

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



МАТЕРІАЛИ

**VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (10 квітня 2025 року)**

**III Всеукраїнського студентського науково-практичного
семінару з міжнародною участю (11 квітня 2025 року)**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Національний олімпійський комітет України
Олімпійська Академія України у Кіровоградській області
Відділення НОК України у Кіровоградській області

Управління молоді та спорту Кіровоградської обласної
військової адміністрації

Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний університет

The Academy of Applied Science Academy of Management and
Administration in Opole (Poland)

Public Union “International Scientific School of Universology”

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

МАТЕРІАЛИ

**VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (10 квітня 2025 року)**

**III Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (11 квітня 2025 року)**

Кропивницький – 2025

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 10 квітня 2025 р. та III Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2025 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2025. 242 с.

Збірник містить тези доповідей про результати досліджень відповідно до мети та завдань науково-практичного семінару: 1) актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту; 2) ознайомлення з інноваційними технологіями в галузі оздоровчої та рекреаційної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Організаційний комітет:

Соболь Є. Ю. – доктор юридичних наук, професор, ректор Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Клочек Л. В., доктор психологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Маркова О. В., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Бабаліч В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Щетина А. М., начальник Управління молоді та спорту Кіровоградської обласної державної військової адміністрації.

Бєбко В. В., голова ГО «Відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області».

Воропай С. М., кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка., голова відділу Олімпійської Академії України в Кіровоградській області.

Маленюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Собко Н. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Панченко Г. І., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Брояковський О. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Голуб О. В., викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (відповідальний секретар оргкомітету).

Козлова А. В. старший лаборант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 13 від 28 квітня 2025 р.)



***Добрий день,
шановні учасники, колеги, гості!***

Від ректорату Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка вітаю з початком наукового семінару!

В нинішніх складних умовах існування України продовжують відбуватися процеси, започатковані ще до війни, які сприяють поступальному руху вперед у різних сферах життя нашої держави.

Фізична культура і спорт у своєму розвитку спрямовують вектор у напрямку реалізації мети формування фізично здорової нації, спроможної реалізувати свій потенціал, яка пишається досягненнями українських спортсменів, робить внесок у справу формування позитивного іміджу України у світовому співтоваристві.

Фізична культура і спорт є невід'ємними складовими загальної культури суспільства. Їх належний рівень розвитку в суспільстві сприяє зміцненню здоров'я людини, розкриттю фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, сприяє розвитку мотивації досягати успіхів.

Розробка та впровадження у цих галузях новітніх підходів і практик створюють сприятливі можливості для розвитку потенціалу всіх, хто веде активний спосіб життя – дітей, підлітків, дорослих людей і, звичайно, спортсменів, які представляють свою державу на різних площадках місцевого, регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Цінність фізичної культури і спорту полягає в тому, що вони є дієвими інструментами формування здорової, інтелектуальної нації, зі сталим моральними і ціннісними орієнтирами – невтомної праці, чесного змагання, справедливих досягнень, командної підтримки, віри в себе та вболівання за успіхи іншого.

Шановні колеги, сьогоднішній захід є чудовою нагодою для обговорення актуальних проблем і перспектив розвитку в Україні фізичної культури і спорту.

Бажаю всім плідної роботи, цікавих і змістовних обговорень, творчої та професійної наснаги!

Успіхів усім, миру і добра!

*Проректор з наукової роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка*

Лілія КЛОЧЕК

ВІТАННЯ
учасникам VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю
«Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і
спорту»

Шановні колеги, дорогі друзі! Від імені адміністрації та науково-педагогічного колективу Харківської державної академії фізичної культури радий вітати всіх учасників VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю «Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту».

Маючи багаторічну та плідну співпрацю між Харківською державною академією фізичної культури та Центральноукраїнським державним університетом імені Володимира Винниченка, адресую слова щирої вдячності Оргкомітету за підготовку такого чудового та важливого в теперішній час наукового форуму. Із приємністю зауважу, що Ваш семінар щороку вражає своїм складом учасників та їхньою кількістю, об'єднуючи провідних вітчизняних і закордонних науковців, аспірантів й здобувачів вищої освіти, фахівців установ і фізкультурно-спортивних організацій для аналізу сучасних та актуальних питань щодо розвитку фізичної культури і спорту, обміну науковими ідеями та практичним досвідом, потужними напрацюваннями і ефективними методиками.

Глибоко переконаний, що в учасників семінару залишаться позитивні враження, а в ході дискусій цього заходу з'являться нові ідеї та теорії, які дадуть поштовх до подальших звершень, ляжуть в основу застосування інноваційних методик і технологій та стануть вагомим внеском у практичну діяльність сфери фізичної культури і спорту. Адже наука, як і спорт, не має кордонів, а науковці, як і спортсмени, заряджені перемагати!

Бажаю всім нових наукових звершень за ради миру та розвитку!

Слава Збройним Силам України! Разом до перемоги!

З повагою,
доцент кафедри олімпійського
та професійного спорту
Харківської державної академії
фізичної культури,
к.фіз.вих., доцент



Максим МІШИН



ВІТАННЯ УЧАСНИКАМ VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОГО НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО СЕМІНАРУ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Вітаємо колеги, організатори і учасники!

Міжнародні конференції, які проводяться відповідно до загальновизнаних принципів і норм міжнародного права, сьогодні мають велике значення у справі обговорення й вирішення міжнародних проблем і служать ефективним засобом міждержавного співробітництва.

Міжнародні конференції є дуже поширеною формою міждержавного співробітництва і скликаються для вирішення політичних, економічних, військових та інших загальнолюдських проблем.

Як інституційний механізм міжнародного права і міжнародних відносин вони виникли в другій половині XIX сторіччя. Щорічно на різноманітних рівнях міжнародних відносин проводиться більше 1000 конференцій. На думку спеціалістів, у середині XXI сторіччя щорічно будуть проходити майже 50 тисяч міжнародних конференцій.

Міжнародні конференції - це тимчасовий колективний орган суверенних держав та інших учасників, який скликається для обговорення тих чи інших завдань та проблем, що об'єднують інтереси всіх учасників.

Міжнародні конференції називають багатосторонньою, або парламентською демократією. Їх мета й організаційні основи діяльності повинні відповідати нормам міжнародного права.

Особливо актуальною стає така форма міжнародної співпраці в часи кризи, міжнародних конфліктів та війн. Тоді міжнародні конференції набувають статусу миротворчих акцій, осередків розвитку міжнародної спільноти, місцем обміну знаннями та досвідом.

Міжнародна Наукова Школа Універсології має значний досвід проведення міжнародних конференцій на різних рівнях і в різних регіонах нашої планети. Останні 2 роки ми зосередили свою увагу на країнах Сходу, особливо Індії, де знайшли партнерів до діалогу — це Рішіхуд Університет (Соніпад) та нову для нас форму проведення науково-духовних конференцій.

Хоча Рішіхуд університет — молодий університет, його вага і вплив на розвиток індійської політики та економіки впевнено зростає. Крім того, Індія — це нейтральна країна, де можуть збиратися представники практично всіх країн світу.

Приємно відзначити, що учасники індійської конференції беруть участь і у сьогоднішньому семінарі, наша наукова спільнота зростає і поширюється, набуває планетарного масштабу.

Бажаємо VIII Всеукраїнському науково-практичному семінару з міжнародною участю плідної роботи. Також бажаємо стати міжнародним і запроваджувати «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» на всій планеті!

*Директор Міжнародного інституту Універсології,
віце-президент Польської академії універсального управління,
експерт з питань систем якості життя та діяльності,
кандидат наук державного управління,
м. Лодзь, Польща*

Тетяна ХОЙНАЦЬКА



Національний університет "Чернігівський колегіум"
імені Т.Г. Шевченка
вул. Гетьмана Полуботка, 53; м Чернігів, 14013,
chnpu@chnpu.edu.ua +380462 941-178

ВІТАННЯ

учасникам III Всеукраїнського студентського
науково-практичного семінару з міжнародною участю
«Реалії та перспективи фізичної культури і спорту»

Сьогодні є необхідність співставити два явища: здоровий спосіб життя та освітній процес. Останнім часом функціонування освітнього простору регулюється ціннісним аспектом, часто ставиться проблемне питання значимості отриманих знань для кожної конкретної особистості.

Здоровий спосіб життя як суспільне явище, таким чином, не може бути відірваним від загального соціально-культурного, освітнього рівня особистості. Спосіб життя – складна динамічна функційна система, яку можна визначити як сукупність типових для даних суспільно-екологічних умов видів (способів) життєдіяльності у матеріальній та духовній сферах життя людини. Отже, новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури є важливими складовими загального росту людини в її багатоманітних зв'язках із світом. Ще Гіппократ, у відповідності до древньогрецької традиції, яка визначала суть людини як продукту його відносин з оточуючим світом, розглядав здоров'я людини, як відображення взаємозв'язків з оточуючим світом, які мають багаторівневий характер.

Є велике сподівання, що результати наукових розвідок, представлених на конференції, дискусії та підняті питання сприятимуть розвитку найбільш ефективних методів і методик в сфері фізичної культури та спорту. Адже універсальність світу дає невичерпне джерело натхнення тим, хто прагне знайти найкращі шляхи до майбутнього!

11.04.2025

Марина КОЛІСНИК
доктор педагогічних наук,
професор кафедри біології
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка



ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ СПОРТИВНОГО (ДЕСЯТИКЕГЕЛЬНОГО) БОУЛІНГУ

ВІТАННЯ

III-му ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ СТУДЕНТСЬКОМУ НАУКОВО- ПРАКТИЧНОМУ СЕМІНАРУ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ «РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

Добрий день шановні колеги, організатори, учасники і гості.

Щиро вітаю вас з початком науково-практичної конференції.

Зараз ми маємо чудову можливість для обговорення актуальних проблем і перспектив розвитку в Україні фізичної культури та спорту з точки зору врахування нових світових тенденцій.

Фізична культура та спорт є важливою частиною загальної культури суспільства. Вони сприяють формуванню здоров'я нації, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини, мотивують досягати успіхів.

Все це повною мірою характеризує від спорту, яким я займаюсь вже 18 років, і з яким я хочу вас познайомити. Це – боулінг. Він доступний людям різного віку, різних фізичних можливостей.

Всеукраїнська федерація спортивного боулінгу існує з 1999 року. За цей час бойлери України досягли значних успіхів на міжнародних аренах.

На чемпіонатах Світу і Європи змагання проводяться у багатьох заліках: особистий залік, пари, трійки, команди, залік «All Events» (підсумок усіх очок), та залік «Masters» - переможець серед 24 сильніших спортсменів за підсумком усіх очок визначається по олімпійській системі – багатоступінчаста система гри на вибування – 1/8 фіналу – 1/4 фіналу, півфінал, та фінал.

Ми виборювали Кубок Світу в особистих змаганнях.

Кубок Європейських Чемпіонів – особисті змагання.

Всесвітні Ігри – Аналог Олімпійських Ігор для Неолімпійських видів спорту) – особисті та парні змагання. Це найпрестижніший титул в спортивному боулінгу!

Історія успіху бойлерів України за минулі роки:

- 2006 Юнацький чемпіонат Європи U19 (Данія) Михайло Каліка (Одеса) – бронзова медаль All Events. Тренер Віктор Дикін

- 2011 Юнацький чемпіонат Європи U19 (Німеччина) Дарія Ковальова (Діпро) - 2 золоті медалі (особистий залік, All Events серед дівчат). Тренер Оксана Фанигіна

- 2011 Кубок Світу (Південно-Африканська Республіка) Михайло Каліка (Одеса) – бронзова медаль у чоловічому заліку. Тренер Рон Хетфілд (США)

- 2012 Юнацький чемпіонат Європи U19 (Данія) Дарія Ковальова (Діпро) - 2 золоті медалі (All Events, Masters), бронза (особистий залік) у дівчат. Тренер Оксана Фанигіна

- 2012 Кубок європейських чемпіонів (Нідерланди) – Дарія Ковальова (Дніпро) золота медаль у жіночому заліку. Тренер Оксана Фанигіна
- 2013 Всесвітні ігри (Колумбія) Дарія Ковальова (Дніпро) - золота медаль (особистий залік серед жінок). Тренер Оксана Фанигіна
- 2013 Кубок європейських чемпіонів (Словаччина) Дарія Ковальова (Дніпро) - бронзова медаль у жіночому заліку. Тренер Оксана Фанигіна
- 2014 Юнацький чемпіонат Європи U19 (Данія) – Олександра Якуніна (Харків) бронзова медаль (дівчата, в заліку Masters). Тренер Оксана Фанигіна.
- 2014 Чемпіонат Європи серед жінок (Німеччина) Дарія Ковальова (Дніпро) - золота медаль у особистому заліку. Тренер Оксана Фанигіна
- 2014 Молодіжний чемпіонат світу U21 (Гонконг), Дарія Ковальова (Дніпро) бронзова медаль (дівчата, в заліку Masters). Тренер Оксана Фанигіна.
- 2014 Кубок Світу (Польща) Михайло Каліка (Одеса) – бронзова медаль у чоловічому заліку. Тренер Рон Хетфілд (США)
- 2016 Чемпіонат Європи серед жінок (Австрія), Дарія Ковальова (Дніпро) - срібна медаль у особистому заліку. Тренер Оксана Фанигіна
- 2017 Юнацький чемпіонат Європи U19 (Фінляндія) Олександр Нечіпасєв, Микола Селін (Київ) – золота медаль у парному заліку. Тренер – Євген Петровський
- 2017 Всесвітні ігри (Польща) - Дарія Ковальова (Дніпро) - бронзова медаль (особистий залік серед жінок). Тренер Оксана Фанигіна
- 2018 Молодіжний чемпіонат світу U21 (США), Данило Яцько (Черкаси) - срібна медаль у особистому заліку. Тренер Євген Петровський
- 2019 USBC Queens (Major) - переможець
- 2019 - Pepsi PWBA Louisville Open - переможець
- 2021 - PWBA Twin Cities Open - переможець
- 2021 - PWBA Louisville Open – переможець
- 2022 PWBA Pepsi Classic – переможець

У 2018 року Дарія Ковальова дебютувала в найсильнішій у світі Професіональній Жіночій лізі боулінгу PWBA. Вже у 2019 році Дарія виборола найпрестижніший титул USBC Queens. Це турнір, в якому змагаються більше 200 найсильніших жінок з усього світу. Це можна порівняти з перемогою у Вімблдоні з тенісу. На цей час Дарія виборола вже 5 професійних титулів у PWBA і зараз готується до наступного сезону, який стартує на початку травня 2025 року.

Усі наші досягнення вкладаємо в спільну перемогу українців.

Бажаємо вам натхнення, успіхів, миру, добра і плідної роботи Семінару. Дякую ЗСУ! Слава Україні!

11.04.2025 р.



Фанигіна О. Ю.,
Заслужений тренер України,
головний тренер жіночої збірної України з боулінгу

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

V. A. Babalich, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of
Olympic and Professional Sports, Central Ukrainian State University
named after Volodymyr Vynnychenko

Y. Y. Cabrera, Master's Student in Physical Culture and Sports,
Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko

IMPROVEMENT OF SWIMMERS' PHYSICAL FITNESS IN THE INTER-COMPETITION PERIOD USING CALISTHENICS

Introduction. Swimming is one of the most technically demanding sports, requiring a high level of physical preparedness, technical mastery, and adaptation to the specific conditions of the aquatic environment. During the inter-competition period, when official competitions are absent, the primary goal of training is to maintain physical fitness, recover from the competitive season, and prepare for the next phase of intensive workloads (Bompa & Carrera, 2005).

Physical fitness is a key success factor for swimmers, particularly during the inter-competition period, when recovery and preparation for upcoming competitions take place. It is crucial to maintain and improve athletes' physical qualities, including strength, endurance, flexibility, and coordination. Traditionally, various methods such as strength training, cardiovascular exercises, and specialized water-based drills are used to achieve these goals.

One of the effective methods for enhancing swimmers' physical fitness during this period is calisthenics, which helps maintain muscle strength, endurance, and movement coordination without requiring additional equipment (Kraemer & Fleck, 2018).

Recently, there has been a growing interest in using calisthenics – a system of bodyweight exercises – as an alternative or complementary means of physical training. Calisthenics does not require special equipment, making it accessible and convenient for training in various conditions. Research suggests that bodyweight exercises contribute to the development of functional strength and movement coordination, both of which are crucial for swimmers.

Research Objective: To explore approaches to implementing calisthenics in swimmers' physical training during the inter-competition period.

Research Results. The inter-competition period is essential for maintaining swimmers' competitive form, as it is a time when the body adapts to reduced physical loads. Research has established that implementing calisthenics during this period allows athletes to preserve and enhance muscle strength through bodyweight exercises, reducing muscle mass loss and maintaining functional preparedness.

A review of scientific sources highlights the positive impact of calisthenics on the development of strength, endurance, and flexibility in athletes. In particular, Shevchenko [2] emphasizes the importance of a comprehensive approach to swimmers' recovery and training, which includes various methods, including bodyweight exercises. Additionally, methodologies for improving swimmers' physical and functional preparedness during the pre-competition mesocycle, as described by Yarimbash and Dorofeeva [3], can be adapted for the inter-competition period using calisthenics.

The study by Evstigneeva et al. [1] demonstrated that systematic aerobic training contributes to improved endurance, speed, and overall physical condition in young swimmers. Although this study does not directly address calisthenics, its findings underline the importance of aerobic training in enhancing swimmers' physical fitness. Given that calisthenics primarily involves bodyweight exercises, which can be tailored to develop aerobic endurance, it can be assumed that its use during the inter-competition period may contribute

to improving swimmers' physical qualities. However, further research is needed to directly assess the effects of calisthenics on swimmers' physical preparedness.

An analysis of calisthenics' impact on swimmers' bodies showed that regular bodyweight exercises enhance neuromuscular interaction, improving reaction speed and movement control in water (Santos et al., 2014). The application of both dynamic and static exercises plays a crucial role in developing strength endurance and ensuring the effective functioning of the body's energy systems (McGuigan, 2017). Exercises targeting core stabilizing muscles improve body position in water and reduce drag during swimming (Tønnessen et al., 2014).

Among modern calisthenics methodologies effectively used in swimmers' training, key exercises include burpees, the "bear crawl," and explosive pull-ups, all of which develop overall endurance and strength (Anderson et al., 2003). Functional training incorporates balance, mobility, and core stability exercises, which enhance stroke efficiency. Breath control exercises, particularly hypoxic techniques combined with calisthenics, improve oxygen exchange efficiency and adaptation to oxygen deficit conditions (McGuigan, 2017). Static exercises, such as planks and isometric holds, help improve body stability in water and strengthen deep core muscles (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010).

Thus, incorporating calisthenics into swimmers' training routines allows for the maintenance of a high level of functional preparedness, positively influencing performance in the competitive season. The development of individualized calisthenics-based training programs for swimmers may contribute to more effective adaptation to physical workloads and overall athletic performance improvement.

Conclusions. Calisthenics is an effective means of maintaining and enhancing swimmers' physical fitness during the inter-competition period. Its primary benefits include preserving muscle mass and endurance, which are essential for maintaining peak athletic condition. It also promotes improved coordination and mobility, which directly affect the quality of swimming movements. An additional advantage is the ability to train without specialized

equipment, making it accessible and versatile while reducing the risk of overtraining and injury due to natural movements and gradual workload progression.

References

1. Evstigneeva I. V., Kryukov Y. M., Karaulova S. I., Mastruk V. V. The impact of aerobic training on young swimmers' physical fitness. *Physical Education and Sport*. 2024. №1(28). Retrieved from <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4192>
2. Shevchenko M. M. Recovery methods in the training process of qualified underwater swimmers. Master's thesis, *Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda*. 2023. Retrieved from <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13797>
3. Yarimbash K. S., Dorofeeva O. Ye. Improving swimmers' physical and functional preparedness in the pre-competition mesocycle. *Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*. 2016. 3K1(70). Retrieved from <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14286>

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Я. Г. Кравець, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ВЛАСНОЮ ВАГОЮ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Вступ. Сучасний волейбол вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, що передбачає розвиток сили, витривалості,

швидкості, координації та гнучкості. Для досягнення оптимальної спортивної форми та удосконалення фізичних якостей необхідно використовувати ефективні тренувальні методики. Одним із таких підходів є впровадження вправ з власною вагою, які дозволяють розвивати фізичні якості волейболістів без необхідності використання спеціального обладнання (Т. Вомпра, М. Carrera, 2005).

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність застосування вправ з власною вагою у тренувальному процесі волейболістів для розвитку основних фізичних якостей.

Результати дослідження. Дослідженнями багатьох вчених доведено ефективність вправ з власною вагою у розвитку фізичних якостей спортсменів. Зокрема науковці (W. J. Kraemer, S. J. Fleck, 2018) підкреслюють, що такі вправи сприяють збільшенню сили, витривалості та стабільності м'язів. Дослідники (E. J. Santos, M. A. Janeira, 2014) довели, що вправи з власною вагою позитивно впливають на розвиток координації та вибухової сили, що є необхідним для волейболістів. Група науковців (G. S. Anderson, F. A. Basset, J. H. Gieck, 2003) наполягає, що використання таких вправ у тренувальному процесі підвищує функціональну підготовленість та знижує ризик травм.

Серед українських науковців, які досліджували фізичну підготовленість волейболістів, можна відмітити О. Швая, Л. Гнітецького та В. Поляковського [3], К. Циганкову [2]. Вони вивчали ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. У публікації [1] розглядається застосування калістеніки – системи вправ з власною вагою – як засобу покращення фізичної підготовки.

Використання вправ з власною вагою має низку переваг. По-перше, такі вправи є доступними, оскільки не потребують спеціального обладнання, що дозволяє виконувати їх у будь-яких умовах, включаючи тренувальні зали та відкриті майданчики. По-друге, вони значно знижують

ризик травм, оскільки не передбачають використання додаткового обтяження, що може спричинити перевантаження м'язів і суглобів. По-третє, вправи з власною вагою є функціональними, оскільки імітують ігрові рухи, що сприяє покращенню спортивних навичок.

Таким чином, відсутність необхідності у спеціальному обладнанні робить такі вправи доступними для широкого використання у залі. Здійснивши аналіз літературних джерел пропонуємо застосувати у навчально-тренувальний процес волейболістів такі вправи з власною вагою:

1) Вправи для нижньої частини тіла. Присідання є ефективним засобом зміцнення квадрицепсів, підколінних сухожиль та сідничних м'язів, що забезпечує стабільність та силу під час стрибків. Випади вперед та в сторони сприяють розвитку сили та стійкості ніг, що є важливим для швидких переміщень на майданчику. Виконання стрибків на місці та в довжину допомагає розвинути вибухову силу та швидкість реакції. Берпі є комплексною вправою, яка одночасно розвиває аеробну витривалість та силу.

2) Вправи для верхньої частини тіла. Підтягування є ефективним засобом укріплення м'язів спини та рук, що необхідно для ударних рухів та блокувань. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи сприяють розвитку сили грудних м'язів, трицепсів і плечей, що є важливим під час атакуючих ударів. Віджимання на брусах дозволяють розвивати вибухову силу рук, що безпосередньо впливає на ефективність гри в нападі.

3) Вправи для м'язів тулуба. Планка та її варіації сприяють стабілізації корпусу, що покращує баланс та контроль рухів під час гри. Скручування є ефективним засобом укріплення м'язів преса, що дозволяє спортсмену краще контролювати положення тіла під час виконання ударів. Бічна планка допомагає розвивати косі м'язи живота, що сприяє кращому контролю рухів на майданчику.

Запропоновані вправи слід впроваджувати у навчально-тренувальний процес з дотриманням методики. Так оптимальна структура тренування

складається з етапів. Першим етапом є розминка, що триває 10-15 хвилин і включає легкий біг, динамічні розтяжки та вправи на мобільність. Основна частина тренування триває 30-40 хвилин і складається з виконання комплексу вправ з власною вагою відповідно до зазначених рекомендацій. Завершальним етапом є заминка, що триває близько 10 хвилин і включає статичні розтяжки та вправи на розслаблення. Частота проведення таких тренувань повинна становити 3-4 рази на тиждень із поступовим збільшенням інтенсивності навантаження.

Висновки. Впровадження вправ з власною вагою у тренувальний процес волейболістів є ефективним засобом покращення їхньої фізичної підготовленості. Такі вправи сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації, що є важливими складовими успішної гри. Крім того, їхня доступність дозволяє використовувати їх як у залі, так і на відкритих майданчиках. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку оптимальних програм тренувань із вправами з власною вагою для волейболістів різних вікових і кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Олексієнко М. М., Товстоп'ятко Ф. Ф., Богдановський І. В., Комарова Т. В. Калістеніка як інноваційний підхід до підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. №(3). С. 26-33. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-3-03>
2. Циганкова К. В. Використання методу колового тренування для підвищення показників фізичної підготовленості юних волейболістів групи базової підготовки: кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 017 Фізична культура і спорт; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. олімп. і проф. спорту, спорт. ігор та туризму. Харків, 2022. 58 с.
3. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. №2(18). С. 332-335.

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка
кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

К. С. Поляченко, викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ВІКОМ 7-12 РОКІВ

Вступ. У сучасному спорті харчування спортсменів є одним із важливих чинників досягнення високих результатів і підтримки здоров'я [1]. Збалансований раціон забезпечує організм енергією, сприяє відновленню, підвищує витривалість і зміцнює імунітет. Актуальність проблеми зумовлена зростаючою інтенсивністю тренувань та необхідністю врахування індивідуальних потреб спортсменів залежно від віку, кваліфікації та виду спорту. Особливої уваги потребують спортсмени циклічних видів спорту, адже їхня діяльність вимагає значної витривалості, швидкого відновлення та збереження працездатності протягом тривалого часу. Науковці звертають увагу на важливість збалансованого споживання білків, жирів, вуглеводів, мікроелементів, часу прийому їжі, а також на вплив екологічних та гігієнічних чинників на якість харчування[3; 4; 5].

Мета дослідження – визначення оптимальних підходів до харчування спортсменів, які займаються циклічними видами спорту на етапі базової підготовки (вік 7–12 років), з урахуванням їхніх специфічних потреб.

Результати дослідження. Було проаналізовано специфічні потреби юних спортсменів, які займаються циклічними видами спорту на етапі базової підготовки (вік 7–12 років), зокрема у макронутрієнтах – білках, жирах та вуглеводах. Основний акцент зроблено на встановленні оптимального співвідношення цих нутрієнтів залежно від інтенсивності тренувального навантаження. Було з'ясовано, що вуглеводи є головним джерелом енергії в періоди тривалих фізичних навантажень. Раціон юного спортсмена має містити 6-10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла в залежності від тривалості тренування, а у випадку підготовки до змагань – до 12 г/кг., що дозволяє уникнути раннього виснаження та сприяє кращому відновленню після фізичної активності.

Білки є другим за важливістю компонентом у харчуванні спортсменів циклічних видів спорту. Визначено, що рекомендована кількість білків коливається в межах 1,2-1,6 г/кг маси тіла, залежно від інтенсивності тренувань. Для спортсменів, які беруть участь у змаганнях, допустиме збільшення дози до 2 г/кг. Окрему увагу приділено питанню часу споживання білків – за 1,5-2 години до навантажень і впродовж 30-60 хвилин після тренування, що сприяє оптимальному відновленню м'язів і профілактиці мікротравм. Було також доведено, що білки в комбінації з вуглеводами після навантажень суттєво підвищують ефективність поповнення глікогенових запасів та зменшують ризики перетренованості.

Жири в раціоні спортсмена повинні складати близько 20-30% від загальної енергетичної цінності. Вони забезпечують тривале джерело енергії при навантаженнях середньої інтенсивності, беруть участь у засвоєнні вітамінів А, D, Е, К та підтримують гормональний баланс. Разом із цим, наголошено, що надмірне споживання жирів перед тренуванням може уповільнити процеси травлення, тому рекомендовано обмежити споживання жирів за 2-3 години до фізичної активності. Найкращими

джерелами жирів для дітей-спортсменів є: риба, горіхи, авокадо, рослинні олії.

Практична частина дослідження включала складання денного раціону для спортсменів у віці 7-12 років [2]. До уваги бралися всі етапи тренувального дня – сніданок, обід, вечеря, перекуси, харчування до, під час та після тренування. Запропоноване меню забезпечує енергетичні потреби спортсмена в межах 2200-3000 ккал, з оптимальним співвідношенням нутрієнтів: вуглеводи – 60 -70 %, білки – 15-20 %, жири – 20-25 %.

Крім того, досліджено важливість дотримання водного балансу[6]. Було встановлено, що недостатній рівень споживання рідини негативно впливає на спортивну результативність, здатність до концентрації, а також підвищує ризик судом і перегріву організму. Запропоновано дотримуватися принципу регулярного пиття до, під час і після тренування. Ізотонічні напої рекомендовані у випадках тривалого або інтенсивного навантаження (понад 60 хвилин).

Важливою частиною дослідження стало також вивчення ролі харчових добавок – зокрема, білкових коктейлів, енергетичних гелів, ізотоніків. Встановлено, що за умови правильного дозування та сертифікованої якості такі засоби можуть покращити витривалість і пришвидшити відновлення. Проте наголошено на необхідності уникати надмірного або безконтрольного вживання добавок, особливо у віковій групі 7-12 років.

Висновки. Результати дослідження переконливо демонструють, що дотримання науково обґрунтованих норм харчування дозволяє спортсменам циклічних видів спорту досягати кращих результатів, уникати перевтоми, знижувати ризики травм і забезпечувати гармонійний фізичний розвиток у період інтенсивних навантажень. Раціон, адаптований під тренувальний режим та вікові особливості, сприяє формуванню

високого рівня працездатності та спортивної витривалості у дітей і підлітків. Правильне харчування спортсменів циклічних видів спорту є важливою складовою їхнього успішного спортивного розвитку. Збалансоване споживання білків, вуглеводів і жирів, дотримання режиму харчування і водного балансу сприяє витривалості, відновленню та зниженню ризику травм.

Список використаних джерел

1. Бабаліч В. А. Гігієна студента під час занять плаванням. Збірник наук. праць І Міжнар. наук.-практ. конф. ЦДУ ім. В. Винниченка, 2023. С. 159-163.
2. Бабаліч В. А. Харчування спортсменів у циклічних видах спорту. *PrOsvita*: 2024. №.2 С. 96-106. URL : [View of Харчування спортсменів у циклічних видах спорту](#)
3. Валецька Р. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2013. №2(22). С. 98-101.
4. Земцова І. Сучасні концепції харчування спортсменів. *Спорт. медицина, фіз. терапія та ерготерапія*. 2012. №(2). С. 77–84. URL : <https://doi.org/10.32652/spmed.2012.2.77-84>
5. Кіченко Н. Збалансоване харчування професійних спортсменів. *Visnyk ZNU*. 2021. №(2). С. 98–105. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-14>
6. Миценко Є.В., Маленюк Т.В. Індивідуальний питний режим, як засіб підвищення працездатності легкоатлетів-бігунів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. 6(179). С. 157-161. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29)

О. М. Боровенська, здобувачка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Сумського державного університету

Науковий керівник: В. М. Сергієнко, доктор наук

з фізичного виховання і спорту,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Сумського державного університету

ФІНАНСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Вступ. Для країни, яка організовує проведення Олімпійських ігор має дві мети: отримання максимального економічного прибутку (зацікавлений насамперед приватний бізнес) і престиж країни (більшою мірою зацікавлена держава). Джерела фінансування кожної Олімпіади поділяються на державні (загальнонаціонального, регіонального та міського рівнів) та приватні (вітчизняні та іноземні) [1]. Відповідно, розрізняють також моделі управління та фінансування Олімпіад: модель державного управління (частка державної участі – понад 67%), змішана модель (частка державної участі – 33–67%) та модель приватного управління (частка державної участі менше 33%). Досвід засвідчує, що чим більшу частку вкладень займають фінанси приватного сектора, тим більша ймовірність отримання прибутку, що й обґрунтовує напрям наших розвідок.

Мета дослідження – визначити особливості фінансування сучасних Олімпійських ігор.

Результати дослідження. Важливу роль під час виконання термінів із підготовки та проведення Олімпійських ігор для забезпечення їх якості відіграють фінансові ресурси, що надходять до скарбниці оргкомітету ігор, а також інші вигоди, які несуть країни, що їх проводить. До прямих

фінансових вливань відносяться: доходи від продажу квитків на змагання, від видачі ліцензій та дозволів; прав на телетрансляції та на використання олімпійської символіки, надходження від спонсорів та інших джерел (продаж пам'ятних монет та марок, медалей, сувенірної продукції тощо).

За даними офіційних порталів сучасних Олімпійських ігор, 96% усіх витрат покривають спонсори та меценати із приватного сектору, адже лише 4% бюджету надходять із державних коштів для організації Паралімпійських ігор. Фінансовими донорами виступають Міжнародний олімпійський комітет (МОК), компанії-партнери та продаж квитків і ліцензування. Загальний бюджет Оргкомітету Парижа 2024 року становив €4,38 млрд., який охоплює організацію та проведення заходу, також включав оренду приміщень, прийом делегацій, розміщення та транспортування спортсменів, підготовку та експлуатацію об'єктів, забезпечення безпеки, організацію змагань, церемонії відкриття та закриття ігор. Лівова частка фінансування належить Міжнародному олімпійському комітету (€1,2 млрд., включаючи телевізійні права – €750 млн. та ТОП-партнерства – €470 млн.); продаж квитків, ліцензування та гостинність – €1,4 млрд (продаж квитків – €1,1 млрд., ліцензування – €127 млн., гостинність – €170 млн); партнерство – €1,226 млрд, та інші доходи – €0,193 млрд.

Зазначається, що внесок МОК до Олімпійських ігор у Парижі-2024 включав і непряму підтримку, таку як узяття на себе зобов'язання щодо проведення трансляції та інші форми підтримки Ігор, що становить \$435 млн. США, можна говорити, що це витрати, з якими Париж-2024 зіткнувся, якби МОК би їх не покривав. Відповідно, що більшість витрат на Олімпіаді-2024 компенсуються від таких джерел фінансування: МОК (€1,2 млрд), місцевих спонсорів (€1,2 млрд) та глядачів (продаж квитків та туристичних сервісів на суму біля €1,4 млрд). Решту витрат узяв на себе державний бюджет Франції – більша частка яких приходилася на

Паралімпіаду, яку зазвичай спонсори менше фінансують. Зрозуміло, що кошти від МОК – гроші, які комітет отримує від бродкастерів (за права на трансляцію Ігор) та спонсорів, серед яких такі глобальні бренди, як Visa, Toyota, Samsung та інші. В той же час за період із 2017 по 2021 роки (зимова Пхенчхан-2018 та літня Токіо-2020) МОК отримав прибуток \$7,6 млрд, із цієї суми більшу частину (61%) принесла реалізація ТБ-прав, 30% надійшло від спонсорів та 9% – від інших доходів (зокрема, атрибутика, реалізація прав, тощо).

Олімпійські ігри в Парижі вразили своїм масштабом від рекордного продажу квитків – 13,4 млн. і 15,3 млн. відвідувачів, що говорить про найбільшу їх кількість в історії Олімпіад, і навіть перевершили рекорд Атланти-1996 (8,3 млн.). Змагалися біля 10500 спортсменів на Літній Олімпіаді та 4400 на Паралімпіаді, де біля 45 000 волонтерів допомагали у проведенні ігор та понад 6000 журналістів висвітлювали події на олімпійських аренах. У змаганнях взяло участь 206 країн та 184 на Паралімпіаді, а програми включали 32 олімпійські та 22 паралімпійські види спорту, всього 869 змагань.

Висновки. Основна частина фінансових доходів від проведення сучасних ігор надходять Міжнародному олімпійському комітету, який у свою чергу, половину цих грошей спрямовує організаційним комітетам ігор, а іншу використовує на власні потреби і розвиток олімпійського руху. Але основна частина фінансування в останні десятиріччя лягає, як правило, на державні джерела, причому найбільші витрати спрямовуються на розвиток інфраструктури.

Список використаних джерел

1. Корягін В. М. Фінансові і економічні аспекти сучасних літніх олімпійських ігор. *Успіхи і досягнення у науці: журнал*. 2024. №2(2). С. 241–247.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

КІРОВОГРАДЩИНА НА ІГРАХ XXXIII ОЛІМПІАДИ У ПАРИЖІ 2024 РОКУ

Вступ. Олімпійські ігри є важливою віхою у міжнародному спортивному житті. Головним критерієм рівня конкурентоспроможності в олімпійському спорті розглядають досягнення атлетів на Олімпійських іграх. Їх рівень визначається наявністю в країні та регіонах спортсменів світового рівня, спроможністю їх вийти на найвищий рівень готовності та продемонструвати особисті найкращі результати на головних змаганнях чотириріччя [2].

У 2024 році відбулися Ігри XXXIII Олімпіади в Парижі (Франція). В Іграх приймали участь 206 збірних команд, серед них була представлена і збірна команда НОКу України у кількості 140 атлетів. На Іграх XXXIII Олімпіади розігрували 329 комплекти нагород у 32 видах спорту. Українські спортсмени виступали у 97 видах змагань з 26 видів спорту (29,5% олімпійської програми). У підсумку олімпійські нагороди вибороли представники 91 країни, золоті медалі розподілили спортсмени 63 країн. Національна команда України на Іграх XXXIII Олімпіади, маючи 3 золотих, 5 срібних та 4 бронзових нагород в неофіційному командному заліку, посіла 22 місце [5].

Актуального значення набуває проведення детального аналізу виступів атлетів Кіровоградщини у складі збірних команд України з різних видів спорту, ступеня реалізації спортсменами своїх потенційних можливостей. Дослідження і пропаганда цих досягнень має велике

значення для подальшого розвитку олімпійського спорту на Кіровоградщині, виховання нових видатних атлетів, розповсюдження олімпійських ідеалів у окремих районах області, України та світу.

Мета дослідження – аналіз спортивних результатів вихованців та уродженців Кіровоградщини на головних змаганнях чотирирічного олімпійського циклу 2021-2024 рр. - Іграх XXXIII Олімпіади.

Для досягнення поставленої мети нами були розв’язані наступні завдання: пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про атлетів Кіровоградщини, учасників Ігор XXXIII Олімпіади; систематизувати і проаналізувати результати їх виступів на олімпійській арені. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, інформаційної мережі Інтернет, технічних протоколів Ігор XXXIII Олімпіади, педагогічні спостереження, опитування.

Результати дослідження. Спортсмени Кіровоградщини на Іграх XXXIII Олімпіади в Парижі (Франція) виступали у 6 видах змагань з 4 видів спорту (1,8% олімпійської програми та 6,2% від участі атлетів України) (табл.1).

Таблиця 1.

Розподіл атлетів-олімпійців Кіровоградщини за видами спорту

№ з/п	Олімпійські види спорту	Кількість учасників
1.	Легка атлетика	3
2.	Футбол	3
3.	Спортивне скелелазіння	1
4.	Брейкінг	1
<i>Всього</i>		8

На змаганнях з *легкої атлетики* за збірну команду НОК України виступали 3 спортсмени Кіровоградщини: 2 чоловіки та 1 жінка. Вони були представлені у 3 видах змагань (табл. 2).

Таблиця 2.

**Досягнення спортсменів з Кіровоградщини
на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі, Франція**

№ з/п	Атлет-учасник	Вид спорту	Вид олімпійської програми	Кількість учасників	Підсумковий результат
1.	Дорошук Олег	легка атлетика	стрибки у висоту	31	6-е місце
2.	Мельник Тетяна		4х400 м - мікст	16	14-е місце
3.	Главан Ігор		спортивна ходьба на 20 км	49	40-е місце
4.	Ткач Ярослав	спортивне скелелазіння	швидкість	14	10-е місце
5.	Кузнецов Олег (Кузя)	брейкінг	B-Boys	16	9-е місце
6.	Мартинюк Олександр	футбол	чоловіки	16	9-е місце
7.	Михайленко Микола				
8.	Єрмаков Георгій				

У змаганнях стрибунів у висоту приймав участь **Олег Дорошук** – вихованець ОСДЮСШОР-2 ім. В. Верхоланцева м. Кропивницького, перший тренер – Галина Михайлюкова, особистий тренер – Геннадій Здітовецький. 23-річний спортсмен дебютував на Іграх Олімпіад 2024 року. На своїх перших Іграх О. Дорошук з особистим рекордом – 2,31 м завершив свої змагання в Парижі на шостій позиції [4].

У чоловічій спортивній ходьбі на 20 км участь взяв єдиний представник України на Іграх у Парижі – **Ігор Главан**; 33-річний уродженець с. Назарівки, Бобринецького (нині Кропивницького) району Кіровоградщини – учасник двох Олімпіад: Лондон-2012 та Ріо-де-Жанейро-2016. У підсумку українському скороходу не вдалося зачепитися за високі позиції. На фініші він показав лише 40-й результат – 1:24:52 [6].

Жіноча легкоатлетична олімпійська програма була представлена уродженкою смт. Олександрівка Кропивницького району, 30-річною

вихованкою Олександрівської районної ДЮСШ ім. М. Іванова, перший тренер Володимир Приймак – **Тетяною Мельник**. Олімпіада у Парижі у її спортивному житті вже третя. Перші для неї були Ігри XXXI Олімпіади у 2016 році в Ріо-де-Жанейро, другі – Ігри XXXII Олімпіади у 2020 році в Токіо. На Іграх XXXIII Олімпіади вона прийняла участь у змішаній естафеті 4х400 м (два чоловіки і дві жінки). У кваліфікаційному забізі команда фінішувала на 6 місці з результатом 3:15,51. Результат українців – 14 місце [5].

На Олімпіаді-2024 нагороди в *спортивному скелелазінні на швидкість* розігрувалися вперше. Стартували в цьому виді змагань лише 14 найкращих скелелазів світу. За збірну команду України дебютував у цьому виді змагань 24-річний вихованець кропивницької КДЮСШ-1 **Ярослав Ткач** (Микола Побережець – особистий тренер) [6]. В 1/8 фіналу у протиборстві з досвідченим французом, при шаленій підтримці його вболівальниками, на фініші програв дотик – 0,01 с. Підсумковий протокол олімпійських стартів зафіксував його кращий результат у кваліфікації 5,11 с, з яким він посів 10 місце [7].

Брейкінг – новий вид спорту, який дебютував на Іграх XXXIII Олімпіади. Серед чоловіків єдину ліцензію на участь в олімпійському турнірі від України виборов вихованець кропивницької Творчої Майстерні “Let's Move City” 34-річний **Олег Кузнєцов**, більш відомий в тусовці як бі-бой «Kuzuя» (перший тренер Є.Кушнір (Мочерняк). З результатом 3 перемоги у раундах (29 балів) він посів третє місце у своїй відбірковій групі та припинив виступи на груповій стадії. У підсумковому протоколі олімпійських змагань бі-боїв Кузя зайняв 9-е місце [3].

Новим успішним олімпійським циклом для **футболу** Кіровоградщини став цикл підготовки до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі (Франція) (*уперше в складі збірної НОК України*). У складі збірній НОК України готувалися до Ігор сім вихованців ФК

«Олександрія». До основного складу олімпійської збірної для участі в олімпійському футбольному турнірі на Іграх у Парижі були включені три футболіста-вихованця Кіровоградщини: Г. Єрмаков, О. Мартинюк та М. Михайленко [1].

Успішний цей олімпійський цикл підготовки був і для тренерів Кіровоградщини. Так, очолив збірну олімпійську команду України головний тренер ФК «Олександрія» Р. Ротань, а до його тренерського штабу були запрошені С. Кравченко, старший тренер ФК «Олександрія» та Є. Гресь, тренер ФК «Олександрія» з НМЗ [1].

Пройшовши успішно відбірковий етап олімпійська збірна України вперше в історії олімпійського руху незалежної України потрапила до олімпійського футбольного турніру на Ігри XXXIII Олімпіади 2024 року в Парижі. З групи наша команда не вийшла, завершивши дебютний виступ на Олімпійських іграх з однією перемогою на стадії групового турніру. У підсумковому протоколі олімпійського турніру, набравши 3 очки і з різницею забитих і пропущених голів 3:5 (-2) наша команда розмістилася на почесному 9 місці [5].

Висновки. Результати виступу вихованців Кіровоградщини у складі національної команди України на Іграх XXXIII Олімпіади у Парижі свідчать про задовільний рівень ефективності процесу виходу спортсменів на пік готовності до головних змагань. Вихованців Кіровоградщини, члени української команди у 33% стартів продемонстрували найвищі особисті досягнення або ті, що несуттєво відрізняються від них. Серед них у першу чергу слід відзначити «personal best» 23-річного О. Дорошука та високий результат 24-річного Я. Ткача. Ураховуючи те, що брейкінг вперше був представлений на Іграх XXXIII Олімпіади, потрапляння О. Кузнецова до топ-10 бі-боїв світу є також успішним виступом. В певній мірі до успішного виступу можна віднести і результат виступу наших вихованців у складі олімпійської збірної України по футболу, яка вперше в історії

незалежної України потрапила на олімпійський футбольний турнір і у підсумку зайняла 9-е місце.

Список використаних джерел

1. 2024: підсумки року для олімпійської збірної України. URL : <https://uaf.ua/article/53095>
2. Бубка С. Н. Підсумки Ігор XXX Олімпіади в Лондоні та перспективи виступу збірних команд України на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у Ріо-де-Жанейро. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2012. № 24 (2). С. 3-29.
3. Волочай В., Гончарова А. "Під великим враженням". Українець Кузуя не пробився у чвертьфінал дебютної Олімпіади у брейкінгу. Суспільне спорт. 10 серпня 2024. URL : <https://suspilne.media/sport/810827-pid-velikim-vrazennam-ukrainec-kuzya-ne-probivsa-u->
4. Легкоатлет з Кропивницького Дорошук став шостим на олімпіаді в Парижі. Мій Кіровоград, 11/08/2024. URL : https://mykirov.com/?q=node%2F42291&fbclid=IwY2xjawEpTDZleHRuA2FlbQIxMQABHXM3P_bPPNS0YIYsLizceGqICTX6D1wcoPDBbHyBDscb0ngfOIGHGyii3A_aem_iN1oXuVm2PGLCzgm6o2Kdg
5. Міжнародний олімпійський рух. Офіційний веб-сайт URL : <https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024>
6. Мороз Є. Скороход Главан виступив у першому для України фіналі на Олімпіаді-2024 у легкій атлетиці: результат. Суспільне спорт, 1 серпня 2024.
7. Троць П., Гончарова А. "Зовсім інший рівень". Ярослав Ткач програв 0.01 секунди та вилетів у скелелазінні на швидкість на Олімпіаді-2024. Суспільне спорт. URL : <https://suspilne.media/sport/807467-zovsim-insij-riven-aroslav-tkac-prograv-001-sekundu-ta-viletiv-u-skelelazinni-na-svidkist-na-olimpiadi-2024/>

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Д. С. Дмитренко, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПОБУДОВІ БАЗОВИХ МЕЗОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Вступ. У сучасному спортивному середовищі значна увага приділяється вдосконаленню методів підготовки спортсменів, що пов'язано зі зростаючими вимогами до їхньої фізичної, технічної та психологічної підготовленості. Карате, як один із найпопулярніших видів єдиноборств, вимагає всебічного розвитку фізичних якостей, зокрема швидкості реакції, вибухової сили, координації, витривалості та гнучкості. Традиційні методики тренувального процесу, що базуються на загальній і спеціальній фізичній підготовці, а також на техніко-тактичному навчанні, мають високу ефективність, однак не завжди забезпечують максимальну реалізацію потенціалу спортсменів.

Аналіз наукової літератури свідчить про активне використання фітнес-технологій у спортивній підготовці в останнє десятиліття. Так, дослідження В. Ашаніна [1] підтверджують ефективність застосування функціонального тренінгу в розвитку силових і координаційних характеристик спортсменів. Науковець В. Малишев [5] наголошує на важливості сенсорних тренажерів у покращенні швидкісно-силових показників, що особливо актуально для видів спорту, де реакція є

вирішальним фактором успіху. Проте, хоча фітнес-технології широко використовуються у командних видах спорту, їх вплив на підготовку каратистів ще не був достатньо вивчений, що зумовлює актуальність подальших досліджень у цьому напрямі.

Наукові праці В. Горбачук [2] та І. Захарченко [4] вказують на те, що впровадження цифрових технологій у спортивну підготовку сприяє більш точному контролю навантажень та адаптації спортсменів до стресових умов. Зокрема, використання моніторингових систем для оцінки частоти серцевих скорочень (Polar, Garmin) дозволяє тренерам більш ефективно регулювати рівень інтенсивності занять, запобігаючи перетренованості та виснаженню спортсменів.

Мета дослідження – експериментально підтвердити ефективність використання фітнес-технологій у побудові базових мезоциклів підготовки юних каратистів. У процесі дослідження було поставлено завдання: визначити найбільш ефективні методи фітнес-підготовки для каратистів, розробити та апробувати модифікований мезоцикл тренувань, проаналізувати зміни у фізичних показниках спортсменів та оцінити вплив фітнес-технологій на рівень травматизму та адаптацію до навантажень.

Результати дослідження. Експеримент проводився протягом 12 тижнів на базі дитячо-юнацького спортивного клубу. Було сформовано дві групи спортсменів віком 12–14 років, які мали приблизно однаковий рівень підготовленості. Контрольна група займалася за традиційною методикою, тоді як експериментальна група тренувалася із застосуванням фітнес-обладнання.

У межах експериментальної програми використовувалися: TRX-петлі для розвитку стабілізаційних м'язів, Plyo Boxes для покращення вибухової сили, балансувальні платформи BOSU для розвитку координації та рівноваги, сенсорні системи Blazepod і Fitlight Trainer для покращення реакції, а також моніторинг фізичного стану за допомогою фітнес-трекерів.

Результати дослідження підтвердили, що спортсмени експериментальної групи продемонстрували суттєве покращення фізичних якостей у порівнянні з контрольною групою. Так, швидкість реакції збільшилася на 16,7%, координація – на 72,4%, вибухова сила – на 19,8%, гнучкість – на 53,7%. Витривалість спортсменів покращилася на 10,7%, що свідчить про ефективність функціонального тренінгу у розвитку кардіореспіраторної витривалості.

Важливим аспектом дослідження стало зменшення рівня травматизму серед спортсменів експериментальної групи. Використання сучасних методик дозволило скоротити кількість травм на 40%, що є вагомим аргументом на користь інтеграції фітнес-технологій у тренувальний процес. Аналіз показників частоти серцевих скорочень після тренувань свідчить про швидшу адаптацію організму спортсменів експериментальної групи до навантажень.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що використання фітнес-технологій у підготовці юних каратистів дозволяє суттєво покращити їхні фізичні показники, знизити рівень травматизму та підвищити ефективність тренувального процесу. Отримані дані можуть бути використані тренерами та методистами дитячо-юнацьких спортивних шкіл для розробки більш ефективних програм підготовки спортсменів.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що впровадження фітнес-технологій у систему підготовки юних каратистів є доцільним і перспективним напрямом розвитку спортивної науки. Однак подальші дослідження повинні зосередитися на визначенні оптимальних параметрів навантажень та їхній адаптації до індивідуальних особливостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Ашанін В. О. Сучасні підходи до фізичної підготовки спортсменів: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2019. 284 с.

2. Горбачук В. О. Сенсорні технології у тренувальному процесі. Одеса : Астропринт, 2020. 185 с.
3. Дубенко С. В. Балансувальні тренажери у розвитку координації спортсменів. Тернопіль : Економічна думка, 2021. 175 с.
4. Захарченко І. О. Використання фітнес-технологій у підготовці спортсменів. *Спортивна наука України*. Київ, 2018. № (2). С. 14-19.
5. Малишев В. М. Вплив сенсорних тренажерів на спортивну майстерність. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 215 с.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

М. Марфула, тренер з важкої атлетики КЗ "ДЮСШ ім. М.П. Іванова"
Олександрівської селищної ради Кропивницького району
Кіровоградської області

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК

Вступ. Слід врахувати, що людський організм – вірогіднісно-детермінована система, тобто для його діяльності, при оптимальній, нібито, тренувальній програмі, не завжди можна отримати бажаний результат. Справа в тому, що управління спортивним тренуванням – управління розвитком фізичних якостей і підвищення на цій основі спортивних результатів – дуже складний і багатогранний процес, в якому важко врахувати всі багаточисельні фактори [2].

За даними аналізу публікацій [1, 3, 4, 5 та ін.], в яких ступінь ефективності тренування з використання аспекту генетичних особливостей тренуваності спортсменів розглядалася не так широко, але все ж таки, варто визнати, що саме такі теоретичні положення і методичні застосування роблять невідворотними думки науковців про необхідність застосування саме генетичних характеристик і встановлення темпів розвитку спортсмена якраз до середовища силового спорту.

Не зважаючи на низку даних в області спортивної генетики, впливу ОМЦ на організм спортсменок, наслідки перетренованості в спорті – існує дефіцит інформації, що стосується реакції на тренувальне навантаження, яке повинно підбиратись з урахуванням фаз ОМЦ кожної спортсменки індивідуально, що у силових видах спорту, окрім досвіду тренера, в розрахунки повинні включатися науково визнані характеристики, що надають інформацію про перспективність розвинення показників швидкості і витривалості, особливо за статтю людини, що обумовлює особливості функціонування ендокринної та репродуктивної системи.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та практична аргументація впливу інтенсивних фізичних силових навантажень на оваріально-менструальний цикл спортсменок-важкоатлеток для забезпечення здорового фізичного розвитку та створення фундаменту для поліпшення структури змагальної діяльності.

Результати дослідження. На зміст методики розвитку фізичних якостей спортсменок в першу чергу впливають такі дуже важливі чинники: провідними якісними особливостями в онтогенетичному, природньому розвитку жіночої моторики є витривалість великої та поміркованої інтенсивності і активна гнучкість; нервово-м'язова система у жінок здатна до менших силових напружень, ніж у чоловіків, а співвідношення між активною м'язовою масою і пасивною жировою тканиною у жінок менш сприятливе; особливу обережність слід проявляти тренерам по

відношенню до дівчат, які тільки розпочинають займатись важкою атлетикою, пам'ятаючи при цьому, що їх розвиток нерозривно пов'язаний з фізіологією становлення ОМЦ [3].

Аналізуючи менструальний календар спортсменки І.Д. та щоденник тренувань, варто зазначити, що найкраща працездатність важкоатлетки спостерігалася у перші дні після закінчення менструації – 4-9 доби та після овуляції – 14-21 доба. В ці дні зафіксовано кращі результати та рекорди спортсменки. Варто відзначити, що і самопочуття біль-менш ставало стабільним, зменшувались болі в спині, покращувався сон та апетит.

Найнижчий рівень працездатності та пристосування організму до навантажень під час тренувань у важкоатлетки фіксуємо в третій фазі ОМЦ – овуляторній – 10-13 доба ОМЦ. У цей період спортсменка фіксує пікові болі у попереку та низу живота, ноги стають ніби ватяними, непідйомними. І.Д. зазначає, що їй важче дається технічне виконання нових вправ і навпаки більш приємно та комфортніше виконувати заминку – вправи на гнучкість та розтяжки.

Безпосередньо у дні менструації силові навантаження мають бути невеликими за обсягом, але спортсменки мали виконувати план тренувань, який, нажаль, тренерами не коригувався з урахуванням ОМЦ, тому через виконання силових вправ, що супроводжувалися натужуванням, різкими рухами тощо, важкоатлетки відчували значний дискомфорт.

Особливої уваги для порівняння заслуговують ті дані, коли спортсменка перебуває на спортивних зборах та результати, коли відвідує звичайні тренування поза межами спортивних зборів. Показники різняться майже вдвічі, що, безпосередньо, вказує на завищенні вимоги та плани тренувальних навантажень тренерів по відношенню жіночої збірної з важкої атлетики під час спортивних зборів і навпаки – індивідуальний підхід тренера до важкоатлетки поза межами зборів.

Висновки. Таким чином, вивчаючи це питання, ми дійшли висновку, що під час підготовки спортсменок є потреба постійного контролю за станом здоров'я дівчат збірної під час зборів та планування адекватних тренувальних навантажень, які повинні відповідати можливостям спортсменки.

Список використаних джерел

1. Драч М. М., Мартин В. Д. Теоретико-методичні аспекти удосконалення системи спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток. *Молода спортивна наука України: зб. наук пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2005. Вип. 9. Т.1. 85 с.
2. Дубовий О. В., Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т.2. С. 354-358.
3. Карабуза М., Калитка С. Вплив спортивного тренування на становлення та протікання менструальної функції легкоатлеток 15–16 років, які спеціалізуються з бігу на 200 м. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 88-93.
4. Методичні рекомендації з актуальних питань жіночої важкої атлетики та атлетизму. К., 1993. 41 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : посібник для тренерів. У 2 кн. К. : Олімпійська література. 2015. Кн. 1. 680 с.

В. В. Грицук, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: С. Г. Собко, кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Вступ. Хоча футбол – колективний вид спорту, від виконавців залежить, наскільки буде яскравою, оригінальною гра команди і який інтерес вона віднайде у глядача.

Для успішного управління процесом підготовки команди футболістів тренер повинен вміти оперативно оцінювати рівень техніко-тактичної підготовленості [3].

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів високої кваліфікації за амплуа: захисник, півзахисник, нападник.

Результати дослідження. Рівень індивідуальної техніко-тактичної підготовки визначається взаємодією спеціалізації та універсалізації гравців. Універсалізація спирається на високий рівень спеціалізації, тому ключовим є надійне виконання завдань і обов'язків, які притаманні певній позиції на полі – амплуа [1].

За допомогою технології Wyscout, були проаналізовані техніко-тактичні дії футболістів високої кваліфікації під час гри у Прем'єр-лізі чемпіонату України з футболу сезону 2023-2024. Для аналізу нами були обрані наступні показники: передачі, дії в атаці, дії в обороні, участь в єдиноборствах.

Також був зроблений розподіл за амплуа досліджуваних показників. Відтак, маємо наступні результати:

Захисник

Передачі: 75 (точність – 65%, 49 точних).

Атака: 1 удар (заблокований), 16 дій в атаці (8 успішних, 50%).

Оборона: 11 перехоплень, 9 виносів, 2 підкати (успішні – 1).

Єдиноборства: 30 (виграно – 44%).

Півзахисник

Передачі: 52 (точність – 69%, 36 точних).

Атака: 3 удари (2 в створ), 14 дій в атаці (11 успішних, 79%).

Оборона: 7 перехоплень, 7 виносів, 3 підкати (успішні – 2).

Єдиноборства: 15 (виграно – 67%).

Нападник

Передачі: 67 (точність – 55%, 37 точних).

Атака: 2 удари (1 в створ), 28 дій в атаці (15 успішних, 54%).

Оборона: 9 перехоплень, 5 виносів.

Єдиноборства: 28 (виграно – 56%).

Надалі був проведений порівняльний аналіз дій ТТД з кращими футболістами в своїх амплуа команди "Манчестер Сіті" Ліги чемпіонів УЄФА сезону 2023-2024 [2].

Захисник Рубен Діаш виконує в середньому 90 передач за матч із точністю 92%, має 15+ перехоплень і виграє 70% єдиноборств. Наш

гравець поступається за точністю передач і виграними єдиноборствами, але демонструє гідну кількість оборонних дій.

Півзахисник Кевін Де Брюйне виконує 70+ передач за матч із точністю 85%, створює 5+ ключових моментів і має xG 0.5+. Наш гравець демонструє хорошу ефективність в атаці, але поступається за точністю передач і створенням моментів.

Нападник Ерлінг Голанд виконує 4-5 ударів за матч (xG 1.0+), виграє 60% єдиноборств і має точність передач 70%. Наш гравець поступається за кількістю ударів і точністю передач, але демонструє конкурентний рівень у єдиноборствах.

Висновки. За допомогою технології Wyscout проаналізували індивідуальні ТТД за амплуа учасників Прем'єр-ліги Чемпіонату України з футболу. Провели порівняння результатів з результатами кращих футболістів Ліги Чемпіонів УЄФА сезону 2023-2024 рр. за визначеними показниками.

Список використаних джерел

1. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Київ: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. 2001. 130 с.

2. <https://www.uefa.com/>

3. Shamardin V. Scientific and methodological support for the preparation of highly qualified football players. Kyiv: Football Federation of Ukraine. Scientific and Methodological (Technical) Committee. Licensing Center, 2004. 60 p.

А. Ю. Гуліна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка,
Науковий керівник: Н. А. Кулик, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СОФТБОЛІСТІВ

Вступ. Софтбол – один із ігрових видів спорту, що має свої вимоги, багатогранно впливає на розвиток рухових якостей та психіку підростаючого покоління. Як і більшість ігрових видів спорту, має чітко виражені періоди підготовки, змагань і відновлення, великою популярністю користується в Америці (як Північній, так і Південній), Західній Європі та Східній Азії, також викликає інтерес і в інших країнах світу, в тому числі в Україні.

Підготовка юних гравців у софтбол – складний поетапний процес, який здійснюється у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності. Багаторічний досвід роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл свідчить, що за чіткої організації їх роботи та високого рівня педагогічної майстерності тренерсько-викладацького складу, стають значущою базою залучення дітей та підлітків до систематичних занять спортом, підготовки кваліфікованих юних спортсменів і формування гармонійної особистості [21; 2; 4].

Мета дослідження – розробити та теоретично обґрунтувати використання вправ для удосконалення загально-фізичної підготовки спортсменів у софболі.

Результати дослідження. Доведено, що багатокomпонентність підготовки юних спортсменів – успішна гра в софтболі, яка потребує комплексного розвитку рухових якостей, таких як швидкість реакції, сила, витривалість, координація, також технічних навичок, подача м'яча, удар, ловля, і тактичного мислення, прийняття швидких рішень в умовах гри [2; 3; 4; 5].

Для удосконалення загальної фізичної підготовки софтболістів потрібно покращувати стан здоров'я за допомогою різноманітних фізичних вправ, готовність до тренувальних навантажень на основі спеціальних вправ і тренувань у софтболі, зниження ризику травм за допомогою зміцнення м'язів, зв'язок і суглобів. Ураховуючи такий підхід розроблено комплекс вправ для загальної фізичної підготовки софтболістів та ведений в тренувальний процес у підготовчому періоді (табл. 1).

Таблиця 1

Вправи для удосконалення загальної фізичної підготовленості софтболістів

Розвиток рухових якостей софтболістів	Опис вправ та їх різновиди
<i>Комплекс вправ № 1. Розвиток загальної фізичної підготовки.</i>	Біг і його різновиди: 1. <i>Аеробний біг (тривалий).</i> Тривалість: 20–40 хв. Мета: розвиток загальної витривалості, зміцнення серцево-судинної системи. 2. <i>Інтервальний біг.</i> Чергування швидкого бігу та ходьби (наприклад, 1 хв. швидкого бігу – 2 хв. ходьби). Мета: розвиток витривалості та швидкості. 3. <i>Спринтерські прискорення:</i> дистанція: 20–60 м. Кількість повторів: 5–10 разів. Мета: підвищення вибухової швидкості та реакції. 4. <i>Крос на пересіченій місцевості:</i> 30–50 хв. Мета: зміцнення м'язів ніг і розвиток витривалості в

	умовах змінного рельєфу. <i>Програма бігових тренувань спортсменів софтболістів за днями:</i> Понеділок: аеробний біг (30 хв.); Середа: інтервальний біг (6 підходів х 2 хв. швидкого бігу, 1 хв. ходьби); П'ятниця: спринти (10 х 30 м із відпочинком 1 хв. між спробами).
<i>Комплекс вправ № 2. Розвиток сили.</i>	Розвиток сили важливий для кидків, ударів і маневреності у софтболі. Комплекс вправ складався із масою тіла і вправи з обтяженням: <i>Загальні вправи з масою тіла:</i> ➤ Згинання і розгинання рук в упорі лежачі. ➤ Присідання. ➤ Планки. ➤ Стрибки з місця (висота, довжина). <i>Робота з обтяженнями:</i> Підняття гантелей або штанги (становая тяга, жим від грудей). Робота з медичними м'ячами (метання, кидки).
<i>Комплекс № 3. Силкові комплекси для м'язів кора (core).</i>	➤ Скручування. ➤ Бічні планки. ➤ Підйом ніг у висі на поперечині. <i>Вправи виконувалися за такими вимогами:</i> ➤ Вага обтяження: 50–70% від максимальної. ➤ Повторення: 10–15 разів. ➤ Серії: 2–3 серії на кожну групу м'язів. <i>Програма силового тренування (приклад):</i> ➤ Присідання з гантелями: 3 серії х 12 разів. ➤ Згинання і розгинання рук в упорі лежачі: 3 серії х 15 разів. ➤ Планка: 3 серії х 1 хв. ➤ Стрибки на місці: 3 серії х 10 разів.
<i>Вправи на витривалість.</i>	Типи вправ: 1. Циклічні вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді тривалістю 30–60 хв. 2. Ігрові вправи: естафети, моделювання ігрових ситуацій із високою інтенсивністю. 3. Кругові тренування: виконання серії вправ без відпочинку (наприклад: присідання, згинання і розгинання рук в упорі лежачі, спринт – у циклі). <i>Програма витривалості (приклад):</i> ➤ Біг на місці (5 хв). ➤ Присідання з підстрибуванням (3 х 15). ➤ Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (3 х 10 разів). ➤ Планка (3 х 30 с).

Висновки. Подано практичний підхід до вдосконалення технічних елементів у софтболі, таких як кидки, удари та ловля. Особливу увагу приділено вправам на балансування та координацію, також акцентовано на важливості моделювання ігрових ситуацій для підготовки до змагань. Необхідно зазначити, що використання комплексів вправ у софтболі сприятиме досягненню високих спортивних результатів та збереженню здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2002. 302 с.
2. Софтбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / програму підготували: Єрмолова Т. М., Полулященко Ю. М. від. за вип. В. Г. Свинцова; за ред. О. П. Моргушенко. Київ. 2015. 69 с. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf
3. Турчак А. О. Особливості тренування юних софтболістів. *Науковий вісник*, 2018. №5. С. 45–52.
4. ASA/USA Softball Coaching Guide. USA Softball, 2019.
5. Softball: Skills, Drills and Strategies / J. T. Schuler, D. Craig. Human Kinetics, 2012. 240 p.

А. Х. Дейнеко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри гімнастики

Харківської державної академії фізичної культури

О. В. Рябченко, старший викладач кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ЄДНІСТЬ СПОРТУ, КУЛЬТУРИ ТА МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Загальновідомо, що Олімпійський рух є узгодженою, організованою, універсальною та постійною діяльністю, що здійснюється під верховним керівництвом Міжнародного олімпійського комітету (МОК) та організацій, які надихаються цінностями олімпізму [5]. Він охоплює п'ять континентів і досягає свого піку, коли спортсмени всього світу збираються разом на великому спортивному святі – Олімпійських іграх [4].

Мета – дослідити значення олімпійського руху як платформи для поєднання спорту, культури та моральних цінностей особистості.

Результати дослідження. Сучасний олімпійський рух активно розвивається і об'єднує представників багатьох країн. Це важливий компонент міжнародного спорту, який інтегрує різноманітні тенденції, що існують у фізичній культурі сучасності, а також відображає процеси, які відбуваються в світовій культурі [1; 2]. В контексті дослідження привертає увагу олімпійський рух як соціальне явище сучасності, що об'єднує світову спільноту на засадах взаємного визнання та співпраці, чесної конкуренції, де основним є розвиток людської особистості, її талантів і досягнень без дискримінації за расовими, національними, політичними чи економічними критеріями. Головні цілі олімпійського руху: сприяти розвитку фізичних якостей, які є основою спорту; виховувати молодь через спорт у дусі

взаєморозуміння та дружби, допомагаючи створювати справедливіший світ; поширювати олімпійські принципи по всьому світу для зміцнення міжнародної добросусідської співпраці; збирати раз на чотири роки атлетів з усього світу на Олімпійських іграх [3].

Цілком закономірно, що олімпійський рух є найбільш масовим і популярним аспектом соціального життя в суспільстві. Його основною метою є не лише фізичне вдосконалення особистості, але й її духовне та моральне виховання. Олімпійський рух надає величезне значення розвитку як фізичних, так і етичних якостей, що є основою гармонійного розвитку людини. Завдяки своїй стабільності та авторитету, олімпійський рух виступає потужним фактором, що мотивує молодь до досягнення високих результатів у спорті, а також сприяє формуванню у її свідомості ідеалів, таких як справедливість, дружба, взаєморозуміння та солідарність [1]. Участь у олімпійських іграх та інших міжнародних спортивних заходах відкриває можливості для особистісного розвитку, де поєднуються фізична сила, духовні цінності та моральні принципи. Олімпійський рух не лише навчає важливості досягнень через наполегливу працю, але й сприяє розвитку відповідальності перед собою та суспільством [1; 2]. Таким чином, олімпійські ідеали створюють модель всебічно розвиненої особистості, що володіє високими моральними якостями, здатної бути прикладом для інших і приносити користь не лише в спорті, а й у повсякденному житті.

Цілком закономірно, що олімпійський рух уявляє собою одне з незвичайних явищ в історії людства. Олімпійські ігри зародилися в Давній Греції у 776 р. до н.е. (рік проведення Ігор першої Олімпіади) і регулярно проводилися більше тисячі років, являючись однією із важливих подій суспільної цивілізації. Завершивши свій давньогрецький цикл у 394 р. н.е., вони відродилися в кінці XIX ст. в сучасних нових історичних умовах після півтори тисячі років їхнього повного забуття [5]. Аналізуючи більш

чим столітню історію сучасного олімпійського руху, Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. [3] підкреслюють, що ідеали, які покладено в основу Олімпійських ігор Давньої Греції, вічні й привітливі для людства. Більше того, на їхню думку, боротьба за ці ідеали не тільки дозволила відродити Олімпійські ігри, але й зробила олімпійський спорт виключно популярним явищем, що охопило всі континенти і країни, свого роду феноменом суспільного життя світового співтовариства.

Сьогодні олімпійський рух став потужним драйвером розвитку сучасного спорту, не лише на глобальному рівні, а й в Україні. Це – рух, що об'єднує громадян та організації навколо однієї мети: популяризації олімпійських ідей, здорового способу життя та фізичної культури. В Україні олімпізм знаходить своє місце у серцях людей через безліч ініціатив та заходів, що сприяють зміцненню здоров'я нації. Всі ці процеси активно координуються Національним олімпійським комітетом України, що забезпечує сприяння розвитку спортивної інфраструктури, залучення молоді до спорту та підтримку національних спортсменів. Олімпійський рух в Україні – це не просто спорт, а цілісна філософія життя, яка поєднує фізичну активність, виховання моральних цінностей та сприяння міжнародній співпраці [2].

Висновки. Таким чином, олімпійський рух є унікальним явищем, що поєднує спорт, культуру та сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості. Його ідеали, що походять із Давньої Греції, продовжують відігравати важливу роль у сучасному світі, пропагуючи принципи рівності, взаємоповаги та міжнародного співробітництва.

Список використаних джерел

1. Боровська Н. І. Сутність та ідеї олімпійського руху в формуванні гуманістичних цінностей суспільства. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення*: матеріали всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль : В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. С.72-77.

2. Буц А. М., Шепеленко Т. В., Шатов А. В. Місце і значення спорту в житті людини та суспільстві. Олімпійський рух в Україні: Конспект лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 27 с.

3. Гончаренко В. І. Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 364 с.

4. Іщук О. А., Карабанова Н. С., Іванюк О. А. Україна в олімпійському спорті : метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 242 с.

5. Таран Л. М. Чинники, що впливають на розвиток міжнародного олімпійського руху (1992-2017 рр.). *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнар. наук.-прак. конф.* 2017. С. 331-334.

І. В. Красова, старший викладач кафедри гімнастики

Харківської державної академії фізичної культури

А. Я. Семизорова, кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри гімнастики

Харківської державної академії фізичної культури

РОЗВИТОК СТИБУЧОСТІ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Змагальні вправи у сучасній художній гімнастиці - це симбіоз складних різнохарактерних рухів тілом і предметом. Вагому частку цих рухів (до 30%) займають різні види стрибків, від техніки виконання яких, а саме від висоти і дальності польоту залежить ефективність вправи [1].

Техніка всіх стрибків оцінюється суддями суто візуально і знаходиться у прямій залежності від спеціальних якостей спортсменки – швидкісної сили ніг - «стрибучості» та вміння реалізувати її в техніці конкретного стрибка. Вона є ключовим моментом у багатьох вправах та значно впливає на загальну виразність, складність виступу та спортивний результат [2].

Мета дослідження – проаналізувати проблему розвитку стрибучості в художній гімнастиці як важливу складову загальної фізичної підготовки.

Результати дослідження. Стрибучість у художній гімнастиці є важливою фізичною якістю, прояв якої визначає амплітуду, легкість, виразність та естетичність стрибків, що виконують спортсменки. Ця якість є поєднанням сили, швидкості, координації та гнучкості, що дозволяє спортсменкам виконувати складні стрибки і зв'язки з ними з високою технічною майстерністю [1].

Проблема розвитку швидкісно-силових якостей в художній гімнастиці існувала завжди. В кожному новому циклі, в залежності від змін у правилах змагань, багато гімнасток стикалися з проблемою недостатнього рівня фізичної підготовленості, зокрема стрибучості, що негативно впливало на спортивний результат. Так було в пройдешньому олімпійському циклі, де гімнастки під час змагань повинні були демонструвати потужні, швидкі, амплітудні, насичені великою складністю і в той же час максимально естетико-технічні та артистичні вправи [4]. Зрозуміло, що з недостатнім рівнем фізичної підготовленості виконати якісно ці вимоги неможливо і багато гімнасток показували низький змагальний результат. Інші спортсменки, не впоравшись з великими обсягами навантаження, отримували травми і на довгий час припиняли тренування чи уходили в інший вид спорту [6].

Враховуючи такі негативні наслідки, турбуючись про здоров'я гімнасток, у цьому олімпійському циклі ФІЖ послабила вимоги до змагальних вправ (зменшила кількість елементів і складність вправ) [3].

Але, вимоги до виконання стрибків не зменшились, а навпаки підвищились, враховуючи тенденцію збільшення танцювання і посилення артистичності [4].

Складність цього питання полягає в тому, що при розвитку стрибучості потрібно врахувати вимоги до змагальних програм та залежність цієї якості від таких факторів, як стійкість до впливів, що збивають, якими є обертальні рухи. Вони створюють складні умови для реалізації стрибкового потенціалу спортсменки. Тому необхідно паралельно розвивати високий рівень стрибучості та здібності, які допоможуть реалізувати її у змагальних вправах [2].

Впровадження сучасних методик у процес підготовки гімнасток, які базуються на комбінації силових, швидкісних та координаційних здібностей дозволяють досягти значних результатів у розвитку стрибучості. Зокрема, пліометричні вправи суттєво підвищують вибухову силу м'язів ніг, що сприяє виконанню складних стрибків [5]. Разом із цим важливим є баланс між силовими тренуваннями та гнучкістю, адже надмірна м'язова маса може негативно вплинути на легкість і елегантність виконання стрибків.

Автори [4; 5] відзначають, що для ефективного покращення стрибкових характеристик необхідно використовувати такі методи тренувань:

- 1) пліометричні вправи;
- 2) вправи для розвитку вибухової сили ніг;
- 3) комплексні вправи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок);
- 4) складнокоординаційні вправи з упором на рівновагу з використанням спеціального обладнання;
- 5) комплекси з вищезазначених вправ.

Висновки. Стрибкова підготовка визнана важливим розділом у спортивному вдосконаленні спортсменок в художній гімнастиці і є

складною системою, сформованою зі специфічних підсистем, вдале поєднання яких визначає результативність спортивної діяльності спортсменок. До таких підсистем відносяться: стрибучість, стрибова витривалість, вміння реалізувати стрибковий потенціал у специфічних стрибках і комбінаціях, а також стійкість до факторів, що збивають. Застосування ефективної методики стрибкової підготовки гімнасток забезпечує достатній і навіть випереджальний її рівень вже на ранніх етапах спеціалізованого тренування.

Список використаної літератури

1. Андрєєва Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. 2009. Т. 1. С. 6-9.
2. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Житомир 2017. Вип. 4 (23). С. 30–36.
3. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики: FIG. 2025-2028. 100 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Deyneko A. Krasova I. Improvement of special physical training of athletes 9– 10 years old engaged in rhythmic gymnastics, *Slobozhanskyi Herald of science and sport*. 2018. No. 2 (64), pp. 26–29.
6. Krasova I, Deineko A, Semyzorova A, Marchenkov M, Bilenska I, Riabchenko O. Coordination ladder as a modern means of online training to improve the physical fitness of female gymnasts 8-9 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. 27(2):99-107. URL : <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.006>.

С. А. Лазоренко, доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету

ІСТОРИЧНА ОНТОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ТРАДИЦІЇ У СПОРТІ

Вступ. Термін «спорт», яке в дослівному значенні перекладається як «розвага», «вільне проведення часу», «гра». Його орфографія сягає глибини віків і вперше починає вживатися, у зазначеному сенсі, кельтськими племенами, що мешкали на теренах гірської місцевості Шотландії. Цією лексемою родова кельтська знать називала ініціативні заходи, де майбутні воїни демонстрували фізичну готовність залишити молодість позаду і перейти до когорти мужів – захисників незалежності і національної ідентифікації. Згодом, уся Англія, почне називати змагальні заходи, цим терміном.

Нині дефініція «спорт» – соціальне явище, пласт субкультури, де атлети і атлетки демонструють високі результати спортивної підготовленості, встановлюють рекорди, а змагальний елемент став невід’ємним аспектом сучасної цивілізації. Як складова розваг та видовищ, де демонстрація величі і краси людської тілесності та високих індивідуальних можливостей є головним аргументом, спорт увійшов у життя багатьох людей в усьому світі. Що стосується субкультурних аспектів, то на думку Р. М. Поліщука, автохтонні види спорту детермінують національну спортивну культуру та автентичну змагальну традицію. Науковець пропонує визначення «спортивної культури» як системи напрацьованих у суспільстві цінностей, соціальних процесів і

відносин, що складаються/виформовуються у діалектику розвитку спорту як феномену загальносвітової культури [2, с. 244].

За словами українського професора В. А. Косяка – філософське осмислення спорту, як феномену у новітню епоху, обумовлене соціокультурним розвитком XX-го і початком XXI-го століть, лейтмотивом діалектики яких виступає явище «спортизації» багатьох сфер суспільного життя [1, с. 27].

Як указано вище, обов'язковим елементом сучасного спорту є змагальна практика. Тому **мета**, даної публікації, детермінована прогностичною ідеєю відтворення історичної онтології становлення змагального елементу як невід'ємної складової сучасного спорту.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, констатує беззаперечні факти у історії людської цивілізації афіліації змагального елементу на інші соціальні сфери суспільного життя. Так відомий римський історик Пліній Старший (22/24-79 роки н.е.), авторитетна думка, якого не підлягає сумніву, цікавився окрім історичних пошуків, ще й особливостями виникнення грецького живопису та впливу спортизації на нього. У своїй «Природничій історії» автор зберіг для нащадків відомості про протистояння між майстрами живопису Апеллесом і Протогеном, Зевксидом і Паррасієм.

Гучно лунала теренами античної Еллади інформація про творчі змагання між майстрами літературного слова – Аристофаном, Есхілом та Еврипідом [2, с. 7-8]. І це не дивно, бо спортивні змагання в стародавній Греції, починаючи з першої половини IX століття до н.е., набувають статусу «панегерій» – загальнодержавних релігійних містерій, у яких спортивні протистояння були знаковою подією. Саме таким був регламент проведення агонів на честь Зевса Олімпійського, Аполлона, Посейдона та інших богів і героїв древньої Еллади [3, с. 23-39].

Змагальну практику, греки зберігали і у заснованих ними містах-колоніях, які знаходилися по усій береговій лінії Середземного моря. За аналогією ігор у Олімпії, проводилися змагання у Херсонесі, Горгіппії, Ольвії, Пантикапеї, Мирмекії, Гармонессі – Чорноморський регіон; Навкратісі – Єгипет; Іскії – Південь Апеннінського півострову, тощо.

Але сьогодні існують аргументовані докази, які указують на те, що визначення кращих атлетів у спортивних протистояннях відбувалося за довго до утворення державності на Балканському півострові [5. с. 159-169]. Найстарішою інформацією про спортивні змагання є історичні дані, датовані другою половиною IV тисячоліття до н.е., і розповідають вони про ігри на честь героя шумерського епосу Гільгамеша, під час яких молоді юнаки повторювали подвиги епічного царя: боролися, билися на кулачки, метали спис, стріляли з лука та бігали на довгі відстані.

З запізненням майже на тисячу років, з'являється інформація про змагання на честь бога Мардука у Вавилоні та ігри з нагоди святкування тридцятиріччя перебування єгипетського фараона на посаді очільника країни по обидва боки річки Ніл. До програми перших входили: змагання з бігу, стрільба з лука, метання спису в ціль, гонки колісниць та на конях верхи, фехтування на палицях, боротьба на пасках та полювання.

Спорт у Єгипті кінця енеолітичного періоду, теж був тісно пов'язана з релігійним культом. Один з малюнків у поховальній камері, розповідає про перемогу царя-бога Джосера (2778-2723 рр. до н.е.) у ритуальному забігові з нагоди його тридцятирічного правління. Під час спортивних свят, монарх повинен був здійснити ритуальний забіг, мета якого полягала у демонстрації власному народу, що фараон ще молодий і має достатню життєздатність, щоб продовжувати правити країною. У історії залишилися відомості про такі спортивні фестивалі Рамзеса II (1314-1224 рр. до н.е.), який прожив дев'яносто років і двічі був їх учасником, Аменхотепа II, котрий очолював Єгипет з 1428 по 1397 роки до н.е. і був видатним

атлетом свого часу та Аменхотепа III – термін правління якого з 1388 по 1351 роки до н.е [4, с. 44-54].

На початку II тисячоліття до н.е., починають проводитись спортивні фестивалі у царствах Метанні та Хатті на честь автохтонних божеств. Саме у цей час, змагальна практика розповсюджується і на Балкани, завдяки торгівельним зв'язкам грецьких моряків з острова Евбея та указаними державами. На землях древньої Еллади, спортивні протистояння знайшли родюче підґрунтя і набувши місцевого колориту, перетворилися на загальногрецькі панегіричні фестивалі.

Висновки. Тож у VIII столітті до н.е., грецькі колоністи на теренах Середземноморського регіону розповсюджували уже власну спортивно-змагальну традицію, більш ширшу за змістом і насиченістю спортивної програми, з елементом видовищності та високим елементом вболівальницьких пристрастей. Греки колоніальних міст, намагалися підтримувати національну ідентичність проведення спортивних фестивалів і як зразок використовували регламент ігор на честь Зевса у Олімпійському святилищі. І зараз Олімпійські ігри – це фактично змагальний доробок античних еллінів.

Список використаних джерел

1. Косяк В. А. Людина та її тілесність у різних формах культури. Суми : Університетська книга, 2010. 318 с.
2. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. 286 с.
3. Лазоренко С. А., Чхайло М. Б., Шумаков О. В. Олімпійський спорт у запитаннях і відповідях. Суми : ФОП Цьома С. П., 2019. 176 с.
4. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
5. Скрижинська М. В. Античні свята в містах Північного Причорномор'я. [Серія «Невідома Україна»]. Київ : Наш час, 2011. 303 с.

Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

О. І. Галушка, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЛАДУ HITTRAX У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БЕЙСБОЛІСТІВ

Вступ. У підготовці кваліфікованих бейсболістів важливе місце займає удосконалення технічно-тактичної майстерності. Для цього гравці використовують технічний прилад HitTrax. Він пропонує гравцям персоналізовану статистику показників виконання ігрових прийомів під час тренування у приміщенні. Прилад дозволяє гравцям удосконалити стилі удару та пітчингу, перш, ніж вийти на ігрове поле. Окрім того, що гравці можуть бачити статистичні показники виконання ігрових прийомів, тренери також мають змогу знімати відео у реальному часі, щоб деконструювати вимірний результат свінгу гравця. Використовуючи останнє доповнення системи, високошвидкісний варіант захоплення відео під назвою VСAM, тренери можуть розмістити два відео поруч один з одним, щоб зручно було візуально порівняти технічну підготовленість гравця [1; 2].

Мета дослідження – проаналізувати технічні показники виконання ударів бейсболістами, що фіксує прилад HitTrax у режимі реального часу та миттєво їх відображає.

Результати дослідження. Починаючи з 2022 року прилад HitTrax використовується у тренувальному процесі команди «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн», яка у зимовий час тренується у КЗ ОСДЮСШОР-2 (м. Кропивницький). Даний прилад допомагає тренерам оцінити технічну підготовленість спортсменів при виконанні ударів. Прилад надає наступну інформацію: основні технічні показники, аналіз діаграм, глибина контакту, ударна зона. Розглянемо деякі з цих показників.

1. Основні технічні показники: швидкість вильоту м'яча (Exit Velo), середня швидкість вильоту м'яча (Average exit velo-AvgEV), кут вильоту м'яча (Launch Angle-LA), коефіцієнт сильно відбитих м'ячів (Hard Hit Balls-HNBs).

Існує два способи оцінити EV (Exit Velo) – швидкість вильоту м'яча і оцінити технічні показники гравця з HitTrax. Максимальний EV – найсильніше відбитий м'яч, середній EV – регулярність сильного удару по м'ячу. У кращому випадку, середнє значення повинно бути якомога ближче до максимального EV. Іншими словами, якщо беттер має пікову швидкість 95 миль/год., але середню швидкість вильоту 80 миль/год., це означатиме, що спортсмен виконує багато слабких ударів, незважаючи на здатність сильно вдарити по м'ячу. Кут вильоту м'яча (LA) є відгалуженням свінгу, «шляху» бити та часу. Це ключовий показник, який слід враховувати при оцінці вильоту відбитого м'яча. Спортсмен може сильно вдарити по м'ячу, але важливо, щоб спортсмен відбив м'яч по ідеальній траєкторії. Показник Hard Hit Balls (HNBs) визначає сильно відбитий м'яч у межах 90% піку гравця EV. Тому, якщо пік гравця EV становить 100 миль/год., будь-який удар 90 миль/год. або сильніше буде вважатися HNB.

2. Аналіз діаграми дозволяє визначити здатність гравця відбивати м'ячі по всім частинам поля: Pull Side (удар у свій бік), Middle (удар у центр поля), Opposite (удар у протилежну частину поля). Водночас, оптимальна діаграма буде мати рівномірний баланс між м'ячами, що

потрапили у ліву частину поля, центр і вправо. Переглядаючи будь-яку велику діаграму, можна побачити, що більшість гравців мають «тунель», де вони б'ють м'яч найсильніше. Прилад HitTrax дає змогу проаналізувати тенденції у техніці виконання ударів спортсмена. Наприклад, якщо сесія вказує на низьку здатність використовувати все поле, то у гравця будуть інструменти для поліпшення свінгу. На рисунку 1 представлена діаграма Hitting Dashboard Spraychart (дошка ударів).

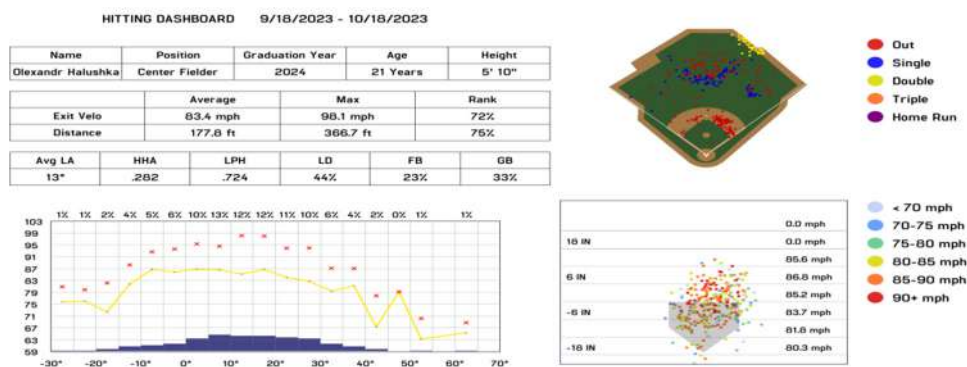


Рис. 1. Hitting Dashboard Spraychart.

Висновки. Прилад HitTrax дуже точний і результативний. Отримання звітів про виконання ударів відбувається відразу після завершення сеансу. Всі згенеровані дані доступні для ознайомлення гравцям і тренерам. Кожний окремий сеанс зберігається, так що можна повернутися пізніше через свій профіль і відтворити необхідний звіт. HitTrax є відмінним навчальним інструментом, так як він не тільки спрямовує увагу на технічне удосконалення виконання ударів, але й демонструє гравцям їх сильні сторони, зміцнюючи технічний арсенал спортсмена. Дані від HitTrax дають вичерпну інформацію про техніку виконання ударів. Отже, застосування приладу HitTrax сприяє удосконаленню технічної майстерності бейсболістів.

Список використаних джерел

1. What Is HitTrax And How Can It Benefit You? URL: <https://thezonebluffton.com/what-is-hittrax/> (дата звернення 14.02.2025).
2. What is HitTrax? URL: <https://swingscience.com/hittrax/#prettyPhoto> (дата звернення 15.02.2025).

Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

С. Д. Саєнко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГЕЙМІФІКАЦІЇ У СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 15-17 РОКІВ

Вступ. Розвиток силових якостей у підлітковому віці є ключовим етапом фізичної підготовки спортсменів. У віці 15–17 років відбуваються важливі морфологічні та функціональні зміни в організмі, що потребують ефективних, адаптованих методик. Традиційні підходи до силового тренінгу часто втрачають свою ефективність через одноманітність і низький рівень мотивації. У цьому контексті актуальним постає питання впровадження гейміфікації – ігрових елементів у тренувальний процес [1; 3].

Гейміфікація – це використання ігрової механіки (балів, рейтингів, змагань, візуального прогресу тощо) у неігровому контексті [2]. У спорті цей підхід набуває дедалі більшого значення, адже дозволяє підвищити мотивацію, урізноманітнити тренування, зробити їх емоційно привабливими [4; 5].

Мета дослідження – проаналізувати вплив засобів гейміфікації на показники силової підготовленості юних легкоатлетів 15-17 років.

Методи дослідження:

теоретичний аналіз наукової літератури,

педагогічний експеримент,
педагогічне тестування,
опитування спортсменів,
методи математичної статистики.

Результати дослідження. У рамках дослідження, проведеного у КЗ ДЮСШ №2 Кропивницької міської ради, було впроваджено елементи гейміфікації у силову підготовку легкоатлетів експериментальної групи. У тренувальний процес легкоатлетів інтегрували мобільні додатки, фітнес-браслети, змагальні вправи, рейтингові таблиці та візуальні дошки прогресу.

Під час педагогічного тестування юні легкоатлети виконали наступні тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, жим штанги лежачи, присідання. Тестування проходило у змагальній, ігровій формі з постійним візуальним та цифровим зворотним зв'язком.

Спортсмени експериментальної групи показали суттєве покращення силових показників у порівнянні з контрольною групою. Приріст силових показників під час виконання тесту «Жим штанги лежачи» становив 17 %. Спостерігали покращення силових показників під час виконання тесту «Присідання» на 14 %. У легкоатлетів зафіксовано покращення силових показників під час виконання тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на 15 %.

За результатами опитування зафіксовано зростання мотивації. Адже, понад 82 % учасників педагогічного експерименту заявили про підвищення зацікавленості у тренуваннях завдяки інтерактивним елементам.

Висновки. Гейміфікація довела свою ефективність як інструмент для формування силових якостей у юних спортсменів. Вона не лише підвищує ефективність тренувального процесу, але й створює умови для емоційного залучення, адаптації до навантаження та сталого прогресу.

На нашу думку, подальше впровадження подібних методик дозволить сформувати нову модель фізичної підготовки молоді, орієнтовану на мотивацію, результативність та індивідуалізацію тренувань.

Список використаних джерел

1. Андрієнко С. М. Гейміфікація як засіб підвищення ефективності тренувального процесу у фітнесі. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 5. С. 112–118.
2. Гейміфікація: від теорії до практики / за ред. І. В. Новікова. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 312 с.
3. Прищеп С. О., Бойко Л. А. Використання елементів гейміфікації у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 4. С. 124–130.
4. Сидоренко О. В., Петрова Н. Г. Використання цифрових технологій для гейміфікації у спорті. *Фізичне виховання та спорт у сучасному світі*: зб. матеріалів конференції. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 89–95.
5. Тимошук Г. В. Модель гейміфікації PBL в освітньому процесі. *Scientific research in the modern world : materials of the 7th International scientific and practical conference, Toronto, May 4-6, 2023. Toronto, Canada. 2023. P. 350–353.*

С. В. Мішин, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

О. С. Куделя, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ

Вступ. Фізичний розвиток підростаючого покоління відображається в таких основних характеристиках, як сила, швидкість, спритність, витривалість та гнучкість. Перелічені якості сприяє зміцненню здоров'я і адаптації до фізичної діяльності. Особливе місце в системі спортивної підготовки займає фізична підготовка юних боксерів[1].

Швидкісно-силові якості у спортсменів на будь-якому етапі річного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання фізичних вправ. Тому потрібно систематично, з урахуванням індивідуально-вікових закономірностей функціонального стану організму юних боксерів, чергувати обсяги тренувальних навантажень, тобто використовувати варіативний принцип [2].

Аналіз сучасної практики показує, що сьогодні застосовувана у боксі методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей потребує принципового перегляду, в яких тренувальні заняття поступаються і значно нижчі за гранично можливу змагальну діяльність, яка постійно розвивається з сучасними вимогами спорту.

Мета дослідження - проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу щодо удосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 10-11 років

Результати дослідження. Науковцями доведено, що в процесі розвитку швидкісно-силових якостей вирішуються основні завдання: 1) підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп; 2) підвищення ступеня швидкісно-силового потенціалу використання при виконанні основної вправи.

Найбільш сприятливими періодами для розвиток швидкісних якостей, як в хлопчиків так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років. Розвиток сили знаходиться в тісній залежності від віку, тому початковому етапі навчання необхідно застосовувати динамічні вправи з незначним навантаженням (акробатика, гімнастика на снарядах, метання, стрибки, ігри на місцевості і ін.). Усі засоби повинні виконуватись з мінімальною напругою, щоб виключити напруження, так як у віці 10-11 років ще слабо розвинені м'язи живота, тазового дна, косі м'язи тулуба, м'язи задньої поверхні стегна, що приводять м'язи ніг).

Тренерам потрібно враховувати як індивідуальні показники морфофункціонального розвитку юних боксерів так і різницю між паспортним і біологічним віком боксера, бо величина такої різниці залежить від харчування, місця і умов проживання, ступеня статевої зрілості. Ось тому тренер повинен максимально відповідально дотримуватись і контролювати дозування навантаження і пауз відпочинку під час кожної вправи і тренування в цілому, так як ранній зовнішній розвиток деяких юних боксерів не дає основи для оцінки розвитку всього організму і може вплинути на подальший розвиток швидкісно-силових якостей боксерів 10-11 років.

Нами було визначено основні рекомендації з вибору засобів для удосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 10-11 років: вправи

для загального розвитку , тобто для усіх груп м'язів; вправи для розвитку найнеобхідніших груп м'язів; вправи для розвитку спеціальних рухових навичок; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами; імітаційні рухи руками або ногами на бігу з максимальною частотою у різних вихідних положень стоячи, лежачи, сидячи; біг, «з ходу»; швидкісний біг нерівною місцевістю; вправи з різкою зміною швидкості, темпу, довжини кроку і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; багатоскоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки ліворуч-праворуч з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду; стрибки через скакалку та ін. [3]. Ефективність всіх вправ ми рекомендуємо застосовувати з ударним методом тренування (тобто використання стрибків у глибину з визначеної висоти і швидким випригуванням вгору, берпі, стрибки з резинками, біг по сходинках). Складовою швидкісно-силових якостей є швидкість, тому ми пропонуємо для удосконалення швидкості рухових реакцій застосовувати вправи у терміновому повторному виконанні, які моделюють реальну рухову дію. Для комплексного удосконалення швидких реакцій у поєднанні з іншими якостями слід використовувати спортивні ігри за спрощеними правилами.

Висновки. Отже, впровадження засобів з використанням ударного методи сприятимуть удосконаленню швидкісно-силовим якостям боксерів 10-11 років, і в подальшому плануємо розробку методики для підвищення рівня показників фізичної підготовленості.

Список використаних літературних джерел

1. Аксютін В. В. Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення поєдинку. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2014. №11. С. 3-6.

2. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12-13 років в річному циклі підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

3. Фізична підготовка засобами боксу : метод. рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с. URL : <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7284/1/20.04.2022.pdf>

С. В. Мішин, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

О. А. Позняков, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА САМБІСТІВ

Вступ. Боротьба самбо є дуже популярним видом спорту серед сучасної молоді, а також є гарним мотиватором до самореалізації з поліпшення та вдосконалення власного здоров'я. Бойове самбо – протиборство двох суперників, де перемогу одержує спортсмен, який виконав більшу кількість технічних дій (отримав за них більшу кількість балів), ніж суперник, або виборов дострокову перемогу завдяки вдало виконаним технічним діям та фізичній підготовленості [3]. Фізична

підготовка юних спортсменів є важливою складовою у спортивному тренуванні, яка спрямована на удосконалення фізичних якостей та координаційних здібностей за допомогою фізичних вправ: загально-підготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних.

Розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку фізичних якостей відповідно до специфіки боротьби самбо.

Мета дослідження – аналіз науково-педагогічної літератури **щодо спеціальної фізичної підготовки самбістів.**

Результати дослідження. Фізична підготовка - це спеціально організований педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини (В.О. Зайцев, 2024).

Розрізняють загальну фізичну підготовку і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності людей у процесі життя (Т.В. Лахманюк, В.М. Горборуков, 2004).

Спеціальна фізична підготовка (СФП) є основою для оволодіння технікою вправ у бойовому самбо, досягнення високих функціональних можливостей борців і здатність долати великі тренувальні та змагальні навантаження, підтримувати спортивну форму. Вправи на розвиток швидко-силових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і умінь. Засобами спеціальної фізичної підготовки є фізичні вправи, спеціальні комплекси техніко-тактичної й функціональної підготовки, тренажери, технічні засоби обраної спортивної

спеціалізації, подібні за структурою з змагальними діями. Співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від поставлених завдань, закономірностей вікових категорій, кваліфікації та індивідуальних особливостей самбіста, етапів і періодів навчально-тренувального процесу [1].

Отже, фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Спортивне тренування є складовою спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичним розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, а також підготовки спортсмена для досягнення певного рівня тренуваності та участі у змаганнях [3].

Одним з ефективних напрямів забезпечення успіху під час змагальної сутички у бойовому самбо є високий рівень спеціальної фізичної підготовленості самбістів, який досягається шляхом використання комплексу спеціальних фізичних вправ, зв'язок технічних і тактичних комбінацій, а формування рухового багажу і розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей є результатом використання початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження.

На думку Г. С. Туманяна це проведення рухливих спеціалізованих ігор борця. Рухливі ігри та ігрові завдання можна застосовувати майже на всіх етапах багаторічної підготовки борців [2].

Висновки. Отже, фізична підготовка самбіста впливає на техніку виконання прийомів, а спеціальна фізична підготовка у свою чергу, сприяє вдосконаленню фізичних якостей, вимагається бути впевненим, урівноваженим і завжди знаходити правильні рішення у складних змагальних ситуаціях під час бою у бойовому самбо.

Список використаних джерел

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.
2. Ткаченко С. В. Удосконалення підготовки борців засобами фізичних вправ та спеціалізованих ігор : навч. посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет, 2013. 100 с.
3. Свинцова В. Г., Моргушенко В. Г. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2017. 65 с.

Г. І. Панченко, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

М. Ю. Шаров, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес футболістів є важливим для підвищення ефективності їхньої підготовки та зниження ризику травматизму. Сучасні дослідження показують, що традиційні засоби методи тренування, хоча і залишаються

ефективними, проте можуть бути значно посилені за рахунок використання новітніх технологій та підходів [1; 2; 3; 4].

Мета дослідження – визначити особливості застосування інноваційних технологій у тренувальному процесі футболістів.

Результати дослідження. До основних інноваційних технологій у тренувальній і змагальній діяльності футболістів можна віднести моделювання тренувального процесу, створення моделей гравців, розрахунок функціональних показників задля покращення результатів підготовки спортсменів, вивчення та прогнозування впливу на гравців тих чи інших методик тренування, створення нових методик для підвищення ефективності тренувального процесу, допомога арбітрам під час матчу, переведення якісної інформації в кількісну тощо [1; 2; 3].

Інноваційні технології мають значні переваги, проте впровадження яких пов'язані з певними особливостями, а саме:

1. Варто оцінити технічні та фінансові можливості клубу для впровадження нових технологій [4].
2. Навчання персоналу. Тренери, фізіотерапевти, спортивні лікарі та самі спортсмени повинні бути ознайомлені з новими технологіями та методиками [4].
3. Поступовість впровадження з постійним моніторингом [2].
4. Врахування індивідуальних особливості спортсменів. Те, що ефективно для одного гравця, може бути менш ефективним для іншого [2].
5. Інтеграція інноваційних методів в загальну систему підготовки футболістів [1].
6. Створення відповідної інфраструктури. Це може включати обладнання спеціальних зон в тренувальному центрі команди, закупівлю нового обладнання, створення системи зберігання та аналізу даних [4].
7. Адаптація інноваційних технологій до специфіки футболу. Наприклад, при використанні систем віртуальної реальності важливо

створювати сценарії, які максимально відповідають реальним ігровим ситуаціям [4].

8. Постійний науковий супровід, це включає проведення регулярних досліджень ефективності нових методів, аналіз отриманих даних та внесення корективів на основі цих даних [3].

9. Врахування психологічного аспекту. Нові технології можуть викликати скептицизм або навіть страх у деяких спортсменів [2].

10. Впровадження інноваційних технологій не означає повну відмову від традиційних підходів. Навпаки, найбільш ефективною є стратегія, яка поєднує перевірені часом методи з новітніми [4].

Висновки. Підсумовуючи, можна сказати, що впровадження інноваційних методів відновлення в тренувальний процес футболістів є складним, але необхідним процесом для підвищення ефективності їхньої підготовки та досягнення високих спортивних результатів. Цей процес вимагає системного підходу, який включає аналіз потреб команди, навчання персоналу, створення необхідної інфраструктури та постійний моніторинг ефективності нових методів. Важливо також забезпечити гармонійне поєднання інноваційних та традиційних методів відновлення, враховувати індивідуальні особливості спортсменів та специфіку футболу як виду спорту.

Список використаних джерел

1. Альошина, А, Бичук, О., Родіоненко, М., Грицай, В., Бичук, І. Інформаційні технології в спортивній діяльності (на прикладі футболу). *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал.* Луцьк, Вип. 31. С. 68-72.

2. Жогло В. М., Хмелюк О. В., Єфременко А. М. Впровадження інноваційних технологій в тренувальний процес єдиноборців.

https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/314072

3. Петренко Ю., Петренко Ю. Використання сучасних інноваційних технологій у футболі. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7.

4. Счасливцев В. Використання сучасних інновацій в системі підготовки футболістів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*. К.: НУФВСУ, 2019. URL:https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_konf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

К. С. Поляченко, викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ У МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Вступ. У сучасному спорті харчування атлетів- кікбоксерів є важливим фактором для підтримки здоров'я, підвищення результатів та відновлення в між змагальний період. Збалансованість раціону забезпечить організм енергією та зміцнить імунітет [1].

Актуальність питання зумовлюється підвищенням інтенсивності тренувального процесу кікбоксерів в між змагальний період, при складанні раціону необхідно враховувати вік та кваліфікацію спортсмена. Важливо

збалансоване вживання білків, жирів, вуглеводів під час різної інтенсивності тренувального процесу.

Мета дослідження – визначення збалансованого раціону харчування кікбоксерів при високій інтенсивності тренувального процесу та під час відновлення.

Результати дослідження. У період, коли кікбоксер не готується до змагань, але продовжує тренування для підтримки форми, сили та витривалості він потребує збалансованого харчування. Раціон має бути складеним з урахуванням необхідної кількості білків, жирів та вуглеводів, враховуючи індивідуальні потреби спортсмена (зріст, вага, інтенсивність навантажень) [2].

Мета такого харчування це підтримання стабільної ваги, мінімізація жирової тканини та оптимізація м'язової маси. Переваги в складанні раціону надаються натуральним, необробленим продуктам. Роль макронутрієнтів у раціоні кікбоксера. Білки це основний будівельний матеріал для м'язів, також відіграє важливу роль у відновленні спортсмена. Рекомендована кількість вживання білка – 1.5-2 г. на 1 кг. маси тіла. Джерелом білка є курятина, індичка, яйця, риба, бобові та молочні продукти. Вуглеводи являються головним джерелом енергії для тренувань. Вони мають складати 45-55% добового раціону кікбоксера. Джерелом вуглеводів є цільнозернові каші, овочі, фрукти, рис, гречка. При вживанні вуглеводів важливо дотримуватися помірності, щоб уникнути набору зайвої маси тіла. Жири – необхідні для здоров'я клітин, мозку та гормонального балансу. Жирів спортсмену необхідно 20-30% від добового раціону. Джерелом жирів може бути оливкова олія, авокадо, горіхи, жирна риба, різновиди насіння [1; 2].

Для спортсменів важливо дотримуватись режиму харчування. На день має бути 5-6 прийомів їжі, з них 3 повноцінні та 2-3 перекуси.

Інтервал між прийомами не менше 3 годин. Після тренування кікбоксеру необхідно білково-вуглеводний прийом їжі, для прискорення відновлення сил. Важливу роль відіграє гідратація. Чиста вода являється ключовим елементом в обміні речовин та терморегуляції. Вживання повинно бути не менше 30 мл. на 1 кг. маси тіла. Додатково спортсмен повинен вживати воду під час інтенсивних тренувань [3].

Важливість вітамінів та мікроелементів в раціоні кікбоксера. У між змагальний період спортсмен поповнює запаси вітамінів та мікроелементів. Для роботи м'язів та серця необхідні магній та калій, для кісток – кальцій та вітамін D, для підтримки енергії та нервової системи потрібно вживати вітаміни групи B, для зменшення запалення, підтримати суглоби вживають Омегу-3. Особливості складання раціону харчування кікбоксерів під час тренувальних циклів. В ті дні коли тренування з високим навантаженням в харчуванні потрібно ставити акцент на вуглеводи, до та після тренування. В дні із зниженим навантаженням потрібно зменшувати калорійність за рахунок дефіциту вуглеводів. Час від час потрібно робити дні із зниженою калорійністю для підтримку чутливості до інсуліну [2].

Висновки. Постійний контроль калоражу спортсмена важливий для уникнення набору жирової маси. Кікбоксеру добре вести харчовий щоденник для відстеження нутрієнтів. З раціону потрібно виключити шкідливі продукти, такі, як фаст-фуд, солодке та трансжири. У разі неповноцінного харчування до раціону потрібно додати мультивітаміни.

Список використаних джерел

1. Бабаліч В. А. Харчування спортсменів у циклічних видах спорту. *PrOsvita*: No. 2 (2024): October 2024 С. 96-106.

2. Валецька Р. Рациональне збалансоване харчування спортсменів. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2013. №2(22). 98-101.

3. Миценко Є. В., Маленюк Т. В. Індивідуальний питний режим, як засіб підвищення працездатності легкоатлетів-бігунів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. (6(179), С.157-161, DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29)

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

В. Г. Рябов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПРОГРАМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО ЧЕМПІОНАТУ

Вступ. Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що сучасні тенденції розвитку спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктують необхідність

вдосконалення системи управління підготовкою атлетів [1, с. 17] через пошук нових шляхів із вдосконалення структури та змісту різних структурних утворень тренувального процесу. Одним із найбільш ефективних теоретико-методичних підходів в системі підготовки спортсменів є програмування [2, с. 41].

Мета дослідження – представити програму безпосередньої підготовки до матчів чемпіонату України з футболу висококваліфікованих футболістів.

Результати дослідження. Програма безпосередньої підготовки до матчів чемпіонату України з футболу була спрямована на покращення фізичного стану спортсменів, відпрацювання командних дій та взаєморозуміння на футбольному полі, удосконалення командної гри. ФК проводив навчально-тренувальний збір в Іспанії протягом чотирьох тижнів січня 2025 року.

Комплекс розминки футболістів був розподілений на кілька етапів, спрямованих на підготовку як фізичної форми, так і специфічних рухів, які будуть використовуватися під час тренування або гри. Типовий план розминки футболістів:

1. Легке кардіо (5-10 хв.).
2. Динамічні вправи для розтяжки (5-10 хв.).
3. Мобілізація суглобів (5-10 хв.).
4. Спеціалізовані вправи для футболу (5-10 хв.).
5. Вправи з м'ячем (5-10 хв.).

Спортивний інвентар на тренуваннях: килими, роли, спеціальні м'ячі (маленькі, великі), гума (маленька, велика), гантелі, півсфери (BOSU), фітболи.

Наводимо приклад одного тренувального дня, який містив два тренувальних заняття.

І тренувальне заняття (ранкове, з 10.30) – аеробної направленості.

1. Розминка бігова на полі (10–15 хв.).

2. Бігова робота :

Перша серія: біг 12 кіл х 300 м (всього 3600 м бігової роботи), час пробігання: 1.30 хв. кожне коло.

3. Бігова пауза: вправа «квадрати» (8–10 хв.) по групах; завдання:

1) виконання вправи в один дотик (4-5 хв.);

2) виконання вправи в один дотик без зворотної передачі (4–5 хв.).

Друга серія. біг 12 кіл х 300 м (всього 3600 м бігової роботи), час пробігання: 1.30 хв. кожне коло (обсяг загальної бігової роботи становив 7200 м).

4. Комплекс стретчингу (5 хв.).

5. Відновлювальні процедури: перебування в бочках з холодною водою та льодом.

II тренувальне заняття (після обідній час, з 16.30) – аеробної направленості.

1. Аеробіка (45–60 хв.).

Заняття містили різні вправи різного спрямування: dance-аеробіку, степ-аеробіку, фітнес-аеробіку з використанням додаткового обладнання (гантелі, фітнес-резинки).

2. Відновлювальні процедури: перебування в бочках з холодною водою та льодом, басейн, сауна, масаж (з урахуванням індивідуальних рекомендацій).

Після вечері: активний відпочинок (настільний теніс, більярд).

Висновки. Представлена програма безпосередньої підготовки спортсменів високої кваліфікації до матчів національного чемпіонату з футболу з дворазовим тренуванням протягом дня аеробної направленості.

Список використаних джерел

1. Балан Б. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 6 (126). С. 16-20.

2. Kostiukevych V., Stasiuk V. Training process programming of qualified football players in higher education establishments. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2017. № 2(38). С. 41-50.

І. В. Сундукова, кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступ. Спортивна діяльність являє собою один зі шляхів, на якому людина може виявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення найвищих результатів. Сучасний спорт накладає певні вимоги до психічного стану та психічної підготовленості, що викликають зміни в емоційній сфері особистості спортсмена. Стани страху, тривожності, побоювання, невпевненості є пусковим механізмом, що включає психологічний захист.

Психологічний захист зазвичай пов'язують з формуванням емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості та надійності спортсмена. Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності спортсменів до досягнення успіху у змагальній діяльності [1; 3]. Призначення психологічного захисту полягає в підтриманні цілісності «Я – концепція» спортсменів шляхом відгородження їхньої свідомості від негативних психотравмуючих переживань: страху, невдачі, тривоги та невпевненості під час змагань.

Мета дослідження – охарактеризувати механізми психологічного захисту спортсменів у спортивній діяльності.

Результати дослідження. Механізми психологічного захисту організовуються як найважливіші новоутворення на певних етапах розвитку, вони допомагають спортсменам адаптуватися до різних умов, зменшувати стрес та негативні емоції, що сприяє їхньому психоемоційному благополуччю та покращує результати спортивної діяльності [3; 4].

В психології спорту виділяють наступні механізми психологічного захисту спортсменів:

Раціоналізація – спортсмени можуть використовувати раціоналізацію, щоб пояснити невдачі або невдалі результати змагань, через зовнішні фактори (погані умови на змаганнях, несприятлива погода тощо). Це допомагає знизити рівень внутрішнього конфлікту та зберегти мотивацію для подальших тренувань [3].

Заперечення – виявляється в прагненні спортсмена уникнути нової інформації, несумісної зі сформованими уявленнями про себе. Проте, не тільки жорстокі події провокують включення захисту цього типу. Заперечення розвивається з метою стримування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційне відкидання [4].

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної спортивної ситуації за допомогою перенесення реакції з «недоступного» об'єкта на інший – «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну.

За рахунок такого перенесення відбувається зняття напруження, створеного незадоволеною потребою [4].

Інтерналізація – це механізм захисту, коли спортсмен починає вірити, що успіх або невдача в процесі змагальної діяльності – це результат його власних дій або рішень. В даному випадку спортсмен може бути впевнений, що його тренування визначають його результат на змаганнях, навіть якщо він стикається з негативними обставинами [4].

Компенсація – механізм психологічного захисту, що полягає у прагненні спортсмена, котрий не має достатніх здібностей в одному виді спорту, звертатися до таких видів, де він явно може досягти успіху. Компенсація вважається одним з найбільш ефективних психологічних захистів, характерних для соціально зрілої особистості і використовується, коли почуття прикrostі, образи, тривоги, зневіри вимагають зменшення інтенсивності для того, щоб самооцінка особистості не знизилася [3; 4].

Витіснення, яке пов'язане з униканням внутрішнього конфлікту шляхом активного виключення зі свідомості інформації про подію в цілому. Причиною подібного забування, що лежить в основі витіснення, є прагнення спортсменів уникнути почуття невдоволення, або розчарування, які можуть бути викликані даним спогадом. Саме тому витіснення є найефективнішим видом психологічного захисту для спортсменів, які несподівано програли в змаганнях більш слабшому супернику [1; 4].

Висновки. В умовах змагальної діяльності психологічний захист дозволяє зберегти спортсмену стійкість на фоні дестабілізуючих переживань, стресу, домогтися більш успішного виступу на змаганнях, але в повній мірі не дозволяє усунути джерело переживань, що є предметом саморегуляції особистості в процесі змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування : теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології

імені Г. С. Костюка Національної АПН України. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 112-119.

2. Кірейчева Є., Кірейчев А. Механізми психологічного захисту як предмет дослідження у психології особистості. *Педагогіка і психологія проф. освіти*. 2010. № 5. С. 115-121.

3. Поляничко О., Мочарський А., Цимбалюк О. Гендерні особливості психологічних захистів у спортсменів туристів (на прикладі студентів МАУП) *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ “Українські технології”, 2008. Т. 1. С. 255-259.

4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник /за ред. І. В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

С. Т. Шаповалова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання

та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

СКЛАДНІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ПРОГРАМ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ В ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ (НА ПРИКЛАДІ ВПРАВ НА КОЛОДІ)

Вступ. Перші згадки про появу занять гімнастики датуються ще VIII ст. до н.е. – період розквіту давньогрецької культури. Спортивна

гімнастика – складно-координаційний олімпійський вид спорту, що викликає багато емоцій у глядачів через свою видовищність. Проте, спортивна гімнастика на початку свого розквіту, як олімпійського виду спорту, доволі сильно відрізнялася від тієї, що ми зараз спостерігаємо. Тож наразі, порівняння особливостей програм, які виконували гімнастки століття тому і зараз, є досить актуальним.

Мета дослідження - аналіз складності олімпійських програм у гімнастиці спортивній минулого століття на прикладі вправ на колоді.

Результати дослідження. Спортивна гімнастика представлена у програмі I Олімпійських ігор у 1896 році в Афінах. У цих змаганнях брали участь лише чоловіки. Дебют жіночої спортивної гімнастики у командній першості відбувся на IX Олімпійських іграх у 1928 році в Амстердамі. Змагання з індивідуального багатоборства були представлені у програмі XV Олімпійських ігор 1952 року [1].

У 1949 році технічний комітет чоловіків опублікував свій перший Кодекс правил. Майже через 10 років, у 1958 році, жіночим технічним комітетом було опубліковано перший Кодекс правил для жінок. Ознайомившись з тими правилами, спостерігаємо значні відмінності між правилами 1958 та 2025-2028 років, бачимо різницю у складності програм, які мають виконувати гімнастки сьогодні [2; 3]. Тож ми вирішили перевірити на практиці наскільки сильно відрізнялися програми, на прикладі вправ на колоді, минулого століття.

У дослідженні брало участь 15 гімнасток віком 6-9 років групи базової підготовки. Дослідження полягало у тому, що спортсменки переглядали відео вправ на колоді у виконанні Олімпійських чемпіонок різних років, і намагалися повторити усі елементи вправ на колоді.

Першим відео для експерименту було обрано відео Ніни Бочарової (1954 р.) <https://youtu.be/xarMjvrwt0o?si=4X8Fmkg6d-RSrd9M>, яка стала Олімпійською чемпіонкою на колоді у 1952 році. Комбінація Ніни

Бочарової включала такі елементи: наскок спичаком, 3 підскоки на одній нозі, перекид вперед, задня рівновага («ластівка»), переворот боком, стійка на руках та зіскок з поворотом у стійці на руках. У результаті 14 гімнасток змогли повністю виконати усі елементи з комбінації, а одній спортсменці не вдалося виконати спичак.

Другим відео, що ми використали, був виступ Олімпійської чемпіонки на колоді Агнес Келеті https://youtu.be/-HdCsWasqnk?si=bnDUEKw_0n3GLIBw на Олімпійських Іграх 1956 року, що не включав спичак, але були виконані такі елементи: бокова рівновага, поворот на 180° у присяді, стрибок «кроком», стрибок з почерговим підніманням колін вперед, поворот на одній нозі на 360° та зіскок переворотом боком на одній руці. З даними елементами також впоралися 14 спортсменок, а одній гімнастці не вдалося виконати поворот на одній нозі на 360°.

Третім відео ми обрали виступ Еви Босакової з Чемпіонату Світу 1962 року <https://youtu.be/CPSSlcAaFzY?si=qIaZZAieR3WJW4x2>. Спортсменкою було виконано стрибок «сисон» та зіскок махове з поворотом, проте не виконувався поворот на одній нозі на 360°. Тож ці елементи вдалося виконати усім гімнасткам, хоча при пробному виконанні у більшості виникали труднощі з виконанням зіскоку.

Наступне відео містило вправи на колоді Вери Чаславської на Олімпійських Іграх 1964 року <https://youtu.be/hxDVUV8mPH0?si=vnIXqZJWjO4dJQrP>. Спортсменка виконувала такі елементи: переворот назад, переворот вперед та зіскок переворотом боком і сальто назад прогнувшись. У юних гімнасток виникли труднощі під час виконання зіскоку, так як більшість дітей ще не володіють технікою даної вправи, тому ці елементи виконало 7 гімнасток, переважно старших, що мають більше досвіду спортивної підготовки у гімнастиці.

Наталья Кульчинська на Олімпійських Іграх 1968 року <https://youtu.be/DOcKs3Nf1P8?si=2H8yeX3DCySsS9jP> виконала схожу на попередню вправу, але з наскоком переворотом вперед. У гімнасток, окрім зіскоку, виникли труднощі з наскоком переворотом вперед, що може бути пов'язано з низьким зростом спортсменок. Тому вказані елементи з вправи виконали лише 5 гімнасток.

В останньому відео був виступ Ольги Корбут на Олімпійських Іграх 1972 року <https://youtu.be/a2gNQcbicsA?si=7R43dZqtSMg-XC8y>. Комбінація включала ще такі елементи: фляк назад до сиду, сальто назад та зіскок сальто вперед. Саме ця вправа виявилася недосяжною для усіх гімнасток через наявність сальто назад на колоді, а також фляку до сиду. Також варто зазначити, що саме цей виступ за виконанням і амплітудою елементів значно відрізняється від перших відео, які були використані в нашому експерименті.

Висновки. Отже, до 1964 року програми, які були представлені Олімпійськими чемпіонками, були повністю досяжними майже для усіх гімнасток 6-9 років на етапі базової підготовки. Водночас, починаючи з 1964 року програми почали доволі стрімко ускладнюватися і стали поступово включати більш складні елементи, які є недоступними для гімнасток даного віку і рівня підготовленості. Результати дослідження свідчать про дуже значне ускладнення програм гімнастики спортивної, що підтверджується здатністю гімнасток 6-9 років виконати програми Олімпійських чемпіонок минулого століття.

Список використаних джерел

1. Пазіна В. О., Яворська Т. Є. Становлення та розвиток гімнастики: історичний аспект. *Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном*. Житомир, 2014. С. 394-398.
2. Official Rules men and women FIG – Code of Points – for women. *Published by Amateur Athletic Union of United States*. Copyright, 1962. 182 p.

3. Women`s artistic gymnastics. Code of Points 2025-2028 Approved by the FIG Executive Committee, on February 2024. URL: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1 - WAG COP 2025-2028.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1_-_WAG_COP_2025-2028.pdf) Date of publication : 22 April 2024

Vaidyanathan Vivek, projekt co-ordinator Consciousness-Based Education
Maharishi Vedic University

THE FOURTH STATE OF CONSCIOUSNESS AND MIND-BRAIN INTEGRATION: ADVANCING EDUCATION THROUGH TRANSCENDENTAL MEDITATION AND EEG COHERENCE

Consciousness-Based Education, rooted in the principles of Transcendental Meditation (TM), offers a transformative framework for cultivating holistic excellence in students and educators alike. Central to this approach is the activation of the fourth state of consciousness, known as Transcendental Consciousness—a state of restful alertness that transcends waking, dreaming, and deep sleep. This unique state is effortlessly achieved through TM practice, fostering profound inner peace and heightened mental clarity.

The foundation of this educational model lies in the concept of mind-brain integration, where mental processes and neural activity align seamlessly. This integration manifests in the development of EEG coherence, a measurable indicator of brainwave synchronization and improved communication across brain regions. High EEG coherence has been linked to enhanced creativity, decision-making, and cognitive flexibility, which are hallmarks of excellence.

Through a live demonstration of EEG technology, this session will explore the physiological indicators of Transcendental Consciousness, including

increased alpha coherence, reduced stress levels, and improved executive functioning. Furthermore, attendees will gain insight into how mind-brain integration fosters emotional resilience, neuroplasticity, and the alignment of conscious intent with action.

By bridging ancient wisdom with modern neuroscience, Consciousness-Based Education offers a pathway for individuals to actualize their potential while fostering collective growth. This session aims to inspire educators, policymakers, and researchers to embrace this innovative methodology, paving the way for a more harmonious and excellence-driven society.

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Н. В. Лелека, викладач вищої категорії Кіровоградського медичного
фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Вступ. Формування у студентів стійкого інтересу до занять фізичними вправами є актуальною проблемою сучасної педагогіки та фізичної культури. Враховуючи зростання малорухливого способу життя серед молоді, особливо у зв'язку з інтенсивним використанням цифрових технологій, питання мотивації до систематичних занять фізичною активністю набуває особливого значення. Розвиток інтересу до фізичних вправ сприяє не лише зміцненню здоров'я, а й підвищенню загальної працездатності, поліпшенню психоемоційного стану та якості життя студентів [1].

Мета дослідження – аналіз основних підходів до формування у студентів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Результати дослідження підтверджують, що формування стійкого інтересу до фізичних вправ можливе за умови комплексного підходу – це педагогічні, психологічні та організаційні чинники. Суттєве значення в цьому процесі має створення позитивного мотиваційного середовища, що сприяє залученню студентів до занять фізичною культурою [2]. Сьогодні

одним із першочергових завдань системи фізичного виховання є створення ефективних умов для залучення молоді до активного способу життя. Важливим аспектом є розвиток внутрішньої мотивації студентів через усвідомлення користі регулярної фізичної активності. Дослідження показують, що формування звички до занять спортом значною мірою залежить від середовища, у якому перебуває студент, та наявності позитивних прикладів серед ровесників і викладачів [2].

Одним із факторів є впровадження інноваційних методик навчання, що базуються на використанні інтерактивних технологій, ігрових методів та змагального підходу. Наприклад, застосування командних ігор, фітнес-програм та сучасних мобільних додатків для моніторингу фізичної активності сприяє підвищенню зацікавленості студентів до регулярних занять [3].

Важливим аспектом є також індивідуалізація фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів. Використання тестування фізичних здібностей та адаптація програм тренувань відповідно до потреб кожного студента дозволяє зробити заняття більш ефективними та привабливими [4]. Крім того, сучасні тенденції у фізичному вихованні орієнтовані на індивідуалізацію занять, врахування особистих інтересів студентів та використання інтерактивних методів навчання, що дозволяє підвищити рівень зацікавленості та залученості молоді до регулярних фізичних вправ, що, у свою чергу, позитивно позначається на їхньому здоров'ї та загальному самопочутті [3].

Не менш значущим чинником є соціальна підтримка та вплив середовища. Дослідження показують [5], що студенти, які займаються фізичними вправами у групах, демонструють вищий рівень мотивації, аніж ті, хто тренується самотійно. Спільні заняття сприяють формуванню командного духу, взаємної підтримки та підвищенню загального рівня фізичної активності.

Окрім того, вагоме значення має підвищення рівня обізнаності студентів щодо користі фізичних вправ. Проведення освітніх лекцій, семінарів та практичних занять з основ здорового способу життя допомагає розвинути у студентів усвідомлення необхідності регулярної фізичної активності.

Додатково, впровадження гнучкого розкладу занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах сприяє зростанню відвідуваності спортивних секцій. Важливою складовою є також впровадження елементів рекреаційного фітнесу, які дозволяють зробити фізичні вправи доступними для студентів різного рівня підготовленості.

Дослідження також підтверджують, що психологічні аспекти, такі як позитивне підкріплення, візуалізація досягнень і система заохочень, суттєво впливають на мотивацію студентів до занять фізичною активністю. Формування культури здорового способу життя в межах університетської спільноти сприяє не лише особистісному розвитку студентів, а й закріпленню звички до систематичних занять спортом на довготривалу перспективу.

Висновки. Формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами серед студентів є багатфакторним процесом, що потребує комплексного підходу. Впровадження сучасних методик навчання, індивідуалізація тренувальних програм, створення сприятливого соціального середовища та підвищення рівня обізнаності щодо користі фізичної активності сприяють розвитку мотивації до занять спортом. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення оптимальних стратегій залучення студентів до активного способу життя.

Список використаних джерел

1. Андрєєв О. В. Формування мотивації до фізичного виховання у студентської молоді. *Науковий вісник*. 2021. № 3(45). С. 24-28. URL : <https://example.edu.ua>

2. Базилевич В. М. Теоретичні основи фізичного виховання: навчальний посібник. Київ : Освіта, 2019. 224 с.
3. Круцевич Т. Ю., Платонов В. М. Спортивна підготовка студентів: методичні рекомендації. Харків : ФОП Сидоренко, 2020. 180 с.
4. Сафонов О. В. Фізичне виховання у вищій школі: проблеми та перспективи. *Фізична культура і спорт*. 2022. № 1(32). С. 35-42.
5. Якимчук В. П. Використання інтерактивних методик у процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка і психологія*. 2023. № 4(56). С. 19-25.

О М. Бур'яноватий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої
роботи Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТІВ

Вступ. Національна федерація військово-спортивного багатоборства культивує такі напрямки як *«Бойове двоборство»* та *«Військово-прикладне семиборство»*. «Бойове двоборство» – є прикладним видом спорту і містить наступні розділи: 1) *«Всестильовий бій»* – володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, боксу та східних єдиноборств (карате та ін.); 2) *«Стрільба з пневматичної гвинтівки»*. «Військово-прикладне семиборство» в себе включає такі види:- плавання 50 метрів, - стрільба з АК76, - біг на 100 та 3000 м, - підтягування на перекладені, - подолання смуги перешкод, - метання імітаційних гранат [1].

Мірою якості рухової поведінки, поряд з точністю рухів, є швидкість реакції, яка відноситься до швидкості, з якою ми реагуємо на подразник. Швидкість рухових реакцій на стимули залежить від часу реакції. Перший параметр – це інтервал часу між виникненням несподіваного стимулу і ініціація відповідної реакції. З іншого боку, це означає інтервал часу від початку до завершення заданого руху [2]. На швидкість реакції спортсмена впливає кілька факторів, таких як стать, вік, психологічний стан, стрес, циркадний ритм, харчування, споживання речовин, в тому, генетичні фактори та індивідуальні схильності [2]. Ефективність реакцій на подразники пов'язана з швидкістю обробки інформації в центральній нервовій системі, в першу чергу, залежить від тривалості фази ідентифікації стимулу [3].

Мета дослідження – оцінити достовірність і валідність вимірювань простої і швидкої комплексної реакції за допомогою системи BlazePod у спортсменів ММА. Крім того, порівнювалися права та ліва рука досліджуваних спортсменів.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 34 чоловіка-професіонала-практики ММА (стаж занять $7,0 \pm 4,0$ років, вік $26,5 \pm 5,3$ років, маса тіла $76,9 \pm 9,8$ кг, ріст $178,5 \pm 5,7$ см).

Для оцінки швидкості реакції використовували систему BlazePod™ і класичні комп'ютер-тести. Час від активації світлового подразника до удару руки по цілі, що світиться перед, було оцінено у учасників. Достовірність вимірювань оцінювали на основі внутрішньокласової кореляції коефіцієнту (ICC). Для оцінки валідності тестів BlazePod використовувався кореляційний аналіз [2].

Останнім часом різноманітні інструменти, засновані на світлових системах, використовуються в тренувальному процесі спортсменів різних дисциплін для формування та оцінки їхньої швидкості реакції. Однак багато з них ще не підтверджені з точки зору надійності та валідності

вимірювань, особливо щодо конкретних спортивних дисциплін. Тому представлене дослідження слід вважати одним із перших у своєму роді, присвячених бойовим єдиноборствам. Аналіз ІСС вказує на виконання простих і складних тестів на швидкість реакції спортсменів ММА, які використовують набір BlazePod, демонструють надійність, подібну до класичного комп'ютер-тесту. Крім того, кореляція між результатами обох типів тестових завдань відносно висока.

Висновки. Таким чином, систему BlazePod можна вважати інструментом вимірювання, що дозволяє надійно і точно дати оцінку швидкості простих і складних реакцій. Завдяки численним можливостям конфігурації набору BlazePod і тому факту, що тести, створені за його допомогою може базуватися на рухових завданнях, характерних для тих, хто займається єдиноборствами, це система вимірювання здається більш корисною під час навчання ММА, ніж типові комп'ютерні тести. Це може бути застосовано не тільки для оцінки та діагностики швидкості реакції спортсменів, а й для тренування цієї рухової навички [3].

Список використаних джерел

1. Бур'яноватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01. Дніпро, 2019. 24 с.

2. Polechonski J, Pilch J, Langer A, Pronczuk M, Markowski J, Maszczyk A. Assessment of the reliability and validity of simple and complex reaction speed tests in mixed martial arts athletes using the BlazePod system. A case study. *Balt J Health Phys Act.* 2025. №17(1): Article2. DOI: 10.29359/BJHPA.17.1.02

3. Polechonski J, Langer A. Assessment of the Relevance and Reliability of Reaction Time Tests Performed in Immersive Virtual Reality by Mixed Martial Arts Fighters. *Journal: Sensors*, 2022. Vol. 22. №4762.URL : <https://www.mdpi.com/1424-8220/22/13/4762>

Л. В. Зубченко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичної культури та методики її викладання
природничого факультету
Криворізького державного педагогічного університету

АНАЛІЗ ІНФОРМАЦІЙНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Вступ. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів все більше залежить від частоти застосування інформаційних технологій протягом навчальних занять, їх впровадження до процесу навчання сфери фізичного виховання [2, 3]. Інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ) – технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку [1, с. 70].

В Україні питанням використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі з фізичного виховання присвячено роботи А. Андрюшука, В. Волкова, Н. Гончарової, В. Кашуби, Н. Наумової, С. Няньковського, К. Сергієнка, А. Сущенко, В. Шандригося та ін. Наприклад, А. Сущенко вважає, що застосування ІКТ здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, опрацювання, сприймання і засвоєння інформації [3, с.105].

Мета дослідження полягає у аналізі роботи комп'ютерних програм, які використовуються в навчально-виховному процесі для формування

можливостей більш ефективно управляти процесом фізичної підготовки сучасної молоді.

Результати дослідження. Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Єгоричевим. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку. Потім, для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В. Волковим, розроблена програма програма «Атлет». Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною і яка дає можливість максимально використовувати індивідуальний підхід у навчанні [4].

Нині розроблені і з успіхом використовуються у сфері фізичного виховання та спорту багато різноманітних програм, найбільш відомі: а) комп'ютерна програма «fitnessgram / activitygram», розроблена інститутом Купера і Національною асоціацією спорту і фізичного виховання США (NASPE), яка застосовується для оцінки фізичного стану дітей, підлітків та молоді; б) комп'ютерно-діагностична програма «Школяр»; в) автоматизована система «Monitoring» для здійснення контролю фізичного стану дітей шкільного віку та ін. [3, с. 126-127]. Моніторинг фізичного здоров'я курсантів – це складна інформаційно-аналітична та прогностична система, що включає спостереження за станом фізичного здоров'я на рівні індивіда і соціальної групи, оцінку його результатів і прогнозування здоров'я в майбутньому як для індивіда, так і соціальних груп, об'єднаних за територіальною ознакою або характером діяльності. Проведення моніторингових досліджень супроводжується отриманням великого масиву інформації, аналіз якої неможливий без використання сучасних інформаційних систем [1, с.71].

Враховуючи все вищесказане, на кафедрі фізичної культури та методики її викладання КДПУ, викладачами використовується комп'ютерна програма, яка має назву «Паспорт здоров'я студента» й застосовується для моніторингу здоров'я молодих хлопців та дівчат. База даних, яка формується за результатами обстеження, містить наступну інформацію: прізвище та ім'я студента/студентки; дата тестування; вік, дані медичного, морфологічного та психологічного контролю на момент тестування; результати тестів (показники фізичного розвитку, функціональних можливостей, рухових здібностей (якостей), фізичної підготовленості, рухової активності; порівняльна оцінка в балах; рекомендації щодо подальших занять фізичною підготовкою та ін. Моніторинг здійснюється за півріччя та рік (поточний та етапний контроль) згідно отриманих показників за підсумками роботи, що дає можливість оперативного втручання у процес фізичного виховання і довгострокового планування занять зі здобувачами у навчальних взводах, як сформованих відповідно стану здоров'я, так і індивідуально. Можливість подальшого внесення в неї додаткових доповнень та змін забезпечує безперервний процес моніторингу здоров'я здобувачів та здобувачок вищої освіти, дає змогу здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості кожного та вносити необхідні корективи для подальшого ефективного розвитку на протязі всього періоду навчання з фізичної підготовки.

Висновки. Таким чином, спираючись на все вищесказане, треба наголосити що використання комп'ютерної програми «Паспорт здоров'я студента» надає можливості більш ефективно управляти процесом фізичної підготовки сучасної молоді, здійснюючи не тільки оперативний контроль за станом їх фізичного здоров'я, але й окреслює можливості перспективного планування роботи з фізичної підготовки з кожним індивідуально.

Список використаних джерел:

1. Думко Н. В. Фахова підготовка курсантів поліції до інформаційно-аналітичної діяльності як умова формування їх професійної зрілості. *Педагогічні науки*: зб. наук. пр. К., 2020. Вип. 147. С. 70–80.
2. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 43-48.
3. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького нац. університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. № 1 (7). С. 104–111.
4. Яготін Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. І. Модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г.Шевченка*: зб. наук. пр. Чернігів, 2019. Вип. 3(159). С. 317–322.

А. В. Костенко, студентка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти ННІ права
Сумського державного університету

АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ВПРОВАДЖЕННЯ СТРЕТЧИНГУ ЯК АЛЬТЕРНАТИВИ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. Фізична культура як невід'ємна складова освітнього процесу має вирішальне значення для формування здорового способу життя

студентської молоді. Сучасні дослідження свідчать про необхідність перегляду традиційних програм фізичного виховання у вищих навчальних закладах, особливо з огляду на індивідуальні особливості студентів з обмеженими фізичними можливостями або хронічними захворюваннями, для яких інтенсивні навантаження можуть бути недоцільними чи навіть шкідливими [1].

Актуальність зазначеної проблеми полягає в тому, що існуюча система фізичного виховання у вузах орієнтована переважно на здорових студентів, не враховуючи особливих потреб окремих груп. Переважання високоінтенсивних навантажень, недостатня увага до розвитку гнучкості та профілактики м'язової напруги, а також відсутність альтернативних програм для студентів із обмеженнями обумовлюють необхідність пошуку нових підходів.

Мета дослідження – наукове обґрунтування доцільності впровадження стретчингу як альтернативної форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах, особливо для студентів із обмеженими фізичними можливостями.

Результати дослідження. Сучасні програми фізичного виховання у ЗВО здебільшого орієнтовані на розвиток витривалості, сили та координації. До основних методів належать загальні вправи, біг, силові тренування, командні ігри [2, с. 140]. Проте такі навантаження можуть бути неприйнятними для студентів із серцево-судинними захворюваннями, порушеннями опорно-рухового апарату або низьким рівнем фізичної підготовки. Відсутність адаптованих програм призводить до низької мотивації студентів, зростання рівня гіподинамії та підвищеного ризику розвитку хронічних захворювань [3].

Стретчинг є ефективною альтернативою традиційним формам фізичного виховання. Це система вправ, спрямованих на розтягнення м'язів, покращення гнучкості та рухливості суглобів. Основною перевагою

стретчингу є відсутність надмірного навантаження на серцево-судинну систему, що робить його доступним для широкого кола студентів.

Психологічні аспекти стретчингу включають зниження рівня стресу та тривожності, покращення якості сну, формування позитивного ставлення до фізичної активності та підвищення мотивації до занять. Це особливо важливо в умовах інтенсивного навчального навантаження [4, с.1-2].

Організаційні переваги стретчингу полягають у відсутності потреби у спеціальному обладнанні, можливості проведення занять у будь-яких умовах, гнучкості у формуванні груп за рівнем підготовки та простоті інтеграції в навчальний процес

Висновки. У сучасних умовах впровадження стретчингу як альтернативної форми фізичного виховання у закладах вищої освіти є доцільним та обґрунтованим рішенням. Його переваги включають доступність для студентів із різними рівнями фізичної підготовки, позитивний вплив на здоров'я, зниження стресу та покращення загального самопочуття. Враховуючи потреби студентів із хронічними захворюваннями або обмеженнями у фізичній активності, стретчинг може стати ефективним засобом підвищення рівня фізичної активності та збереження здоров'я у студентському середовищі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку комплексних програм стретчингу, адаптованих до потреб студентів різних категорій.

Список використаних джерел

1. Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази: Рішення від 25.03.2004 р. № 4/3-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v3-22290-04#Text> (дата звернення: 28.03.2025).

2. Шведова А. О., Ювченко М. Ю. Волейбол як засіб фізичного виховання молоді. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф.*, 22 травня 2020 р., Харків / М-во освіти і науки України, ХНЕУ ім. С. Кузнеця та ін. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 144. URL: http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/23215/1/ЗБІРНИК_МАТЕРІАЛІВ_22.05.2020.pdf (дата звернення: 30.03.2025).

3. Дудник Г. Є. Вада серця та спорт / Омега-Київ, 19.08.2020. URL: <https://omegamc.ua/ua/spravochnik/klinicheskij/porok-serdtsa-i-sport.htm> (дата звернення: 31.03.2025).

4. Колос О. А., Підлужняк О. І., Чхань А. А. Використання стретчингу в ігрових видах спорту. Матеріали науково-технічної конференції студентів і молодих учених ФМТ-2022, Вінниця, 2022. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2022/paper/download/14653/12603> (дата звернення: 31.03.2025).

О. В. Кулібаба, викладач-методист Кіровоградського медичного фахового коледжу ім. Є. Й. Мухіна

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Вступ. Сучасний стан здоров'я та фізичної підготовки населення викликає серйозне занепокоєння. За результатами досліджень, відзначається зростання захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи, що особливо гостро проявляється серед студентської молоді. Водночас рівень фізичної активності населення знижується, що

спричиняє подальше погіршення здоров'я [3]. В умовах сучасного освітнього простору особливу увагу необхідно приділити організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ), які потребують індивідуалізованого підходу та спеціально розроблених програм занять.

Фізична культура та спорт є не лише засобами збереження та зміцнення здоров'я, але й важливими компонентами формування гармонійної особистості. Проте сучасна система фізичного виховання стикається з численними проблемами, такими як відсутність належних методик, недостатня мотивація студентів, обмеженість спеціалізованих програм для СМГ тощо. Отже, питання вдосконалення організації фізичного виховання у спеціальних медичних групах є актуальним і потребує детального вивчення.

Мета дослідження – аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Результати дослідження. Процес фізичного виховання студентів СМГ є складним і потребує оновлення підходів, що включають використання сучасних оздоровчих технологій, диференційованих методик та індивідуалізованих програм занять. Практичний досвід засвідчує значне відставання форм і методів занять у навчальних закладах від сучасних вимог. Для ефективної організації фізичного виховання в спеціальних медичних групах необхідний високий рівень теоретичних і практичних знань [1; 7]. Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, розвитку фізичних та духовних якостей, моральної стійкості та волевих характеристик. Водночас система обов'язкових регулярних занять для здобувачів освіти спеціальних медичних груп зазнала значних руйнувань.

Відсутність спеціалізованих уроків фізичної культури для учнів і студентів СМГ, а також обмеженість фізкультурно-оздоровчої роботи

спричиняють погіршення стану здоров'я та часті рецидиви хронічних захворювань [1; 3]. Відзначається тенденція до зростання кількості школярів і студентів, що потребують зарахування до спеціальних медичних груп. Проблема зміцнення здоров'я молоді залишається актуальною, оскільки частка здобувачів освіти, які віднесені до СМГ, невинно збільшується [1; 7].

Згідно з дослідженнями, рівень захворюваності серед дітей шкільного віку зріс на 26,8%. Лише 10% учнів можна віднести до категорії здорових. До 30% дітей мають захворювання, що потребують віднесення до спеціальної медичної групи. У 1-х класах таких учнів 30%, у 5-х класах – 50%, у 9-х класах – 64%. Найпоширенішими проблемами є порушення зору, порушення постави, захворювання органів травлення та ендокринної системи. У старших класах серед учнів СМГ 72% мають дві патології, а 13,5% – три і більше [1; 3].

Програми фізичної культури для СМГ традиційно наближені до програм підготовчих медичних груп, проте потребують суттєвого доопрацювання. Важливо, щоб навчальні матеріали містили як теоретичні знання, так і практичні навички з методики фізичних занять та оцінки фізичного стану. Досягнення максимального оздоровчого ефекту можливе лише за умови використання індивідуалізованих методик, що враховують нозологічні особливості та рівень функціональних порушень учнів і студентів [6].

Фізична активність здобувачів освіти в СМГ має бути чітко диференційованою. Ставлення до фізичного виховання формується під впливом родини та медичних працівників. Наукові дослідження підтверджують, що мотивація до занять фізичною культурою серед учнів і студентів СМГ залишається нестійкою [1; 7]. Тому педагогічний процес повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я за допомогою

методичних принципів, адаптованих до особливостей фізичного стану здобувачів освіти.

Зарахування учнів і студентів до СМГ здійснюється на підставі відхилень у стані здоров'я, які не є абсолютними протипоказаннями для занять фізичною культурою, але потребують контролю фізичних навантажень. До показань для зарахування належать хронічні захворювання без загрози загострення, збереження задовільного загального стану та позитивної реакції на фізичні навантаження. Всі учні та студенти з відхиленнями у здоров'ї повинні займатися фізичними вправами.

Протягом відновлення після перенесених захворювань необхідно суворо дотримуватись рекомендацій лікарів щодо фізичних навантажень. Тимчасове звільнення від уроків фізичної культури можливе у випадках гострих захворювань, хірургічних втручань, перевтоми та перенапруги. Отже, спеціальні медичні групи потребують чітко організованих, індивідуалізованих програм фізичної культури, що сприятимуть максимальному оздоровчому ефекту. Використання диференційованих методик дозволить оптимізувати фізичну активність відповідно до адаптаційних можливостей кожного здобувача освіти [6].

Висновки. Аналіз наукових джерел та практичного досвіду свідчить про серйозні проблеми в організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Відсутність системного підходу до проведення занять, обмеженість спеціалізованих програм та недостатня увага до проблеми фізичного виховання студентів СМГ веде до погіршення стану здоров'я молоді.

Для покращення ситуації необхідно розробити та впровадити спеціалізовані програми фізичного виховання, що враховують нозологічні особливості студентів. Крім того, слід посилити роль педагогів, лікарів та батьків у формуванні позитивного ставлення до занять фізичною

культурою. Важливим є підвищення мотивації студентів до фізичної активності через інтеграцію сучасних методик та технологій.

Проблема зміцнення здоров'я молоді залишається актуальною і потребує комплексного підходу. Врахування сучасних наукових досягнень у галузі фізичного виховання сприятиме розробці ефективних програм, які забезпечать не лише фізичний розвиток студентів, а й покращення їхнього загального стану здоров'я та якості життя.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.-метод. посіб. Львів: Укр. технології, 2005. 48 с.
2. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. 352 с.
3. Бородіна О. С. Особливості фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Житомир, 2023.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для ін-тів фіз. культури / за ред. Т. Ю. Круцевич. У 2 т. Київ : Олімпійська література, 2003. 422 с.
5. Дуб І., Олицький О. Рухова активність і здоров'я дітей, які займаються у спеціальних медичних групах. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. С. 213–216.
6. Полатайко Ю. О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 161 с.
7. Щекотиліна Н. Ф., Бондаренко О. В. Сучасні проблеми фізичного виховання в спеціальній медичній групі в закладах загальної середньої освіти. *Olympicus*. 2023. №2. С. 69–74.

8. Малишева О., Самохіна Л. Фізична культура у спеціальних медичних групах. *Роль фізичної культури та спорту у встановленні та зміцненні генофонду України*: матеріали Всеукр. студент. наук. конф. Полтава, 2003. С. 6–8.

9. Ільницький В. Г., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000.

Я. О. Логвінова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

VR-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Вступ. У сучасному інформаційному суспільстві все більше студентів стикаються з малорухливим способом життя, що негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї молоді. Традиційні форми фізичного виховання часто не викликають у студентів достатнього зацікавлення, тому виникає потреба у впровадженні інноваційних підходів, які б поєднували фізичну активність із сучасними технологіями. Одним із таких підходів є використання VR-тренувань (віртуальної реальності).

Мета дослідження - обґрунтувати можливості VR-тренувань як ефективного засобу підвищення мотивації студентів до систематичної рухової активності.

Результати дослідження. Рухова активність є одним із базових чинників, що визначає рівень фізичного і психосоціального здоров'я людини. У студентському віці, коли відбувається активне формування

професійної та особистісної ідентичності, а також триває процес завершення фізіологічного дозрівання організму, систематичне залучення до фізичної активності відіграє надзвичайно важливу роль.

Наукові дослідження свідчать, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню працездатності, нормалізації психоемоційного стану, поліпшенню обміну речовин та адаптаційних можливостей організму, сприяє формуванню стресостійкості, покращенню когнітивних функцій, що, в свою чергу, позитивно впливає на навчальну успішність.

Особливо актуальним це є в умовах освітнього середовища закладів вищої освіти, де рівень фізичної активності студентів, як правило, знижується через зростаючі навчальні навантаження, малорухливий спосіб життя та переважання інтелектуальної праці.

Тому забезпечення оптимального рівня рухової активності студентів має розглядатися не лише як складова фізичного виховання, а й як важливий елемент системи збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, що вимагає впровадження інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти та формуванню мотивації студентів до такої активності.

Потенціал гейміфікації, як засобу формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, розглядають Завада І. М. та Ткаченко Ю. В. [2]. Гейміфіковані завдання, цифрові нагороди, рейтинги, віртуальні аватари та виклики стимулюють внутрішню конкуренцію і відчуття прогресу, що суттєво підвищує інтерес до систематичних тренувань. Віртуальна реальність дозволяє створювати реалістичні тренувальні ситуації, моделювати види активності, недоступні в традиційних умовах (наприклад, веслування, скелелазіння, бойові мистецтва), що сприяє розвитку просторово-рухового мислення, координації, уваги та витривалості [1-3].

Значні педагогічні можливості використання VR-активностей у

тренувальному процесі підтверджують дослідження проведені Bailey J. та McWilliams S.. Так, у заняття з групою студентів було інтегровано VR-фітнес-програми, зокрема ігрові симуляції, танцювальні VR-додатки та інтерактивні тренажери. Для аналізу ефективності впливу тренувань у віртуальній реальності на мотивацію студентів до регулярної фізичної активності авторами було використано як кількісні (анкетування, шкала мотивації до фізичної активності), так і якісні методи (спостереження, напівструктуровані інтерв'ю).

Результати дослідження переконують, що VR-тренування підвищують внутрішню мотивацію студентів за рахунок ефекту новизни та гейміфікації; сприяють зниженню тривожності та бар'єрів, пов'язаних із зовнішністю або низьким рівнем фізичної підготовки; забезпечують емоційне підкріплення занять завдяки візуальній стимуляції.

Важливим є той факт, що студенти, які брали участь в експерименті, надали високі позитивні оцінки VR-тренуванням. Такі заняття сприймалися ними не як традиційні навчальні, а як цікава розвага або виклик, що суттєво підвищувало мотивацію до повторного виконання вправ.

У дослідженні Douris і Chinan [4] здійснено порівняльний аналіз ефективності VR-фітнес-програм і традиційних форм фізичних тренувань. У ході експерименту автори залучили 40 учасників, поділених на дві групи: одна виконувала вправи за допомогою VR-платформ (зокрема інтерактивних ігор типу Beat Saber), а інша – класичні фізичні вправи. Результати засвідчили позитивну динаміку у фізичній підготовленості обох груп, однак VR-група демонструвала вищий рівень залученості, мотивації та задоволення від тренувального процесу. Автори підкреслюють, що саме емоційна складова та ігрова форма виконання вправ є ключовими перевагами VR-фітнесу, які можуть підвищувати регулярність занять та знижувати бар'єр входу для фізично неактивних

осіб.

Висновки. Таким чином, використання VR як педагогічного засобу формування і розвитку мотивації до рухової активності студентів має високий потенціал і може бути ефективно інтегрований у програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Їх застосування у сфері фізичного виховання сприяє формуванню стійкого інтересу до занять, активізації рухової поведінки, розвитку емоційної залученості в процесі тренування.

Список використаних джерел

1. Гуменюк В. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні: потенціал використання VR-засобів. *Педагогіка і психологія*. 2021. №2. С. 45–51.
2. Завада І. М., Ткаченко Ю. В. Гейміфікація та віртуальна реальність у системі фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 167. С. 127–131.
3. Карабут В. В. Цифрові технології у підвищенні мотивації до рухової активності студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 63–67.
4. Douris P. C., Chinan A. Virtual reality fitness programs: A comparative study of physical performance and user experience. *Journal of Physical Activity & Health*, 2020. 17(4). P. 358–364.
5. Bailey J., McWilliams S. The Impact of Virtual Reality Exercise on College Students' Motivation to Participate in Physical Activity. *Journal of Emerging Sports Technologies*. 2021. 5(1). P. 22–30.

Н. Г. Макаренко, старший викладач кафедри фізичного виховання
Криворізького державного педагогічного університету
А. О. Омесенко, студентка Криворізького державного
педагогічного університету

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ: сучасні умови дистанційного навчання значно вплинули на рівень фізичної активності. Відсутність регулярних занять фізичною культурою може призвести до зниження рухової активності та загальному фізичному розвитку, витривалості та стані здоров'я молоді, адже в такий нелегкий час нашої країні потрібні здорові нащадки. Самостійні заняття є одним із можливих способів підтримки оптимального рівня фізичної підготовки в умовах дистанційного навчання. Однак залишається відкритим питання щодо її ефективності та рівня залученості студентів.

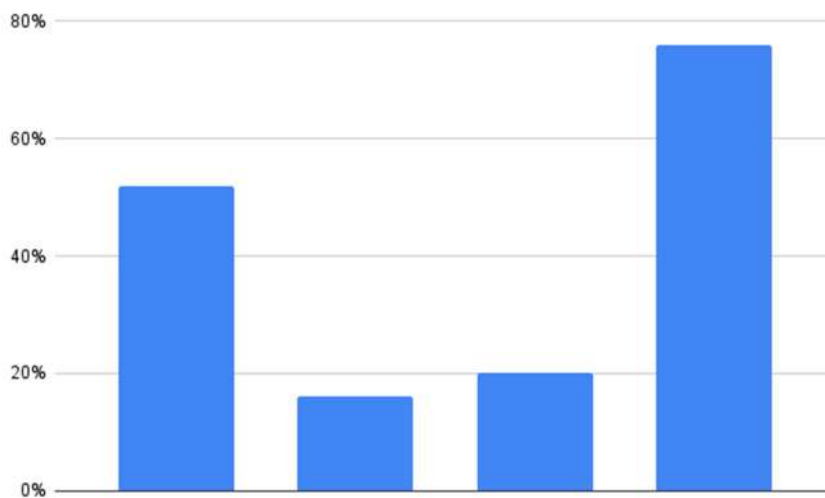
Мета дослідження – проаналізувати вплив самостійних занять фізичною культурою на фізичний розвиток студентів першого курсу факультету географії, туризму та історії Криворізького державного педагогічного університету в умовах дистанційного навчання.

Завдання:

1. Визначити рівень фізичної активності студентів першого курсу під час дистанційного навчання.
2. Оцінити вплив самостійних занять фізичною культурою на основі показників отриманих з анкетування.
3. Проаналізувати мотиваційні фактори та бар'єри, що впливають на залученість студентів до самостійних фізичних занять.

Метод дослідження: опитування у вигляді анкетування.

Результати дослідження. Як невід’ємна частина культури спорт пов’язаний з системою фізичного виховання. Фізична активність - це будь-який довільний рух тіла який виробляється скелетними м’язами і вимагає витрат енергії. З початком повномасштабного вторгнення спортивна активність в країні сповільнилася. Але в такий важкий час потрібно займатися спортом три рази на тиждень по 60 хвилин, оскільки наш психічний і фізичний стан взаємопов’язаний. В умовах війни наші студенти самостійно виконують фізичні навантаження. Щоб покращити свій психічний і фізичний стан, необхідно правильно скласти план занять, не перенавантажуватися та не шкодити своєму здоров’ю. За допомогою анкетування ми змогли визначити рівень фізичної активності 1 курсу факультету ГТІ.



За діаграмою можна побачити, що 52% студентів постійно займаються спортом, 16% взагалі не займаються, 20% відвідують секції, 76% займаються самостійно.

Вплив щоденних самостійних занять фізичною культурою. Перше і найголовніше- покращується робота серцево- судинної системи, знижується ризик гіпертонії і серцевих нападів. Покращується психічний стан, фізична активність сприяє виробленню ендорфінів. Когнітивні

функції регулярні тренування покращують пам'ять і концентрацію уваги. Підвищення енергії та витривалості, покращується самооцінка.

Аналіз мотивації занять самостійно, на думку Виленського М. Я [1, с.2-5] та ін., головними у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб, мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. Головними аспектами мотивації є: підтримка фізичного здоров'я, покращення фізичної форми, психологічне розвантаження, соціальний вплив, популяризація здорового способу життя, самореалізація та особистісний розвиток.

Бар'єрами в часи дистанційного навчання є постійне знаходження вдома, гіподинамія, відсутність часу через велике навантаження, недостатня самодисципліна. Також велику роль може відігравати неправильний підхід до занять. І це, може бути головним аспектом відсутності будь якої фізичної активності. Тому для вдосконалення фізичного розвитку велику роль відіграє тренер або викладач фізичної культури. Мотивація взагалі є багатофакторною. Вона залежить від особистих, соціальних та освітніх чинників. Для підвищення рівня фізичної активності варто враховувати інтереси, та стан здоров'я наприклад комусь не подобаються кардіо-тренування, або ж взагалі вони заборонені лікарем.

Вибір фізичної активності є насамперед індивідуальним вибором, і для того щоб свідомо розпочати своє активне життя існує декілька базових видів.

1- Ходьба - є найпопулярнішою і легкою активністю яку поступово можна ввести в своє повсякденне життя без стресу для організму. Переваги ходьби: покращує роботу серця, знижує ризик серцево- судинних захворювань. В такий важкий час саме ходьба знижує

рівень стресу, зміцнює м'язи та суглоби. Покращує роботу мозку, для дистанційного навчання прогулянки на свіжому повітрі є дуже корисними.

2- Гімнастика - є одним із головних засобів фізичного виховання студентів. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різнобічний вплив на особистість студента, його фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації. Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості (силу, координацію, гнучкість, швидкість, витривалість), психічні якості (волю, сміливість, наполегливість) людини. До найтипівіших вправ, які становлять основу засобів гімнастики, належать стройові, загальнорозвиваючі, вільні на гімнастичних приладах, прикладні, стрибкові, акробатичні. [2,с.94] Переваги занять гімнастикою вдома: доступність і зручність. Непотрібно витрачати кошти, можна займатися в будь який зручний час. Позитивний вплив на фізичний і емоційний стан. Знижує рівень стресу та покращує кровообіг.

3- Біг - форма фізичної активності, яка полягає у швидкому переміщенні на власних ногах, його можна виконувати як вид спорту, змагань або просто для підтримки фізичної форми. Має ряд загальних структурних рис з ходьбою: циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну серцево- судинну системи. [2,с.150]. Ми вважаємо, що саме біг найдоступніший вид спорту, який може стати важливою частиною здорового способу життя, підвищить самооцінку тому що, досягнення нових цілей, таких як подолання більшої дистанції або покращення часу, підвищує впевненість у собі. Види бігу: спринт- короткі дистанції на максимальній швидкості, марафон- довгі дистанції, зазвичай 42 км, крос- біг по пересіченій місцевості, інтервальний біг- чергування швидкого та повільного темпу бігу для покращення витривалості. Поради

з чого почати біг: щоб розпочати заняття бігом, важливо підготуватися поступово і з розумінням своїх фізичних можливостей. Ось кілька основних кроків для початківців: Вибір правильної екіпіровки: зручне взуття (бігові кросівки), які забезпечують підтримку та амортизацію. Необхідно скласти план тренувань: встановити реалістичні цілі: пробігти 2-3 рази на тиждень по 15-20 хвилин, поступово збільшувати дистанцію та тривалість тренувань.

Поступово збільшуйте дистанцію та тривалість тренувань. Наприклад, додавайте по 5-10% кожного тижня. Перед бігом рекомендується виконувати легку розминку (присідання, нахили, розтягування).

Після бігу обов'язково робити заминку та розтягування для зняття напруги з м'язів. Необхідно встановити режим і мотивацію, дотримуватися правильного дихання і поступово збільшувати інтенсивність тренувань.

4- Силові тренування - виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м'язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухи (з великим зовнішнім опором, вагою). До засобів загальної силової підготовки відносять різноманітні вправи, що дозволяють впливати або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи. Слід виділяти локальні, регіональні й глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30 % м'язів, регіональних – 30–50 %, глобальних – понад 50%. Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості, дуже різноманітні і можуть виконуватися як із використанням різних додаткових пристосувань, так і без них. Найефективнішими є вправи зі штангою, ізокінетичними тренажерами, набивними м'ячами, блоковими пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами. [3,с.11] Хочемо запропонувати вам вправи на глобальні та регіональні м'язи. Присідання - класичні, сумо, з підйомом на носки.

Випади - вперед, болгарські, бічні. Віджимання - класичні, трицепсові, з відривом рук. Планка - класична, з підйомом рук/ ніг, динамічна. Берпі - класичне або без стрибка. Підтягування (якщо є турнік)- середнім, вузьким, або широким хватом. Місток для сідниць - класичний або на одній нозі. Ці вправи зміцнюють корпус, розвивають силу та витривалість.

Висновки. У даній статі було проаналізовано рівень фізичної активності першого курсу факультету ГТІ Криворізького державного педагогічного університету. Отримані результати вказують, на те що студенти зацікавлені у фізичній активності, тому більшість із них займаються фізичними вправами самостійно, в роботі також вказані базові види фізичної активності завдяки яким можна самостійно підвищувати рівень фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Виленський М. Я. Студент як суб'єкт фізичної культури. *Теорія і практика фізичної культури*. К., 1999. №2 (10). С. 2 5
2. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. К. : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
3. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти. Краматорськ : ДДМА, 2023. 72 с.

Є. В. Миценко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання і
рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТЕСТИ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ, ЯК ІНСТРУМЕНТИ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Вступ. Розвиток дрібної моторики є ключовим аспектом для формування різних навичок у студентів, включаючи письмо, малювання та виконання тонких маніпуляцій. Наукові дослідження, опубліковані в українських журналах, часто акцентують увагу на зв'язку між дрібною моторикою та академічними успіхами. Зокрема розглядається роль дрібної моторики в контексті підготовки до професійної діяльності [2]. А також розкриваються особливості розвитку дрібної моторики у дітей з особливими освітніми потребами, що також може бути релевантним для студентів з такої категорії. Окремі дослідження стосуються взаємозв'язку між дрібною моторикою та академічною успішністю. Наприклад, дослідження про те, як розвиток дрібної моторики може вплинути на академічну успішність [5]. Крім того, ширші наслідки розвитку моторики для когнітивних функцій обговорюються в численних роботах, у тому числі про сенсомоторну координацію і її вплив на результати навчання [4].

Мета дослідження – оцінка рівня розвитку дрібної моторики студентів вищого навчального закладу, як критерій успішності навчально-тренувального процесу в секції фітнесу.

Результати дослідження. В якості інструменту оцінки дрібної моторики студентів ми обрали “Jebsen-Taylor hand function test”. Як уже

зазначалося вище ми зробили такий вибір, оскільки даний інструмент являється достатньо простим а також пропонує об'єктивні критерії оцінки.

В другому навчальному семестрі, у порівнянні з першим, за всіма згаданими вище показниками у досліджуваній групі студентів відбулись значні зміни. Так, середня арифметична величина показника «Jensen-Taylor hand function test» зросла на 0,4 пункта.

Індекс Руф'є знизився на 1,7 пункта, що відображає значну позитивну динаміку функціонального стану серцево-судинної системи студентів, які прийняли участь в дослідженні. В середньому на 9 балів за 100-бальною системою зросла успішність з дисципліни фізичне виховання тих же студентів за вказаний період. В той же час загальна академічна успішність студентів зросла на 5 балів.

Висновки. Отже, ряд дослідників звертали увагу на дрібну моторику, як чинник впливу на академічну успішність, її розвиток, як чинник раціональності методичного процесу. В той же час ми не знайшли публікацій, де був би описаний досвід використання рівня розвитку дрібної моторики, як критерію індивідуальної успішності студентів на заняттях з фітнесу. Автори, що раніше визначали рівень розвитку дрібної моторики, використовували для цього широкий ряд інструментів. Таких як JTHFT, «Michigan Hand Outcomes Questionnaire, PEP-3 та інші. У кожного з них є переваги і недоліки, втім, оптимальним для наших умов є JTHFT, оскільки є простим, заснованим на загальноприйнятих і зрозумілих показниках статистичної обробки даних. Розрахованим на дорослих, якими по суті є студенти.

Ми вияснили, що середня арифметична величина показника рівня розвитку дрібної моторики, визначеного за допомогою JTHFT, складає 0,3 бала на початку, та 0,7 бала наприкінці другого навчального семестру. Ці

показники можна в подальшому використовувати для оцінки результатів інших студентів.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. Л., Міщук Д. М. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 5–8.
2. Гаврись А., Гарасим'юк А. Використання геймінгу для підвищення ефективності навчання в закладах вищої освіти. *Захист інформації в інформаційно-комунікаційних системах* : збірник тез доповідей І Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених, студентів і курсантів. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. С. 173–175.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і допов. К. : 1997. 36 с.
4. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. Розробка фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням особливостей дрібної моторики рук студентів закладів освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 55–61.
5. Миценко Є. В. Оцінка роботи секційного відділення з фітнесу у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 (123). С. 379–382.

Л. П. Пилипей, доктор наук з фізичного виховання, професор кафедри
фізичного виховання Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
С. А. Заяц, аспірант Сумського державного університету

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Вступ. Управління процесом підготовки студентів складається з багатьох взаємопов'язаних дій і процесів виконання функцій планування, наскільки успішною є підготовка за виконанням розроблених планів. Основною метою контролю в процесі підготовки є виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів, їх ефектів запланованим модельним результатам, та в разі невідповідності, вжиття необхідних заходів коригування управлінням. Нами було проведено анкетування 3800 студентів-спортсменів. Проведення анкетування показало, що результати опитування корелюють з рівнем спортивних досягнень у всіх видах спорту.

Мета дослідження – розглянути використання студентами всіх видів контролю: попередній, оперативний, поточний, етапний.

Результати дослідження. Встановлено, що більшість науковців досліджують фізіологічні та молекулярно-генетичні фактори схильності до прояву високої фізичної працездатності в різних видах спорту. Об'єктом їх дослідження є фізична працездатність спортсменів різних видів спорту, але вони не досліджують контроль у спорті і використання методів для управління процесами відновлення працездатності.

Блаут О. З. [1] був досліджений контроль у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Також було експериментально обґрунтовано теоретико-методичні основи й методики системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп вищих

навчальних закладів. Але такий важливий вид контролю, як оперативний контроль, який передбачає щоденну комплексну оцінку оперативних станів, термінових реакцій організму спортсмена на навантаження під час окремих тренувальних занять і змагань, на жаль, не було досліджено.

Наступним розглянутим дисертаційним дослідженням Шпанюк В. В. [2] була встановлена залежність фізичної працездатності та фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи, крові, енергетичного метаболізму від генетично детермінованих індивідуально-типологічних властивостей нервової системи. Але не було досліджено жодного виду контролю.

Сюй Сяньцян [3] розробив алгоритм комплексного контролю за функціональним станом кваліфікованих бадмінтоністів. Але він не досліджував поглиблено окремі види контролю, зокрема, оперативний вид контролю. У дослідженні Го Шенпен [4] розглянута проблема визначення інформативних складових системи поточного контролю за спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. Але, окрім поточного контролю, не було досліджено інші види контролю, зокрема, оперативний. В дослідженні Сюй Лі [5] досліджувався контроль функціонального стану баскетболістів, психофізіологічний стан спортсменів у спортивних іграх. Але оперативний контроль не розглядався.

Колективом авторів [6] Харківського національного університету внутрішніх справ досліджено вплив оперативної корекції на техніко-тактичні дії у кікбоксерів. Але оперативний контроль досліджений був поверхнево. Окрім корекції техніки, потрібно робити щоденну комплексну оцінку оперативних станів, термінових реакцій організму спортсмена на навантаження. Також було досліджено оцінку фізичного стану та методи організації лікарсько-педагогічного контролю студентів ЗВО, які займаються фізичним вихованням у спеціальних медичних групах [1]. Але дослідження не торкалось студентів-спортсменів, а також, таких важливих

видів контролю, як етапний, поточний і оперативний вид контролю.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що: 1) відсутнє передбачення і розробка форм і методів контролю за виконанням індивідуальних планів у спортсменів; 2) відсутність науково обґрунтованої періодичності, термінів і форм контролю; 3) у практиці в кращому випадку використовується метод візуального спостереження і аналізу техніки виконання вправ; 4) методи контролю не використовуються для управління процесом працездатності студентів.

Список використаних джерел

1. Блавт О. З. Теоретико-методичні основи системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: дис. д-ра пед. наук: 13.00.02; Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка; Нац. ун-т «Львівська політехніка». Львів, 2017. 559 с.

2. Шпанюк В. В. Індивідуальні особливості фізіологічної реактивності та фізичної працездатності спортсменів з різними типологічними властивостями нервової системи: дис. д-ра філос./ Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси, 2023. 185 с.

3. Сюй Сяньцян. Комплексний контроль за функціональним станом кваліфікованих бадмінтоністів: дисертація. Київ : НУФВСУ, 2022. 200 с.

4. Го Шенпен. Система поточного контролю спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: дис. д-ра філос. Київ: НУФВСУ, 2022. 207 с.

5. Сюй Лі. Контроль підготовки кваліфікованих баскетболістів з урахуванням психофізіологічних характеристик: дис. д-ра філос. Київ: НУФВСУ, 2024. 212 с.

6. Моргунов О. А., Сагайдак С. М., Дорофєєва Т. І. Вплив оперативної корекції на техніко-тактичні дії у кікбоксерів. *Науковий журнал ХОВНОКУ ХДАДМ*. 2009. С. 24–27.

В. А. Русин, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: О. А. Стасенко, кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ

Вступ. Цікавою, динамічною, видовищною і фізично різнобічною є спортивна гра баскетбол, що традиційно приваблює дітей та учнівську молодь, які виявляють інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття баскетболом сприяють засвоєнню юним поколінням життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, формуванню почуття колективізму й дисциплінованості, розвитку уваги, мислення, пам'яті. Навіть в умовах невеликого спортивного залу засобами баскетболу досягається висока рухова активність вихованців із використанням великої кількості техніко-тактичних прийомів гри, є можливість легко дозувати фізичні навантаження з урахуванням віку, статі й рівня підготовки дітей [2, с. 23].

Мета дослідження – вивчити особливості формування навичок техніки гри у баскетбол молодших підлітків у процесі позакласних форм занять.

Результати дослідження. Особливості специфічності гри в баскетбол полягають у вивченні широкого арсеналу вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної участі в змаганнях. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про саму вправу, його попередній руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчально-тренувальної діяльності [3; 5].

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу на кожному занятті потрібно використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуювальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру [1, с. 57].

Для ефективного формування навичок гри в баскетбол в процесі навчально-тренувальних занять значна увага спрямовується саме на *технічну підготовку*, яка включає в себе *ловіння і передача м'яча*: ловіння м'яча двома руками на рівні грудей; ловіння м'яча, що низько летить двома руками; ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки; ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й русі; передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча; передача м'яча з відскоком від майданчика.

Кидки м'яча в кошик: кидок у кошик з місця, у стрибку, однією рукою; кидки з близької, середньої і дальньої дистанції; кидок м'яча в русі після двох кроків; штрафні кидки.

Техніка володіння м'ячем: ведення м'яча однією рукою, із передачею м'яча з однієї руки в іншу, без зорового контролю, зі зниженням висоти відскоку, із переводом за спиною, на місці, по прямій лінії, по дузі; викидання і вибивання м'яча знизу і згори, під час ловіння, під час ведення, вибивання м'яча ззаду; перехоплення м'яча, накривання, підбір відскоків від щита.

Стійки, пересування, зупинки: стійка гравця в нападі; зупинка двома кроками; пересування захисника; стійка захисника з виставленою вперед ногою.

Повороти і фінти: повороти на місці; відволікаючі дії; фінт на кидок – прохід до щита.

Висновки. Вивчення основ техніки гри в баскетбол є обов’язковим, але процес їх засвоєння може здатися виснажливим і нудним, тому що вимагає багаторазового повторення й терпіння – того, чого діти поки що не мають. Тому важливо підтримувати захопленість процесом, а також урізноманітнювати заняття і ніколи не присвячувати дуже багато часу одному завданню. Найкраще формувати навички техніки гри поступово протягом тривалого періоду, ніж утомлювати дітей під час тривалих занять. Також важливо використовувати вправи, які відповідають віковим, фізичним та технічним можливостям учнів [4, с. 40].

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / О. С. Педан та ін. ; «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» від 17.08.2022 року № 752, 291 с.
2. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку : збірник / упорядн. В. Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». Біла Церква, 2016. 210 с.
3. Поплавский Л. Ю. Баскетбол : підручник. Київ, 2004. 447 с.
4. Практичні поради для тренера юних баскетболістів / К. Мініскалко, Г. Кот; пер. з англ. В. Боженара, укр. пер. Н. Мурашевої; вступне слово президента Федерації баскетболу України Олімпійського чемпіона О. Волкова. К. : Всеукраїнська мережа «Друкарня Вольф» 2014. 171 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2003. Ч. 1. 272 с.

О. А. Стасенко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Урок є основною формою організації навчальних занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Від якості його проведення багато в чому буде залежати ефективність як технічної так і фізичної підготовки учнів, формування відповідних компетентностей, прищеплення їм умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами. З педагогічної точки зору найбільш доцільною й основною формою організації систематичних занять у фізичному вихованні визнано урочну, що виправдало себе у тривалій практиці. На уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання [2; 3].

Мета дослідження – розглянути організаційно-методичні засади педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

Результати дослідження. Важливо, щоб час уроку фізичної культури використовувався продуктивно, від уроку до уроку підвищувалась якість навчальної роботи. Практика фізичного виховання учнів свідчить, що важливою умовою інтенсифікації освітнього процесу є удосконалення рівня професійної підготовки вчителя. Складовою частиною цього процесу є контроль учителем власної діяльності та діяльності учнів на кожному уроці. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати цієї діяльності, можна вносити необхідні корективи у свою

працю, підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність учителя загалом [1, с. 27].

Однією із професійних якостей учителя є вміння аналізувати уроки фізичної культури. Організовані спостереження та їхній аналіз сприяють не лише кращому проведенню уроку, але й розвитку професійного мислення, оволодінню методами наукового дослідження. Складність спостереження обумовлена необхідністю фіксації всіх сторін навчально-виховної роботи, поведінки педагога та учнів, а також умов і результативності педагогічної діяльності. Більш того, сприйнятий матеріал необхідно одночасно осмислити, класифікувати й оцінити, передбачити можливі, більш доцільні за певних обставин рішення, намітити рекомендації вчителю, який проводить урок. Спостереження та аналіз уроку – це складний процес, який вимагає певних знань, умінь і навичок тримати в полі зору всі сторони навчально-виховної діяльності [3; 4].

З метою раціональної організації спостереження й аналізу уроку слід дотримуватися спеціальної схеми або послідовності, які можна використовувати як орієнтир, що вказує, на які сторони уроку потрібно звернути увагу, а саме:

- *Підготовленість учителя до уроку:* наявність плану-конспекту уроку і правильне його оформлення; чітке визначення завдань уроку; розробка предметного змісту уроку; розробка методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації й оцінки успішності учнів; мовна і рухова підготовленість педагога.

- *Навчальна діяльність вчителя й учнів:* організація матеріально-технічних умов; розміщення й переміщення учнів; організація навчальної роботи; організація роботи відповідальних керівників і виконавців (фізкультурних організаторів, чергових, капітанів команд, помічників учителя); формування в учнів навичок свідомого аналізу рухових дій,

самоконтролю і самооцінки навчальної роботи; забезпечення послідовності в навчанні; забезпечення індивідуального підходу до учнів.

- *Висновки й пропозиції до уроку:* оцінка якості уроку загалом; інновації та оригінальність проведення уроку; ступінь вирішення поставлених завдань уроку; головні недоліки і помилки, допущені в методиці організації і проведенні уроку та шляхи їх вирішення.

Висновки. Таким чином, періодичне проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури є обов'язковою складовою професійної кваліфікації вчителя фізичної культури і важливою умовою підвищення результативності його фахової діяльності.

Список використаних джерел

1. Борисенко О. Навчально-виховний процес потребує управління. *Фізичне виховання в школі*. 1996. С. 26–29.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.

4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

В. П. Ткаченко, завідувач організаційного відділу комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді «Інгульська Січ» Кропивницької міської ради»

ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вступ. Патріотичне виховання дітей та молоді є одним із ключових пріоритетів державної політики. Воно повинно ґрунтуватися на національних цінностях, таких як самобутність, воля, соборність та гідність, а також на прикладах героїчної боротьби українського народу за незалежність держави, ідеали свободи, повагу до Конституції та законів України, готовність виконувати обов'язок із захисту незалежності та територіальної цілісності країни [1].

У сучасних умовах зростання загроз та викликів національно-патріотичне виховання стає важливим фактором безпеки, оскільки спрямоване на формування національної ідентичності молоді та її готовності захищати Батьківщину. Основною метою патріотичного виховання є виховання у молоді поваги та любові до рідної країни та її символів. Це завдання виконується насамперед родиною, найближчим соціальним оточенням та навчальними закладами через передачу культурних зразків, традицій, звичаїв та вірувань [3].

Мета дослідження – визначити особливості національно-патріотичного виховання учнів старшої школи засобами фізичної культури.

Результати дослідження. Відповідно до концепції національно-патріотичного виховання в освітній системі, особливе значення, особливо в умовах воєнних загроз, має військово-патріотичне виховання. Його

головна мета – сформувати у молодого покоління готовність до захисту держави, мотивувати до вибору військових професій та проходження служби у Збройних Силах України як особливої форми державної діяльності. Напрямок змісту цього виховання визначається національними інтересами країни, а також орієнтований на активне залучення громадян до забезпечення національної безпеки [2].

Організація військово-патріотичного виховання учнів старшої школи вимагає комплексного підходу, що включає співпрацю державних і місцевих органів влади, закладів освіти, родин, громадських організацій, благодійних фондів, а також силових структур і військових формувань.

Цей виховний процес є наскрізним і спрямований на розвиток оборонної свідомості, готовності до національного спротиву, підвищення престижу військової служби та формування в учнів компетентностей у сфері безпеки й оборони [4].

Основні напрями військово-патріотичного виховання охоплюють:

- 1) формування усвідомлення необхідності оборони держави;
- 2) популяризацію військової служби;
- 3) активне залучення громадян до забезпечення національної безпеки;
- 4) розвиток військово-прикладного спорту, технічної творчості та інновацій;
- 5) участь учнівської молоді в заходах національного, регіонального та місцевого рівнів, спрямованих на зміцнення патріотичного духу;
- 6) обов'язкове вивчення предмета «Захист України» у закладах загальної середньої освіти;
- 7) підготовку кваліфікованих фахівців з-поміж ветеранів, осіб з особливими заслугами перед державою, учасників Революції Гідності з метою залучення їх до освітніх і виховних програм;

8) активне залучення ветеранів та учасників національно-визвольних подій до реалізації військово-патріотичних ініціатив.

Методологія цього процесу базується на кількох підходах: системному, аксіологічному, особистісно зорієнтованому, діяльнісному, компетентнісному.

Висновки. Національно-патріотичне виховання є ключовим елементом формування громадянської свідомості та готовності молоді до захисту Батьківщини. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграє фізична культура, яка сприяє розвитку не лише фізичних, але й морально-патріотичних якостей учнів старших класів.

Залучення учнів до фізичних активностей, таких як рухливі та народні ігри, естафети, козацькі забави та спортивні змагання, сприяє вихованню патріотичних почуттів, формуванню моральних та фізичних якостей, а також свідомого ставлення до свого здоров'я.

Проведення позакласних заходів, зокрема туристичних походів місцями бойової та спортивної слави, участь у спортивних змаганнях на честь відомих людей та місцевих спортсменів, організація місячників військово-патріотичного виховання, свят «Козацькі забави», зустрічей з учасниками бойових дій, сприяє поглибленню національної свідомості та патріотизму серед учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Андрійченко В. В. Запровадження військово-спортивного напрямку освіти в комунальному закладі «Навчально-виховне об'єднання «Загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів, ліцей «Сокіл», центр позашкільного виховання Кропивницької міської ради»: методичний посібник. Кропивницький, 2019. 48 с.

2. Андрійченко В. В. Навчальна програма з позашкільної освіти військово патріотичного напрямку «Захисники Кропивницького. Орден Вовка, Сокола, Лелеки». Кропивницький: ФОП Піскова М. А. 2024. 26 с.

3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посіб. / уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець. К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. 232 с.

4. Бех І. Д., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В. Стратегія військово патріотичного виховання дітей та молоді в системі освіти України: реалії та рієнтовні позиції. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. №5(2). С. 1-7. URL : <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5202>

А. Л. Турчак, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,

А. А. Семез, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

ФАХОВИЙ ГАЛУЗЕВИЙ СЛОВНИК ЯК ІНФОРМАЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ МОВНИЙ РЕСУРС ПРАЦІВНИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Вступ. Енциклопедичні видання в галузі фізичної культури, спорту, фізичної реабілітації та туризму наочно демонструють наявність високої культури освіти і науки в Українській державі. Галузеві словники і систематизовані фахові довідники відіграють важливу роль у навчальній, науково-методичній та науково-дослідній роботі в системі освіти України.

Такі видання розширюють єдиний термінологічний фаховий стандарт професіоналів, здобувачів освіти, дослідників та спортсменів, виокремлюючи проблеми тлумачної, орфографічної, фразеологічної, діалектної, ономастичної, жаргонної та навчально-тренувальної лексикографії. Проблемами створення навчально-довідникової літератури, словників та окремих галузевих і фахових видань займаються провідні українські вчені. Тезаурус фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та рекреаційно-реабілітаційної діяльності постійно поповнюється значною кількістю нових спеціальних термінів і понять, що підкреслює високий академічний рівень вищої освіти, фізичної культури, спорту, фізичної реабілітації та краєзнавчо-туристичної роботи у країні. Важливим є створення фахових енциклопедичних видань, термінологічних словників та довідників українською мовою, які розкривають понятійно-категорійний апарат галузі фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туристично-краєзнавчої роботи. Сучасні автори й укладачі вбачають своїм завданням створити такі енциклопедичні видання, які б давали єдино прийняті, визнані та правильні означення спеціальних термінів і понять, що використовують освітянські фізкультурно-спортивні й тренерські кадри.

Мета дослідження: теоретичний аналіз української галузевої лексики фізкультурно-спортивного напрямку, які повсякденно використовуються у практиці роботи вчителя фізичної культури і тренера з виду спорту.

Результати дослідження. Фахові терміни нашого дослідження передбачають процес збирання слів та упорядкування єдиного словникового матеріалу. Термінологічний словник галузі формувався протягом багатьох століть від греко-римської культури до сучасності. Важливим критерієм дієвості довідників-словників та наукових праць фахової лексикографії є формування категорійно-понятійного апарату

галузі фізичної культури, спорту, фізичної реабілітації та туризму. Спеціалізація напрому передбачає знання чітких означень понять, фактів, явищ, смислових ідей і концептуальних підходів. Особливо у спортивно-масовій, фізкультурно-оздоровчій, красзнавчо-туристичній і рекреаційно-реабілітаційній сферах. Зрівнювання результатів людської діяльності (спорт), визначення переможців у масовій фізичній культурі (естафети, гейміфікація, ігри, атракціони, педагогічні воркшопи, квести, хаби, шоу-програми тощо) або обмін стандартним термінологічним інструментарієм серед дослідників, професіоналів і глядачів (наука, техніка, медицина, бізнесова діяльність, міжнародні стосунки та ін.) нині набуває особливого значення.

До фахового галузевого словника працівника фізичної культури і спорту увійшли слова, які забезпечують якість організації, точність комунікації, стандартизацію термінології та полегшують обмін інформацією між вчителем і учнями, тренером та спортсменами, коментатором й глядачами. Наприклад, легка атлетика характерна термінами: хода, біг, стрибки у висоту з жердиною, «переступанням», «перекатом», «фосбері-флоп», у довжину «зігнувши ноги», «ножицями», потрійним, метання, штовхання, траєкторія, старт, стартові колодки, стартовий розбіг, фальстарт, попередження, віраж, забіг, короткі (спринтерські), середні і довгі (стаєрські) дистанції, марафонський біг, супермарафон, багатоборства, стадіон, гандикапи, бар'єри, перешкоди, сектори, аеродинаміка, кидок, поштовх, спис, ядро, граната, молот, диск, відстань, шиповки, кросівки, розбіг, висотна, поштовхова планка, спроба, коло, міліметри, сантиметри, метри, секунди, хвилини, години, естафета, відштовхування, витривалість, гнучкість, швидкість, сила, спритність, стрибучість, анаеробний, аеробний режим, «мертва точка», «друге дихання», психологічний бар'єр, гареві, рубероїдно-гумові, марино-каучукові доріжки, синтетичні, полімерні покриття, хронометражний

пристрій, електронне фінішування, фотофініш, легкоатлет, легкоатлетичний «п'ік», світовий рекорд, олімпійське золото, срібло, бронза, Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF), таблиця рекордів, єдина спортивна класифікація, спортивний розряд, спортивне звання тощо [3].

Гімнастика спортивна: чоловіча, жіноча, спортивна, художня, атлетична, ритмічна, акробатика, стрибки на батуті, вільні вправи, опорний стрибок, гімнастичні кільця, кінь-махи, перекладина, бруси паралельні чоловічі, різновисокі жіночі, колода, акробатика, стійки, повороти, перекиди, розгойдування, махи, рондад, фляк, сальто, пірует, бланш, кульб'іт, шпичак, трюк, килим, трамплін, лонжія, гімнастичні накладки, магnezія, комбінації, музичний супровід, паузи, зупинки, рівноваги, дебютант, турнір, спортивна форма, індивідуальна програма, командний залік, допінг, рекорд, Міжнародна федерація гімнастики (IFG), олімпійський п'єдестал, Олімпіади тощо [1].

Спортивні ігри – волейбол: чоловічий, жіночий, класичний, пляжний, масовий, резервний, любительський, професійний, спорт високих досягнень, спортивне тренування, розмітка, розміри майданчику, сітка, стійки, антени, м'яч, техніка гри, технічний прийом, техніка нападу, техніка захисту, стійка волейболіста, переміщення, підкидання м'яча, розбіг, стрибок, замах, подача, передача, нападальний удар, блок, прийом м'яча, перерви, заміни, зміна майданчику, технічна, фізична, психологічна, тактична підготовка, метод колового тренування, безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний, втома, відновлення, тренувальний режим, склад команди, збірні, клубний тип, стиль гри, нападники, зв'язкові, ліберо, резерв, ейс, фол обопільний, технічний, дискваліфікація, забитий м'яч, виграш, програш, підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні змагання, тренажери, тренувальні гармати, спеціальна фізична підготовка, друга, перша, вища, суперліга,

олімпійський вид спорту, Міжнародна федерація волейболу (FIVB), статут, конгрес тощо.

Футбол: професійний, аматорський, класичний, пляжний, настільний, медійний, австралійський, американський, соккер (європейський футбол у США), канадський, флорентійський, футзал, футболтеніс, футдаблбол, фаєрбол, міні-футбол, сокка, пана, велобол, мотобол, голкіпер, стопер, хавбек, страйкер, форвард, бомбардир, нападник, напівзахисник, захисник, воротар, гетри, дриблінг, офсайт, аутсайдер, воковер, бундеслига, хет-трик, пента-трик, вільний, кутовий, штрафний удар, вкидання м'яча, дев'ятка, свічка, павук, дубль, дискваліфікація, жеребкування, золотий м'яч, інсайд, раунд, контратака, коуч, кубок, легіонер, матч, мундіаль, навіс, накладка, нічія, овертайм, пас, пенальті, підкат, рефері, симуляція, стандарт, стінка, тайм, технічна поразка, фаворит, фінал, фінт, фланг, фол, штанга, штрафний майданчик, штучний офсайт, чемпіонат, ліга, Міжнародна федерація футболу (FIFA) та ін.

Водні види спорту – плавання: кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй (дельфін), брас, бат, стилі, спортивне плавання, комплексне, зимове, грузинське, додаткове, дайвінг, снорклінг, реквізит, спорядження, захисні окуляри, маска, трубка, моноласта, ласты, лопатки, обважувачі, колобашки, пояс, шапочка, капці, аквашузи, костюми плавальні сонцезахисні, беруші, гідрокостюми, купальники спортивні, плавки, рушники, хвилегасники, доріжки, дошки, кільце, палички, еластичні стрічки, рятувальний кінець, круг, жилет, нарукавники, чохли, органайзери, спрей для маски (антифог), спортивні сумки, пірнання, вдихання, видихання, поворити, перекиди, орієнтування, тренувальні системи, гідродинаміка, аквааеробіка, температурний режим, медичний контроль, Міжнародна федерація плавання (FINA) та ін.

Сьогодні у фізкультурно-спортивній діяльності часто використовується лаконічний стиль, що послуговується короткими, стислими реченнями чи словами: «Дай!», «У відрив!», «На випередження!», «Уперед!», «На вихід!», тобто зробити влучну передачу партнеру м'яча у баскетболі, гандболі чи футболі на випередження суперника, з наступним проривом до воріт і створенням гольової ситуації. Лаконізм дає можливість одним словом пояснити цілий епізод або дію: «Жорсткий пресинг!» – команда тренера на переслідування суперника по всьому полю (майданчику), не даючи йому можливості зіграти вільно; «Підтискай!», «До кінця!», «Боротися!», «Захист!», «Напад!», «Кінцівка!» – вказівка наставника на тактичні дії, обмеження руху або блокування суперника у локальному епізоді згідно правил гри.

Цікавими, на наш погляд, є слова іншомовного походження у галузі: аеробіка, атлетика, асоціація, арбітр, амплітуда, атрофія, гіпоксія, старт, фініш, віраж, спринтер, стаєр, стартер, гандикап, бар'єр, бал, гол, лідер, лузер, сквош, дартс, кросфіт, пана, петанк, доджбол, піклбол, корфбол, лакрос, флорбол, фістбол, чирлідінг, ушу, шорт-гольф, сальто, пірует, рондад, фляк, бланш, темп, теніс, бадмінтон, бейсбол, вудбол, кул геймс, тренер, тренаж, тренажер, тренування та ін. Мова педагога стає багатшою, підкреслює його високу ерудицію й професійну підготовку, знання ним глибинних, фундаментальних галузевих положень, теоретичних основ і фахових категорій [2].

Такий перелік нормативної і авангардної сучасної галузевої лексикографії передбачає широке сприйняття всіх видів фізичної культури як частини загальної культури суспільства, спорту як діяльності зі зрівнювання результатів людських досягнень, туризму як індустрії відпочинку, подорожування та рекреаційної роботи. Обізнаність у загальнокультурній, іншомовній, фізкультурно-спортивній, краєзнавчо-туристичній і рекреаційно-реабілітаційній діяльності працівників галузі

підкреслює їх особливий статус, широкий світогляд, високу ерудицію, знання іншомовних спеціальних термінів та наукову компетентність, що забезпечує їм значний позитивний статус і авторитет серед вихованців, батьків, колег й громадськості.

Висновки. Теоретичний аналіз української лексикографії фізкультурно-спортивного напрямку, що використовуються у практичній діяльності галузевих фахівців, засвідчив значний їх інтелектуально-інформаційний потенціал. Нормативно-категорійний тезаурус працівників фізичної культури і спорту щоденно розширюється й поповнюється новітніми галузевими поняттями як вітчизняної лексикографічної, так і іноземної лінгвістичної практики, що входять до професійного мовлення. Професіоналізми галузі фізичної культури і спорту, якими користуються сучасні фахівці, безпосередньо підкреслюють їх високий когнітивний рівень, особливо – слова-терміни іншомовного походження. Застосування освітянами фахового, художньо-публіцистичного і розмовно-побутового стилів педагогічного спілкування свідчить про багатогранність їх наукового і культурного світогляду, що слугує прикладом для збагачення мовного запасу та розвитку пізнавальних здібностей учнів. Особливо важливим є набір іншомовних лексем з олімпійських і неолімпійських, традиційних та неординарних або екзотичних видів спорту й рухової діяльності, що досить часто зустрічаються у практиці фахівців галузі фізичної культури і спорту, що стали нормою українського літературного мовлення.

Список використаних джерел

1. Короткий спортивний словник-довідник / Авт.-укладачі М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. 216 с.

2. Сучасний словник іншомовних слів: Близько 20 тис. слів і словосполучень / Укладали: О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. К. : Довіра, 2006. 789 с. (Словники України).

3. Спорт: Для дітей середнього шкільного віку / Авт.-упорядники М. О. Володарська, Є. С. Канєвський; Худож.-оформлювач І. В. Осипов. Харків : Фоліо, 2004. 317 с. (Дитяча енциклопедія).

О. В. Шевченко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІВНОВАГАМ В ПРОЦЕСІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ

Вступ. Сучасні освітні підходи вимагають від учителя бути здатним до творчої організації навчально-виховного процесу, здійснювати дослідження педагогічного процесу з метою розробки і впровадження авторських методик та технологій навчання і виховання, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення [1, с. 106].

Виявлена необхідність аналізу освітнього процесу здобувачів освіти спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти дозволила виявити дієві шляхи формування професійних компетентностей під час опанування освітнього компоненту «Методика викладання гімнастики художньої». Художня

гімнастика – складно координаційний вид спорту, який вимагає першочергового утримання рівноваги в процесі виконання рухових завдань.

Мета дослідження полягає у визначенні методики навчання рівновагам студентів у процесі опанування елементів художньої гімнастики.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід роботи у спорті дозволяє визначити рівновагу як здатність організму утримувати стійке статичне положення тіла у просторі. Як здатність, рівновага необхідна для виконання всіх елементів художньої гімнастики. Вона залежить від діяльності вестибулярного, рухового і зорового аналізаторів, а також від м'язового тону тулуба [2].

Вправи в рівновазі поділяються на дві основні групи:

- а) вправи на місці (статична рівновага);
- б) вправи в русі (динамічна рівновага);

До вправ в рівновазі на місці відносяться:

- а) стійки на носках з різним положенням рук і тулуба;
- б) стійки на одній нозі з різним положенням рук, тіла і вільної ноги (висока рівновага, рівновага у круглому присіді на одній, передня, бокова, задня рівновага);

в) стійки на одній нозі (на пів пальцях) з різним положенням рук, тіла і вільної ноги.

Вправи в рівновазі можна розподілити на: динамічні (пов'язані з підтримкою рівноваги при різних пересуваннях), статичні (у яких потрібно зберігати рівновагу в різних положеннях на місці) й змішані (тут важливо встояти на місці після виконання певних рухових дій) [3].

До динамічних вправ належать різновиди пересувань кроком, бігом, підскоками, які виконуються в умовах обмеженої площі опори або на підвищеній опорі – на гімнастичній лавці, колоді, бумі тощо.

Основні динамічні рівноваги – це різновиди ходьби (на носках, високим кроком з підйомом на носок та ін.), пересування бігом і танцювальними кроками, повороти, виконувані махом ноги.

До статичних вправ у рівновазі належать різні стійки на двох ногах (на носках), на одній нозі в різних позах (вільна нога вперед, назад, убік, з нахилами тулуба та ін.), на коліні. Ці вправи можна виконувати на підлозі й на підвищеній опорі.

До змішаних вправ у рівновазі належать такі, у яких рухова дія завершується стійким статичним положенням. Стійкість у цьому випадку значною мірою залежить від того, наскільки правильно виконана сама рухова дія. Найбільш характерним для цієї групи вправ є приземлення після різних стрибків, збереження рівноваги після виконання поворотів, присідань, нахилів.

Здобувачі освіти основні форми рівноваги виконували біля опори. Будь-яку рівновагу починали з підняття ноги максимально, після чого тулуб набував необхідного положення. У положенні рівноваги ноги повинні бути прямі (якщо не зумовлено інше положення), стопи натягнуті, м'язи ніг і спини гранично напружені. Поверталися в початкове положення з рівноваги в зворотній послідовності, тобто спочатку випрямили тулуб, а потім опускали ногу. Якщо стійкість у рівновазі втрачалась, то її можна було відновити за допомогою компенсаторних рухів руками, вільною ногою, тулубом і головою, що забезпечувало розміщення спільного центру тяжіння тіла над опорою.

Висновки. Отже, рівновага зберігається, якщо центр тяжіння тулуба (ЦТТ) проєктується на площину опори. При правильному положенні тулуба умовна вертикальна лінія повинна проходити від голови, через усе тіло до точки опори. Дуже важливе в техніці рівноваги вміння раціонально розподіляти м'язові зусилля і регулювати їхню величину.

Список використаних джерел

1. Отич О. М. Основи педагогічної майстерності викладача професійної школи : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 208 с.
2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті. К. : Олімпійська література, 2021. 280 с.
3. Шевченко О. В., Мельнік А. О. Ритміка і хореографія: навчальний посібник. Кропивницький: РВВ ЦДУ ім. В. Винниченка, 2024. 197 с.

О. В. Язловецька, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Вступ. Фізичне виховання є обов'язковою складовою підготовки здобувачів освіти, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування навичок здорового способу життя. Особливої уваги потребує система фізичної культури у закладах вищої освіти (ЗВО) України.

Повномасштабна війна, що триває з 2022 року в Україні, суттєво вплинула на освітній процес, зокрема на фізичне виховання студентів. Багато закладів вищої освіти змушені перейти на дистанційне або змішане навчання з міркувань безпеки, що створює додаткові труднощі для підтримання належного рівня рухової активності студентів.

Згідно з даними досліджень Інституту модернізації змісту освіти (2024 р.) лише 11,7 % студентів ЗВО України виконують норму рухової

активності за рекомендаціями ВООЗ (150 хвилин фізичної активності на тиждень). Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожен десятий студент, що є одним із найнижчих показників у Європі. При цьому 74 % студентів вказують, що їм бракує часу або мотивації для занять, а 37 % виявляють зацікавлення у фітнес-програмах та тренуваннях онлайн/офлайн формату.

Скорочення навчального навантаження з дисципліни «Фізичне виховання» на 1 курсі і переведення занять на інших курсах до розряду факультативних і самостійних зумовили зниження інтересу до занять, зменшення рівня рухової активності та погіршення фізичної підготовленості студентів.

Тому, актуальним є пошук ефективних підходів до підвищення інтересу студентської молоді до фізичної культури, покращення фізичної форми, профілактики захворювань та впровадження інноваційних технологій в освітній процес [1, 2, 3]. У цьому контексті наукова проблема модернізації фізичного виховання у ЗВО набуває особливої важливості.

Мета дослідження – проаналізувати зміни в організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України та визначити ефективні підходи до підвищення рухової активності студентів.

Результати дослідження. Вітчизняні фахівці зазначають, що система фізичного виховання студентської молоді має численні проблеми і потребує суттєвих змін [1, 2, 3].

Новітнім викликом для фізичного виховання стало широке впровадження *дистанційного навчання* (спершу через пандемію COVID-19, а згодом – через війну). Постала необхідність забезпечити ефективні заняття без традиційного спортивного залу. Відтак активно впроваджуються інноваційні підходи до організації фізичного виховання, зокрема за допомогою різноманітних цифрових технологій, а саме: онлайн-заняття в режимі реального часу, відеоуроки та завдання для самостійної

роботи, використання фітнес-трекерів і цифрових платформ, гейміфікація тощо [2].

Кафедри фізичного виховання впроваджують нові формати роботи: онлайн-консультації лікарів і фізичних реабілітологів, «Дні здоров'я» у змішаному форматі, психофізичні тренінги. Важливим нововведенням є контроль функціонального стану: деякі університети почали впроваджувати регулярні онлайн-тести самопочуття (анкетування про сон, самопочуття, тиск) і на основі цього давати рекомендації студентам щодо фізичної активності.

Викладачі дедалі частіше застосовують активні методи: ігрові вправи, командні завдання, спортивні квести. Замість класичних інструктивних занять акцент робиться на активізації самостійної діяльності та формування мотивації студентів.

Деякі заклади вищої освіти стали лідерами у впровадженні підходу «Wellness Campus», що охоплює цілісний підхід до здоров'я: фізичну активність, ментальне здоров'я, харчування, профілактику стресу. Цю концепцію втілюють Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ), Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів), Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ). В умовах воєнного стану акценти зміщуються на психоемоційну стабілізацію та профілактику тривожних розладів.

Висновки. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО України стикається з викликами: зниження рухової активності здобувачів освіти, погіршення їх здоров'я, втрата мотивації. Водночас, університети адаптують освітній процес до нових реалій, шукають ефективні рішення, аби зберегти фізичну культуру як частину студентського життя. Це надзвичайно важливо у контексті національної безпеки, адже здоров'я молоді – це основа сталого розвитку держави. Фізичне виховання

студентів сьогодні – це не лише про спорт, а й про формування стилю життя, що підтримує фізичне та ментальне здоров'я.

Цифровізація фізичного виховання у ЗВО є одним із напрямів модернізації освітнього процесу, що дозволяє зробити його більш гнучким, інтерактивним, персоналізованим та привабливим для студентів.

Список використаних джерел

1. Бабаджанян В. В., Семаль Н. В., Беседа Н. А., Фаріонов В. М., Курій О.В. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167-176.

2. Забіяко Ю. О. *Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова, серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», 2023. Вип. 2(160). С. 116-121.*

3. Кожокар М., Осадець М., Первухіна С. Аналіз стану та перспектив розвитку системи фізичної культури у ЗВО в умовах сьогодення. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 202-206.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ **ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту,
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ. У сучасному світі, де більшість людей проводить значну частину часу у сидячому положенні – вдома, на роботі, в транспорті, питання збереження достатнього рівня рухової активності стає надзвичайно актуальним [2, с. 7]. Особливої ваги набуває пошук таких видів фізичної активності, які б поєднували доступність, безпечність, різнобічний вплив на організм і, водночас, мали ігровий, мотиваційний характер [3, с. 105]. Одним із таких видів є настільний теніс, який не лише сприяє підтримці фізичної форми, але й позитивно впливає на когнітивні функції, координацію рухів, реакцію, психоемоційний стан [4, с. 53].

Настільний теніс є видом рухової активності, що не потребує значних фінансових або просторових ресурсів, має низький рівень травматизму та може практикуватися впродовж усього життя – від дитячого до похилого віку [1]. Саме тому його все частіше розглядають не лише як вид спорту чи дозвілля, а як ефективний інструмент залучення населення до здорового способу життя.

Мета дослідження – проаналізувати настільний теніс як форму рухової активності, що сприяє підвищенню фізичної активності осіб різного віку та фізичної підготовки, а також аналіз його впливу на фізіологічні та психоемоційні аспекти здоров'я людини.

Для досягнення поставленої мети використано загальнонаукові методи аналізу, порівняння та узагальнення інформації з наукових праць з фізичної культури, спортивної медицини та психології [2, с. 11; 4, с. 55], а також анкетування респондентів, які регулярно займаються настільним тенісом. У дослідженні передбачено використання емпіричних методів збору даних, у тому числі опитування спортсменів-аматорів, педагогів, учнів та осіб старшого віку, що беруть участь у масових турнірах чи займаються для підтримки фізичної форми [5].

Результати дослідження. Настільний теніс є ефективною формою фізичної активності як у молодшому, так і в старшому віці. Він забезпечує рівномірне навантаження на основні м'язові групи, покращує координацію, стимулює швидкість реакції та концентрацію уваги [4, с. 56]. Для багатьох осіб настільний теніс стає альтернативою більш інтенсивним видам спорту, дозволяючи підтримувати необхідний рівень активності без надмірного фізичного виснаження [3].

Крім того, заняття настільним тенісом мають позитивний психоемоційний ефект, знижують рівень тривожності та сприяють соціалізації, що особливо важливо для осіб похилого віку.

Висновки. Настільний теніс, як вид рухової активності, має позитивний вплив на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість, психоемоційний стан як дітей, так і дорослих.

Список використаних джерел

1. Бакал В. О. Настільний теніс у системі фізичного виховання : навчальний посібник. Київ : НУФВСУ, 2020. 156 с.
2. Бродська Н. М. Настільний теніс як засіб корекції психоемоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної педагогіки*. 2020. № 5. С. 104–109.

3. Інститут геронтології ім. Д. Ф. Чеботарьова НАМН України. Вплив настільного тенісу на функціональні показники у осіб похилого віку : аналітичний звіт. Київ, 2021.
4. Кашуба В. А., Іванюта І. А. Вплив настільного тенісу на психоемоційний стан студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1(53). С. 52–58.
5. Ковальчук О. А. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості учнів, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 11. С. 74–79.

О. М. Бур'яноватий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. А. Камалов, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ДЖИУ-ДЖИТСУ

Вступ. Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування в боротьбі джиу-джитсу є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових рекомендацій до тренувальних програм для джиу-джитсу. Найважливішою проблемою у джиу-джитсу сьогодні є недостатня увага до етапу початкової підготовки,

в основному більшість досліджень проведено із спортсменами високого класу.

Мета дослідження – аналіз підвищення ефективності фізичної підготовки юних борців джиу-джитсу 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, інформаційної мережі (інтернету), педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Метою підготовки є формування зацікавленості до занять джиу-джитсу, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я. У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки [5; 6]:

- фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;
- технічна підготовка – оволодіння засадами джиу-джитсу;
- тактична підготовка – створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії у джиу-джитсу;
- психологічна підготовка – посилення мотивації до занять джиу-джитсу і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;
- теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування у джиу-джитсу.

Очікувані результати: укомплектування навчальних груп; гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою змагань; виконання контрольних нормативів (тестів). Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість: 1) тренувальних днів на рік - 150-200; 2) занять на рік -150-200; 3) складання контрольних нормативів на рік - 1-3 (1 рік навчання); 4) змагань на рік - 1-3 (більше 1

року навчання); 5) тренувальних днів на тиждень – 3-4; занять на день - 1 [2; 4].

Рухливі ігри з гімнастичними рухами або гімнастичними снарядами, що вимагають від дітей молодшого шкільного віку організованості, уваги, узгодженості рухів, сприяють загальному фізичному розвитку краще застосовувати у підготовчій або основній частині заняття зв'язку з тим що за умови 3-ох занять на тиждень школярам недостатньо рухової активності, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів [1; 3].

Висновки. На етапі початкової підготовки слід виконувати наступні завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Під час удосконалення техніки потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ: стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. В юного спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є засадою для наступного удосконалення техніки. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Перспективою подальших пошуків є розробка рекомендацій до програми фізичної підготовки юних спортсменів джиу-джитсу 8-9 років.

Список використаних джерел

1. Бур'яноватий О. М., Мішин С. В. Рекреаційні ігри у військово-спортивному багатоборстві. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3К(176). С. 131-134
2. Джиу-джитсу: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2016. 67 с.

3. Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 13–21.
4. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Дворжанський А. А. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізації (динаміка і вплив на спортивний результат). *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 4. С. 81-86.
5. Мішин С. В., Бур'яноватий О. М., Собко С. Г. Вплив спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичну підготовленість студентів 1-2 курсів ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3К(176). С. 338-341
6. Орлов О. І. Формування здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти під час оволодіння бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти: зб. тез II-ої Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Запоріжжя, 23-24.11.2023. Запоріжжя*, С. 90-92.

О. М. Бур'яноватий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Д. О. Корінь, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ІСТОРІЯ РУКОПАШНОГО БОЮ В УКРАЇНІ

Вступ. Однією з наймасовіших організацій у СРСР, яка займалася культивуванням усіх видів спортивних єдиноборств, таких як бокс, самбо,

фехтування – було Всесоюзне Фізкультурно-Спортивне Товариство «Динамо» (ВФСТ «Динамо»). Цей спортивний клуб мав найкращу матеріальну базу, оскільки знаходився під керівництвом таких структур як МВС та КДБ СРСР. Управління та центральна база цього товариства знаходилися в Москві, а в республіках, які входили до складу СРСР, були відділення республіканських організацій. Співробітники управління, тренери, які працювали в «Динамо», були офіцерами МВС чи КДБ. Спортсменам, які досягли певних результатів і займалися професійно спортом, також надавали офіцерські звання. «Динамо» було кузнею фізичної підготовки для правоохоронних органів.

У період до Другої світової війни і після, до кінця 70-х років, у ВФСТ «Динамо» як базові системи самозахисту розглядали і культивували самбо і бокс. Причому самбо було дуже популярним, оскільки ця система повністю відповідала основним завданням правоохоронних органів – затримання та конвоювання суперника – як правило, на той час – це звичайна неозброєна цивільна особа. Бокс – ударний, більш агресивний вид єдиноборства, розглядався скоріше як спортивне доповнення [2].

Мета дослідження – вивчити історію розвитку рукопашного бою в Україні, проаналізувати сучасний стан та визначити перспективи його подальшого розвитку.

Результати дослідження. Визначено основні тенденції та проблеми розвитку рукопашного бою в Україні, серед яких зростання популярності, розширення мережі спортивних клубів та секцій, удосконалення системи підготовки спортсменів та тренерів, а також міжнародного співробітництва. Практична значущість одержаних результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть бути використанні для розробки навчальних програм та методичних рекомендацій, вдосконалення системи підготовки спортсменів, підготовки фахівців, які зможуть працювати в спортивних клубах, секціях, навчальних закладах та інших

організаціях, розвитку спортивної інфраструктури та популяризації рукопашного бою в Україні.

Самбо, дзюдо та бокс. У Києві в післявоєнний період викладали великі методисти та педагоги, зокрема й культові постаті в самбо. Одним із них був Роман Школьніков, учень Василя Ощепкова. Роман Школьніков є розробником спеціального взуття для борців-самбістів – «борцівок», і куртки для самбо, незмінним тренером збірної УРСР з самбо, починаючи з повоєнних років і аж до кінця 1970-х, неодноразово приводив українську команду з самбо на п'єдестал різних всесоюзних змагань, сам неодноразово ставав чемпіоном СРСР. Школьніков керувався принципом свого вчителя – Василя Ощепкова: той, хто вміє навчати, має виховувати учнів, а не перетворюватися просто на спортсмена. Внесок у розвиток української школи самозахисту Романа Школьнікова величезний.

Другою і основною людиною, на якій побудовано всю систему українського самбо й потім і дзюдо, був великий організатор і тренер Ярослав Волощук. Будучи фронтовиком-розвідником, маючи досвід не лише рукопашних сутичок у реальному бою, а й безліч особистих спортивних перемог на килимі змагань, Ярослав Волощук мав величезний потенціал як методист та організатор. Внесок цієї людини у розвиток київської та української школи самбо та дзюдо – видатний. По суті Ярослав Волощук є засновником українського дзюдо [3].

Третя людина, яку не можна не згадати, був Михайло Іванович Романенко, уродженець Маріуполя, кандидат педагогічних наук, доцент. 29 років завідував кафедрою боротьби та боксу Київського ДІФК. Він написав понад 100 різноманітних праць, що стосуються боксу та методів тренування. Його наукові роботи є настільними книгами для багатьох боксерів з усього світу. Українські команди самбо, дзюдо та боксу не один десяток разів брали золото на різних всесоюзних змаганнях. Спортсмени, вчителями яких були Школьніков, Волощук, Романенко, ставали

призерами європейських та світових чемпіонатів. Українська школа фехтування, боксу, самбо, а потім і дзюдо – була однією з найкращих [3].

Центр бойової підготовки «Динамо». У 1978 році в Москві відбулися збори інструкторів і тренерів з усіх видів єдиноборств МВС та КДБ СРСР з проведенням курсів з кубинського оперативного карате, які проводили кубинські офіцери Рауль Рісо (5 Дан «Дзьосінмон») та Раміро Черіно (3 Дан «Дзьосінмон»). На цих курсах від України серед інших був присутній видатний методист та організатор рукопашного бою в Києві та Україні, майстер спорту із самбо та дзюдо – Пліско Валерій Іванович. Завдяки кубинським методистам, інструктори, які пройшли підготовку, зуміли ознайомитися з прогресивною на той період прикладною системою рукопашного бою, яка значно відрізнялася від самбо, боксу і дзюдо, що практикувалися тоді [1].

Список використаних джерел

1. <https://nipponkempo.com.ua/uk/article/rukopashnyj-bij-v-ukrayini-istoriya/>
2. <https://nipponkempo.com.ua/uk/tag/rukopashnyj-bij/>
3. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B>

O. V. Holub, Teacher of the department of Theory and Methods
of Olympic and Professional Sports
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

THE BALANCE OF THE 4 ELEMENTS IN THE CURRICULUM OF ELECTIVE DISCIPLINES OF ENVIRONMENTAL TECHNOLOGIES MODERN SPORTS EXERCISES FOR EVERYONE

Statement of the problem. Physical culture and sports are important components of mankind's world culture. They always ensure a person's

harmonious development and give the fundamental foundations of her education and upbringing. As noted in official state documents of Ukraine, directions of development of the field of higher pedagogy education, in accordance with the new conditions, require permanent updating of the content, forms, and methods of training applicants.



Innovations in education today are connected with general processes of social development, global transformations on the planet, evolutionary change in the consciousness of humanity, and the expansion of the worldview to all processes of being (Fig. 1.) [3-5].

An important component of the physical education process of future specialists in the sports industry is to form a worldview of a healthy lifestyle by means of natural orientation [1; 7].

Therefore, innovativeness and naturalness of technologies – the ability to renew, openness to new things, evolutionary nature of programs, focus of approaches in education, and upbringing on universal laws of the development of nature and the planet, respectively, of the new time [1].

We took the definitions and concepts of naturalness from the works Y. Comensky, J. Rousseau, Sh. Fourier, H. Skovorody, K. Ushinsky, V. Vernadskyi, A. Makarenko, V. Sukhomlinskyi and many others.

The relevance of educational and pedagogical issues determines the central place a person. Her conscious, responsible, and caring attitude towards nature planets through the development and management of their nature, their internal state [2].

About this and about improving the quality of future professional training experts in physical education and sports are written by well-known Ukrainian scientists: S. Harkusha, N. Dovgan, I. Dychkivska, O. Dubasenyuk, I. Zyazyun, V. Kremen, M. Kolesnyk, N. Moskalenko, O. Odynets, V. Platonov, V. Polyakov, B. Shiyan, Y. Shkrebtii and many others. We also included their ideas in the new curriculum discipline [1-7].

Presentation of the main material. To satisfy educational qualification needs in the curricula of higher education institutions (HEIs) of Ukraine disciplines of free choice of students were included. Such innovations consider the personal aspirations and preferences of students regarding their future professional activity. Also, the possibility of wider application of advanced technologies, innovations, and creative approaches in student education young people.

To fulfill the tasks of the Regulation on the procedure for implementation by students the right to freely choose academic disciplines at the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, we developed and implemented a new educational selective discipline "Nature-compatible modern technologies sports exercises for everyone".

The discipline is distinguished by a causal-systemic approach and an interdisciplinary synthetic component of its content [4-6]. It was created based on the universal scientific system picture of the world (UNSCS) and the system complex (Fig. 2.), which allows its comprehensive and wide use at various levels of education and for everyone HEIs [1; 4].

Nature-appropriate technologies in physical education include various practices aimed at revealing and developing extraordinary abilities that shape the person of the future. Such complexes of exercises, which include a special philosophy, spiritual values, performing exercises as a certain daily ritual, a natural way of life that combines physical movements, rhythmic breathing,

concentration of attention, and modelling in the form of images and of ideals in a state of meditation, known since ancient times. They are perfected by amateurs and professionals of physical culture and sports. Some of them are considered and studied in the program of the course "Naturally compatible technologies of modern sports exercises for everyone".

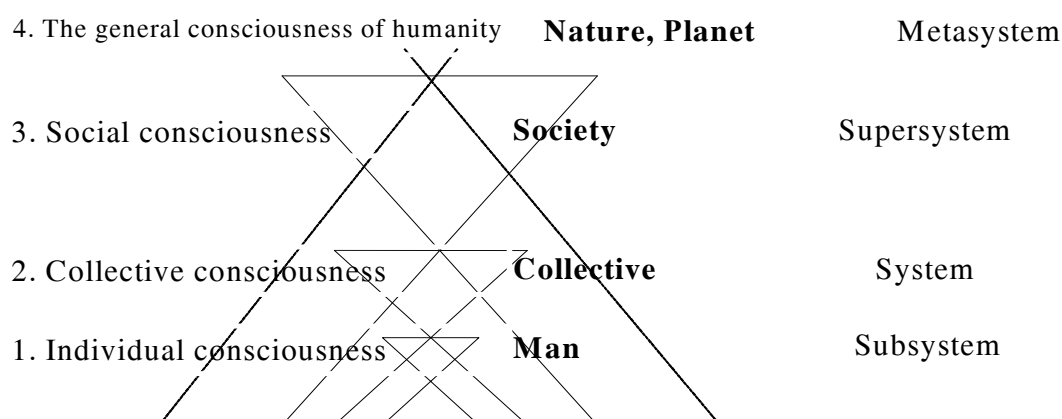


Figure 2. A system complex of the content of the discipline "Nature-compatible technologies of modern sports exercises for everyone".

The principle of conformity to nature is aimed at taking into account the multifaceted nature of man, and the peculiarities of his physical, mental, social, and spiritual growth, we took into account the subject of our discipline [1].

In the discipline program: familiarity with the universal systemic scientific picture of the world and life systems of different levels; about the role and place of man in the world and the relevance of nature-friendly technologies of modern sports exercises for everyone; about the history, present and future of sports for everyone; about the philosophy and content of psychophysical exercises as natural modern development technologies, etc. The module of practical tasks of the discipline is dedicated to the philosophy, theoretical foundations, performance technique, and teaching methodology of the "Balance of 4 Elements" complex.

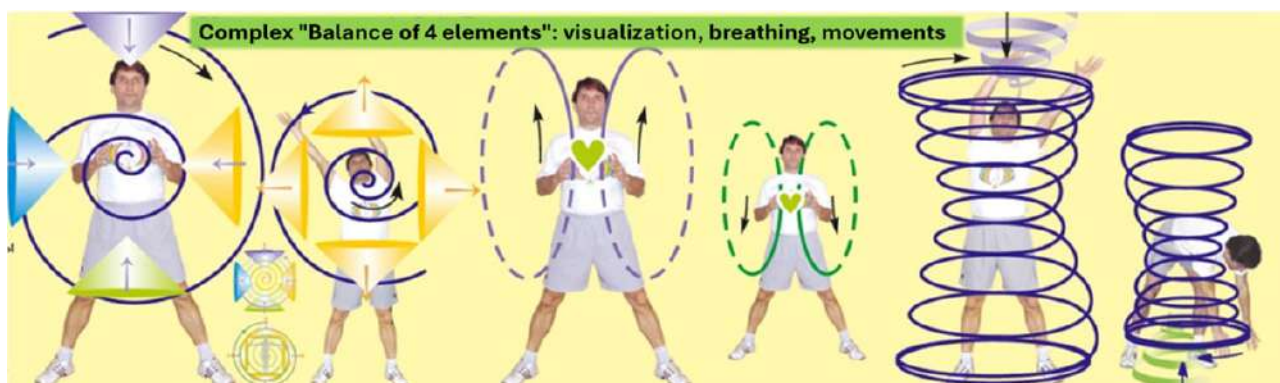


Figure 3. Schemes of visualization of energy movements in the "Balance of 4 Elements" complex.

The "Balance of 4 Elements" is a complex of psychophysical exercises (Fig. 3.). It is defined by the simultaneous performance of several tasks. Namely: development of one's lifestyle in new programs of the new age; modeling of images of the future and the strategy of personal development, adjustment to a higher state and balance of the reproduction of the elements; concentration of attention on universal models of energy movements, reproduction of harmonious energy movements through physical exercises with rhythmic four-beat breathing (inhale, pause, exhale, pause). The complex is complex-coordinating and has five steps as five modules of gradual complication of exercises [6].

Exercises train the state of harmony and open creative abilities.

The effect of exercise gradually accumulates. If you do them every day, you will later feel an improvement in well-being, mood, concentration, good memory, and increased adaptability to changes in life and events in the world. You will feel balanced and that you have more time. The magic of simple movements and breathing opens creative and extraordinary abilities.

Exercises are accompanied by comments: "... Turn on your imagination and sensitivity. The energies of the element of fire move from the stars to the earth. Fire is responsible for our inspiration, creative burning, ideas, dreams, goals, and our development program. The energy of the earth rises to the energy of inspiration from below - the energy of possibilities and resources. The earth is

the past, our experience, as well as the experience of the family, the property of the family, the strength of the people, and humanity. The earth element gives strength, opportunities, and resources for realizing our dreams, ideas, and projects. Fire and earth create a vertical channel of currents from the future to the past and from the past to the future. Then the action activity is activated. The element of air is coming. To us, new events and new people are coming. Air is the wind of change, it is a partnership. And results are added to our activity. The element of water joins our efforts and transforms streams and rivers into seas and oceans of life. Water is our new quality of life. Then we enter the new future as the fifth element. This is how we set the rhythm. We alternate inhalation and exhalation, tension and relaxation, concentration and synthesis...".

Conclusions and further development. Exercises "Balance of the 4 elements"; in the program of the educational selective discipline Nature-compatible technologies of modern sports exercises for everyone; meet the requirements of the time as much as possible.

The new discipline acts as an interdisciplinary direction for the development of physical culture and sports with modern sciences and achievements of the world culture of mankind. Determining the current direction of the natural development of modern man and training of future specialists in physical culture and sports are the main sections of the discipline, which is based on the hierarchy of consciousness, the universal scientific picture of the world, and the natural existence of man in the current trends and new conditions of the new time.

Bibliography

1. Бабаліч В. А., Голуб О. В., Брояковський О. В. Природовідповідні технології сучасних спортивних вправ для всіх як складова освітньої програми для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. The Academy of Applied Sciences:*

Monograph / Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: Academy of Management and Administration, 2022; pp. 84-93.

2. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с.

3. Дубасенюк О. А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: зб. наук.-метод. праць. / за заг. ред. О. А. Дубасенюк. Житомир, 2014. С. 12-28.*

4. Kolesnyk. M. The system of continual education through the prism of the model of shaping pedagogical universities' students' universal scientific worldview. Scientific Discussion. Praha. № 42. Vol.2. 2020. P.18-23.

5. Колесник М. О., Поляков В. А. Моделювання наукової картини світу на основі універсального алгоритму всезагальних законів природи. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії» - Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». №4. Кн.. 2. Том III (85). Київ : Гнозис. 2019. С. 405-422.*

6. Одинець О. А. Система «здоров'я-хвороба» в контексті цілісності буття людини. *Людина як цілісність: людське, позалюдське, надлюдське: матеріали VI Міжнар. наук. конф. Одеса : ОНУ ім. І. Мечникова, 2023. С.142-147.*

7. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Випуск 12. / відп. ред. Г. А. Єдинак. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 99-102.*

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ШАХОВОГО ЕТИКЕТУ ТА СПОРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ГРАВЦІВ

Вступ. Шахи як специфічний різновид інтелектуального спорту поєднують в собі елементи стратегічної діяльності, мислення, самоконтролю та майстерності, відіграє важливу роль у розвитку особистості, формуванні культури поведінки, комунікативної компетентності та морально-етичних якостей учасників гри [3]. Особливої значущості в системі шахового навчання та виховання необхідно приділяти нормам шахового етикету та правилам спортивної поведінки, що сприятиме створенню позитивної атмосфери під час гри, взаємоповаги між учасниками та формуванню культури спілкування.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та визначення педагогічної ролі шахового етикету у формуванні особистості гравця, його культури поведінки, комунікативної компетентності та морально-етичних якостей в процесі інтелектуального спорту.

Результати дослідження. Дотримання шахового етикету має велике значення для створення сприятливої атмосфери під час гри та забезпечення справедливої та професійної гри, сприяє підтримці спортивного духу, розумінню між гравцями та зміцненню репутації гравців. Крім того, дотримання шахового етикету сприяє популяризації шахів як інтелектуальної гри та розвитку шахової спільноти [1; 5].

Під шаховим етикетом розуміється система усталених норм, правил та традицій, що регламентують поведінку гравців, суддів та глядачів у

процесі шахової партії. Дотримання шахового етикету забезпечує дотримання принципів чесної гри, сприяє формуванню спортивної культури та гармонійних відносин між учасниками змагань [1; 6; 7].

Дотримання шахового етикету також має позитивний вплив на самого гравця. Воно сприяє розвитку особистісних якостей, таких як терпимість, самовладання, відповідальність та спортивний дух. Гравець, який дотримується шахового етикету, буде більш успішним та шанованим як серед співгравців, так і серед шахової спільноти в цілому.

Враховуючи значення дотримання шахового етикету, важливо, щоб гравці були свідомі до цих норм та старалися дотримуватися їх на протязі всієї гри. До основних завдань шахового етикету належать: забезпечення чесної та справедливої гри; підтримка спортивного духу; зміцнення репутації шахіста; розвиток шахової культури та популяризація шахів як інтелектуального виду спорту.

Серед основних педагогічних функцій шахового етикету варто виокремити: розвиток етичної свідомості; формування поваги до опонента; навчання гідно перемогати та достойно програвати; виховання самоконтролю та емоційної стійкості; створення сприятливого психологічного клімату у шахових змаганнях.

Однією з фундаментальних цінностей шахової гри виступає повага як етична та соціальна категорія. У контексті шахової діяльності повага розглядається як вияв високої оцінки та шанобливого ставлення до суперника не лише як до гравця, але й як до особистості. Зазначена цінність сприяє формуванню здорової конкурентної взаємодії, стимулює розвиток індивідуальних навичок, культури спілкування та партнерської співпраці між учасниками гри, а також забезпечує підтримання принципів спортивного духу. Прояви поваги в шахах реалізуються через дотримання елементів шахового етикету, зокрема: обов'язкове привітання суперника перед початком партії, висловлення вдячності після завершення гри, а

також адекватне прийняття як перемоги, так і поразки. Сукупність цих норм і правил сприяють формуванню доброзичливої та конструктивної атмосфери під час гри, а також виконує важливу виховну функцію, формуючи у гравців таких якостей, як толерантність, витримка, стриманість та культура поведінки [1; 5; 7].

Неповага може виявлятися у формі грубих коментарів, негативної поведінки або спроб впливати на психологічний стан суперника, що, у свою чергу, здатне вплинути на якість гри та негативно позначитися на відносинах між гравцями.

Поведінка гравця після перемоги або поразки є важливою складовою шахової етики, яка формує позитивну атмосферу під час гри. Чесна перемога передбачає уникнення принизливих коментарів чи приниження суперника, що сприяє створенню середовища, в якому учасники можуть зберігати гідність незалежно від результату.

Зокрема, етика поразки дозволяє гравцям приймати невдачі з гідністю та використовувати їх як можливість для самовдосконалення. Для багатьох професійних шахістів поразка є частиною навчального процесу та мотивом для подальшого розвитку [2; 7].

Відомі шахісти, такі як Веслі Со, наголошують на важливості вміння гідно приймати поразку. Він часто підкреслює, що справжня майстерність полягає не тільки у перемогах, але й у здатності зберігати спокій і повагу до суперника після поразки. Це навчає гравців зосереджуватися на розвитку своїх навичок і постійному вдосконаленні, а не лише на виграші.

З розвитком цифрових технологій шаховий етикет поширився й на онлайн-платформи, де так само важливо дотримуватися правил ввічливості та поваги. Важливою складовою етикету шахіста є спортивна поведінка, що передбачає здатність достойно приймати як перемогу, так і поразку, дотримуватися правил гри, зберігати спокій та коректність у стосунках із суперником [5; 7].

Поведінка справжнього спортсмена виявляється у стриманості, повазі до партнера, вмінні стримувати прояви негативних емоцій та уникати принизливих висловлювань чи жестів.

Кожен гравець має відповідати за свою поведінку та дотримання правил гри. Це вимагає уважності, чесності та відповідального ставлення до гри. Таким чином, шахи — це не лише інтелектуальний виклик, але й демонстрація чесності та поваги до суперників. Чесність є фундаментальним принципом шахової етики, що забезпечує справедливість гри. Це передбачає дотримання правил та відмову від сторонньої допомоги, що дозволяє кожному гравцеві покладатися виключно на власні сили. Спроби шахрайства, руйнують основи шахової етики, а сама гра втрачає свою цінність.

Порушення правил може призвести до серйозних наслідків, таких як втрата позиції, штрафні очки або навіть дискваліфікація. Прикладами таких порушень є неправильний хід, недотримання часу чи використання заборонених допоміжних засобів.

Чесність є також ключовим елементом підтримки авторитету шахової спільноти. Шахісти, котрі дотримуються правил і не вдаються до маніпуляцій, зміцнюють репутацію як своєї особистості, так і всього спорту. Відсутність шахрайства сприяє збереженню здорової атмосфери, в якій кожен гравець може змагатися на рівних умовах, без побоювань щодо обману. Сучасні шахові платформи активно впроваджують систему виявлення шахрайства, що дозволяє створювати рівні умови для всіх гравців. Провідні платформи, такі як [Chess.com](https://www.chess.com/) та [Lichess](https://lichess.org/), активно працюють над виявленням порушень і створенням рівних умов для всіх гравців. Це дає можливість створювати прозору і чесну атмосферу навіть у віртуальному середовищі.

Етика тренування та роль тренера.

Роль тренера є не лише в навчанні тактики і стратегії, але й у вихованні етичних цінностей у молодих гравців. Це має особливу значущість на початкових етапах навчання, коли формуються основні принципи поваги до гри та суперника.

Тренери мають можливість прищеплювати любов до чесної гри і повагу до суперника з самого початку, навчаючи дітей бути гідними та чесними шахістами. Етичний тренер показує власним прикладом, чому етика важлива не лише у змаганнях, а й у повсякденному житті гравця, демонструючи цінності, що виходять за межі шахів. Використовуючи ці поради та практикуючи їх дитина може стати взірцем гарної спортивної поведінки.

Висновки. Отже, дотримання шахового етикету та норм спортивної поведінки є важливим педагогічним завданням під час навчання та виховання юних шахістів. Педагогічна діяльність у цьому напрямку сприяє не лише розвитку шахової майстерності, а й формуванню відповідальних, вихованих та толерантних членів суспільства.

Список використаних джерел

1. Андрієвський О. С. Етика спортивних ігор. Харків : Вид-во «Спорт Україна». 2020.
2. Козлов В. І. Шахи: тактика та стратегія, 3-є вид. Київ : Вид-во «Шахова школа». 2018.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Програму підготували: В. Г. Березін, Л. В. Тимошенко, І. Р. Захарчук. Київ. 2008. 144с.
4. Петров М. Г. Педагогіка шахової гри: методи і підходи. Львів: Наукова думка. 2017.
5. URL: <https://www.armyfm.com.ua/shah-i-mat-sportivni-pravila-z-shahiv-ta-sportivna-povedinka-shahista/>

6. URL: <https://solvers.academy/shakhova-etyka-vazhlyvist-chesnosti-ta-povahy/>

7. URL: https://ukrchess.org.ua/arbiter/fide/pravila_gry_fide_ukr_2023.pdf

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

В. Е. Варданян, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ХУДОЖНЯ ЛІТЕРАТУРА ПРО ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Вступ. Проблема формування морально-вольових якостей у спортсменів-плавців набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних викликів, з якими зіткнулася Україна, зокрема й у сфері спорту. Реалії повномасштабної війни спричинили суттєві втрати у системі спортивної та освітньої підготовки молодого покоління, одночасно висунувши нові вимоги до ціннісно-сміслових орієнтирів спортивного виховання в закладах дитячо-юнацького спорту.

У науковій літературі за роки незалежності України морально-вольові якості особистості були предметом досліджень Ю. Дубовик, В. Желанової, Ю. Ковальнової, О. Колчина, О. Крайнюк, Р. Павленко, М. Сарнавського, І. Улиської, О. Фігури та інших.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити педагогічні можливості використання підліткової художньої літератури про олімпійський спорт для формування морально-вольових якостей у спортсменів-плавців.

Результати дослідження. У сучасних умовах особливого значення набуває поєднання фізичного розвитку спортсменів з військово-патріотичним вихованням, залучення їх до різних видів діяльності, що сприяють формуванню здатності до дій у нестандартних, стресових та екстремальних ситуаціях. Саме тому важливими складовими особистості спортсмена стають морально-вольові якості.

Ю. Дубовик визначає морально-вольові якості як стійкі характеристики людини, що забезпечують її здатність керувати своєю поведінкою та діяльністю в усіх ситуаціях на основі дотримання моральних норм, за необхідності долаючи наявні внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху досягнення поставленої мети [1, с. 43, 44].

У нашому дослідженні використовується запропоноване визначення морально-вольових якостей як складне утворення, яке дозволяє особистості оптимально керувати своєю культурою поведінки, потребами, емоціями та вчинками, тобто вирішувати внутрішні суперечності між власними почуттями і бажаннями, використовувати для досягнення визначеної мети [2, с. 45].

Для спортсменів особливо важливими є: цілеспрямованість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, витривалість, наполегливість; відповідальність; емоційна стійкість; самоконтроль, самовладання, впевненість у собі, самоствердження та морально-вольова стійкість [1, 3, 4], що забезпечують не лише досягнення спортивного успіху, а й сприяють гармонійній соціалізації та самореалізації молоді.

Результати анкетування тренерів-викладачів ДЮСШ №2 м. Кривий Ріг засвідчують недостатній рівень сформованості ключових особистісних

характеристик дітей-спортсменів, що є визначальним чинником ефективності їх фізичного розвитку та спортивних досягнень.

У підлітковому віці морально-вольові якості ще перебувають у стані активного формування, що зумовлює необхідність використання педагогічно обґрунтованих методів їх розвитку.

На думку тренерів-викладачів, одним із перспективних засобів формування зазначених якостей у спортсменів може виступати художня література, присвячена олімпійському спорту. Така література не лише сприяє популяризації ідеалів олімпізму, а й виконує важливу виховну функцію – формує моральні орієнтири, мотивує молодь до самовдосконалення, сприяє розвитку внутрішньої сили характеру. Це обумовлює актуальність ґрунтовного вивчення потенціалу застосування художніх творів (зокрема документальних матеріалів, народних приказок і прислів'їв українського народу) у контексті виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів-плавців.

Художня література для підлітків, присвячена тематиці олімпійському руху, має виконувати низку ключових функцій: мотиваційну, виховну, пізнавальну та формувальну. Подібні твори репрезентують життєві шляхи видатних спортсменів, акцентуючи увагу на їх подоланні життєвих труднощів, демонстрації моральної стійкості, наполегливості, віри у власні сили та дотриманні принципів чесної гри й поваги до суперника.

До прикладів художньої літератури, що володіють значним виховним потенціалом для юних спортсменів-плавців, належать: є: книга Г. Ткаченко *«Вогонь Олімпу: Історії чемпіонів»*; О. Висоцької *«Дівчина, яка мріяла про золото»* та Л. Вороніної *«Смак олімпійського золота»*, повість О. Ільченко в *«Абсолютний чемпіон»*, збірка *«Олімпійські історії для дітей»* та ін. Залучення підлітків до читання та обговорення

зазначених творів буде сприяти формуванню моральних орієнтирів через наслідування позитивних прикладів із життя олімпійських чемпіонів.

Художня література, присвячена олімпійському спорту, має високу педагогічну цінність, оскільки дозволяє юним спортсменам ідентифікувати себе з літературними героями, переймати їх морально-вольові якості та вчитися на прикладах подолання складних життєвих і спортивних ситуацій. Залучення спортсменів до процесів самоаналізу є важливим елементом виховання, що реалізується через ведення особистих щоденників, участь у рефлексивних бесідах, дискусіях та аналіз конкретних ситуацій. Педагогічно обґрунтованим є підхід, за якого спортсмени аналізують власні вчинки, переживання та результати діяльності в контексті засвоєного літературного матеріалу. У перспективі доцільним є розроблення методичних рекомендацій для тренерів-викладачів з метою впровадження системної роботи з художніми творами у процесі спортивної підготовки.

Формування морально-вольових якостей у спортсменів-плавців – це складний і багатоаспектний процес, що потребує активного педагогічного супроводу з боку тренера-викладача. Використання підліткової художньої літератури про олімпійський спорт як засобу виховання повинна створити можливості для мотивації, розвитку рефлексії, формування характеру та ціннісних орієнтацій юних спортсменів.

Таким чином, педагогічна діяльність тренера-викладача у формуванні морально-вольових якостей спортсменів-плавців повинна мати системний та усвідомлений характер. Важливими педагогічними засобами є й особистий приклад, створення ситуацій успіху, використання виховного потенціалу літератури про олімпійський спорт, розвиток рефлексії та підтримка командної взаємодії. Це повинно забезпечити не лише спортивне зростання підлітків, але й сприяти формуванню їх цілісної, сильної та морально зрілої особистості.

Висновки. Формування морально-вольових якостей у спортсменів-плавців є важливим компонентом їх особистісного та спортивного розвитку, що набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, пов'язаних з воєнними подіями в Україні. Дослідження засвідчує, що художня література про олімпійський спорт володіє значним педагогічним потенціалом як засіб формування моральної стійкості, цілеспрямованості, відповідальності, самоконтролю та інших морально-вольових якостей у юних спортсменів-плавців. Вона сприяє розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення, формуванню позитивних зразків поведінки через наслідування героїв та осмислення їх життєвого шляху. Ефективне використання літератури у тренерській практиці потребує методичного супроводу, включення рефлексивних методик та створення освітнього середовища, орієнтованого на виховання сильної, вольової та морально зрілої особистості спортсмена.

Список використаних джерел

1. Дубовик Ю. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів основної школи : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Харків, 2018. 263 с.
2. Ковальова Ю. А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей у старшокласників : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2021. 294с.
3. Крайнюк О. П, Колчина О. Ю. Морально-вольові якості студентів допризовників у процесі фізичного вихованні. Спортивна наука України. 2014. № 6 (64). С. 43–49.
4. Фігура О. В. Формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі занять східними єдиноборствами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 20.02.02. Хмельницький, 2002. 20 с.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

С. Р. Красовський, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ФІЗИЧНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПОЧАТКІВЦІВ

Вступ. Бразильське джиу-джитсу (БДД) вважається бойовим мистецтвом, що поєднує технічні прийоми боротьби, роботу у партері, кидки з силовими, швидкісними та координаційними елементами, що сприяє розвитку рухових здібностей, поєднує стратегічне планування та підготовку до стресових ситуацій, тобто зміцнюють силу волі, підвищують концентрацію уваги та розвивають здатність приймати рішення в складних ситуаціях. Зростаюча популярність бойових мистецтв зумовлена їхнім потенціалом для особистісного розвитку. Тренування сприяють не тільки розвитку рухових здібностей, а й покращенню фізичного самопочуття, концентрації уваги, пам'яті, формуванню навичок аналітичного та гнучкого мислення.

Мета дослідження – дослідити вплив бразильського джиу-джитсу на розвиток рухових здібностей і емоційного благополуччя у початківців, а також проаналізувати його роль у формуванні когнітивних та соціальних навичок.

Результати дослідження. БДД являє собою багатовимірну практику, яка інтегрує компоненти фізичної активності, когнітивного навантаження, соціальної взаємодії та філософсько-ціннісних підходів до особистісного розвитку. Його унікальна природа зумовила зростаючий науковий інтерес до вивчення впливу систематичних тренувань на різні аспекти людського функціонування.

Результати емпіричних досліджень, зокрема робіт Kang S.J. та He Z. [3] ілюструють переваги тренувань у зміцненні тіла, покращенні координації та підтримці загального стану здоров'я. Заняття джиу-джитсу підходять для людей різних вікових груп та рівнів підготовки.

У роботі Kanthack T.F.D. та ін. [4] розглядається вплив різних стилів грепплінгу на витривалість, що допомагає визначити вимоги до тренувань.

У дослідженні Tarver T.L. та Levy J.J. [9] підкреслюється, що тренування сприяють підвищенню інтересу до розвитку навичок та фізичного вдосконалення.

Дослідження під керівництвом Bueno J.C.B. [2] та Andersen Brevig E. Et al. [1] вивчали впровадження тренінгових програм у школах. Зібрані дані свідчать про позитивний вплив на емоційну сферу дітей, стресостійкість та дисциплінованість, підкреслюючи роль таких практик в освітніх підходах.

Schwartz J. та ін. [7] підкреслюють, що джиу-джитсу гармонізує психологічне, фізичне та соціальне благополуччя, сприяючи досягненню збалансованого стану.

Наукові дослідження, проведені Стейсі С., Кемпбеллом З. і Бейлі Д.М. [8], зосереджені на змінах, що відбуваються в мозку людей, які практикують джиу-джитсу, і підкреслюють роль стратегічного мислення, розвиненого завдяки тренуванням. Зазначається, що тренування посилюють мозковий кровотік, що допомагає підтримувати когнітивні функції на стабільному рівні.

Schmidt V.A.O. та Ribas J.F.M. [6] акцентують увагу на соціальній природі тренувань, стверджуючи, що взаємодія між тренерами, учнями та партнерами по тренуванню розвиває навички командної роботи та ефективного спілкування.

Окрему парадигму представляє дослідження Le J.A. [5], у якому бойові мистецтва розглядаються як інструмент для самопізнання, припускаючи, що тренування розвивають уважність і внутрішню рівновагу, а профілактика травматизму залишається критично важливим питанням, що потребує поглибленого вивчення.

Висновки. Бразильське джиу-джитсу є ефективним засобом гармонійного розвитку особистості, оскільки поєднує фізичне вдосконалення з емоційним та когнітивним зростанням. Тренування сприяють покращенню фізичної форми, підвищенню стресостійкості, розвитку уваги, пам'яті, стратегічного мислення та аналітичних здібностей. Крім того, заняття сприяють формуванню дисципліни, комунікативних навичок і впевненості в собі, що є важливими чинниками адаптації до складних життєвих ситуацій. Таким чином, бразильське джиу-джитсу виступає не лише як бойове мистецтво, а й як інструмент особистісного розвитку, що охоплює фізичну, емоційну та інтелектуальну сфери.

Список використаних джерел

1. Andersen Brevig E. et al. Motivational dynamics and training experiences among female Brazilian jiu-jitsu practitioners. *Martial Arts Studies*. 2024. Vol 15. P. 1-13.

2. Bueno J. C. B. et al. Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: A randomised trial. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol 21. № 6. P. 1091-1106.

3. Kang S. J., He Z. The Effects of Brazilian Jiu-Jitsu on Body Composition, Health Fitness, Functional Movement Screening in non-Elite Healthy Young Adults. *The Asian Journal of Kinesiology*. 2021. Vol 23. № 3. P. 29-37.
4. Kanthack T. F. D. et al. Evaluating the Effect of the Combat Style Congruency on Performance and Fatigability in Brazilian Jiu-Jitsu: A Pilot Study. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022. Vol 17. №5. P. 726-732.
5. Le J. A. Martial Arts in Search of Transcendence: Beauty, Truth and Goodness in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of interdisciplinary studies*. 2022. Vol 34. №1-2. P. 172-194.
6. Schmidt V. A. O., Ribas J. F. M. Identification and description of the sociomotor sub-roles and the Ludogram of Brazilian jiu-jitsu. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol 5. P. 1-13.
7. Schwartz J. et al. Quality of life in Brazilian martial arts and combat sports practitioners. *Biomedical Human Kinetics*. 2021. Vol 13. № 1. P. 212-220.
8. Stacey B. S., Campbell Z., Bailey D. M. Elevated cerebral perfusion and preserved cognition in elite Brazilian Jiu-Jitsu athletes: Evidence for neuroprotection. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2021. Vol 31. № 11. P. 2115-2122.
9. Tarver T. L., Levy J. J. Brazilian Jiu Jitsu players' motivations to train. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol 14. P. 1-8.

Н. А. Коломієць, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені І. Кожедуба;
Д. С. Зарубін, курсант 2 курсу Харківського національного університету
Повітряних Сил імені І. Кожедуба

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Вступ. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів є невід’ємною складовою їхньої професійної підготовки, що забезпечує високий рівень витривалості, сили, швидкості та координації. Одним із ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості є спортивне орієнтування. Цей вид спорту не лише розвиває фізичні якості, а й сприяє вдосконаленню навичок орієнтування на місцевості, швидкого ухвалення рішень і командної взаємодії. Спортивне орієнтування передбачає подолання складного рельєфу місцевості за допомогою карти та компаса.

Мета дослідження – розкрити особливості фізичної підготовки курсантів повітряних сил засобами спортивного орієнтування.

Результати дослідження. Для курсантів Повітряних Сил це має особливе значення, оскільки їхня діяльність передбачає необхідність швидкого реагування на зміну обстановки, уміння орієнтуватися в невідомій місцевості та координувати свої дії з підрозділом. За даними досліджень, курсанти, які регулярно займаються спортивним орієнтуванням, демонструють кращі показники витривалості, спритності й

психологічної стійкості в порівнянні з тими, хто не залучений до цього виду фізичної активності.

Фізична підготовка курсантів засобами спортивного орієнтування включає наступні складові:

- 1) розвиток витривалості – тривалі забіги по пересіченій місцевості сприяють покращенню загальної та спеціальної витривалості, що є важливим у військових умовах;
- 2) підвищення швидкості реакції та ухвалення рішень – необхідність швидко аналізувати карту, вибирати оптимальний маршрут і реагувати на зміну ситуації дозволяє курсантам покращити навички ухвалення рішень у стресових умовах;
- 3) командну роботу – багато змагань у спортивному орієнтуванні проводяться у форматі естафет, що розвиває в курсантів навички взаємодії та координації з товаришами по команді;
- 4) психологічну стійкість – курсанти вчаться працювати в умовах фізичного та емоційного навантаження, що підвищує їхню стійкість до стресу під час виконання службових завдань.

У ході експериментального дослідження було встановлено, що впровадження спортивного орієнтування до програми фізичної підготовки курсантів дозволяє збільшити середню дистанцію марш-кидка на 15-20% без зниження темпу; підвищити точність і швидкість ухвалення тактичних рішень; покращити рівень загальної фізичної підготовленості (витривалість, координація, силові показники); зменшити кількість помилок під час топографічного орієнтування.

Висновки. Можна зазначити, що спортивне орієнтування є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки курсантів Повітряних Сил. Його застосування дозволяє значно покращити фізичні та психофізіологічні характеристики майбутніх військових, що позитивно впливає на їхню здатність виконувати службові обов'язки в умовах

підвищених навантажень. Подальше вдосконалення програм фізичної підготовки з урахуванням специфіки спортивного орієнтування сприятиме підвищенню ефективності бойової підготовки курсантів Повітряних Сил.

Список використаних джерел

1. Бабич М. О. Динаміка показників фізичних якостей та формування рухових навичок курсантів спеціальності артилерійська розвідка. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. Київ, 2024. №4(177)24. С. 16–24. URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).03)
2. Зарубіна А. В., Коломієць Н. А., Полтавець А. І. Спортивне орієнтування в національно-патріотичному вихованні студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. ЗНУ, м. Запоріжжя, 2024. URL : <https://doi.org/10.36059/978-966-397-383-8-115>
3. Зарубіна А. В., Сільченко Ю. Ю., Щербатюк Н. І. Формування компетентностей з топографії та орієнтування у студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2024. (214). 161-165. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-214-161-165>
4. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Палевич С. В., Божко Є. В., Полтавець А. І. Військово-спортивне орієнтування: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУПС; 2018. 84 с.
5. Коломієць Н. А. Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів: автореферат. Харків: ХДАФК, 2010. 22 с.

О. С. Косташ, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: А. В. Зарубіна, кандидат географічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Вступ. Пауерліфтинг є видом спорту, де основна увага приділяється розвитку максимальної сили. Однак витривалість, зокрема силова та загальна, також відіграє важливу роль у підвищенні працездатності спортсмена, швидшому відновленні між підходами та підтримці стабільної техніки виконання вправ. Високий рівень силової витривалості допомагає зменшити накопичення втоми під час тривалих тренувань і змагань. Це особливо важливо для спортсменів, які виступають у багатоповторних підходах або проходять складні підготовчі періоди. Витривалість у пауерліфтингу пов'язана не тільки з фізіологічними показниками, а й з можливістю підтримувати якісну техніку виконання вправ на всіх підходах, що знижує ризик травм і підвищує ефективність тренувань.

Традиційно в пауерліфтингу основний акцент робиться на розвитку максимальної сили, тоді як питання витривалості часто залишаються поза увагою. Дослідження цього аспекту дозволить розширити наукове розуміння тренувальних методик та вдосконалити підходи до підготовки спортсменів. Врахування витривалості у тренувальному процесі дозволяє

раціональніше планувати навантаження, балансувати об'єм та інтенсивність тренувань, що позитивно позначається на спортивних результатах [1].

Тому дослідження особливостей тренування витривалості у пауерліфтерів є *актуальним* як з точки зору підвищення спортивної майстерності, так і для покращення загального здоров'я та довголіття спортсменів у даному виді спорту.

Мета дослідження – розглянути особливості впливу пішохідного туризму на розвиток витривалості спортсменів-пауерліфтерів, проаналізувати його ефективність як додаткового засобу загальної фізичної підготовки та оцінити можливість інтеграції цього виду активності в тренувальний процес для покращення силової витривалості, відновлення та загальної працездатності спортсменів.

Результати дослідження. Пішохідний туризм є ефективним і доступним засобом розвитку витривалості спортсменів-пауерліфтерів. Його правильне застосування дозволяє покращити загальну фізичну форму, сприяти відновленню та зміцненню організму, що позитивно позначається на спортивних результатах. Інтеграція туристичних походів у тренувальний процес може стати цінним доповненням до традиційних методів підготовки пауерліфтерів. Пішохідний туризм, зокрема тривалі маршрути з різним рельєфом місцевості, сприяє розвитку загальної та силової витривалості за рахунок довготривалого аеробного навантаження; покращує роботу серцево-судинної системи, що важливо для швидкого відновлення між підходами під час змагань і тренувань; сприяє зміцненню м'язів-стабілізаторів, які відіграють важливу роль у виконанні базових пауерліфтерських вправ (присідання, жим лежачи, станова тяга).

У фазі загальної фізичної підготовки (ЗФП) пішохідний туризм може застосовуватися як засіб підвищення загальної витривалості та підготовки організму до силових навантажень. Рекомендовані методи - піші походи

середньої інтенсивності (8–15 км) 1–2 рази на тиждень; маршрути з помірним набором висоти (300–800 м), що імітують навантаження на м'язи ніг і кора; тривалість активності – 2–4 години для формування аеробної витривалості.

Після змагань або інтенсивних тренувальних циклів пішохідний туризм може застосовуватися як метод активного відновлення. Рекомендовані легкі походи без різких змін висоти (5–10 км) для стимуляції кровообігу та зниження м'язової напруги; використання скандинавської ходьби як додаткового засобу тренування м'язів верхньої частини тіла; проведення туристичних маршрутів на природі для зниження рівня психологічної напруги. Корисним є поєднання з силовими тренуваннями, наприклад використання рюкзаків із навантаженням (10–15 кг) для імітації функціональних навантажень на м'язи кора та спини або застосування маршрутів із пересіченою місцевістю для підвищення сили та витривалості нижніх кінцівок.

Висновки. Таким чином, інтеграція пішохідного туризму в підготовку пауерліфтерів сприятиме покращенню загальної та силової витривалості, швидшому відновленню після навантажень, зниженню ризику травм через зміцнення м'язів-стабілізаторів та суглобово-зв'язкового апарату та підвищенню загальної працездатності та адаптації організму до стресових навантажень.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.

М. А. Кошляк, кандидат педагогічних наук,
Президент Федерації дзюдо України

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Вступ. Знання історії фізичної культури та спорту дозволяє краще зрозуміти процеси, що відбуваються у фізичному русі в минулому та застосовувати їх удосконалену модель в даний час; ці знання дозволяють передбачити тенденції розвитку фізичної культури та спорту, прогнозувати та коригувати цей процес. З цієї позиції доцільно виявити системний потенціал у практичному розв'язанні поставленої проблеми, зміну її концептуально-методологічних засад на різних етапах історичного розвитку.

Мета дослідження – вивчити історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні в другій половині ХХ століття в наукових дослідженнях.

Результати дослідження. Як зауважує Г. Дембровська, «розвиток фізичної культури та спорту мав глибокі історичні корені у вітчизняній науці, практиці реалізації у вітчизняному шкільництві, як у школі, так позашкільних закладах» [4, с. 67].

Досліджуючи перші кроки становлення на Україні позашкільного виховання дітей у 70-х і першій половині 80-х рр. С. Букреєва вказує, що «у зв'язку із застійними явищами в економічній і соціально-культурній сферах тогочасного суспільства гальмувалося розширення мережі спортивних клубів за місцем проживання, оновлення навчальних програм у навчальних установах, покращення роботи ДЮСШ, спортивно-оздоровчих таборів, розвиток олімпійських видів спорту, покращення

наукових досліджень. У фізкультурному русі намітилося поглиблення перекосу між масовістю і спортом високих досягнень, віддаючи перевагу спорту. Розвитку фізичної культури і спорту заважали багаточисельні відомчі бар'єри у використанні спортивних споруд, адміністративно-бюрократичні методи управління фізкультурним рухом. Недосконалість системи залучення населення до рухової активності в радянський період було зумовлено декларативністю та відсутністю ресурсного забезпечення відповідних партійних та державних рішень; ігноруванням нової міжнародної стратегії розвитку фізичного виховання – спорту для всіх; збереженням старих програмних та нормативних засад фізичного виховання різних груп населення, що втілювались у комплексі ГПО» [2, с. 202].

У другій половині XX століття активно розглядалося питання зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління. А. Бандурка та С. Воронько зауважує, що «у цей період проблема зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління актуалізувалася на державному рівні. Зусиллями вчених (медиків, психологів, педагогів) було окреслено методологічні основи вітчизняної теорії і практики формування здорового способу життя. Водночас, на думку вчених, відсутність системності поглядів до окресленої проблеми, значний розрив між декларованими принципами та їх практичним упровадженням в межах тогочасної освітньої системи спонукало педагогів-практиків до пошуків шляхів перебудови системи формування здорового способу життя, виведення її за рамки суто гігієнічного та фізичного виховання» [1, с. 7].

Дослідники зауважують, що «у системі вітчизняного шкільництва означувані зміни супроводжувалися такими тенденціями: створення низки державних освітніх програм, що декларували пріоритетність завдання виховання здорового молодого покоління; закріплення позицій гігієнічного виховання учнів, що було зумовлено оздоровчим аспектом освітньої б

реформи (1984 р.); уведення лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком та станом здоров'я школярів; піднесення ролі фізичного виховання; впровадження концепції особистісно орієнтованого підходу у вихованні як теоретичної основи для розробки питань формування особистості і здорового способу життя школярів, зокрема» [1, с. 8].

Дослідник історія фізичної культури та спорту в Україні В. Вербицький зазначає, що в означений період «в Україні впроваджувалися нові форми фізичного виховання – створюватися культурно-спортивні комплекси, фізкультурно-оздоровчі групи на принципах самоокупності, дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання, клуби любителів фізичної культури, школи здоров'я, госпрозрахункові об'єднання з надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг населенню «Фізкультура і здоров'я» та ін. У практику виробничих підприємств і державних установ вводилася виробнича гімнастика» [3, с. 213].

Висновки. Отже, як засвідчують наукові дослідження вчених у другій половині ХХ ст. спостерігався активний процес відродження, формування та розвитку фізичної культури та спорту, який відображався в кількості побудованих спортивних об'єктів, завойованих медалей на різного рівня змаганнях, нагороджених титулами тощо.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у дослідженні теорії і практики фізичного виховання дітей та молоді у вітчизняній педагогічній думці в другій половині ХХ ст. у сучасному науковому дискурсі.

Список використаних джерел

1. Бандурка А. В., Воронько С. О. Генеза ідей формування здорового способу життя особистості у вітчизняній педагогічній думці радянської доби. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і*

здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 3–7.

2. Букреєва С. М. Перші кроки становлення на Україні позашкільного виховання дітей. *Радянська школа*. 1977. № 10. С. 96–99.

3. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

4. Дембровська Г. М. Розвиток позашкільних закладів спортивного профілю в Україні (50–70 рр. XX століття): дис. ... канд. пед. наук. Херсон, 2017. 190 с.

І. В. Криворучко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
Львівського національного університету імені Івана Франка
Науковий керівник: О. В. Шукатка, доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету
імені Івана Франка

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЧАСІВ АНТИЧНОСТІ (ЗА АЛКМЕОНОМ КРОТОНСЬКИМ)

Вступ. Алкмеон Кротонський (прибл. 5 ст. до н. е) – давньогрецький філософ, що заклав основи психології, неврології, медицини. Незважаючи на те, що достеменних біографічних відомостей про античного вченого немає, залишилися вагомі праці Алкмеона, які суттєво вплинули на формування філософської думки Аристотеля, Платона, а також на створення ідеології здоров'язбереження.

Мета дослідження – здійснити аналіз історичних витоків здоров'язбереження часів античності (за Алкмеоном Кротонським).

Результати дослідження. Наукові дослідження щодо історичних витоків здоров'язбереження згідно з Алкмеоном Кротонським не стали предметом наукових пошуків. Однак, знаходимо окремі напрацювання Е. Єрьоменка про загальне визначення «здоров'я» за Алкмеоном, А. Cavadias про роль вченого в створенні ендокринології, А. Zytkowski та J. Walocha про анатомічні вчення Алкмеона та інші.

Ще в 1867 році William Alexander Greenhill у словнику «Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology» розкрив певні біографічні свідчення про вченого: народився Алкмеон в Кротоні, і його батька звали Піріт. Він написав декілька медичних та філософських творів, деякі фрагменти яких були збережені Стобеусом та Галеном. Як стверджує автор словника, «більше нічого не відомо про події його життя» [4].

Ще в 1940 році А. Cavadias у своїй науковій статті стверджував, що Алкмеон з Кротона, згідно з його роботи, учень Піфагора, стверджував, що тіло є єдиним цілим завдяки гегемонії мозку. Його дивовижну інтуїцію підтвердили ті, хто розширив знання про нервову систему, зокрема демонстрацією Гаскеллом інтегративної дії вегетативної нервової системи на вісцеральну функцію, роботою Шеррінгтона про інтегративну дію нервової системи та праці тих, кого названо в цій статті, хто уточнив знання про хімічну та гормональну інтеграцію та представив ці два біологічні механізми як єдине ціле [5].

Алкмеон був не лише лікарем, а й фактично засновником ідеології здоров'язбереження. Е. Єрьоменко наводить визначення терміну «здоров'я» за твердженнями античного вченого: «Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». Розвинули тематику ідеології збереження здоров'я згідно з Алкмеоном Кротонським ще в 1931 році науковець А. Cavadias. Людське тіло для Алкмеона складається з різних елементів,

таких як Холодний, Теплий, Вологий, Сухий, Гіркий, Солодкий [5]. Здоров'я – це ідеальна рівновага між цими елементами, тобто мала існувати рівновага пар протилежностей: гарячої та холодної, вологої та сухої, гіркої та солодкої [1]. Хвороба – це порушення цієї рівноваги, що призводить до переважання одного елемента над іншими. У медицині, як і в інших галузях людської діяльності, стародавні греки відразу започаткували правильні принципи. У Емпедокла, давньогрецького філософа, ця концепція спрощена. Замість одинадцяти принципів Алкмеона Емпедокл визнає лише чотири: Землю, Воду, Вогонь і Повітря [5].

За твердженнями вчених П. Савчука, І. Бакіко та інших, стародавні уявлення про здоров'я взагалі ґрунтувалися на уявленні про оптимальне співвідношення компонентів тілесної і духовної сутності людини, які створювали упорядковану внутрішню єдність [3]. Саме це і стало причиною виникнення загальної античної ідеології балансу між духовною та фізичною складовими здоров'я – калокагатії [2].

Висновки. Проаналізувавши ідеологію здоров'язбереження за Алкмеоном Кротонським, можна зробити висновок, що давньогрецький вчений вперше до Гіппократа, Платона та Сократа створив загальні концепції калокагатії, як баланс між пар протилежностей: гарячої та холодної, вологої та сухої, гіркої та солодкої, на основі якої була заснована ідеологія здоров'язбереження.

Список використаних джерел

1. 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. DOI: <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2020-3-2-20>

2. Шукатка О. В., Криворучко І. В. Розвиток ідеології калокагатії у Стародавній Греції. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 84. С. 86-89. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.84.14>

3. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту. 2018. С. 11-17. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>.

4. Greenhill, William Alexander. "Alcmaeon". In William Smith (ed.). *Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology*. 1867. Vol. 1. Boston: Little, Brown and Company. pp. 104–105.

5. Cawadias, A. P. From Epidauros to Galenos: The Principal Currents of Greek Medical Thought. *Annals of Medical History*, 1931. 3 (5), 501.

Б. О. Круванд, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: А. В. Зарубіна, кандидат географічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У БОКСІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ НА ОСНОВІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Вступ. Високі навантаження, з якими стикаються боксери протягом змагального періоду, вимагають ефективного відновлення в міжзмагальний час для збереження спортивної форми, профілактики

перевтоми та травматизму. Одним із перспективних напрямів у системі відновлення спортсменів є використання засобів спортивного туризму, що поєднує фізичну активність середньої інтенсивності, психологічне розвантаження та природні умови, сприятливі для оздоровлення. У сучасному спорті високих досягнень проблема якісного відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень набуває особливої значущості.

Традиційні методи відновлення не завжди забезпечують достатній рівень психофізіологічного відновлення, особливо в умовах високого психоемоційного навантаження, притаманного боксерам. З огляду на це, актуальним є пошук альтернативних, природних і водночас ефективних засобів, які б сприяли не лише фізичному відновленню, а й покращенню емоційного стану спортсменів. Спортивний туризм, як форма активного відпочинку, має великий потенціал для розв'язання цих завдань, однак його можливості у відновленні боксерів залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування та практичного впровадження туристичних елементів у структуру міжзмагального періоду підготовки боксерів.

Мета дослідження - проаналізувати ефективність засобів спортивного туризму у процесі відновлення боксерів у міжзмагальний період та обґрунтувати доцільність їх включення в тренувальний процес.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 20 боксерів віком від 18 до 25 років, які були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Протягом міжзмагального періоду експериментальна група брала участь у програмі спортивного туризму (пішохідні походи, водний туризм, елементи скелелазіння), тривалістю 10 днів. Контрольна група проходила традиційну програму відновлення (фізіотерапія, загальнофізична підготовка, пасивний відпочинок).

Оцінка функціонального стану спортсменів проводилась до та після відновлювального періоду за наступними показниками: частота серцевих

скорочень у спокої, рівень тривожності за шкалою Спілбергера, тест Купера, показники настрою та мотивації до тренувального процесу. У результаті було виявлено, що у спортсменів експериментальної групи:

- знизився рівень тривожності на 18%,
- покращився настрій і мотиваційний фон у 80% учасників,
- спостерігалось поліпшення показників фізичної витривалості (тест Купера – приріст у середньому на 6%),
- швидше відновлювався пульс після навантаження.

Ці результати свідчать про позитивний вплив природного середовища, зміни обстановки та комплексного фізичного навантаження середньої інтенсивності на загальний стан боксерів.

Висновки. Засоби спортивного туризму є ефективним компонентом у структурі відновлювальних заходів для боксерів у міжзмагальний період. Вони сприяють фізичному та психоемоційному відновленню, підвищенню мотивації до подальших тренувань, зниженню рівня психологічного напруження. Рекомендується включення туристичних елементів до планів підготовки спортсменів як варіативного засобу реабілітації та профілактики перетренованості.

Список використаних джерел

1. Зарубіна А. В., Кирпенко В. М., Коломієць Н. А., Полтавець А. І., Щербатюк Н. І. Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної та спортивної діяльності в Центральноукраїнському регіоні. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 44–54. URL : <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-06>

2. Кравчук Я. І., Калитка С. В., Сотник О. В. (2025). Туризм у фізкультурно-спортивній реабілітації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(188), 174-177. URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).38)

3. Beattie, The Role of Strength on Punch Impact Force in Boxing, J. Strength Cond. Res., № 36, с. 2957. URL : <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004252>

О. О. Левхін, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і
професійного спорту Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ТУРИЗМ ЯК ВИД СПОРТУ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)

Вступ. Спортивний туризм – неолімпійський вид спорту, який полягає у проходженні певних маршрутів, з подоланням перешкод, виконанням технічних прийомів, спеціальних завдань (технічних, тактичних). Метою спортивного туризму є спортивне удосконалення при подоланні природних перешкод. Спортсмени удосконалюють комплекс знань, умінь, навичок, фізичну підготовленість, що необхідна для безпечного пересування по місцевості під час спортивних походів [3].

У законі України про туризм №31, ст. 241 від 1995 р. [1] виділяють такі види туризму: спортивний, дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю, лікувально-пізнавальний, лікувально-оздоровчий, релігійний, екологічний (зелений), сільський,

підводний, гірський, пригодницький, мисливський, автомобільний, самодіяльний тощо.

Мета дослідження – проаналізувати спортивний туризм як вид спорту.

Результати дослідження. Спортивний туризм – це складова частина сучасного туризму, найбільш активна і динамічна частина туристичної діяльності, що базується на громадських засадах. Спортивний туризм – це вид спорту, який включає різноманітні туристичні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму.

За видами спортивний туризм поділяється на [3]:

1. Пішохідний туризм – пересування по маршруту здійснюється в основному пішки.
2. Лижний туризм – пересування по маршруту здійснюється в основному на лижах.
3. Гірський туризм – піші походи в умовах високогір'я.
4. Водний туризм – сплав по річках залежно від категорії (річки, як правило, гірські).
5. Спелеотуризм – подорож по підземним порожнинах.
6. Вітрильний туризм – подорожі на суднах під вітрилом по морю або акваторією великих озер.
7. На засобах пересування – передбачає велосипедні, кінні та авто/мотоподорожі.
8. Комбінований туризм – подорожі, що поєднують елементи різних видів туризму.

За організаційними формами спортивний туризм поділяється на

- спортивні походи,
- змагання зі спортивного туризму,
- експедиції,

- екскурсії.

Спортивний туризм в Україні розвивається за двома напрямками: маршрутний туризм – проходження маршрутів туристично-спортивних походів; змагальний туризм – підготовка та участь спортсменів у змаганнях із техніки спортивного туризму.

Туристсько-спортивне змагання передбачає пересування людини поодиночі або у складі групи у природньому середовищі на будь-яких технічних засобах і без них. Проводиться на наступних класах дистанцій:

I – клас довгих дистанцій (спортивні походи і тури),

II – клас коротких дистанцій (укорочені спортивні походи і тури),

III – клас нестандартних дистанцій (подорожі і тури),

IV – аварійно-рятівні і екстремальні дистанції і тури,

V – клас технічних дистанцій (туристське багатоборство),

VI – клас технічних дистанцій на штучному рельєфі (перешкодах).

За результатами туристичних походів певних класів, всеукраїнських та регіональних змагань з туристичних спортивних походів, учасники отримують спортивні розряди і звання. На сьогоднішній день в Україні є вісім розрядів і звань зі спортивного туризму. Кваліфікаційні норми та вимоги до учасників затверджено в Наказі Міністерства молоді та спорту України від 24.04.2014 №1305 п. 88 [2].

Висновки. Спортивний туризм в Україні – важлива складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного і духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей людей за рахунок залучення їх до участі у змаганнях туристсько-спортивних походів та з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм не потребує великих матеріальних видатків, матеріально-технічне та організаційне забезпечення заходів значною мірою здійснюється силами і засобами самих туристів.

Водночас, спортивний туризм – один із провідних напрямків розвитку економіки України.

Список використаних джерел

1. Закон України про туризм №31, ст. 241 від 1995 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 24.04.2014 №1305 п. 88. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14#n4995>
3. Шахова М. Ю. Поняття та види спортивного туризму. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: світовий досвід та перспективи розвитку для України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 10 квітня 2019 р., Одеса. URL : https://tourlib.net/statti_ukr/shahova.htm

К. О. Мельниченко, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: А. В. Зарубіна, кандидат географічних наук, доцент,
старший викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ КІПРУ)

Вступ. Сучасний світовий ринок спортивно-оздоровчих послуг динамічно розвивається, що зумовлено зростаючою популярністю здорового способу життя та активного відпочинку. Оздоровчо-туристична діяльність у сфері фізичної культури і спорту набуває значної комерційної цінності, особливо в туристично привабливих країнах, таких як Кіпр.

Мета дослідження – проаналізувати процес комерціалізації оздоровчо-туристичних послуг у сфері фізичної культури і спорту на прикладі Кіпру, а також розробити практичні рекомендації щодо підвищення їхньої ефективності.

Результати дослідження.

1. *Аналіз ринку оздоровчо-туристичних послуг Кіпру.* Дослідження показало, що основними споживачами таких послуг є туристи із Західної Європи та країн Близького Сходу. Найпопулярніші види активного відпочинку включають катання на ковзанах, водні види спорту, йогу на пляжі, фітнес-тури, оздоровчі програми в готелях і SPA-центрах.

2. *Структура та особливості бізнес-моделей у сфері спортивно-оздоровчого туризму.* Було виявлено, що ключовими гравцями ринку є великі готельні комплекси, приватні тренери, спортивні клуби та міжнародні туристичні агентства.

3. *Методи залучення клієнтів.* Найбільш ефективними методами виявилися: використання соціальних мереж, співпраця з турагентствами, участь у міжнародних спортивно-туристичних виставках та організація тематичних заходів.

4. *Проблеми та виклики.* Основними проблемами, які гальмують комерціалізацію оздоровчо-туристичних послуг на Кіпрі, є висока сезонність попиту, недостатня державна підтримка, а також конкуренція з іншими середземноморськими курортами.

5. *Рекомендації.* Запропоновано активне використання цифрового маркетингу, розвиток позасезонних туристичних пропозицій, співпрацю з міжнародними спортивними організаціями та впровадження інноваційних wellness-програм.

Висновки. Комерціалізація оздоровчо-туристичної діяльності у сфері фізичної культури і спорту є перспективним напрямком розвитку Кіпру.

Використання сучасних маркетингових інструментів та розширення спектра пропонованих послуг сприятиме збільшенню прибутковості та конкурентоспроможності галузі.

Список використаних джерел

1. Kotler P., Keller K. Marketing Management. London: Pearson Education, 2016. 816 p.
2. Hudson S. Sport and Adventure Tourism. London: Routledge, 2012. 312 p.
3. Державний департамент статистики Кіпру. Офіційні дані за 2023 рік. [Електронний ресурс]. URL : <https://www.mof.gov.cy>.

К. С. Поляченко, викладач кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РЕКРЕАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ У МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Вступ. Сьогодні рекреація у спорті має вирішальне значення не лише для відновлення фізичних сил спортсменів, а також розумових та психологічних аспектів. Рекреація допомагає відновити здоров'я, фізичну форму, зменшити стрес та покращити якість сну.

Мета дослідження – здійснити аналіз різних видів рекреаційно-оздоровчих тренувань для спортсменів у між змагальний період.

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, активний відпочинок, використання фізичних вправ у спрощеній формі, окрім активного відпочинку, насолода від цього процесу, розвага, зміна діяльності та

рутинної трудової діяльності (домашня праця, заняття спортом і військова діяльність) [1].

Різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності використовуються спортсменами для отримання оздоровчого ефекту та фізичного вдосконалення. Основними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності спортсменів є рекреаційно-оздоровча діяльність, профілактично-оздоровча діяльність та загартовування і тренування.

Рекреаційно-оздоровчі тренування спрямовані на активний відпочинок спортсменів. На цих тренуваннях вирішуються питання, пов'язані з підвищенням опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, відновленням працездатності та зняттям психологічного (емоційного) напруження. Фізичні та різноманітні спортивні вправи є основою таких занять. Фізичне навантаження у рекреаційно-оздоровчих тренуваннях невисоке. Обсяг залежить від рівня підготовленості та стану здоров'я спортсмена. Основними критеріями оцінки таких занять є фізичне та психічне задоволення.

Ще один напрям – профілактично-реабілітаційні або профілактично-оздоровчі заняття для спортсменів спрямовані на загартовування організму, профілактики різних захворювань й відновлення фізичних функцій, втрачених або погіршених у результаті змагальної діяльності або хвороби. Регулярні фізичні вправи такого спрямування необхідні для реабілітації, профілактики травматизму, загартовування.

Фізичні навантаження у профілактично-реабілітаційних й профілактично-рекреаційних заняттях мають характер помірних навантажень. Особливістю проведення є максимальне використання допоміжних засобів фізичного виховання та спорту, тобто природних лікувально-гігієнічних елементів. Основним критерієм оцінки занять є вдосконалення можливостей організму або відновлення втрачених функцій.

Також корисним для спортсменів кондиційне тренування у між змагальний період з використанням спеціально організованих форм м'язової активності має на меті покращення фізичного стану до відповідного високого рівня (до повної кондиції) або підтримання високого рівня спортивної форми. Змістом таких тренувань можуть бути будь-які види тренувань. Однак, у більшості випадків, це вправи з обраного виду спорту або наближеного до нього. Фізичне навантаження під час кондиційного тренування залежить від рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я спортсмена.

Висновки. Рекреація спортсменів в між змагальний період відіграє значну роль та допомагає покращити фізичну підготовленість спортсменів для майбутнього змагального сезону.

Список використаних джерел

1. Козуб С. В., Чечельницька Ю. Є. Рекреація та фізичне тренування для різних груп населення. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. С. 56-61.

Н. О. Пустова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛООРІЄНТУВАННЯ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

Вступ. Велоорієнтування як спортивна дисципліна поєднує фізичну витривалість із навичками орієнтування на місцевості. Воно виникло як природне продовження пішохідного орієнтування, дозволяючи спортсменам долати складні траси на велосипеді. В Україні цей вид спорту почав активно розвиватися на початку 2000-х років, коли відбулися перші офіційні змагання. Дослідження історичних аспектів його становлення

сприятиме глибшому розумінню еволюції та перспектив цього напрямку.

Дослідження історії велоорієнтування в Україні має значення для збереження спортивної спадщини, популяризації дисципліни та визнання досягнень українських спортсменів. З початку 2000-х років цей вид спорту пройшов шлях від локальних змагань до національних чемпіонатів, розширюючи географію та рівень підготовки атлетів. Основні перспективи розвитку включають розширення мережі змагань, залучення молоді, покращення інфраструктури та активну участь у міжнародних змаганнях. Це сприятиме підвищенню рівня українського велоорієнтування та його інтеграції у світовий спортивний простір.

Мета дослідження – проаналізувати процес виникнення та розвитку велоорієнтування у світі та Україні, а також оцінка впливу перших чемпіонатів на популяризацію цього виду спорту. У процесі дослідження застосовувалися *методи* аналізу документальних джерел, історико-описовий та порівняльний підходи, що дозволило відтворити картину розвитку велоорієнтування в Україні. Аналіз архівних матеріалів, протоколів змагань, а також інтерв'ю зі спортсменами та організаторами допомогли визначити ключові етапи становлення цього виду спорту та оцінити його перспективи.

Результати дослідження. Велоорієнтування зародилося в середині ХХ століття як один із напрямів класичного орієнтування. У 1990-х роках воно отримало офіційне визнання від Міжнародної федерації орієнтування (IOF). Важливим етапом розвитку стало формування міжнародних правил та започаткування чемпіонатів світу і Європи, що сприяло популяризації дисципліни. Значну роль відіграли впровадження GPS-технологій, покращення картографії та використання сучасних спортивних велосипедів [1].

В Україні перші змагання з велоорієнтування почали проводитися у 2000-х роках, а у 2002 році відбулися перші офіційні змагання в Криму. З

2004 року започатковано щорічні чемпіонати України. Спочатку вони мали національний рівень, а з 2008 року українські спортсмени почали брати участь у міжнародних змаганнях, що свідчить про поступове зростання їхньої підготовки та конкурентоспроможності на світовій арені [1].

Однак розвиток велоорієнтування в Україні ускладнюється низкою проблем, зокрема недостатнім фінансуванням, обмеженою кількістю карт та нестачею тренувальної інфраструктури. Попри це, популярність дисципліни зростає, що сприяє збільшенню кількості учасників національних змагань. Сучасні технології відіграють позитивну роль у підготовці спортсменів. Подальше поширення велоорієнтування залежить від підтримки державних органів, залучення молоді та пошуку спонсорів.

Висновки. Велоорієнтування пройшло значний шлях від експериментальних форматів до повноцінної міжнародної дисципліни, визнаної IOF. Його розвиток почався в середині XX століття, коли орієнтувальники почали використовувати велосипеди для подолання великих дистанцій. З 1990-х років цей вид спорту набув офіційного статусу та почав стрімко розвиватися завдяки стандартизації правил, проведенню міжнародних чемпіонатів та впровадженню сучасних технологій. Важливу роль у розвитку дисципліни відіграють національні та регіональні федерації, що організовують змагання, розробляють навчальні програми та популяризують велоорієнтування серед молоді. Збільшення кількості учасників, вдосконалення картографії та залучення новітніх технологій сприяють подальшій інтеграції цього виду спорту у світову спортивну спільноту.

Висновки. Таким чином, велоорієнтування є динамічним і перспективним видом спорту, що поєднує фізичну витривалість, технічну майстерність і навички навігації. Його подальший розвиток залежить від популяризації серед молоді, підтримки державних і спортивних організацій, а також впровадження сучасних технологій у тренувальний процес.

Список використаних джерел

1. Міжнародний сайт орієнтування [Електронний ресурс]. Orienteering.sport. URL : <https://orienteering.sport/new-find-rewrites-orienteering-history-bike-orienteering-started-first/> (дата звернення: 11.10.2024).

Н. В. Середа, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. В умовах воєнного стану, першочерговими завданнями держави стають гарантування національної безпеки, а також турбота про життя та здоров'я громадян. Сфера фізична культура і спорт, як одна з багатьох, набуває особливої значущості в цей непростий час. Управління спортивним сектором в умовах воєнного стану вимагає підвищеної уваги та чіткої організації. В умовах ескалації конфлікту, держава має забезпечити безпеку спортивних подій, захищаючи життя спортсменів, глядачів та всіх, хто бере участь у заходах. При управлінні спортивною сферою під час кризи, надзвичайно важливо враховувати специфіку такого періоду, що передбачає певні обмеження: пересування та скупчення людей, використання транспорту, наявність військових об'єктів та блокпостів, комендантську годину та інші обмеження.

Відтак, цілеспрямоване та ефективне управління фізичною культурою і спортом під час воєнного стану потребує ретельного аналізу ситуації та розробки конкретних дій. Вони повинні бути спрямовані на

гарантування безпеки та забезпечення нормального функціонування спортивної галузі в умовах воєнного конфлікту [1, 3].

Мета дослідження – визначити організаційні аспекти функціонування фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. За результатами нашого дослідження було проведено аналіз статистичних даних функціонування сфери фізичної культури і спорту з 2021-2024 роки. Ці роки характеризуються наявністю кризи як наслідки після загальної пандемії COVID-2019 так і початком повномасштабного вторгнення та введення воєнного стану. Визначено, що загальна чисельність працівників сфери фізичної культури та спорту в Україні за 2021-2024 роки значно скоротилася на 5 402 осіб порівняно з 2021 роком. Це становить 17,5% від загальної кількості працівників у 2021 році.

Загальна кількість спортивних споруд в країні за роки введення воєнного стану зменшилася на 9 685 одиниць порівняно з 2021 роком, це руйнування та пошкодження спортивної інфраструктури внаслідок воєнних дій. Також визначено, що найбільше зменшилась (на 3 067 одиниць) кількість площинних спортивних споруд. Це пов'язано з тим, що такі споруди, як баскетбольні та волейбольні майданчики, часто розташовуються на відкритих просторах, роблячи їх більш вразливими до руйнувань.

Загальне фінансування сфери фізичної культури і спорту в країні за 2021-2024 роки скоротилося на 1 703 690,57 грн. Найбільше скоротилися видатки на капітальний ремонт та реконструкцію спортивних споруд (на 2 239 104,37 грн.) та на будівництво нових об'єктів (на 2 563 708,32 грн.). Це пов'язано із зростанням видатків на оборону та інші військові потреби. Також у порівнянні з 2021 роком на 889 517,27 грн. збільшилися видатки на проведення спортивних заходів, фізкультурно-оздоровчої та навчально-тренувальної роботи. Збільшення видатків на зазначені напрямки

пов'язано і тим, що з 2023 року почалося відновлення проведення спортивно-масових заходів на територіях України які проводили на відносно безпечних територіях. Аналіз статистичних даних визначив динаміку скорочення загальної кількості людей, які займаються спортом за 2021-2024 роки на 212 621 осіб. Така тенденція пов'язана із зміною пріоритетів людей, які змушені були евакуюватися, займаються волонтерською діяльністю, а також руйнування спортивної інфраструктури, закриття спортивних секцій та гуртків, скорочення тренерського складу.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали динаміку змін у штатному розкладі, спортивних спорудах, фінансуванні, спортивних роботах у галузі фізичної культури та спорту в Україні у 2021 та 2024 роках. Аналіз статистичних даних про функціонування фізкультурно-спортивної сфери в Україні відповідно до воєнного стану кількість споживачів таких фізкультурно-спортивних послуг це може бути пов'язано з обмеженнями доступу до спортивних споруд, скороченням фінансування та іншими факторами, що впливають на функціонування фізкультурно-спортивної сфери. і спорт.

Організаційні та адміністративні аспекти розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану включають планування, координацію і управління діяльністю спортивних установ і організацій, а також розробку і реалізацію спеціальних програм і заходів з підтримки фізичної активності в ситуації, що склалася. Важливо забезпечити, щоб фізична активність і спортивні заходи були відкриті для публіки, зберігаючи при цьому безпеку і здоров'я учасників. Розробка і реалізація нових стратегій розвитку фізичної культури і спорту є передумовою для забезпечення фізичного і психологічного благополуччя населення в умовах кризи.

Список використаних джерел

1. Бондар А. С. Особливості підготовки майбутніх спортивних менеджерів в умовах воєнного стану в Україні. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні* : матеріали Всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса : Видавничий дім “Гельветика”. 2022. С. 38-41.
2. Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави: матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг.ред. В.С. Бліхара, Г.З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. 239 с.
3. Гилун А.С., Серeda Н.В. організаційно-управлінські аспекти розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2024. С. 25-32
4. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». Верховна рада України. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T150389?an=36> (дата звернення: 4.05.2023).
5. Інтерактивна карта спортивних споруд. URL: <https://www.teamukraine.com.ua/> (дата звернення: 30.04.2023)
6. 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 від 30.09.2022 № 3753. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1322-22#Text> (дата звернення: 06.05.2023).

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Н. В. Недоступ, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РЕЗУЛЬТАТИ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Наслідки повномасштабного вторгнення ворога на територію нашої держави протягом трьох років спостерігаються у всіх сферах життєдіяльності і сфера фізичної культури і спорту не є винятком.

Через збройну агресію Російської Федерації учасники навчально-тренувального, тренувального та освітнього процесів постійно перебувають під загрозою для життя і здоров'я. Гарантії, передбачені законодавством України, зокрема безпечні умови праці та навчання, значно ускладнені або практично неможливі для забезпечення, залежно від ситуації в кожному населеному пункті. Багато учасників навчально-тренувального процесу були змушені змінити місце проживання (перебування), а очна форма навчально-тренувального і освітнього процесу стає особливо ризикованою для всіх його учасників [2].

Мета дослідження – проаналізувати показники діяльності ДЮСШ протягом 2022-2024 рр.

Результати дослідження. Нами проаналізовані десять показників виконання вимог (за формою звітності № 5-ФК (річна, зведена) [3]

комунального закладу позашкільної освіти «Дитячо-юнацька спортивна школа №4» Криворізької міської ради протягом вказаного періоду.

Серед десятиох показників виконання вимог спортивної школи 5 (50%) – за фактичними показниками відповідають вищій категорії школи, 3 (30%) – першій.

Два показники (20%): відповідність кількості учні школи, що отримали юнацькі, III і II дорослі розряди до загальної кількості вихованців школи; відсоток учнів школи, які відвідали спортивно-оздоровчий табір, що відповідають другій категорії. Пояснюємо отримані результати труднощами періоду військового стану в країні (постійні стресові ситуації, що вплинули на психологічний стан юних спортсменів, і, як підсумок, неможливість показати максимальний результат; складнощі фінансового характеру в багатьох родинах, тощо).

Надалі, нами був проаналізований наявний рівень додержання режиму навчально-тренувальної роботи, забезпечення етапності підготовки вихованців дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) згідно з навчальними програмами з видів спорту. Можемо констатувати неоднорідність у видах спорту. Так у відділеннях з гандболу відсоток виконання режиму не змінився протягом досліджуваного періоду. Проте у відділенні з тенісу спостерігаємо регресивні зміни вказаного показника: з 85% до 80%. Водночас прогресивними видалися зміни у двох видах спорту: футболі та тайландському боксі (відповідно на 5,88% і 11,11%). Також наголошуємо на зниженні відсотка режиму у відділенні футболу у 2023 році на 6, 25% з подальшим підвищенням відсотку у 2024 році. Протягом двох років кожен вид спорту підтвердив свою категорійність.

Висновки. Аналіз результатів діяльності за показниками дитячо-юнацької спортивної школи (згідно форми 5-ФК) дозволив окреслити позитивні сторони в її роботі, а також прогалини, що, на наш погляд, були пов'язані із викликами під час воєнного стану в нашій країні.

Список використаних джерел

1. Кабмін дозволив роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл під час війни: URL: https://www.zhitomir.info/news_209330.html
2. Ми разом – проти російської агресії: Офіційний вебпортал парламенту України: URL: <https://www.rada.gov.ua/news/razom/227102.html>
3. Про затвердження "форм звітності № 5-ФК (річна), № 5-ФК (зведена) (річна) про діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл (спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву) та інструкцій щодо їх заповнення": Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 23.10.2021 № 4055: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0400-17>
4. Про погодження "проєкту регуляторного акта". Міністерство молоді та спорту України: URL: <https://www.drs.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/4945.pdf>

С. А. Челало, концертмейстер кафедри
теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

РОЛЬ МУЗИКИ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вступ. У сучасному спорті зростає інтерес до застосування нетрадиційних засобів оптимізації тренувального процесу, серед яких особливу увагу привертає використання музики. Музичний супровід дедалі частіше розглядається не лише як фоновий стимул, а як активний фактор, здатний впливати на фізіологічний стан, емоційний настрій, рівень

мотивації та загальну ефективність спортсменів. Особливо актуальним є вивчення ролі музики у командних ігрових видах спорту, таких як волейбол та баскетбол, де важливими є не лише індивідуальні фізичні якості, а й психологічна готовність, концентрація уваги, швидкість прийняття рішень та командна взаємодія. Попри зростаючу кількість досліджень у цій сфері, питання про вплив музичного супроводу саме на ефективність тренувальної підготовки спортсменів ігрових команд залишається недостатньо вивченим, що зумовлює актуальність цієї роботи.

Мета дослідження – проаналізувати вплив музичного супроводу на ефективність підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту, зокрема у волейболі та баскетболі, через аналіз фізичних та психологічних показників під час тренувального процесу.

Результати дослідження. Пошук ефективних засобів оптимізації тренувального процесу в командних ігрових видах спорту залишається актуальним напрямом спортивної науки. Одним із таких засобів є музичний супровід, який довів свою ефективність у багатьох сферах – від підвищення мотивації у фітнесі до реабілітації. Вивчення музики як чинника впливу на ефективність тренувального процесу, рівень мотивації, емоційного стану, а також фізичних показників спортсменів у командних ігрових видах спорту є науково та практично важливим. Це дослідження дозволяє не лише поглибити теоретичні знання у сфері спортивної психології та педагогіки, але й запропонувати конкретні рекомендації для тренерів і спортивних фахівців щодо використання музики як додаткового засобу підготовки [1; 2; 3; 4].

У ході дослідження було встановлено, що тренування з музичним супроводом сприяють підвищенню ефективності підготовки у волейболі та баскетболі. Зокрема, виявлено такі тенденції:

- покращення фізичної підготовленості – спортсмени експериментальної групи мали кращі результати у витривалості, швидкості реакції та координації;
- позитивний психоемоційний вплив – зменшення втоми, підвищення мотивації та емоційного настрою;
- посилення командної злагоженості – фіксувалося покращення комунікації та взаємодії між гравцями.

Аналіз результатів засвідчив відмінності у впливі музики залежно від виду спорту: у волейболістів спостерігався вищий емоційний відгук і краща ритмічність, що сприяло злагоженості дій, тоді як у баскетболістів – помітніше покращення швидкісно-силових показників.

Ефективність використання музичного супроводу значною мірою залежить від його відповідності фазі тренування (розминка, основна частина, завершення, відновлення), специфіці виду спорту та індивідуальним музичним вподобанням. У волейболі доцільно використовувати композиції з чітким ритмом і позитивним емоційним фоном для підтримання координації й командної взаємодії. У баскетболі перевагу слід надавати динамічній музиці з активним ритмом, потужним звучанням і мотиваційним змістом, що відповідає високим вимогам до швидкості та сили.

Доцільно враховувати індивідуальні музичні вподобання спортсменів, адже музика, яка подобається, має кращий психологічний ефект, більший вплив на настрій та ефективність. В командному виді спорту важливо, щоб музика не відволікала від взаємодії, тому краще уникати треків із занадто активним вокалом або агресивними текстами.

При формуванні ефективного плейлисту доцільно враховувати не лише загальні музичні параметри, а й особисті переваги спортсменів, специфіку виду спорту та мету конкретного тренувального етапу.

Загалом, результати дослідження підтверджують доцільність використання музики як допоміжного засобу у тренувальній практиці командних ігрових видів спорту. Її вплив охоплює як фізичну, так і психологічну складові підготовки, що робить музичний супровід ефективним засобом для підвищення результативності тренувань.

Висновки. Отже, музичний супровід є ефективним засобом оптимізації тренувального процесу, що позитивно впливає як на фізичну продуктивність, так і на психоемоційний стан спортсменів. У командних видах спорту, таких як волейбол і баскетбол, музика сприяє підвищенню мотивації, покращенню настрою, концентрації та зниженню втоми. Правильно підібрана музика відповідно до фази тренування та потреб спортсменів може стати ефективним інструментом підвищення результативності в командних ігрових видах спорту.

Список використаних джерел

1. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 1. С. 138–143.
2. Петренко С. В., Галашко М. М. Вплив музики на фізичні вправи. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини : матеріали наук.-практ. конф., присвяченої Захисникам України, 27 жовтня 2022 р., м. Харків*. Харків : ХНМУ, 2022. С. 127–130.
3. Терещенко В. І., Лівак П. Є., Вятоха В. В., Франків Д. І., Науменко І. М. Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 8(139). С. 97–101.
4. Шепеленко Т. В., Лозенко Н. М. Музика як одна зі складових ефективності занять фітнес-аеробікою. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 53*. С. 126–128.

Н. І. Щербатюк, старший викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Вступ. Спортивне орієнтування є багатокомпонентним видом спорту, що поєднує в собі фізичне навантаження зі спеціалізованою розумовою діяльністю. Даний вид спорту потребує окрім високого рівня розвитку фізичних якостей, ще й достатньої кількості психологічних, технічних та тактичних компонентів, з якими спортсмен повинен впоратись одночасно та самостійно прийняти рішення в умовах дефіциту часу [1].

Підготовка в спортивному орієнтуванні на початковому етапі має на меті сформувати у новачків базові навички та знання, необхідні для безпечної та ефективної участі в змаганнях.

Мета дослідження – визначити зміст початкової підготовки спортсмена в спортивному орієнтуванні.

Результати дослідження. Підготовка в будь-якому виді спорту включає різноманітні аспекти: теоретичні, технічні, тактичні, фізичні, психологічні. Спортивне орієнтування не є виключенням.

Зазвичай підготовка починається з теоретичних знань: ознайомлення з основами спортивного орієнтування, вивчення умовних позначень на спортивній карті, правила користування компасом, розуміння легенд (опису контрольних пунктів), правила поведінки на дистанції та етика спортсмена.

Основою будь якого орієнтування є карта, яка зображує поверхню за допомогою умовних позначень [2]. Вивчення умовних знаків карт є

азбукою спортивного орієнтування, адже щоб знайти пункт призначення потрібно знати, що шукати. При вивченні умовних знаків карт потрібно поєднувати теоретичні заняття в класі з практичними на місцевості [1]. Новачки мають бачити зображення знаку на карті та порівнювати його з реальністю.

Вдале орієнтування полягає у тому, що людина має розуміти де вона перебуває в той чи інший момент руху, звідки прямує і куди лежить її подальший маршрут. Тобто, спортсмен має знати своє місцезнаходження та положення відносно інших важливих точок простору. Технічна підготовка в спортивному орієнтуванні спрямована на розвиток навичок, необхідних для ефективного орієнтування на місцевості. Для цього на початковому етапі навчають читанню карти, визначати азимут та рухатись по ньому, вимірювати відстані на місцевості.

Читання карти – ключова навичка в спортивному орієнтуванні, на яку багато часу витрачають новачки. Спочатку починають з читання карти під час ходьби, потім повільним бігом, а майстри читають карту, майже не знижуючи швидкості бігу. При читанні карти з рухом по місцевості використовують прийом «великого пальця» – на старті спортсмен тримає карту таким чином, щоб великий палець руки розташовувався уздовж передбачуваного напрямку руху, а ніготь зазначав місце старту. Це допомагає швидко відшукувати на карті свою точку місцезнаходження [3].

Перший тактичний прийом, на який слід звернути увагу це вибір шляху руху. Основне завдання при виборі шляху – виділення орієнтирів, які можна використати при русі до пункту. Доцільно обирати об'єкти, що добре помітні на карті й на місцевості [3].

Оптимальна послідовність дій для пошуку пункту наступна: 1) знайти своє місце на карті; 2) співвідносити карту з місцевістю; 3) подивитись куди веде лінія від місця розташування спортсмена до необхідного пункту; 4) визначити де точно знаходиться пункт; 5) знайти

оптимальний шлях руху до пункту; 6) відмітити та запам'ятати ключові об'єкти через які буде проходити маршрут до пункту; 7) розрахувати приблизну відстань та час до пункту; 8) почати рух до пункту. В такій послідовності шукають всі пункти [2].

У спортивному орієнтуванні важливу роль відіграє фізична підготовка, особливо розвиток витривалості. Оскільки значна втома може стати причиною виникнення помилок та зайвих рухів [1]. Але слід відмітити, що у спортивному орієнтуванні результат досягається не тільки завдяки фізичним якостям спортсмена, а й його розумовим здібностям. Тому «Біжи з такою швидкістю, щоб можна було читати карту» [2].

Висновки. Спортивне орієнтування поєднує фізичну витривалість, тактичне мислення та навички навігації. Таким чином початкова підготовка спортсмена складається з розвитку витривалості, вміння читати карту та оптимально обирати шлях руху.

Список використаних джерел

1. Єрко А. В., Войтович І. М. Методика організації початкової технічної підготовки у спортивному орієнтуванні: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Методичні вказівки зі спортивного орієнтування у навчальних закладах (міське та паркове орієнтування) / Укл.: О. Гринюк, І. Степанець, Д. Гринюк, С. Уліганець. Київ. 2021. 23 с.
3. Спортивне орієнтування : методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування / Укл.: Усатюк Г.Ф., Войчун О.В. Миколаїв, 2015. 228 с.

BRIDGING ANCIENT WISDOM WITH MODERN EDUCATION IN SPORT TRAINING: A KARMA YOGA PERSPECTIVE ON AND OFF THE FIELD

Abstract. Sports training and education today emphasize performance, competition, and results, often at the cost of mental well-being, ethical behavior, and intrinsic motivation. The ancient philosophy of Karma Yoga, as described in the Bhagavad Gita, Upanishads, and Yoga Sutras, provides a balanced approach to sports training by shifting focus from external rewards to purpose-driven work, resilience, and self-transcendence. This paper explores how Karma Yoga's key dimensions align with modern theories in the field of psychology, such as Growth Mindset (Dweck, 2006), Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), Grit (Duckworth, 2016), and Flow (Csikszentmihalyi, 1990). This research presents a practical framework for integrating Karma Yoga into sports education and coaching. This is a conceptual paper suggesting that applying Karma Yoga principles enhances resilience, ethical decision-making, long-term performance, and psychological well-being, offering a holistic approach to athlete development.

1. Introduction

1.1. The Problem in Modern Sports Training

Modern sports training is highly outcome-oriented, leading to burnout, stress, unethical behavior, and mental health crises among athletes (Rice et al., 2016).

The intense focus on external rewards (medals, rankings, sponsorships) often diminishes intrinsic motivation and reduces long-term engagement (Deci & Ryan, 2000).

1.2. The Need for a Holistic Approach

Ancient Indian wisdom, especially Karma Yoga, emphasizes selfless effort, non-attachment to results, and continuous self-improvement, aligning with modern growth mindset, grit, and resilience theories.

Sports should not just train physical strength, but also develop mental, emotional, and ethical resilience, making athletes more grounded, motivated, and ethically responsible.

This paper examines how Karma Yoga's dimensions can reshape training methodologies in sports education.

2. Literature Review:

Sr.No.	Author	Year	NOD	Dimensions	© Nitasha Sharma
1	Narayanan & Krishnan	2003	2	Doing one's duty No attachment with the actual outcome.	
2	Mulla & Krishnan	2006	2	Sense of obligation towards others (duty orientation) An absence for desire for rewards	
3	Mulla & Krishnan	2009	3	Sense of obligation towards others (duty orientation) An absence for desire for rewards Equanimity	
4	Singh & Singh	2010	4	Work as selfless action Work as a duty towards others Detachment from work-related rewards Equanimity or calmness under environmental influences.	
5	Srirangarajan & Bhaskar	2011	25-15	Spirit at Work	
6	Pradhan S	2013	5	Emphasis on Process than outcome Obligation towards others To act with equanimity Seek perfection/excellence in action Regarding work as an offering to higher Self (Ishvarapranidhana)	
7	Rastogi & Pati G.S.	2014	2+2	Absorption Service consciousness Sense control Equanimity	
8	Datta & Jones	2019	7	Work (in line with the socio-ethical code) Duty orientation Service consciousness Purpose Giving (without any sense of doer ship) Focus on present (now is the best time) Acceptance	
9	Navare & Pandey	2022	5	a) Manonigraha (control over one's mind); b) Samabuddhi (Equanimous mind); c) Phalasa Tyaga (Non-attachment to the fruits of action); d) Svadharma (performing an action according to his/her aptitude); and e) Lokasamgraha (working for welfare of all).	

2. A Karma Yoga: Ancient Wisdom for Holistic Growth

2. B. Based on the current research on the dimensions of Karma Yoga through various studies across the past more than 2 decades, I have filtered key

elements that can be incorporated as part of sports curriculum across varied age groups.

1. Duty Orientation - Dharma and Svadharma (Self-Awareness & Purposeful Responsibility)

2. Non Attachment to Results - “Nishkama Karma” (*Intrinsic Motivation*)

3. Absorption - “Yogaḥ karmasu kauśalam” (Excellence in Action)

4. Service Consciousness - “Akartā”, “Nimitta-mātra” (Non-Doership)

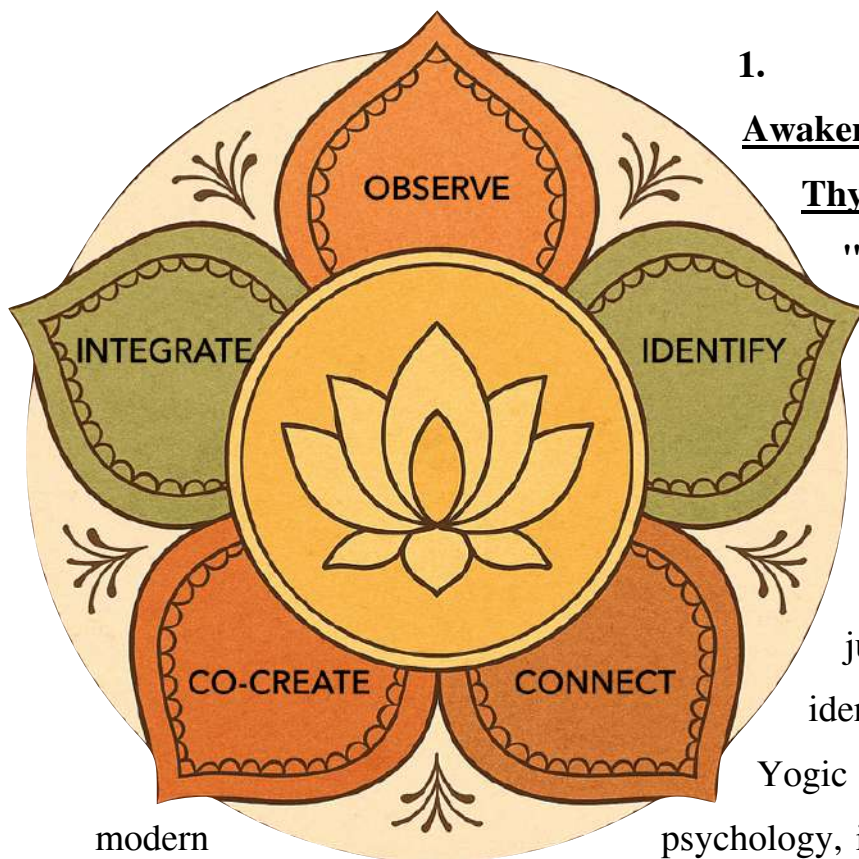
These are fuelled and stabilized by an inner discipline cultivated through the prerequisites of Kriya Yoga, which Patanjali outlines in Yoga Sutra 2.1: Tapas – Svadhyaya – Ishvarapranidhana (Self-discipline, Self-study, Surrender to the Higher).

Blending ancient wisdom with contemporary research, especially suited for athletes, children, and educators seeking purpose-driven, process-focused growth this paper focuses on bringing forth a frame work for Inner & Outer Excellence.

3. The Mandala of Growth: Holistic Framework for Inner & Outer Excellence.

In a world increasingly driven by performance and outcomes, The Mandala of Growth invites us to pause, breathe, and realign with the deeper rhythms of growth rooted in awareness, action, reflection, and integration.

This mandala is not a linear journey, but a living, breathing cycle, much like the natural world inviting continuous evolution. Inspired by Indian philosophical systems like Karma Yoga, Yoga Sutras and Sri Aurobindo three principles of true education and integrated with modern research on growth mindset, character strengths, and reflective learning, it offers a holistic path to personal mastery and meaningful performance.



1. Observe (Drashta Bhava)

Awakening the Witness - Know Thyself

"Be the sky, not the storm."

Drashta Bhava is the cultivated ability to observe our thoughts, emotions, and experiences with calm detachment—without

judgment, resistance, or over-identification. Rooted in the

Yogic tradition and echoed in

modern psychology, it is the art of witnessing life unfold rather than being swept away by it.

From the Yoga Sutras (*Patanjali*, 1.3): “Tadā draṣṭuḥ svarūpe ‘vasthānam”
“Then the seer rests in their true nature.”

This perspective nurtures clarity, self-awareness, and emotional regulation, making it an essential foundation for personal growth, learning, and action—especially for athletes and students navigating intense emotions or pressure.

II. Identify (Svadharmā Jñāna)

Clarify your calling. Move with intention

"Be the Flame, not the Shadow."

At the heart of purposeful action lies Svadharmā Jñāna—the deep recognition of one’s inner nature, strengths, values, and unique role in the world. This step is about clarity: understanding what makes you *you*.

By observing ourselves and reflecting deeply, we begin to name and own our strengths, roles, and responsibilities. This self-knowledge becomes the

compass that guides intelligent, joyful action—duty aligned with essence. When we know our light, we begin to shine it with intention.

III. Connect (Dhyaana). Flow With Focus - Excel In Action.

Be The Pivot - Not The Sway

When our awareness becomes one with the task, our effort becomes joy. This stage is about deepening engagement – cultivating presence, purpose, and persistence in the moment of action. When we enter a state of deep presence, where attention and action merge, we awaken the power of *Dhyāna* — meditative absorption. This is where growth becomes alive, not in theory but in motion. Whether it's a sprinter in the blocks, a footballer in flow, or an artist mid-stroke — excellence unfolds when we are fully connected to the task, the team, and the moment. In this space, effort feels joyful, time dissolves, and we meet our fullest potential. Here the practitioner is called to focus, be absorbed in the present task, and *sustain effort* with alignment which also calls for, “*Tapas*” - discipline to stay with discomfort in the service of a higher goal. Literally means *to burn*, symbolizing the burning of impurities through focused effort, resisting distractions, impulses, and ego-driven reactions — staying *centered and committed* to the process.

Rooted in Yoga and aligned with flow research, this step is about training attention, nurturing immersion, and acting from inner alignment. It's not just about doing — it's about *how* you show up to do it.

This is the inner bridge connecting what our Dharma is with sacred action. Here, we cultivate intelligent action Nishkama Karma focused on the process, not the result.

Yogic Foundation

- o “Dhyāna” (Yoga Sutras 3.2): One-pointed meditative absorption, unity with the object of attention.
- o Karma Yoga (Gita 2.50): “Yogaḥ karmasu kauśalam” – Yoga is skill in action.

IV. "Samatvam Yoga Uchyate" (Gita 2.48): Equanimity in performance without attachment to outcome.

V. Co-Create (Saha-Srishti)

Design Your Dharma - Serve Your Karma

Be The Bridge - Not The Island

In the vision of Karma Yoga, action becomes sacred when done without attachment, “Yogasthaḥ kuru karmāṇi” – Established in yoga, perform action (Gita 2.48) and in Kriya Yoga, transformation arises from disciplined effort. Co-Create is the embodied expression of this where Clarity, Intention, and Focus meet Creative Collaboration. Here we are not merely executing drills or routines; rather shaping our dharma through conscious action—designed in partnership with the coach, team, and our inner calling, our ‘*Sangha*’, a community of shared practice — a space for reflection, support, and transformation. Co-creating with peers and coaches mirrors this community. It creates safe space for dialogue, feedback, learning from failure.

This phase is about building our path, not alone but with others: a team, a mentor, a sacred effort that goes beyond ego, as we realise, no action is ours alone—we are shaped by every hand that held us, every voice that lifted us. Our action becomes a “*Seva*”, giving without ego, offered as contribution, not for praise or reward. It is also about inviting grace into our process—infusing our striving with clarity, compassion, and surrender.

V. Integrate (Pūrṇatā)

Live The Learning. Weave The Wisdom

Be The Symphony - Not The Isolated Notes

In yogic wisdom, *Pūrṇatā* means wholeness — a state where experiences are no longer scattered, but woven into our being with awareness and meaning. Integration (Pūrṇatā) is the difference between a person who has “done a lot”...and a person who has become a lot. It is the ground where knowledge becomes embodied wisdom, where athletes and students move from doing to

truly being — whole, aware, and aligned. Integration is also where one reflects and absorbs the ups and downs of experience. “Samatvam”, Equanimity - the quality of holding success and failure alike, resting in inner steadiness. It is not only the result but also feeds the framework through Observation, Identification, Connection and Co-creation.

Yogic Lens: *Gītā* 2.48 — “Samatvam Yoga Uchyate” — Yoga is equanimity in action. *Karma Yoga* advocates *action without attachment to results* — the deepest expression of equanimity.

This is the dharmic circle closing gently — not in finality, but in fullness. Rooted in Anushāsanam, this stage invites daily reflection, conscious recommitment, and stillness. We recognize that growth is not linear but spirals inward—deeper into awareness, into harmony, into self. Through this lens, discipline is not rigidity, but rhythm — a dance of inquiry and insight, breath and becoming.

Conclusive Remarks. This paper makes a compelling case for a paradigm shift in sports education—from a narrow focus on performance to a deeper, more holistic vision of growth and mastery. By bridging Karma Yoga with modern psychological theory, the proposed Mandala of Growth provides a versatile and deeply relevant framework for athletes, coaches, and educators. The integration of spiritual wisdom, self-awareness practices, and evidence-based learning strategies not only enhances performance but also anchors it in meaning, resilience, and ethical integrity. This model is particularly suited for the next generation of athletes, who must navigate a complex world with inner clarity, sustained motivation, and compassionate action. Ultimately, the paper repositions sport as a transformational journey - a sacred practice of becoming—not just about winning games but realizing the dharma of the individual through conscious action and community alignment. It’s a timely and visionary contribution to the future of education and sport, rooted in timeless truths.

РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри
теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

А. В. Козлова, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ АТЛЕТІВ У ЗБІРНИХ КОМАНДАХ НОКУ УКРАЇНИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 1994-2024 РОКІВ

Вступ. Гендерна рівність у спорті є фундаментальним питанням, яке впливає на соціальні норми, культурні погляди та права людини. У контексті спорту гендерна рівність означає рівний доступ до тренувань, фінансування, спортивної інфраструктури, медіа-освітлення та можливостей кар'єрного зростання як для спортсменів, так і для тренерів, суддів, менеджерів та інших фахівців [4].

Термін „гендер” – означає різні соціальні ролі, обов'язки та ідентичності жінок і чоловіків та співвідношення сил між жінками й чоловіками у певному суспільстві. Гендерні ролі та гендерні відносини у різних країнах і культурах відрізняються й можуть бути різними навіть у різних груп одного суспільства[2].

Спортсмени українського походження виступали на Олімпійських іграх, розпочинаючи зі Олімпіади 1896 року, але то були поодинокі

випадки. Вони виступали за збірні команди різних НОКів. Відносно невелике їх представництво було у командах НОКів Канади, США та Австралії [5].

Суттєве представництво українських атлетів на Олімпійських іграх розпочалося після завершення другої світової війни у складах збірних НОКу Радянського Союзу. Так, з 1952 року до 1988 року у збірних командах НОКу СРСР українських атлетів завжди було не менше 25% [3].

Україна, як самостійна держава, вперше направила своїх атлетів окремою командою для участі в XVII Зимових Олімпійських іграх 1994 року в Ліллекхаммері (Норвегія). Відтоді наші атлети є постійними учасниками всіх Ігор Олімпіад та Зимових олімпійських ігор [5].

Актуального значення набуває проведення детального аналізу виступів атлетів України у складі збірних команд НОКу у світлі рішень МОКУ відносно гендерної рівності. Дослідження і пропаганда даного питання, на наш погляд, має велике значення для подальшого розвитку олімпійського спорту, виховання нових видатних атлетів, розповсюдження олімпійських ідеалів в Україні та світі.

Мета дослідження – здійснити аналіз представництва в олімпійських командах України атлетів та атлеток та їх спортивних результатів на рівні медалістів.

Для досягнення поставленої мети нами були розв’язані наступні завдання: пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про атлетів України, учасників Олімпійських ігор; систематизувати і проаналізувати результати їх виступів на олімпійській арені. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, інформаційної мережі Інтернет, технічних протоколів Олімпійських ігор, педагогічні спостереження, опитування.

Результати досліджень. В нашому дослідженні ми зосередили увагу на гендерне представництво атлетів України - учасників Олімпійських ігор тільки за період 1994-2024 років. В межах предмету нашого дослідження було проаналізовано співвідношення атлетів - жінок та чоловіків, у збірних командах НОКу України за цей період. Нами виокремлено для аналізу участь атлетів у Іграх Олімпіад (табл.1) і Зимових Олімпійських іграх (табл.2).

Таблиця 1.

Участь чоловіків і жінок у збірних командах НОКу України на Іграх Олімпіад 1996-2024 років

Ігри Олімпіад	Кількість жінок	% жінок від загальної кількості	Кількість чоловіків	% чоловіків від загальної кількості	Разом
XXVI, Атланта (США), 1996	85	36,8	146	63,2	231
XXVII, Сідней (Австралія), 2000	91	39,57	139	60,43	230
XXVIII, Афіни (Греція), 2004	124	51,88	115	48,12	239
XXIX, Пекін (Китай), 2008	116	47,74	127	52,26	243
XXX, Лондон (Велика Британія), 2012	114	47,9	124	52,1	238
XXXI, Ріо-де-Жанейро (Бразилія), 2016	119	58,05	87	41,95	205
XXXII, Токіо (Японія), 2020	89	57,42	66	42,58	155
XXXIII, Париж (Франція), 2024	69	49,29	71	50,71	140

Аналіз даних, представлених у табл.1 дає підстави стверджувати, що питання гендерної рівності учасників Ігор Олімпіад мають закономірний характер більш високого представництва у збірних НОКу України чоловіків (рис.1). Так, на 8 Іграх, в яких приймали участь атлети України, перевагу мають чоловіки на 5 Іграх і жінки – на 3 відповідно (рис.1).



Рис. 1. Співвідношення участі жінок і чоловіків у збірних командах НОКу України на Іграх Олімпіад 1996-2024 років.

Уже на перших для незалежної України Іграх Олімпіад 1996 року в Атланті (США) нашу державу представляли 231 спортсмен: 85 жінок і 146 чоловіків (36,8% і 63,2% відповідно). В подальшому ця тенденція зберігалася в межах цього рівня і на наступних Іграх Олімпіад 2000 року у Сіднеї (Австралія) - 39,57% і 60,43% відповідно (рис.1).

Вперше на Іграх XXVIII Олімпіади 2004 року в Афінах (Греція) жіноче представництво української команди складало більшість - 51,88% від загальної кількості українських атлетів в збірній команді, чоловіків – 48,12% відповідно (рис.1).

Наступні Ігри Олімпіад в Пекіні (2008р.) і в Лондоні (2012р.) показали невелику тенденцію до зниження представництва жінок у збірній команді до рівня 47,7-47,9%, а чоловіків відповідно до збільшення - 52,26-52,1% (рис.1).

Представництво жінок на XXXI Літній Олімпіаді, що проводилась в Ріо-де-Жанейро в 2016 році, складало 58,5%. Також цей показник зберігся і на наступних Іграх Олімпіад 2020 року в Токіо – 57,42% (рис.1).

Олімпійські ігри, що відбулись в 2024 році в Парижі, стали першими гендерно рівними Іграми у олімпійському спорті і майже досягнули такого ж гендерного паритету в збірній України: жінок було 49,29%, а чоловіків – 50,71% від загальної кількості спортсменів (рис.1).

Таблиця 2.

**Участь чоловіків і жінок у збірних командах НОКу України
на Зимових Олімпійських іграх 1994-2022 років**

Зимові Олімпійські ігри	Кількість жінок	% жінок від загальної кількості	Кількість чоловіків	% чоловіків від загальної кількості	Разом
XVII, Ліллекхаммер (Норвегія), 1994	17	45,95	20	54,05	37
XVIII, Нагано (Японія), 1998	26	46,43	30	53,57	56
XIX, Солт-Лейк-Сіті (США), 2002	22	32,35	46	67,65	68
XX, Турін (Італія), 2006	22	42,3	30	57,7	52
XXI, Ванкувер (Канада), 2010	21	46,67	24	53,33	45
XXII, Сочі (Росія), 2014	24	55,81	19	44,19	43
XXIII, Пхьончхан (Республіка Корея), 2018	16	48,48	17	51,52	33
XXIV, Пекін (Китай), 2022	22	47,83	24	52,17	46

Аналіз даних, представлених у табл. 2 дає підстави стверджувати, що питання гендерної рівності учасників Зимових Олімпійських ігор мають закономірний характер більш високого представництва у збірних НОКу України чоловіків (рис. 2). Так, уже на перших Зимових Олімпійських іграх для незалежної України - XVII Зимових Олімпійських іграх 1994 року в Ліллекхаммері (Норвегія), нашу державу представляли 37

спортсменів: 17 жінок і 20 чоловіків (45,95% і 54,05% відповідно). В подальшому ця тенденція зберігається в межах цього рівня. Так, представництво жінок у збірних НОК України за період, що вивчався, знаходиться на рівні від 42,3% до 48,48%, а чоловіків 51,52-57,7% відповідно (рис. 2).

Виключенням стали XIX Зимові Олімпійські ігри 2002 року у Солт-Лейк-Сіті (США), де жінок у збірній НОК України було лише 32,35%, а чоловіків - 67,65% та XXII Зимові Олімпійські ігри 2014 року у Сочі (Росія), де вони вперше були в більшості - 55,81%, чоловіки - 44,19% (рис.2).

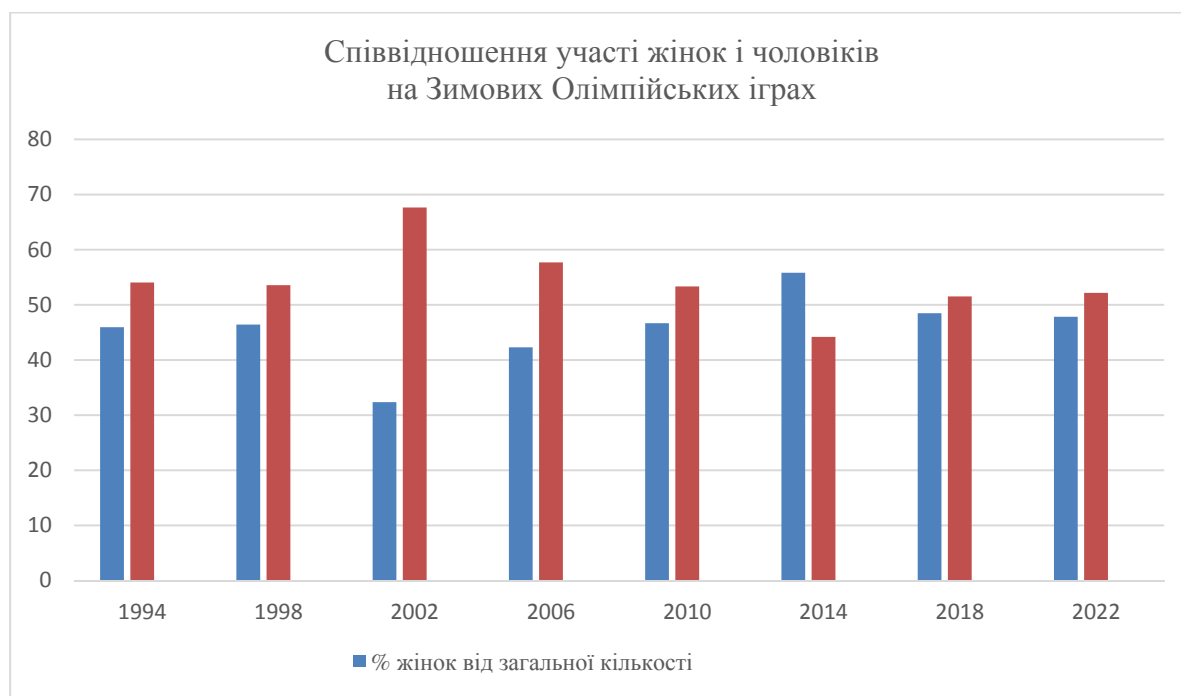


Рис. 2. Співвідношення участі жінок і чоловіків на Зимових Олімпійських іграх 1994-2022 рр.

Для визначення ефективності участі атлетів України на Олімпійських іграх у гендерному вимірі нами був проведений якісний аналіз результатів. Так, за результатами нашого аналізу із 231 медаліста Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор, 126 є жінки (54,5 %) і 105— чоловіки (45,5%) (рис. 3).



Рис. 3. Співвідношення кількості нагород, завойованих атлетами та атлетками України на Олімпійських іграх за період 1994-2024 рр.

За результатами Ігор Олімпіад більше медалей різного гатунку мають жінки – 116 (53,2%), чоловіки – 102 (46,8%) відповідно. Але у розрізі успішності на окремих Іграх Олімпіад спостерігається паритет. Так, на 4 Іграх успішнішими були жінки і на 4 Іграх – чоловіки. Однак вклад у загальну медальну скарбничку на них був різний. Найуспішнішими для жінок-атлеток стали Ігри XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо (Японія), де вони завоювали 72,4% медальної скарбнички НОКу України, а на Іграх XXX Олімпіади 2012 року у Лондоні (Велика Британія) – 70,4%. Значну перевагу жінки мали на Іграх XXVIII Олімпіади 2004 року в Афінах (Греція) – 66,0% і на Іграх XXXIII Олімпіади 2024 року у Парижі (Франція) – 62,5% (рис. 4).

На Іграх, де результативніше виступали чоловіки, жінки мали внесок у загальну медальну скарбничку на рівні 41,2-46,2%. Винятком стали лише Ігри XXVII Олімпіади 2000 року у Сіднеї (Австралія), де вони завоювали для скарбнички НОКу України лише 37,1% медалей (рис.4).

За результатами Зимових Олімпійських ігор також більш успішніше виступали жінки - 76,9% медалістів і лише 23,1% чоловіків-медалістів. Так, в 1994 році весь комплект українських нагород - золото і бронзу

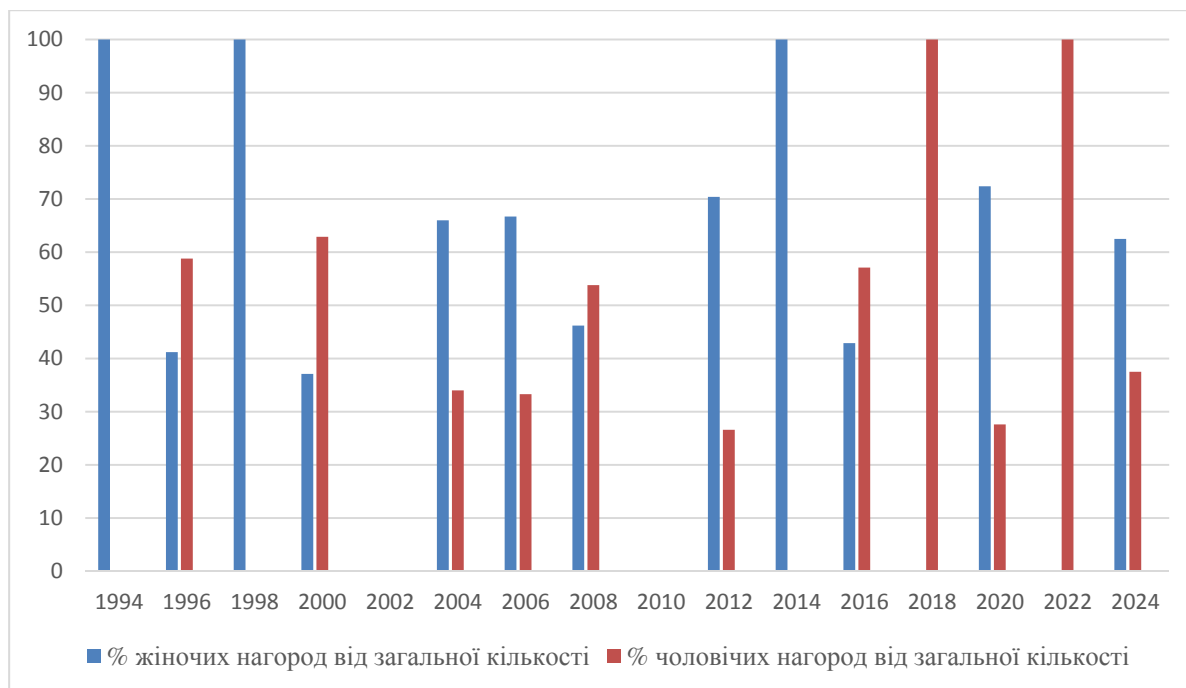


Рис. 4. Співвідношення успішності виступів жінок і чоловіків в Олімпійських іграх 1994-2024 років.

вперше завоювали жінки: золото - Оксана Баюл у фігурному катанні та бронзу – Валентина Цербе-Несіна в біатлоні. Такі ж результати – 100% жіночих нагород - були і на Зимових Олімпійських іграх в 1998 та 2014 роках. На XXIII Зимових Олімпійських іграх 2018 року у Пхьончхані (Республіка Корея) та XXIV Зимових Олімпійських іграх 2022 року у Пекіні (Китай), домінували чоловіки – 100% медалістів. Лише на XX Зимових Олімпійських іграх 2006 року у Турині (Італія) була «конкуренція» між атлетками та атлетами по здобутим медалям. Але жінки і на цих змаганнях домінували. Їх внесок до медальної скарбнички НОКу України склав 66,7%, тоді як на чоловіків припадає лише 33,3% (рис. 4).

Висновки. Проведений аналіз гендерних особливостей при формуванні збірних команд НОКу України на Олімпійські ігри свідчить про відсутність порушення питання гендерної рівності. Команди формуються із найсильніших атлетів, що отримали право участі у іграх, незалежності від статі. Однак зберігається тенденція більшого представництва чоловіків, але вищу конкурентоспроможність на

олімпійських аренах проявляли жінки. У розрізі виступів на окремих Олімпійських іграх маємо відносний паритет.

Список використаних джерел

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: атлети. К.: Олімпійська література, 2010. 166 с.
2. Гендерна рівність. URL : <https://surl.li/qddupg> (дата звернення: 01.04.2025).
3. Історія НОК України. URL : <https://noc-ukr.org/about/history/> (дата звернення: 01.04.2025).
4. Проблеми гендерної рівності у галузі фізичної культури і спорту. Київ, 2019. URL : <https://surl.li/spvadt>
5. Україна на Олімпійських іграх. URL: <https://surl.li/yqnnwlg> (дата звернення: 01.04.2025).

Є. Галімська, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

Науковий керівник: Маркова О. В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ГЕНДЕРНА ЕТИКА У ФАРМАКОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ СПОРТСМЕНІВ: БІОХІМІЧНИЙ ТА МОРАЛЬНИЙ ВИМІРИ

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень застосування фармакологічної підтримки стало одним із ключових елементів забезпечення ефективного тренувального процесу, відновлення та

профілактики перевагою. Однак, стрімкий розвиток біомедицини актуалізував нові виклики, зокрема ті, що пов'язані з гендерною етикою. Фармакологічна підтримка не є нейтральною: численні дослідження підтверджують, що фармакокінетика та фармакодинаміка препаратів істотно відрізняються залежно від статі [4]. Водночас, у практиці спорту часто домінують уніфіковані протоколи, що можуть не враховувати фізіологічну специфіку жіночого організму

Актуальність проблеми обумовлена зростанням кількості біоетичних конфліктів, що виникають у жіночому спорті. Примусове використання гормональної терапії, дискримінація спортсменок за міжстатевими ознаками, ризики гіпертрофованої відповіді на анаболічні стероїди – усе це потребує глибокого етичного аналізу [2].

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні аспекти біохімічної та етичної фармакологічної підтримки спортсменів з урахуванням статевих відмінностей та обґрунтувати необхідність гендерно-чутливого підходу в спортивній практиці.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел вказує, що на сьогодні ця тема є дуже актуальною, так Муггау Т. наголошує, що боротьба з допінгом має враховувати не лише медичні, а й моральні засади [5]. Науковець Harrison L. зазначає, що практика примусової нормалізації гормонального профілю у спортсменок суперечить праву на тілесну автономію [3], а дослідниця Cameron S. [2] досліджує, як медикалізація жіночої статевої ідентичності у спорті створює передумови для дискримінації. Українські науковці Куценко Ю. та Василенко І. аналізують біоетичні ризики застосування фармакологічних засобів у жіночому спорті та наголошують на важливості індивідуалізації підходів [1].

Біохімічні відмінності між жінками та чоловіками включають особливості всмоктування, розподілу, метаболізму та виведення речовин. Наприклад, вищий вміст жирової тканини у жінок впливає на об'єм

розподілу ліпофільних препаратів, а коливання гормонального фону протягом менструального циклу на ефективність та безпечність використання стимуляторів або анаболічних препаратів.

Жінки більше використовують аеробні (окислювальні) шляхи енергозабезпечення, що робить їх більш ефективними у тривалих фізичних навантаженнях. Чоловіки, своєю чергою, частіше залучають анаеробні гліколітичні процеси, що забезпечує вищу інтенсивність пікових навантажень. Це означає, що тренувальні програми мають враховувати ці особливості для запобігання перетренованості та забезпечення оптимальної адаптації.

Гормональний профіль жінок значною мірою впливає на біохімічні реакції в організмі. Естрогени, прогестерон та коливання їхнього рівня під час менструального циклу змінюють чутливість до навантажень, гідратацію, обмін речовин. Наприклад, у лютеїнову фазу спостерігається зниження витривалості та зростає ризик дегідратації. Біохімічні дослідження дозволяють адаптувати навантаження та відновлення залежно від фаз циклу.

Ще одним важливим аспектом є синтез білка. У жінок нижчий рівень тестостерону, що обумовлює менш виражену гіпертрофію м'язової тканини. Тому програми тренувань мають включати адекватну білкову підтримку та раціональне планування відновлювальних інтервалів для ефективного розвитку м'язової маси. Також виявлено, що жінки при однаковому фізичному навантаженні більше окислюють жири, тоді як чоловіки вуглеводи. Це слід враховувати при формуванні стратегій спортивного харчування та періодизації тренувального процесу.

Біохімія також допомагає ідентифікувати незаконні гормональні втручання, наприклад, застосування анаболічних стероїдів у жінок, що може призводити до вірулізації, гормонального дисбалансу та репродуктивних порушень. Підвищення обізнаності спортсменів, тренерів

і медичного персоналу щодо цих питань сприяє дотриманню принципів гендерної рівності, захисту прав спортсменок та зниженню дискримінаційних практик у спорті.

Висновки. Фармакологічна підтримка у спорті потребує переосмислення в контексті гендерної етики. Недостатня увага до біохімічних і фізіологічних особливостей жіночого організму може не лише знижувати ефективність тренувального процесу, а й порушувати права спортсменок. Наукове та нормативне забезпечення має базуватись на принципах рівності, тілесної автономії та доказової медицини.

Список використаних джерел

1. Куценко Ю., Василенко І. Біоетичні аспекти застосування фармакологічної підтримки в жіночому спорті. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 4. С. 112–119. URL: <https://sporthealth.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/400> (дата звернення: 29.03.2025).
2. Cameron S. Medicalising gender: hormone therapy and female athlete eligibility. *Gender and Society Journal*. 2019. Т. 33. № 4. С. 627–650. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891243219835739> (дата звернення: 22.03.2025).
3. Harrison L. M. Gender, Doping and the Right to Compete: Ethical Questions in Elite Sport. *International Review for the Sociology of Sport*. 2018. Т. 53. № 6. С. 745–760. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1012690216686334> (дата звернення: 18.03.2025).
4. Müller W. P. Gender-specific effects of performance-enhancing drugs in sport. *Journal of Sports Medicine and Doping Studies*. 2020. Т. 10. № 2. С. 45–52. URL: <https://www.sportsmeddopingstudies.com/articles/genderspecific-effects-of-performanceenhancing-drugs-in-sport.pdf> (дата звернення: 15.03.2025).

5. Murray T. H. The Ethics of Doping and Anti-Doping: Redeeming the Soul of Sport? Oxford: Oxford University Press, 2016. 256 с. URL: <https://global.oup.com/academic/product/the-ethics-of-doping-and-anti-doping-9780190210991> (дата звернення: 20.03.2025).

6. Pape M. Diverging Paths? Elite Sport, Trans Inclusion, and Feminist Politics. *Sociology of Sport Journal*. 2020. Т. 37. № 3. С. 234–245. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ssj/37/3/article-p222.xml> (дата звернення: 25.03.2025).

А. Л. Лозовий, міжнародний експерт EQF 8 EurEthICS ETSIA, директор
Української Академії Будо та Спортивних Єдиноборств

ПОРЯДОК ВИЗНАННЯ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ЕЛЕМЕНТИ ДИСКРИМІНАЦІЇ І КОРУПЦІЙНІ РИЗИКИ

Вступ Реформування фізичної культури і спорту в Україні, перехід до європейської моделі організації, значною мірою гальмується рудиментами радянської парадигми спорту, такими як обов’язкова процедура державного визнання видів спорту. Між Законом України Про фізичну культуру і спорт (далі «Закон»), який її регулює, та підзаконним Порядком визнання видів спорту (далі «Порядок визнання») існують протиріччя, що мають ознаки законодавчої лакуни, тобто правової невизначеності, яка дозволяє різне трактування та зловживання законами. В свою чергу, це перешкоджає головній цілі Закону - забезпеченню широкого і рівного доступу кожної людини до занять фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – здійснити аналіз та оцінку системи визнання видів спорту на предмет: 1) відповідності європейській моделі організації

спорту та нормам права України; 2) практичних наслідків від її дії; 3) шляхів її реформування.

Результати дослідження. В результаті аналізу статей 20 та 39 Закону та Порядку визнання, їх взаємодії та ефекту від неї виявилася їх невідповідність, як між собою, так і з європейськими підходами та практиками, серед яких:

1. Сумнівність необхідності визнання видів спорту взагалі, оскільки вона протирічить європейській практиці, в основі якої лежить правова максима «Дозволено все, що не заборонено». Якщо в Європі керуються доведеною практикою закономірністю презумпції доброчесності, то в Україні кожний вид спорту вимушений доводити власну гуманність і безпечність.

2. Зміщення фокусу з об'єкту на суб'єкт. Дух Закону передбачає визнання об'єкту змагань (виду спорту) таким, що не має підстав для заборони в Україні. В той же час, в Порядку визнання фокус уваги зміщується на суб'єкт – організацію, яка ініціює визнання: до нового виду спорту пряме відношення мають тільки чотири обов'язкові документи, тоді як десять відносяться до ініціатора і можуть стати приводом до відмови у визнанні виду спорту як об'єкту змагань [3].

3. Некоректне трактування поняття «вид спорту». Порядок визнання ігнорує визначену МОК різницю між термінами «вид спорту» і «версія виду спорту». В результаті, версії одного і того ж виду спорту визнаються як окремі самодостатні види спорту. Реєстр визнаних видів спорту містить п'ять версій кікбоксингу, дванадцять позицій займає карате, з яких шість є версіями стилю Шотокан і п'ять – версії стилю Кіокушин. Це створює абсурдну ситуацію, бо тільки в Кіокушин існує понад 30 версій [1] і, за логікою Порядку визнання, кожна має право бути окремим видом спорту.

4. Відсутність експертної оцінки. Діючий Порядок визнання не передбачає експертного висновку відносно небезпечності та

антигуманного змісту виду спорту, а також порівняльного аналізу, що саме представлено для розгляду: дійсно новий вид спорту чи версія уже визнаного.

5. Ігнорування наслідків відмови у визнанні з формальних причин. Будь-яка відмова у визнанні посилається на статтю 39 Закону, де її єдиною умовою є доведена антигуманність і небезпечність виду спорту. Невиправдана відмова з формальних причин навішує на вид спорту і організацію-заявника ярлик антигуманності і небезпечності, що є недостовірним, і провокує незаконне перешкоджання діяльності громадської організації. Існують підтверджені практикою факти штучного створення несприятливих умов для подальшого розвитку виду спорту та негативного впливу на діяльність відповідної федерації:

1) відмова Мінмолодьспорту України від притаманних йому функцій відносно невизнаного ним виду спорту і фактичне витіснення його з юрисдикції Закону України про спорт;

2) зниження іміджу та поглиблення нерівності умов для розвитку виду спорту, вразливість його до недоброчесної конкуренції;

3) звуження законних конституційних прав та свобод громадян;

4) прямий чи прихований тиск на тренерів та спортсменів, тощо.

Висновки: 1) процедура визнання видів спорту не дає стимулюючого впливу закладеного в Закон; 2) порядок визнання провокує дискримінацію особи і громадських організацій; 3) відсутня політична воля до зміни Порядку визнання, оскільки він діє більше 10 років, незважаючи на критику та звернення громадськості.

За підсумками дослідження запропонована модель оперативного реформування системи визнання видів спорту в Україні [2].

Список використаних джерел

1. Кіндзер Б., Загорбенський Л. Становлення та розвиток Кіокушинкай карате. *Спортивна наука України*. 2015. № 4, С. 36-42.

2. Лозовий А. Л. Реформування спорту в Україні: проблеми і пропозиції. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми і перспективи*: зб. тез XXIII Міжн. науково практичної конф., (Харків, 06.12.2023 року). Харків: ХДАФК, 2023. С 341-342.

3. Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення : наказ Мінмолодьспорту України від 27.01.2014 № 149 / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2014.

О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка

ЕЙДЖИЗМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ ЯК ПРОЯВ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ

Вступ. У сучасному суспільстві, яке активно декларує принципи рівності, толерантності та інклюзії, проблема вікової дискримінації – ейджизму, залишається малодослідженою, особливо у сфері фізичної культури і спорту. Ейджизм проявляється у вигляді упередженого ставлення до людей певного віку, що обмежує їх доступ до повноцінної участі у спортивному житті, незалежно від фізичного стану чи мотивації. Особливої актуальності ця тема набуває в контексті реформування освіти в Україні та розбудови інклюзивного простору в закладах загальної середньої освіти, де необхідно враховувати вікові особливості учнів не як обмеження, а як вихідну точку для адаптації методик фізичного виховання. Проблематика ейджизму вимагає не лише теоретичного осмислення, а й

практичного переосмислення ролі віку у формуванні навчального процесу з фізичної культури.

Мета дослідження – проаналізувати прояви ейджизму в сучасному спортивному середовищі, виявити його вплив на різні вікові групи учасників фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності та обґрунтувати педагогічні підходи до подолання вікової дискримінації у фізичному вихованні й спорті.

Результати дослідження. Проблема ейджизму у фізичній культурі і спорті поступово набуває актуальності у сучасній науковій літературі, особливо в контексті забезпечення інклюзивності та рівності у доступі до фізичної культури та спортивної діяльності. Так, дослідниця Безверхня О. вивчала проблему вікової дискримінації у фізичній культурі та спорті [1], Горбунов О. аналізував інституційні бар'єри для участі людей різного віку в спорті [2], науковець Кондратюк С. розглядав роль вікової толерантності у формуванні позитивного клімату в спортивних колективах [3].

Зарубіжні дослідники, зокрема, Dionigi V., Horton A. та Baker M. досліджують особливості участі людей старшого віку в аматорському спорті, акцентуючи увагу на подоланні вікових упереджень через спортивну активність [5]. Tulle P. аналізує образи старіння у професійному спорті, підкреслюючи вплив мас-медіа та культурних очікувань [7]. У контексті молодіжного спорту Channon M. та Matthews C. розглядають зворотний ейджизм, коли підлітки чи молоді спортсмени зазнають недовіри через нібито «брак досвіду» [4]. Також увагу привертають праці Phoenix J., Dionigi R., Heuser G., які вивчають, як вікові бар'єри впливають на самосприйняття та мотивацію до занять спортом [6].

У сфері фізичної культури ейджизм проявляється через упереджене ставлення до осіб різного віку, зокрема через стереотипи щодо зниження фізичних можливостей у літньому віці або недооцінку здатності дітей і підлітків до прийняття самостійних рішень щодо рухової активності. Такі

стереотипи можуть обмежувати участь у спортивному житті, знижувати мотивацію до занять та спричиняти психологічний дискомфорт.

Основні прояви ейджизму в фізичній культурі:

- обмеження доступу до тренувальних програм за віковою ознакою. Наприклад, небажання тренерів працювати з літніми людьми або навпаки з молодшими дітьми, мотивуючи це «недоцільністю».
- недостатня представленість вікових груп у спортивних змаганнях і заходах. Часто в масових подіях не передбачено категорій для осіб віком 50+, що звужує їхні можливості для самореалізації.
- стереотипне уявлення про «нормативну» фізичну форму для певного віку. Це може формувати нереалістичні очікування від дітей або дискримінаційне ставлення до людей, які мають інший рівень фізичного розвитку, ніж прийнято у їхній віковій групі.
- використання дискримінаційної лексики. У тренерській або учнівській практиці зустрічаються висловлювання, що підкреслюють «вікову непридатність» до спорту, наприклад: «уже пізно починати», «це спорт для молодих».
- інституційна дискримінація. Відсутність програм для підтримки рухової активності людей похилого віку або вікові обмеження при вступі до закладів, що готують фахівців із фізичної культури та спорту.

Такі прояви обмежують принцип інклюзії у фізичному вихованні та суперечать сучасним підходам до забезпечення рівного доступу до занять незалежно від віку. Як зазначає О. В. Безверхня «...подолання ейджизму у фізичній культурі потребує перегляду стереотипів і створення умов для участі людей різного віку на засадах рівності та поваги до індивідуальних можливостей» [1, с. 10].

Ейджизм у спорті – це форма дискримінації, що базується на вікових упередженнях і може проявлятися як на інституційному рівні, так і в міжособистісній взаємодії. Основними проявами ейджизму у спорті є:

1. Обмеження участі у змаганнях. У багатьох видах спорту існують суворі вікові ліміти для участі у турнірах, особливо на професійному рівні. Це обмежує доступ до змагальної діяльності для спортсменів, які, незважаючи на вік, демонструють високий рівень фізичної підготовки, витривалості та технічної майстерності. Замість індивідуального підходу часто домінує підхід «за паспортом», що суперечить принципам справедливості.

2. Ігнорування потенціалу спортсменів літнього віку. Часто спортивні організації не розробляють програм для ветеранів спорту або ж вони мають другорядне значення. Водночас дослідження підтверджують, що систематичні тренування позитивно впливають на функціональний стан організму в будь-якому віці та сприяють активному довголіттю.

3. Раннє «списування» молодих спортсменів. У дитячо-юнацькому спорті трапляються випадки, коли дітей, які повільніше розвиваються фізично або психологічно, передчасно виключають з команди. Такий підхід ігнорує індивідуальні траєкторії розвитку та потенціал «пізніх зірок».

4. Стереотипне ставлення до вікових особливостей. Наприклад, вважається, що молоді спортсмени більш енергійні і оптимістично налаштовані на життя, а старші надмірно вразливі, особливо до невдач чи отримання травм. Такі уявлення часто стають підґрунтям для прийняття рішень про завершення кар'єри, зниження ігрового часу або відмову у фінансуванні підготовки спортсмена.

5. Обмеження в тренерській і суддівській діяльності. Ейджизм також проявляється у сфері спортивного менеджменту, де особам старшого віку іноді відмовляють у кар'єрному зростанні, вважаючи їх «несучасними» або

«морально застарілими». Молодим фахівцям, у свою чергу, можуть не довіряти через нібито «брак досвіду», навіть за наявності кваліфікації.

6. Медіапростір. У спортивній журналістиці рідко висвітлюються досягнення спортсменів старшого віку або представників категорії «Masters». Увага ЗМІ зосереджена переважно на молодих спортсменах, що формує викривлену картину суспільного сприйняття спортивного довголіття.

Як зазначають О. А. Горбунов і С. В. Кондратюк, подолання ейджизму у спорті потребує не лише змін у нормативних документах спортивних організацій, а й формування культури вікової толерантності серед тренерів, спортсменів, уболівальників і медіа [2; 3].

Висновки. Таким чином, наявність ейджизму суперечить основним принципам інклюзивності, справедливості та рівності можливостей, які декларуються в сучасній освітній і спортивній політиці. Подолання вікових стереотипів є необхідною умовою формування безпечного, відкритого й мотивувального середовища для занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В. Вікова дискримінація у спорті: соціально-педагогічний аналіз. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 7–13.
2. Горбунов В. М. Вікова толерантність у фізичній культурі: міждисциплінарний підхід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 50–54.
3. Кондратюк О. С. Формування вікової толерантності у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 14. С. 92–98.
4. Channon A., Matthews C. R. Approaching the Gendered and Embodied Silences of Mixed-Sex Martial Arts and Combat Sports. *Martial Arts*

Studies. 2015. Vol. 1, №. 1. P. 1–22. URL: <https://mas.cardiffuniversitypress.org/articles/10.18573/j.2015.10014/> (дата звернення: 24.03.2025).

5. Dionigi R. A., Horton S., Baker J. Older Athletes' Perceived Benefits of Competition // *The International Journal of Sport and Society*. 2011. Vol. 2, No. 2. P. 17–28. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/humankineticspub/4> (дата звернення: 26.03.2025).

6. Phoenix C., Sparkes A. C. Young athletic bodies and narrative maps of aging. *Journal of Aging Studies*. 2006. Vol. 20, No. 2. P. 107–121. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2005.06.002> (дата звернення: 23.03.2025).

7. Tulle E. Acting your age? Sports science and the aging body. *Journal of Aging Studies*. 2008. Vol. 22, No. 4. P. 340–347. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2008.01.001> (дата звернення: 25.03.2025).

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Babalich V. A., Cabrera Y. Y. IMPROVEMENT OF SWIMMERS' PHYSICAL FITNESS IN THE INTER-COMPETITION PERIOD USING CALISTHENICS.....	9
Бабаліч В. А., Кравець Я. Г. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ВЛАСНОЮ ВАГОЮ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	12
Бабаліч В. А., Поляченко К. С. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ВІКОМ 7-12 РОКІВ	16
Боровенська О. М., Сергієнко В. М. ФІНАНСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР.....	20
Воропай С. М. КІРОВОГРАДЩИНА НА ІГРАХ XXXIII ЛІМПІАДИ У ПАРИЖІ 2024 РОКУ	23
Воропай С. М., Дмитренко Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПОБУДОВІ БАЗОВИХ МЕЗОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ	29
Воропай С. М., Марфула М. ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ	32
Грицук В. В., Собко С. Г. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	36
Гуліна А. Ю., Кулик Н. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СОФТБОЛІСТІВ	39
Дейнеко А. Х., Рябченко О. В. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ: ЄДНІСТЬ	

СПОРТУ, КУЛЬТУРИ ТА МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	43
Красова І. В., Семизорова А. Я. РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	46
Лазоренко С. А. ІСТОРИЧНА ОНТОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ТРАДИЦІЇ У СПОРТІ.....	50
Маленюк Т. В., Галушка О. І. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЛАДУ HITTRAX У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БЕЙСБОЛІСТІВ.....	54
Маленюк Т. В., Сасенко С. Д. ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГЕЙМІФІКАЦІЇ У СИЛОВУ ПІДГОТОВКУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 15-17 РОКІВ	57
Мішин С. В., Куделя О. С. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ 10-11 РОКІВ	60
Мішин С. В., Позняков О. А. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА САМБІСТІВ	63
Панченко Г. І., Шаров М. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ	66
Поляченко К. С. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ У МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	69
Собко Н. Г., Рябов В. Г. ПРОГРАМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО ЧЕМПІОНАТУ	72
Сундукова І. В. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	75
Шаповалова С. Т., Маленюк Т. В. СКЛАДНІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ПРОГРАМ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ В ІСТОРИЧНОМУ	

АСПЕКТИ (НА ПРИКЛАДІ ВПРАВ НА КОЛОДІ)	78
Vivek V. THE FOURTH STATE OF CONSCIOUSNESS AND MIND-BRAIN INTEGRATION: ADVANCING EDUCATION THROUGH TRANSCENDENTAL MEDITATION AND EEG COHERENCE.....	82

РОЗДІЛ 2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Бабаліч В. А., Лелека Н. В. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ...	84
Бур'яноватий О. М. ОЦІНКА ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТІВ.....	87
Зубченко Л. В. АНАЛІЗ ІНФОРМАЦІЙНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ	90
Костенко А. В. АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ВПРОВАДЖЕННЯ СТРЕТЧИНГУ ЯК АЛЬТЕРНАТИВИ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ..	93
Кулібаба О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ: АКТУАЛЬНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	96
Логвінова Я. О. VR-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ	101
Макаренко Н. Г., Омесенко А. О. ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .	105

Миценко Є. В. ТЕСТИ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ, ЯК ІНСТРУМЕНТИ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	111
Пилипей Л. П., Заяц С. А. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	114
Русин В. А., Стасенко О. А. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ	117
Стасенко О. А. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОГО АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	120
Ткаченко В. П. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	123
Турчак А. Л., Семез А. А. ФАХОВИЙ ГАЛУЗЕВИЙ СЛОВНИК ЯК ІНФОРМАЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ МОВНИЙ РЕСУРС ПРАЦІВНИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	126
Шевченко О. В. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІВНОВАГАМ В ПРОЦЕСІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ.....	133
Язловецька О. В. МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	136

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Брояковський О. В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	140
---	------------

Бур'яноватий О. М., Камалов А. А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ДЖИУ-ДЖИТСУ	142
Бур'яноватий О. М., Корінь Д. О. ІСТОРІЯ РУКОПАШНОГО БОЮ В УКРАЇНІ	145
Holub O. V. THE BALANCE OF THE 4 ELEMENTS IN THE CURRICULUM OF ELECTIVE DISCIPLINES OF ENVIRONMENTAL TECHNOLOGIES MODERN SPORTS EXERCISES FOR EVERYONE.....	148
Ковальова Ю. А. ПЕДАГОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ШАХОВОГО ЕТИКЕТУ ТА СПОРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ГРАВЦІВ	155
Ковальова Ю. А., Варданян В. Е. ХУДОЖНЯ ЛІТЕРАТУРА ПРО ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ- ПЛАВЦІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ	160
Ковальова Ю. А., Красовський С. Р. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ФІЗИЧНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПОЧАТКІВЦІВ	165
Коломієць Н. А., Зарубін Д. С. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	169
Косташ О. С., Зарубіна А. В. ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ	172
Кошляк М. А. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	175

Криворучко І. В., Шукатка О. В. ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЧАСІВ АНТИЧНОСТІ (ЗА АЛКМЕОНОМ КРОТОНСЬКИМ)	178
Круванд Б. О., Зарубіна А. В., МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У БОКСІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ НА ОСНОВІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	181
Левхін О. О., Маленюк Т. В. ТУРИЗМ ЯК ВИД СПОРТУ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)	184
Мельниченко К. О., Зарубіна А. В. КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ КІПРУ).....	187
Поляченко К. С. РЕКРЕАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ У МІЖ ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД	189
Пустова Н. О. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛООРІЄНТУВАННЯ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ	191
Середа Н. В. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	194
Собко Н. Г., Недоступ Н. В. РЕЗУЛЬТАТИ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	198
Челало С. А. РОЛЬ МУЗИКИ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	200
Щербатюк Н. І. ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	204
Sharma N. DRIDGING ANCIENT WISDOM WITH MODERN EDICATION IN SPORT TRAINING: A KARMA YOGA PERSPECTIVE ON AND OFF THE FIELD.....	207

РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Воропай С. М., Козлова А. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ АТЛЕТІВ У ЗБІРНИХ КОМАНДАХ НОКУ УКРАЇНИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 1994-2024 РОКІВ	214
Галімська Є., Маркова О. В. ГЕНДЕРНА ЕТИКА У ФАРМАКОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ СПОРТСМЕНІВ: БІОХІМІЧНИЙ ТА МОРАЛЬНИЙ ВИМІРИ.....	222
Лозовий А. Л. ПОРЯДОК ВИЗНАННЯ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ЕЛЕМЕНТИ ДИСКРИМІНАЦІЇ І КОРУПЦІЙНІ РИЗИКИ	226
Маркова О. В. ЕЙДЖИЗМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ ЯК ПРОЯВ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ.....	229

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

За достовірність представлених результатів відповідають автори

МАТЕРІАЛИ

**VIII Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною
участю (10 квітня 2025 року),**

**III Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (11 квітня 2025 року)**

Редактор Тетяна МАЛЕНЮК

Технічний редактор Лисенко С.В.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 14,19.
Облік. видав арк. 12,51. Тираж 100. Зам. 634.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко С. В.
25029, м. Кропивницький, вул. Дворцова, 31, кв. 4
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3904 від 22.10.2010
тел.: (0522) 322-326

