

**НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

**IX Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (26 березня 2026 року)**

**IV Всеукраїнського студентського науково-практичного
семінару з міжнародною участю (27 березня 2026 року)**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Факультет спорту та фізичної культури
Кафедра теорії та методики 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

**IX Всеукраїнського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (26 березня 2026 року)**

**IV Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (27 березня 2026 року)**

Кропивницький
Видавець Лисенко С.В.
2026

УДК 796.01(072)

М 67

DOI: 10.36550/978-617-8494-31-5

М 67 Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 26 березня 2026 р. та ІV Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 27 березня 2026 р. Кропивницький : Видавець Лисенко С. В., 2026. 286 с.

ISBN 978-617-8494-31-5

Матеріали семінару містить тези доповідей про результати досліджень за напрямками: 1) актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту; 2) ознайомлення з інноваційними технологіями оздоровчої та рекреаційної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку сфери фізичної культури і спорту.

УДК 796.01(072)

Організаційний комітет:

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

Співголови оргкомітету:

Фока М. В., доктор філологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Маркова О. В., кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету спорту та фізичної культури Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

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

Відповідальний секретар оргкомітету:

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

Члени оргкомітету:

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 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 спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

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

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

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

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

Матеріали семінару розміщено на сайті ЦДУ ім. В. Винниченка:

URL: <https://cusu.edu.ua/ua/kaf-teor-ta-met-olimp-i-prof-sportu/naukova-diialnist>

Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 12 від 30 квітня 2026 р.).

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Бабаліч В. А. КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ІНСТИТУЦІЙНЕ ЛИЦЕМІРСТВО У МІЖНАРОДНОМУ ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ	9
Babalich V. A., Cabrera Yu.F. ANALYSIS OF EXISTING CALISTHENICS PROGRAMS AS A METHOD OF BODYWEIGHT TRAINING	15
Брояковський О. В. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	22
Бур'яноватий О. М. ЗБІЛЬШЕННЯ АНАЕРОБНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ	26
Воропай С. М., Дедюлін О. Д. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ УЧАСТІ АТЛЕТІВ УКРАЇНИ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	31
Воропай С. М., Крамаренко А. П. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ВПЛИВУ ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ	41
Воропай С. М. СПАДЩИНА XXV ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР У МІЛАНІ-КОРТІНА 2026 РОКУ	46
Дейнеко А. Х., Марченков М. К. СТАТОДИНАМІЧНА СТІЙКІСТЬ У СПОРТІ: БАЛАНС, КОНТРОЛЬ, РЕЗУЛЬТАТ	59
Задворна А. С. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ Науковий керівник: Стасенко О. А.	64

Маленюк Т. В. ТРАВМАТИЗМ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ: ПРИЧИНИ, ВИДИ, ПРОФІЛАКТИКА	68
Маленюк Т. В., Галушка О. І. ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА У БЕЙСБОЛІ	74
Мішин С. В., Мохнюк К. Г. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОСЛІДОВНОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛОДІННЯ ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	79
Окунь Д. О., Стадник С. О. ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ ...	83
Островець А. М. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	88
Панченко Г. І., Селевко Д. Я. ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	92
Панченко Г. І., Шаров М. Ю. ПЛАНУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ.....	96
Петренко Н. В., Гончар І. Г. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОДЕЛЮВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОГРАМ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	99
Поляченко К. С. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ.....	103
Собко Н. Г. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БАСКЕТБОЛІ 3Х3 (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)	107
Собко Н. Г., Марчук А. М. ФІТНЕС-ДЖАМПІНГ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ.....	111

Собко Н. Г., Рябов В. Г. ПЕРЕДСЕЗОННА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	116
Собко С. Г. МЕТОДИЧНІ СКЛАДОВІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	120
Собко С. Г. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ЗА ПРОГРАМАМИ “С” ТА “Д” ДИПЛОМИ УАФ В КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСНІЙ АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ	123
Сундукова І. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА.....	126
Трушина А. М., Сергієнко В. М. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КАРАТЕ WKF УКРАЇНИ	130

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

Babalich V. A., Holub O. G. ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	134
Зубченко Л. В. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	139
Кулібаба О. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	145
Лелека Н. В. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	152

Стасенко О. А. ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ЗАСОБИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	156
Турчак А. Л., Семез А. А. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ У ШКІЛЬНОМУ ПРЕДМЕТІ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»	160
Шевченко О. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ТА СПОРТИВНІ ЗАХОДИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	168
Язловецька О. В. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	172

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бабенко А. Л. ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР	178
Брояковський О. В. РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ Мотивації СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	184
Войналович В. П. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АЛТИМАТ ФРИЗБИ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ Науковий керівник: Маленюк Т. В.	187
Голуб О. В., Усова М. С. ПРО СТВОРЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УМОВ АДАПТАЦІЇ ДЛЯ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З УКРАЇНИ В НІМЕЧЧИНУ	192
Дударенко В. В. БОКС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ	197
Ісічко Я. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ	200

Карпенко Д. Ю. ФУТБОЛ У СТРУКТУРІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТА МАЙБУТНІ МОЖЛИВОСТІ.....	205
Ковальова Ю. А. СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ	209
Козирь О. В. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	215
Коломієць Н. А., Зарубін Д. С. СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИЙ ТА МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ.....	219
Красова І. В., Сутула В. О. АДАПТИВНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ.....	223
Лещенко Г. А. АКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	229
Поляченко К. С. ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ СПОРТУ	234
Семизорова А. Я., Рябченко О. В. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАННЯХ З ЖІНКАМИ 25-35 РОКІВ.....	238
Челало С. А. ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	243
Шаповалова С. Т. СКЛАДНІСТЬ ОЛІМПІЙСЬКИХ ПРОГРАМ З ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ В ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ (НА ПРИКЛАДІ ВІЛЬНИХ ВПРАВ).....	247

**Щербатюк Н. І. УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ
РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК УЧНІВ..... 252**

**РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

**Воропай С. М., Козлова А. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ
АТЛЕТІВ-УРОДЖЕНЦІВ ТА ВИХОВАНЦІВ
КІРОВОГРАДЩИНИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ
1952-2024 РОКІВ 256**

**Киценко І. В. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛАКТАТНОГО
ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА
АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ
Науковий керівник: Маркова О. В. 265**

**Кіреєва О. О. ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ М'ЯЗОВОЇ МАСИ І
БАЗАЛЬНОГО МЕТАБОЛІЗМУ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ
Науковий керівник: Маркова О. В. 270**

**Маркова О. В. АНАЛІЗ ДОСТУПУ ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК ДО
ФІНАНСОВИХ РЕСУРСІВ, ОПЛАТИ ПРАЦІ ТА
ТРЕНУВАЛЬНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ 275**

**Матюх С. В. ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ГОРМОНАЛЬНОГО ДОПІНГУ
У СПОРТСМЕНОК
Науковий керівник: Маркова О. В. 282**

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ІНСТИТУЦІЙНЕ ЛИЦЕМІРСТВО У МІЖНАРОДНОМУ ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ CRISIS OF IDENTITY AND INSTITUTIONAL HYPOCRISY IN THE INTERNATIONAL PARALYMPIC MOVEMENT

Вступ. Сучасний паролімпійський рух, який історично виник як символ гуманізму, рівності та тріумфу людського духу, у 2026 році зіткнувся з найглибшою кризою у своїй історії. Те, що колись декларувалося як «справжня сутність спорту», трансформувалося у явище, яке можна охарактеризувати як інституційне лицемірство. Така деградація цінностей стала особливо очевидною під час підготовки та проведення XIV Зимових Паролімпійських ігор у Мілані-Кортіні, які пройшли під тінню легалізації воєнних злочинців через спортивні майданчики.

Для України Ігри 2026 року стали не просто спортивним форумом, а новим критичним викликом на шляху боротьби за національну ідентичність. Поки українські атлети були змушені тренуватися в умовах повномасштабного вторгнення, демонструючи незламність духу під постійними обстрілами, МПК демонстрував політику подвійних стандартів. Хронологія дій МПК з 2022 по 2026 рік свідчить про системне послаблення санкційного режиму: від повного бану РФ у Пекіні-2022 до

безпрецедентного повернення державної символіки, прапора та гімну агресора у Мілані-Кортіні-2026.

Фундаментальним аспектом кризи є свідоме нехтування МПК власною Конституцією. Статті 10.1.1 та 13.1.7 чітко визначають принцип «один комітет = одна країна», проте МПК проігнорував той факт, що Паралімпійський комітет РФ офіційно анексував спортивні структури на тимчасово окупованих територіях України (Крим, Донецька та Луганська області), що унеможлиблює законну участь РФ юридично неправомірною. Більше того, допуск суб'єктів РФ до Ігор перетворив міжнародних організаторів на фактичних співучасників легітимізації окупації, створюючи серйозні правові ризики згідно із законодавством ЄС та Італії.

Особливого цинізму ситуації додає так звана «воронка легалізації», через яку учасники збройної агресії та воєнні злочинці («комбатанти») інтегруються у паралімпійський спорт для відбілювання свого статусу на міжнародній арені. Заяви керівництва МПК про можливість участі «ветеранів СВО» у змаганнях стали вищою точкою морального занепаду організації, ігноруючи базові принципи людяності.

Мета дослідження – проаналізувати механізми інституційних репресій, що застосовувалися до української збірної під час Ігор-2026 – від заборони національної символіки (карти України на формі спортсменів) до блокування командних зустрічей та тиску на родини атлетів. Водночас, досліджується феномен світової солідарності: бойкот церемоній відкриття та закриття 28 країнами-учасницями як протест проти «кривавих медалей» та вибору на користь міжнародного правопорядку.

Результати дослідження. Аналіз динаміки рішень МПК протягом останніх чотирьох років виявляє стрімку регресію від безкомпромісного захисту олімпійських принципів до повної капітуляції перед інтересами держави-агресора. Цей процес можна розділити на три важливі етапи, що ілюструють шлях від «ідеалів спорту до інституційного лицемірства»[1; 2].

Перший етап. 2022 рік (Пекін): Етап безкомпромісних санкцій. Перша реакція МПК на повномасштабне вторгнення РФ в Україну була рішучою та відповідала нормам міжнародного права. На Зимових Іграх у Пекіні було запроваджено «повний бан» для представників РФ та Білорусі. Спортсменів не лише не допустили до змагань, а й виселили з паралімпійського селища. Таке рішення стало наслідком тиску світової спільноти та грубого порушення країною-агресором «олімпійського перемир'я».

Другий етап: 2024 рік (Париж): Впровадження «нейтрального» статусу. Під час Літніх Ігор у Парижі розпочався процес поступового розмивання санкційного режиму через впровадження концепції «нейтральності». Спортсменів країни-агресора було допущено до змагань, але з суттєвими обмеженнями: виключно без права демонстрації державних символів, прапорів та виконання гімну. Таке рішення створило небезпечний прецедент «латентної присутності» агресора у світовому спорті, що стало фундаментом для подальшої деградації цінностей МПК.

Третій етап. 2026 рік (Мілан-Кортіна): Повна капітуляція та легалізація символіки. XIV Зимові Паралімпійські ігри зафіксували остаточний перехід МПК до політики «повного ігнорування агресії». Символічний реванш: вперше за 12 років представники РФ отримали офіційне право виступати під власним державним прапором та з використанням національного гімну. Абсурдність ситуації: у день відкриття Ігор, коли керівництво МПК виголошувало промови про «мир» та «єдність через спорт», РФ атакувала мирне населення України сотнями ракет і дронів.

Така «зрада цінностей» призвела до історичного бойкоту церемонії відкриття 28 країнами (більше половини учасниць) та офіційної відмови України брати участь у церемонії закриття через підняття прапора «держави-вбивці».

Окремим аспектом деградації гуманістичних цінностей паралімпійського руху стали системні інституційні репресії, застосовані керівництвом МПК та Оргкомітетом Ігор-2026 проти національної збірної України. У той час як офіційні промови функціонерів МПК були присвячені темам «миру» та «рівності», на практиці зусилля організації зосереджувалися на створенні штучних перешкод для українських атлетів, які вижили в умовах війни.

Дослідження дозволяє класифікувати ці репресії за чотирма основними напрямками:

1. Репресії щодо національної символіки та прапора. Порушуючи традицію, що безперешкодно діяла протягом чотирьох останніх паралімпійських циклів, представники Оргкомітету висунули вимогу негайно зняти прапор України з будівлі проживання команди. Таке розпорядження було надане без посилань на конкретні регламенти. Після дводенних роздумів керівництво МПК винесло вердикт: національний символ України дозволено розмістити лише в тих місцях, «де його найменше видно». Такі дії трактуються як спроба маргіналізації української присутності на Іграх.

2. Блокування командних традицій та згуртованості. МПК чинив систематичний тиск на українську делегацію з метою припинення щовечірніх 10-15 хвилинних командних зустрічей, які проводилися в загальному холі для підбиття підсумків дня. Одним із найбільш абсурдних випадків стала заборона зустрічі, присвяченої вшануванню пам'яті Тараса Шевченка (Дню народження Кобзаря). Офіційним приводом були названі «незрозумілі документи», проте справжньою метою вбачається намір зруйнувати моральну опору та згуртованість команди, яка перебуває у стані постійного стресу через війну на батьківщині.

3. Цензура особистої позиції та закликів до миру. Під час офіційних церемоній нагородження було впроваджено жорстку цензуру будь-яких

закликів до миру. МПК фактично заборонив атлетам використовувати міжнародну трибуну для привернення уваги до воєнних злочинів РФ, трактуючи це як недопустиму політичну активність, що суперечить принципам «нейтральності».

4. Переслідування родин атлетів та психологічний тиск. Репресивні заходи вийшли за межі спортивних селищ і поширилися на глядацькі трибуни. Зафіксовано випадки, коли представники МПК примусово вилучали у родичів українських паралімпійців національні прапори. Особливим цинізмом стало вилучення у жінок особистих хусток з національним орнаментом, що прикривалося посиленнями на «правила МПК», що створювало додатковий психологічний тиск на сім'ї, які приїхали підтримати своїх близьких, часто рятуючись від ракетного терору в Україні.

Попри системний тиск з боку функціонерів МПК, Зимові Ігри 2026 року стали ареною безпрецедентного вияву міжнародної солідарності та продемонстрували феноменальні результати української національної збірної, що виступала в умовах «інституційного лицемірства».

Особливого значення набула реакція глядачів на трибунах, яка зафіксувала глибокий розрив між рішеннями чиновників МПК та позицією світової спільноти: вихід російської делегації на стадіон супроводжувався абсолютною тишею та свистом; винесення українського прапора викликало стоячі овації всього стадіону, що стало символом моральної підтримки народу, який веде визвольну війну.

Попри всі негаразди виступ української делегації, що складалася з 35 членів (25 спортсменів та 10 гайдів), став прикладом найвищої професійної концентрації. Попри психологічний тиск та обстріли рідної країни безпосередньо в день відкриття Ігор, збірна України продемонструвала досягла вражаючого успіху: здобуто 19 нагород: 3 золоті, 8 срібних та 8 бронзових медалей; Україна посіла 7 місце у світі за кількістю медалей,

змагаючись лише у 4 видах спорту; 64% безпосередніх учасників змагань (16 з 25 атлетів) повернулися додому з медалями, що є феноменальним показником для світового спорту[3].

До збірної команди увійшли спортсмени від 18-річного дебютанта Серафима Драгуна до 37-річного багаторазового чемпіона Григорія Вовчинського, що підкреслило спадкоємність та незламність українського паралімпійського духу.

Завершення Ігор 14 березня 2026 року відзначилося черговим актом принципового протесту. Президент НПК України Валерій Сушкевич заявив, що підняття прапора «держави-вбивці» на офіційному закритті робить ці Ігри «найгіршими в історії».

Висновки. Зимові Паралімпійські ігри 2026 зафіксували існування двох вимірів сучасного спорту – світ лицемірства функціонерів, де спорт використовується як інструмент легітимізації тероризму, та світ справжніх героїв – 35 українських атлетів, які вибороли гідність своєї країни. Світова спільнота постала перед остаточним вибором: захистити міжнародний правопорядок або толерувати терор під прикриттям спортивних змагань.

Список використаних джерел

1. Мілано-Кортіна 2026 : [тематичний розділ] / Національний комітет спорту інвалідів України : вебсайт. URL : <https://paralympic.org.ua/ua/tag/milano-kortina-2026> (дата звернення: 05.04.2026).

2. Національний комітет спорту інвалідів України : офіційна сторінка у Facebook. URL: <https://www.facebook.com/NationalSportsCommitteeOfTheDisabledOfUkraine> (дата звернення: 25.03.2026).

3. International Paralympic Committee : official website. URL: <https://www.paralympic.org> (date of access: 05.04.2026).

V. A. Babalich, Candidate of Pedagogical Sciences
(PhD in Education), Associate Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Sport,
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
Kropyvnytskyi, Ukraine
Yu.F. Cabrera, Fitness Coach, Fitness Club «Private Gym»,
Holon, Israel

**ANALYSIS OF EXISTING CALISTHENICS PROGRAMS AS A
METHOD OF BODYWEIGHT TRAINING
АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ПРОГРАМ КАЛІСТЕНІКИ ЯК МЕТОДУ
ТРЕНУВАННЯ З ВЛАСНОЮ ВАГОЮ ТІЛА**

Introduction. Calisthenics is a modern method of physical training based on the use of body weight as the primary form of resistance. Its versatility and accessibility make this approach popular among both beginners and experienced athletes. The main advantages of calisthenics include the development of strength, endurance, flexibility, and coordination without the need for specialized equipment. According to the publication «The Ultimate 6-Week Calisthenics Workout Plan» [8], the effectiveness of this method is ensured through the gradual progression of exercises, increasing the number of repetitions and the duration of performance. The proposed program is designed for six weeks with a progressive increase in intensity, allowing training to be adapted to the participant's level of physical fitness.

The key exercises used within this program include push-ups, pull-ups, squats, and the plank. Push-ups contribute to the development of the chest muscles, triceps, and shoulder girdle. They have several levels of difficulty, ranging from beginner variations (wall push-ups or knee push-ups) to advanced techniques (explosive or diamond push-ups). It is important to maintain proper

technique: the body should remain straight, and the elbows should not flare excessively to the sides.

Pull-ups are aimed at strengthening the muscles of the back, shoulders, and biceps. They also have modifications, ranging from Australian pull-ups for beginners to explosive variations for experienced athletes. Movements should be controlled, without jerking, and the chin should rise above the level of the bar.

Squats are another basic exercise that effectively loads the lower limb muscles, including the quadriceps, hamstrings, and gluteal muscles. Beginners may perform squats with support, while advanced athletes can perform pistol squats. The main rule of technique is that the knees should not extend beyond the line of the toes, and the back should remain straight.

The plank is an exercise that activates the core muscles, contributing to the development of stability and isometric strength. Both static and dynamic plank variations exist (with limb lifts or transitions from forearms to palms). During performance, the body should form a straight line without sagging, and the shoulders should remain relaxed.

Purpose of the study – to analyze modern calisthenics training programs as a method of bodyweight physical training, to determine their key principles and effectiveness for the development of strength, endurance, and functional motor abilities, as well as to summarize scientific approaches to designing training programs and motivational factors influencing the effectiveness of such training.

Research Results. Calisthenics, as a form of bodyweight training, is becoming increasingly popular due to its accessibility, functionality, and safety. The article “Calisthenics Training for Beginners: Best Results Training Plan” [4] provides a detailed overview of the basic principles of calisthenics, its advantages, training recommendations for beginners, and common mistakes during exercise execution. The main emphasis of the material is placed on the

importance of gradual load progression, correct technique, and adherence to a structured training regime.

Among the main advantages of calisthenics is the development of functional strength and endurance, particularly during the performance of basic exercises such as push-ups, squats, and pull-ups. These exercises help strengthen muscles actively involved in everyday movements, making training not only effective but also practical. The authors also highlight improvements in flexibility and coordination, which develop through continuous control of body positioning and the need for spatial stabilization. Another significant advantage is accessibility-calisthenics does not require gym equipment or visiting a fitness center, making it suitable for a wide range of individuals regardless of place of residence or financial capability. Additionally, the risk of injury is relatively low, as the exercises do not involve excessive stress on the joints.

The authors provide recommendations for beginners, particularly advising them to start with simple exercises and gradually increase their complexity. Proper technique is considered a key factor for success, as it ensures both effectiveness and safety of the training process. It is recommended to train every other day, performing 3-5 sets of 10-20 repetitions of each exercise. The authors also emphasize the importance of a proper warm-up before training and a cool-down afterward, which helps prepare the body for exercise and supports recovery.

The material proposes four basic exercises clearly divided into levels of difficulty. Push-ups develop the chest muscles, triceps, and shoulders; pull-ups strengthen the back muscles and biceps; squats train the muscles of the lower limbs and gluteal muscles; and the plank develops core strength and stabilizing muscles. For each exercise, technical features, possible mistakes, and ways to avoid them are described. For example, during push-ups it is important to avoid excessive lower-back arching and excessive elbow flaring, while during the plank exercise sagging of the pelvis should be avoided.

Thus, the presented material serves as a practical guide for individuals who are just beginning their journey in calisthenics. The authors clearly structured the program considering different levels of physical fitness and provided comprehensive recommendations for gradual progression. This allows calisthenics to be used as an effective tool for maintaining overall physical fitness, strengthening health, and developing fundamental motor abilities.

In modern fitness methodology, calisthenics occupies an important position as a universal and accessible tool for improving physical fitness. An article devoted to the creation of personalized calisthenics training programs [5] presents an algorithm for developing an effective individualized training plan. The authors emphasize the importance of considering the initial level of physical fitness, clearly defined goals, training structure, proper selection of exercises, gradual progression, and continuous monitoring of results. Such an approach ensures both the effectiveness and safety of the training process.

The first stage in developing a training program is an objective assessment of the initial level of strength, endurance, flexibility, and balance, which helps prevent overload and allows the selection of exercises appropriate to the athlete's capabilities. Next, specific goals should be formulated, ranging from improving general physical fitness to developing particular qualities such as muscular endurance or flexibility. Based on these goals, the structure of the program is determined, including the number of training sessions per week, their duration, and the distribution of loads across muscle groups.

It is essential to select exercises appropriately, with basic movements forming the foundation: push-ups, pull-ups, squats, and the plank. Gradual progression of exercises is key to improvement, including increasing the number of repetitions, modifying exercise variations, and reducing rest intervals between sets. It is also important to regularly evaluate results and adjust the program to maintain effectiveness.

The authors conducted a comparative analysis of calisthenics and gym-based training. The main difference lies in the type of resistance: calisthenics relies on bodyweight exercises, whereas gym training uses external loads. Calisthenic exercises are functional in nature, activating large muscle groups and improving coordination. Training using this method can be performed almost anywhere and does not require special equipment, while the risk of injury-provided proper technique-is significantly lower than when working with heavy weights. However, for individuals aiming for targeted muscle mass gain, gym training may be more effective.

At the conclusion of the article, the authors present an example of a three-day training cycle. On the first day, exercises target the chest, shoulders, and triceps; the second day focuses on the back and biceps; and the third day targets the legs and core muscles. Each training session includes three exercises with clearly defined repetitions and sets. The principles of progression-such as increasing load, exercise complexity, and reducing rest intervals-ensure dynamic development of physical fitness.

Calisthenics as a method of physical training has become widespread due to its effectiveness, accessibility, and ability to comprehensively influence all major physical qualities. The article “A Complete Guide to the Calisthenics Full Body Workout” [1] describes the advantages of bodyweight training, the principles of building effective programs, and a list of fundamental exercises. Special attention is paid to the combination of strength, endurance, mobility, and coordination as the foundation of harmonious physical development.

According to the analyzed source, calisthenic exercises activate the musculoskeletal, cardiovascular, and nervous systems, providing comprehensive training stimulus. These exercises not only contribute to muscular hypertrophy and improved aerobic endurance but also enhance balance and coordination due to the involvement of proprioceptive mechanisms. As a result, the body

develops stable adaptation to physical loads without the need for external equipment or significant financial resources.

Two scientific studies conducted by Andersen et al. [2] and Brazier et al. [3] provide further insight into the effectiveness of bodyweight training. Andersen, Saeterbakken, and Sundstrup [2] presented a systematic literature review examining the effects of bodyweight training on muscular strength and hypertrophy among physically active individuals. The results indicate that bodyweight exercises can produce effects similar to traditional resistance training with external weights when proper load and progression are applied.

Another study conducted by Brazier, Antrobus, and Stebbings [3] demonstrated the positive effects of bodyweight training on functional movement skills and athletic performance. Regular performance of such exercises improves core stability, flexibility, coordination, and explosive power, while also contributing to injury prevention and increased physical endurance.

Understanding motivational mechanisms influencing physical activity is an important aspect of sports science and psychology. Self-Determination Theory, developed by Deci and Ryan [6], explains the role of intrinsic motivation in social development and well-being. In the context of physical training, particularly bodyweight exercises, motivation plays a crucial role in adherence to training programs and the achievement of long-term results.

Feito, Burrows, and Tabb [7] conducted a systematic review evaluating the effectiveness of bodyweight training programs for health and physical fitness. Their findings indicate improvements in cardiovascular health, muscular strength, endurance, functional movement capacity, and psychological satisfaction with the training process.

Conclusions. Overall, the literature analysis demonstrates that bodyweight training is an effective method for improving physical fitness, muscular strength, hypertrophy, endurance, and coordination. Moreover, it contributes to maintaining a high level of motivation due to its accessibility,

adaptability, and low risk of injury. Future research may focus on integrating motivational strategies with structured training programs to further enhance the effectiveness of the training process.

References

1. A Complete Guide to the Calisthenics Full Body Workout. URL : <https://thefitnessphantom.com/wp-content/uploads/2021/05/A-Complete-Guide-to-the-Calisthenics-Full-Body-Workout.pdf>
2. Andersen L. L., Saeterbakken A. H., Sundstrup E. Effect of bodyweight training on muscle strength and hypertrophy in physically active individuals: A systematic review. *Sports Medicine*. 2020. Vol. 50, No. 2. P. 361–377.
3. Brazier J., Antrobus M., Stebbings G. The effect of bodyweight training on functional movement and physical performance in athletes . *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2019. Vol. 33, No. 11. P. 2891–2901.
4. Calisthenics Training for Beginners: Best Results Training Plan. URL : <https://toneopfit.com/blogs/calisthenics-training-for-beginners>
5. Create Your Own Calisthenics Workout Plan That Works. URL : <https://calisthenics.com/create-calisthenics-workout-plan/>
6. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78.
7. Feito Y., Burrows E., Tabb L. A systematic review of bodyweight exercise training programs for health and fitness. *Journal of Human Kinetics*. 2021. Vol. 78, No. 1. P. 21–32.
8. This Is Why I'm Fit. The ultimate 6-week calisthenics workout plan (with PDF). URL : <https://www.thisiswhyimfit.com/calisthenics-workout-plan-pdf/>

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук,
старший викаач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ
СТРЕСУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У
НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ**
**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF ATHLETES UNDER STRESS
AND COMPETITIVE ACTIVITY IN TABLE TENNIS**

Вступ. Актуальність теми зумовлена специфікою цього виду спорту, що поєднує високу інтенсивність ігрових дій, необхідність швидкого прийняття рішень та значне емоційне навантаження під час змагань. Психологічна стійкість розглядається як складне особистісне утворення, яке забезпечує збереження психічної рівноваги, контроль емоційних реакцій і стабільність спортивної діяльності в умовах стресу [7]. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення стресу, змагальної тривожності та психічної саморегуляції спортсменів. Особливу увагу приділено чинникам, що впливають на здатність спортсменів зберігати концентрацію, емоційну врівноваженість і тактичну ефективність у процесі змагальної діяльності. Обґрунтовано значущість формування психологічної стійкості як важливої складової системи підготовки спортсменів з настільного тенісу [6].

Мета дослідження – здійснити комплексний аналіз психологічної стійкості спортсменів у настільному тенісі в умовах стресу та змагальної діяльності та визначення її впливу на стабільність результатів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано загальнонаукові методи аналізу, порівняння та узагальнення інформації з наукових праць з фізичної культури, спортивної медицини та психології, а також анкетування респондентів, які регулярно займаються настільним тенісом. У дослідженні передбачено використання емпіричних методів збору даних як у висококваліфікованих спортсменів так і у спортсменів аматорів.

Результати. Проведене дослідження було спрямоване на комплексне вивчення феномену психологічної стійкості спортсменів з настільного тенісу в умовах змагальної діяльності, з урахуванням теоретичних положень сучасної спортивної психології та результатів власного емпіричного аналізу. Отримані результати дозволили сформувати цілісне уявлення про зміст, структуру та функціональне значення цієї якості в системі підготовки спортсменів [3; 4]. У теоретичному розділі встановлено, що психологічна стійкість у спорті розглядається як інтегративне утворення, яке охоплює здатність зберігати ефективність діяльності за умов підвищеного психоемоційного навантаження, невизначеності та ризику помилки. Узагальнення наукових підходів дало змогу окреслити її як динамічну систему, що включає когнітивні механізми оцінки ситуації, емоційно-вольову регуляцію, поведінкові стратегії та фізіологічну адаптивність [5].

У контексті настільного тенісу ця система набуває особливої ваги з огляду на високу швидкість прийняття рішень, обмежений час на реакцію та постійні зміни ігрової ситуації.

Проблема психологічної стійкості має міждисциплінарний характер [1]. Вона охоплює питання емоційної регуляції, когнітивного контролю, мотивації, самосприйняття, вольових якостей та адаптаційних можливостей організму. У спорті ця характеристика набуває особливої

ваги через специфіку змагальної діяльності, де кожна помилка може мати вирішальне значення [6].

Психологічна стійкість розглядається не як відсутність хвилювання, а як здатність діяти результативно попри наявність внутрішнього напруження. Настільний теніс як вид спорту має низку особливостей, що посилюють значення психологічного чинника. Ігрові дії відбуваються у надзвичайно швидкому темпі, а тривалість розіграшу часто не перевищує кількох секунд. Спортсмену необхідно одночасно аналізувати позицію суперника, прогнозувати траєкторію м'яча та приймати рішення щодо тактичної відповіді. У вирішальні моменти партії, коли рахунок є рівним або близьким до завершення, зростає емоційна напруга, що може впливати на точність рухів і якість прийняття рішень. У таких умовах навіть незначні коливання психічного стану здатні змінити перебіг гри [6].

Висновки. Аналіз стресогенних чинників змагальної діяльності показав, що найбільший вплив на психологічний стан спортсменів мають критичні ігрові моменти, серії невдач, відповідальність за результат та очікування значущого оточення. Психологічне переживання цих факторів варіюється залежно від рівня підготовки, індивідуально-психологічних особливостей та попереднього досвіду. Встановлено, що адаптивна інтерпретація складних ситуацій і здатність зберігати концентрацію виступають важливими умовами стабільності ігрової поведінки. Розгляд механізмів формування психологічної стійкості дозволив визначити провідну роль саморегуляції, рефлексії, емоційного контролю та розвитку ментальних навичок. Психологічна підготовка в настільному тенісі має бути системною, інтегрованою у тренувальний процес і спрямованою не лише на зниження тривожності, а й на формування продуктивних когнітивних установок та навичок швидкого відновлення після помилки.

Список використаних джерел

1. Бережна Є. Р. Психологічна підготовка спортсменів до змагань з легкої атлетики. 2022. URL : <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9799c623-030c-4bd3-8e54-06b09cb2f185> (дата звернення: 28.02.2026).
2. Височіна, Н. Л. (2018). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. 2018. URL : https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/diss_vysochina_n.l.pdf (дата звернення: 28.02.2026).
3. Волянчук Н. Ю. Психологічні особливості стресостійкості спортсменів. *Наука і освіта*. 2017. № 5. С. 45–51.
4. Гончаренко О. М. Емоційна стабільність у змагальній діяльності. *Вісник психології спорту*. 2016. № 2. С. 33–39.
5. Кравченко О. С. Психологічна підготовка як один із факторів успішності виступу баскетболістів у змаганнях. 2025. URL : https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/341895 (дата звернення: 28.02.2026).
6. Федорчук С. Стратегії подолання стресу у кваліфікованих спортсменів. 2019. URL : <https://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/176720> (дата звернення: 28.02.2026).
7. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. 2017. URL : <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/134af909-4fe5-4749-b3bb-52e442c23990> (дата звернення: 28.02.2026).

О. М. Бур'яноватий, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ЗБІЛЬШЕННЯ АНАЕРОБНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ
INCREASING ANAEROBIC POTENTIAL
IN MILITARY SPORTS COMPETITION**

Вступ. Анаеробний потенціал – це здатність організму працювати і виробляти енергію без достатньої кількості кисню, використовуючи внутрішні ресурси (глікоген), що проявляється під час коротких інтенсивних навантажень, таких як спринт або силові тренування, коли організм накопичує молочну кислоту. Він пов'язаний із швидкою, але обмеженою генерацією енергії в умовах кисневого дефіциту, що дозволяє виконувати потужні дії.

Реалізація методу інтервальних тренувань в рамках фізичного виховання студентів впливає на виховання витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності, що сприяє покращенню фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості [3].

Фізичне здоров'я людини прийнято розглядати як ступінь розвитку аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Ряд наукових досліджень указує на наявність відмінностей за показниками, які характеризують анаеробний алактатний та анаеробний лактатний режими енергозабезпечення м'язової діяльності у осіб різних морфологічних типів. Ще одним чинником, який необхідно враховувати при дослідженні

функціональних можливостей людини, є регіональний, оскільки на функціональні можливості людини впливають рівень добробуту громадян, традиції їх регіону проживання, особливості харчування, що характерні для певної місцевості, й ландшафту. Не зважаючи на те, що аеробна частка енергетичного потенціалу займає більшу частину загального енергетичного потенціалу людини, інформація про її фізичне здоров'я без анаеробної частки буде неповною [4].

Основні компоненти анаеробного потенціалу. Енергозабезпечення ігрових видів спорту базується на двох механізмах: алактатний (креатинфосфатний): забезпечує миттєву вибухову потужність (тривалість 5–10 с). Важливий для стартових ривків, високих стрибків та потужних ударів. Лактатний (гліколітичний): включається при роботі субмаксимальної потужності (від 30 с до 2 хв.). Супроводжується накопиченням молочної кислоти (лактату), що призводить до м'язової втоми. Хоча ігрові види спорту мають змішаний характер навантаження, анаеробні можливості часто є вирішальними для результату. Футбол: гравці виконують численні спринти (15–30 м) та різкі зміни напрямку, що вимагає швидкого відновлення креатинфосфату під час пауз. Баскетбол: характеризується серіями стрибків та інтенсивних атак, де домінує алактатний механізм. Волейбол: потребує високої вибухової сили ніг для стрибків та рук для нападаючих ударів, що повністю залежить від анаеробної потужності [1].

Для визначення анаеробного потенціалу використовують специфічні та лабораторні тести:

Тест Уінгейта (Wingate test): 30-секундна робота на велоергометрі з максимальним опором для оцінки пікової потужності та індексу втоми. Човниковий біг (наприклад, 180 м або Yo-Yo IR1) оцінює здатність до багаторазових спринтів та швидкість відновлення. Вертикальний стрибок (тест Сарджента) вимірює вибухову потужність нижніх кінцівок [2].

Мета дослідження – вивчення теоретико-методичних аспектів проведення тренувально-оздоровчих занять для студентської молоді що займається у гуртку з військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки, з використанням спортивно-ігрових інтервальних засобів.

У ході дослідження було використано метод аналізу та узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатність матеріалу щодо теоретико-методичних основ збільшення анаеробного потенціалу у військово-спортивному багатоборстві, на етапі початкової підготовки, з використанням спортивно-ігрових інтервальних засобів, для подальшого опанування таких розділів як: біг на середні та довгі дистанції, плавання, всестильовий бій.

Результати дослідження. Оскільки не рекомендується займатися ІТ щодня, можна кілька разів інтегрувати одне з наступних ІТ-тренувань у свій щотижневий режим тренувань. Ось кілька методів ІТ-тренінгів, які можна адаптувати до будь-якого рівня фізичної підготовки:

Три сеанси високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ) або сидячих тренувань (SIT) на тиждень. Інтервали між ними повинні тривати від однієї до чотирьох хв., а все тренування, включаючи відпочинок, має тривати від 20 до 30 хв.

Фартлек – це метод тренування з бігу, який передбачає чергування швидшого бігу та повільніших періодів відновлення, які можуть бути як легкими, так і помірними. Тренування фартлеком є гнучким і може бути скориговано залежно від рельєфу місцевості, рівня фізичної підготовки та бажаних результатів.

Табата передбачає 20 с інтенсивних вправ, після яких слідує 10 с відпочинку, що повторюється протягом восьми раундів (загалом чотири хвилини). Тренування Табата можна адаптувати до різних методів

тренувань, включаючи велотренажери, спринти або вправи з власною вагою.

Інтервальне тренування 4×4: у такому тренуванні ІГ виконується чотири підходи інтенсивних інтервальних вправ, кожен з яких складається з чотирьоххвилинної високоінтенсивної вправи та трихвилинного періоду відновлення. Цей протокол має тривати загалом 28 хв., причому кожен підхід триває сім хвилин (чотири хв. активності та три хв. відновлення).

10-20-30: тренування 10-20-30 включає інтервали аеробних вправ, які чергуються з часом інтервалів. Тренування складається з повторюваних циклів по 30 с низькоінтенсивних вправ, потім 20 с помірно інтенсивних вправ і, нарешті, 10 с високоінтенсивних вправ. Цей графік повторюється протягом кількох інтервалів, зазвичай протягом чотирьох-п'яти хв. [5].

Висновки. У ході нашого дослідження доповнено дані про особливості використання засобів та методів фізичної підготовки для збільшення анаеробного потенціалу для студентської молоді що займається у гуртку з військово-спортивного багатоборства на етапі початкової підготовки, з використанням спортивно-ігрових інтервальних засобів.

Список використаних джерел

1. Баннікова Р., Вороньков, О. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2025. №2. С. 172–177.
2. Біла А., Бондаренко І., Бондаренко О., Головаченко І. Взаємозв'язок адаптаційного потенціалу з показниками статодинамічної стійкості студентів під впливом фізичного навантаження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2023. № 28(2). С. 82-91.
3. Дуло О., Бойко Н. Анаеробні процеси енергозабезпечення юнаків різних соматотипів низинних районів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2025. №1. С. 44-49.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посібник. (2-е вид. перероб. та доп.). Київ : КНТ. 2016.

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. ЗК(176). С. 338-341.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

О. Д. Дедюлін, магістр фізичної культури і спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ УЧАСТІ АТЛЕТІВ УКРАЇНИ
В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ**

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE PARTICIPATION OF
UKRAINIAN ATHLETES IN THE OLYMPIC GAMES**

Вступ. Аналіз сучасної наукової, науково-методичної літератури та інформаційних джерел дозволив окреслити основні проблеми, з якими стикаються українські спортсмени при підготовці та участі в Олімпійських іграх.

Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх супроводжується низкою проблем, які комплексно впливають на рівень їхньої конкурентоспроможності та результативності на міжнародній арені. Ці труднощі мають як глибинно системний характер, пов'язаний із недосконалістю державної політики у сфері спорту, так і ситуативний, зумовлений сучасними геополітичними викликами, воєнним станом та економічною кризою [4]. У результаті формується ситуація, коли навіть найталановитіші спортсмени змушені долати численні перепони на шляху до участі в найпрестижніших світових змаганнях.

Хронічна нестача фінансових ресурсів є однією з найбільш болючих проблем вітчизняного спорту. Обмежене державне фінансування не дозволяє у повному обсязі забезпечити тренувальний процес, закупівлю сучасного інвентарю та спорядження, участь спортсменів у міжнародних зборах і турнірах [9]. Більшість спортивних об'єктів в Україні належать державі або органам місцевого самоврядування, тому їхній розвиток безпосередньо залежить від бюджетних надходжень. В умовах воєнного стану пріоритети державних витрат зміщені в оборонну сферу, тому уряд не має змоги повноцінно фінансувати спортивну інфраструктуру, що ускладнює якісну підготовку спортсменів до участі в Олімпійських іграх [3]. Водночас спостерігається дефіцит приватних інвестицій через низьку прибутковість спортивного сектору, що додатково стримує розвиток галузі.

Занепад спортивної інфраструктури є ще однією системною проблемою. Багато спортивних баз, стадіонів і тренувальних комплексів перебувають у зношеному стані або були зруйновані внаслідок бойових дій. За даними Міністерства молоді та спорту, з початку війни пошкоджено понад 733 спортивні об'єкти, що суттєво обмежує можливості для підготовки до змагань найвищого рівня [2]. У результаті чимало спортсменів змушені проводити тренування за межами України, шукаючи умови, наближені до міжнародних стандартів. Це, своєю чергою, створює додаткові фінансові навантаження та викликає психологічні труднощі, пов'язані з вимушеним розривом із родиною та рідним середовищем [1].

Проблема відтоку спортивних талантів набуває загрозливих масштабів. Через кращі матеріальні умови, сучасні тренувальні бази та фінансову підтримку за кордоном, значна кількість українських спортсменів змінює громадянство або тренується для інших країн [1, 5]. Така тенденція призводить до втрати потенційних медалістів, які могли б зміцнити позиції української збірної на Олімпійських іграх. За офіційними

даними, після початку війни 463 спортсмени не повернулися до України, шукаючи стабільності та безпеки за кордоном [5, 6]. Це не лише зменшує кадровий резерв, але й створює дисбаланс у системі національного відбору спортсменів.

Політична та воєнна нестабільність в Україні безпосередньо впливає на розвиток спорту. Збройна агресія призвела до руйнування спортивних об'єктів, зменшення можливостей пересування спортсменів, а також обмеження доступу до міжнародних змагань [6]. Особливо трагічним є той факт, що понад 500 українських спортсменів і тренерів загинули внаслідок війни, серед них – близько двадцяти чемпіонів світу [6]. Ці втрати мають не лише кадровий, але й глибокий моральний вимір, що впливає на психологічний стан усієї спортивної спільноти [5].

Окрім фізичних та матеріальних труднощів, спортсмени зіштовхуються з потужним психологічним навантаженням. Постійна тривога, невизначеність, переживання за рідних і близьких негативно позначаються на емоційному стані атлетів. Це призводить до зниження концентрації, демотивації та навіть психоемоційного вигорання. Враховуючи ці фактори, постає потреба у створенні системи психологічної допомоги спортсменам, що включатиме консультації, програми ментальної підтримки та роботу з кваліфікованими психологами.

Війна спричинила значний дефіцит молодих тренерів, оскільки багато з них залишили країну або були мобілізовані [1; 6]. Це ускладнює процес підготовки нових спортсменів та передачу досвіду. Крім того, відтік дітей за кордон зменшує кількість потенційних майбутніх спортсменів, що негативно впливає на довгостроковий розвиток спорту в Україні [4].

Сукупність вищезазначених проблем створює серйозні перешкоди для українських спортсменів на шляху до успішної участі в Олімпійських іграх. Для подолання цих викликів необхідно розробити комплексну

стратегію, яка включатиме збільшення фінансування, відновлення інфраструктури, підтримку тренерських кадрів та забезпечення психологічної допомоги спортсменам. Тільки за умови системного підходу та міжнародної підтримки Україна зможе забезпечити гідну участь своїх спортсменів у майбутніх Олімпійських іграх [1].

Мета дослідження – визначення шляхів вирішення актуальних проблем, з якими стикаються українські спортсмени при підготовці та участі в Олімпійських іграх. Для досягнення поставленої мети нами були вирішені наступні *завдання*:

- вивчити та окреслити основне коло проблем, з якими стикаються українські спортсмени при підготовці та участі в Олімпійських іграх;
- систематизувати спроби вирішення основних проблем участі українських спортсменів в системі олімпійської підготовки.

Результати дослідження. Для підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені необхідно впроваджувати комплексні структурні реформи, які охоплюватимуть три ключові напрями:

1. Модернізація спортивної інфраструктури – будівництво нових об'єктів та відновлення зруйнованих баз;
2. Посилення науково-методичного супроводу – створення центрів спортивних досліджень, лабораторій з фізіології, біомеханіки, спортивної психології;
3. Зміцнення фінансової бази спорту – через державні програми, міжнародні гранти та партнерство з приватним сектором.

Реалізація таких реформ дозволить створити умови, наближені до тих, що існують у провідних спортивних державах, і забезпечить стабільну підготовку спортсменів до міжнародних стартів. Це, своєю чергою, сприятиме підвищенню престижу України на світовій спортивній арені та досягненню високих результатів на Олімпійських іграх [1; 5].

Державна політика відіграє ключову роль у формуванні системи управління, розвитку та популяризації олімпійського спорту в Україні. Вона є основою, на якій базується функціонування всієї спортивної галузі – від початкової підготовки дітей і молоді до виступів провідних спортсменів на міжнародній арені. Зміст і напрям державної політики визначають рівень конкурентоспроможності українських спортсменів, ефективність системи їх підготовки, а також місце країни у світовому олімпійському русі [4; 6].

Державна політика у сфері спорту охоплює комплекс заходів, спрямованих на створення правових, фінансових, соціальних та організаційних передумов для сталого розвитку спорту вищих досягнень. Вона передбачає визначення пріоритетних напрямів розвитку, формування цілей і завдань, розробку програм підтримки спортсменів, тренерів та спортивних організацій. В умовах сучасних викликів, зокрема війни, економічної нестабільності та обмежених ресурсів, ефективна державна політика є критично важливою для збереження спортивного потенціалу України.

Реалізація ефективної державної політики у сфері олімпійського спорту є запорукою успішного розвитку цієї галузі в Україні. Вона передбачає створення чіткої системи управління спортивною сферою, у якій узгоджено функціонують державні органи, спортивні федерації, навчальні заклади, а також приватні партнери. Комплексний підхід, що включає стратегічне планування, належне фінансування, підтримку молодих талантів, розвиток кадрового потенціалу та міжнародне співробітництво, дозволить створити сприятливі умови для підготовки висококваліфікованих спортсменів та досягнення високих результатів на Олімпійських іграх [7].

Реалізація таких механізмів сприятиме не лише покращенню результатів українських спортсменів, а й підвищенню авторитету України

у світовому олімпійському русі. Державна політика повинна враховувати сучасні тенденції розвитку спорту, впроваджувати інновації у сфері тренувального процесу, а також забезпечувати сталі умови для підготовки спортсменів навіть в умовах економічних чи політичних викликів.

Успішні виступи українських спортсменів на Олімпійських іграх залежать від комплексного та системного підходу до розвитку спорту в країні. Ефективна реалізація стратегій має базуватися на інтеграції наукового, освітнього, організаційного та матеріально-технічного потенціалу держави. Враховуючи сучасні виклики — зокрема воєнний стан, економічні обмеження та зростаючу конкуренцію у світовому спорті — доцільно реалізувати такі стратегії:

Модернізація спортивної інфраструктури. Згідно з Планом відновлення України, передбачається реконструкція та оновлення спортивних об'єктів різних рівнів – від регіональних до національних центрів підготовки, включаючи бази олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки, із залученням європейських експертів та інвестиційних програм [5]. Створення сучасних спортивних кластерів із використанням енергоефективних технологій і цифрових рішень сприятиме формуванню комфортних і безпечних умов для спортсменів та тренерів.

Такі інвестиції забезпечать відповідність української спортивної інфраструктури міжнародним стандартам, що, у свою чергу, дозволить проводити тренування, збори та змагання світового рівня без необхідності виїзду за кордон [4].

Залучення приватного сектору. Розвиток державно-приватного партнерства у сфері спорту є важливою умовою сталого фінансування олімпійської підготовки. Залучення бізнесу до розвитку спорту дозволить отримати додаткові ресурси, інноваційні технології та управлінські підходи. Це може стосуватися не лише спонсорства, а й створення

спільних спортивних академій, тренувальних центрів, комерційних ліг або наукових лабораторій [11].

Згідно з Програмою розвитку фізичної культури і спорту, передбачається активне залучення національних спортивних федерацій, приватних компаній та громадських організацій до процесу планування, управління й фінансування спортивної інфраструктури [6]. Успішні приклади такого партнерства вже реалізуються у великих містах України, де спільними зусиллями бізнесу та місцевих органів влади відбувається будівництво сучасних спортивних майданчиків і арен.

Цей напрям сприятиме не лише розбудові матеріальної бази, а й підвищенню соціальної відповідальності бізнесу, який стає безпосереднім учасником формування здорової нації та олімпійського іміджу держави [10].

Підвищення кваліфікації тренерів. В Україні існує потреба у створенні системи безперервного професійного розвитку тренерів, яка б базувалася на міжнародних стандартах і передбачала регулярну сертифікацію фахівців.

Згідно з Планом заходів на 2023–2024 роки, передбачається впровадження державної системи підвищення кваліфікації для тренерів, інструкторів, спортивних менеджерів та фахівців з реабілітації [5; 6]. Це дасть можливість оновити знання відповідно до новітніх досліджень у галузі спортивної медицини, біомеханіки, психології та спортивної педагогіки.

Крім того, створення програм міжнародного обміну дозволить українським тренерам підвищувати кваліфікацію у провідних світових центрах спортивної науки, переймаючи передовий досвід і адаптуючи його до національної системи підготовки спортсменів.

Міжнародна співпраця. Міжнародне співробітництво є одним із ключових чинників підвищення конкурентоспроможності українського

спорту. Участь у спільних тренувальних зборах, навчальних програмах та дослідницьких проєктах із провідними спортивними державами світу сприяє обміну досвідом, впровадженню інноваційних методів тренування та розвитку спортивної науки.

Згідно з Програмою розвитку Олімпійського руху в Україні, передбачається розширення міжнародного партнерства з метою посилення позицій українських спортсменів на світовій арені, підвищення рівня їх підготовки та участі у глобальних спортивних ініціативах [1; 5; 6]. Це також дає змогу Україні активніше інтегруватися у структури Міжнародного олімпійського комітету, Європейських федерацій і різних спортивних альянсів.

Міжнародна співпраця має включати не лише спортивну, а й науково-дослідну складову, спрямовану на вивчення сучасних тенденцій у сфері підготовки спортсменів, харчування, відновлення, психологічної підтримки та використання цифрових технологій у спорті [8].

Висновки. Реалізація зазначених стратегій є необхідною умовою для підвищення ефективності виступів українських спортсменів на Олімпійських іграх та зміцнення міжнародного спортивного іміджу України. Модернізація інфраструктури, ефективне партнерство з приватним сектором, розвиток тренерського потенціалу та міжнародна інтеграція створять умови для формування нової моделі спортивного розвитку, орієнтованої на інновації, сталість і результат.

Такі кроки дозволять Україні не лише зберегти статус провідної спортивної держави регіону, але й утвердитися серед країн, які демонструють системний, науково обґрунтований і ефективний підхід до розвитку олімпійського руху.

Список використаних джерел

1. Бульба В. Г., Федченко С. В. Державно-приватне партнерство у спорті в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики, уроки, старі і нові

принципи та інститути. *Актуальні проблеми державного управління*. 2024. № 2 (65). С. 23–443. DOI: <https://doi.org/10.26565/1684-8489-2024-2-22>

2. З початку повномасштабного вторгнення Росії зруйновано або пошкоджено близько 518 об'єктів спортивної інфраструктури – віце-президент НОК. *Interfax Ukraine*, 24.06.2024. URL : <https://en.interfax.com.ua/news/sport/995635.html>

3. Концепція Державної цільової програми розвитку фізичної культури і спорту. Постанова Кабінету Міністрів України від 30.05.2025 № 525-р). Офіційний портал Верховної Ради України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/525-2025-%D1%80>

4. Кушнір В. Спортивна інфраструктура в епоху глобальних трансформацій: переосмислення підходів до державного управління на тлі численних ризиків. *Актуальні проблеми державного управління*. 2024. №2(65). С. 383-404. URL : <https://doi.org/10.26565/1684-8489-2024-2-20>

5. Леонов Ю., Желтобородов О. Стратегічні напрямки спортивної політики: виклики та перспективи. *European Science*, 1 (sge25-02). 2023. Р. 142–156. URL : <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2023-25-00-011>

6. Мурашко А. Дефіцит тренерів, війна та виїзд дітей за кордон: Мінмолодьспорту про загрози великому спорту. *Українські національні новини*. 7 травня 2025. URL : <https://unn.ua/en/news/shortage-of-coaches-war-and-children-leaving-abroad-ministry-of-sports-on-threats-to-big-sport>

7. Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року. Кабінет Міністрів України. URL : <https://www.kmu.gov.ua/npas/220366473>

8. Green K., Hardman K. *Physical Education: Essential Issues*. SAGE Publications. 2005. URL : https://books.google.com.ua/books/about/Physical_Education.html?id=TEhLAAAAYAAJ&redir_esc=y

9. Hotsul I., Honiukova L., Yudenko O., Maistrenko K. Formation of Public Policy in the Field of Physical Education and Sports in Ukraine.

Research Gate, 2024. Вол. 23. № 3. Р. 324–343. URL :
<https://www.researchgate.net/publication/384217375> Formation of Public Policy in the Field of Physical Education and Sports in Ukraine

10. Kidd B. A New Social Movement: Sport for Development and Peace. *Sport in Society*. 2013. 16(10). P. 1222–1236. *Research Gate*. URL :
<https://www.researchgate.net/publication/232983283> A new social movement Sport for development and peace

11. Lenskyj H. J. *Gender Politics and the Olympic Industry*. Palgrave Macmillan. *Research Gate*. 2013. URL :
<https://www.researchgate.net/publication/316796455> Gender Politics and the Olympic Industry

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

А. П. Крамаренко, магістр фізичної культури і спорту,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
м. Кропивницький, Україна

**ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З
УРАХУВАННЯМ ВПЛИВУ ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ
FUNCTIONAL TRAINING OF YOUNG FEMALE VOLLEYBALL
PLAYERS CONSIDERING THE INFLUENCE OF MENSTRUAL
CYCLE PHASES**

Вступ. Підготовка юних спортсменок у волейболі в період статевого дозрівання характеризується підвищеною складністю, що зумовлено нерівномірністю розвитку організму та впливом різноманітних біологічних чинників. Одним із важливих факторів, який може визначати функціональний стан дівчат, є менструальний цикл, що супроводжується циклічними гормональними змінами [1].

Коливання рівнів естрогену та прогестерону здатні впливати на фізичну працездатність, швидкість відновлення та загальне самопочуття спортсменок. У зв'язку з цим актуалізується проблема врахування фаз менструального циклу при плануванні тренувальних навантажень.

Аналіз наукових джерел [2] свідчить про відсутність єдиної позиції щодо ступеня впливу менструального циклу на спортивну діяльність. Значна кількість досліджень не виявляє істотних змін у фізичній

працездатності протягом різних фаз циклу. Водночас існують дані, які вказують на індивідуальні відмінності реакцій організму: у частини спортсменок можуть спостерігатися зниження працездатності, підвищена втомлюваність або погіршення психоемоційного стану, особливо у передменструальний та менструальний періоди [3; 4].

Загалом вважається, що менструальний цикл не є визначальним чинником спортивних результатів, однак у певних випадках він може впливати на ефективність тренувальної діяльності. Саме тому питання індивідуалізації підготовки юних волейболісток з урахуванням фаз циклу потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження - аналіз особливостей прояву швидкісно-силових якостей і анаеробної витривалості у юних волейболісток залежно від фаз менструального циклу, а також визначення ступеня впливу гормональних коливань на показники функціональної підготовленості.

Результати досліджень. Експериментальне дослідження проводилося протягом шести місяців і передбачало оцінювання фізичних якостей спортсменок у різні фази менструального циклу: менструальну (I), овуляторну (II), лютеїнову (III) та передменструальну (IV).

Для визначення рівня *швидкісно-силової підготовленості* використовувалися тести на вертикальний стрибок з місця та з розбігу. Аналіз отриманих результатів показав незначні коливання показників у межах усіх фаз циклу (табл. 1). Статистична обробка даних підтвердила відсутність вірогідних відмінностей ($p > 0,05$), що свідчить про стабільність прояву стрибучості незалежно від гормональних змін.

Статистично незначуща різниця доводить, що швидкісно-силові якості юних волейболісток мають відносно незалежний характер від фаз менструального циклу. Ймовірно, це пояснюється високим рівнем тренуваності та значною роллю нервово-м'язових механізмів регуляції рухової діяльності, які здатні компенсувати вплив фізіологічних коливань.

Таблиця 1.

Рівень прояву швидко-силової підготовленості юних волейболісток у різні фази менструального циклу за середніми показниками висоти вертикальних стрибків

Показник	Фаза I (Менструальна)	Фаза II (Постменструальна)	Фаза III (Овуляторна)	Фаза IV (Лютеїнова)
Стрибок з місця (см)	≈ 42	≈ 43,3	≈ 42,7	≈ 43,1
Стрибок з розбігу (см)	≈ 51	≈ 52,4	≈ 51,8	≈ 52

Статистично незначуща різниця доводить, що швидко-силові якості юних волейболісток мають відносно незалежний характер від фаз менструального циклу. Ймовірно, це пояснюється високим рівнем тренуваності та значною роллю нервово-м'язових механізмів регуляції рухової діяльності, які здатні компенсувати вплив фізіологічних коливань.

Інша картина спостерігалася при аналізі *анаеробної витривалості*, яку ми оцінювали за допомогою показника індексу втоми (ІВ, %) під час виконання серії повторних стрибків. Результати продемонстрували чітко виражену залежність цього показника від фаз менструального циклу (табл. 2; табл.3).

Таблиця 2.

Рівень прояву анаеробної витривалості юних волейболісток у різні фази менструального циклу за показником індексу втоми

Фаза МЦ	Індекс втоми, % (\bar{x})
Менструальна (I)	4,8
Постменструальна (II)	2,2
Овуляторна (III)	3,5
Лютеїнова (IV)	4

Найвищі значення індексу втоми (що свідчить про нижчий рівень витривалості) були зафіксовані у менструальній фазі, тоді як найнижчі – у постменструальній. Овуляторна та лютеїнова фази займали проміжне

положення. Статистичний аналіз підтвердив високу значущість відмінностей між фазами ($p < 0,001$).

Таблиця 3.

Аналіз вірогідності впливу різних фаз менструального циклу на рівень прояву анаеробної витривалості юних волейболісток за показником індексу втоми

Джерело варіації	F-критерій	P
Між групами (Фази МЦ)	$F \approx 28,53$	$p < 0,001$

Виявлені закономірності узгоджуються із суб'єктивними відчуттями спортсменок, які відзначали підвищену втому та зниження працездатності у певні періоди циклу. Це свідчить про те, що анаеробна витривалість є більш чутливою до гормональних змін порівняно зі швидкісно-силовими якостями.

Висновки. Дослідження підтвердило, що вплив менструального циклу на функціональний стан юних волейболісток має вибіркового характеру і залежить від типу рухових здібностей.

Швидкісно-силові показники (стрибучість) не зазнають суттєвих змін протягом різних фаз циклу, що дозволяє здійснювати їх розвиток без значних коригувань тренувального процесу.

Анаеробна витривалість є чутливою до гормональних коливань і суттєво змінюється залежно від фази менструального циклу.

Найбільш несприятливими для прояву витривалості є менструальна та лютеїнова фази, тоді як постменструальний період характеризується найкращими показниками працездатності.

Отримані результати свідчать про доцільність індивідуалізації тренувальних навантажень, особливо тих, що спрямовані на розвиток

витривалості, з урахуванням біологічних особливостей організму спортсменок.

Список використаних джерел

1. Болотна М. А., Бойко В. І., Бабар Т. В. Акушерство та гінекологія: навч. посібник. Суми : Сумський державний університет, 2018. 307 с.
2. Бурла О. М. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2-ге вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 184 с.
3. Котегова Л. І., Менших О. Е., Петренко Ю. О. Удосконалення фізичної підготовки жінок: навч.-метод. посібник. Черкаси, 2015. 42 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.

С. М. Воронай, кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**СПАДЩИНА XXV ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР
У МІЛАНІ-КОРТІНА 2026 РОКУ
THE LEGACY OF THE XXV OLYMPIC WINTER GAMES
IN MILAN-CORTINA 2026**

Вступ. Олімпійські ігри сучасності є глобальним соціальним явищем. До них прикута увага мільярдів людей на земній кулі. Відповідно події, що там відбуваються, потужно впливають на хід історії розвитку людства. Сучасні олімпійські ігри мають різні аспекти прояву. Серед них в першу чергу слід виділити спортивну складову, але не менш важливими для історії людства є її і культурне надбання.

У 2026 році відбулися XXV зимові Олімпійські ігри у Мілан-Кортіна (Італія). В Іграх приймали участь збірні команди 92 НОК, серед них була представлена і збірна команда НОКу України у кількості 46 атлетів [1].

На XXV зимових Олімпійських іграх розігрувалися 116 комплектів нагород у 16 спортивних дисциплінах 8 виді спорту. Українські спортсмени виступали у 11 спортивних дисциплінах з 6 видів спорту. У підсумку олімпійські нагороди вибороли представники 29 збірних команд НОКів, золоті медалі розподілили спортсмени 20 НОКів [1].

Нині у всьому світі переважає думка, що успіх на Олімпійських іграх – це вагома частка в глобальній конкуренції країн. Тому перед національними збірними НОК країн, які прагнуть до високого загальнокомандного досягнення на Іграх, стоїть завдання отримати

якомога більше олімпійських ліцензій та нагород, і передусім вибороти медалі найвищого гатунку. Нажаль, національна команда НОК України на XXV зимових Олімпійських іграх, не мала медальних здобутків і до неофіційного командного заліку не потрапила, а посіла місце серед інших збірних НОКів з 30 по 92 місце [1].

Зимові Олімпійські ігри в Мілані та Кортіні стали не лише спортивною, а й культурною подією глобального масштабу. Італійська гостинність, мальовничі Альпи та найвищі стандарти організації створили унікальну атмосферу, де кожен учасник і глядач відчув себе частиною великої олімпійської родини [2; 3; 4; 5].

Актуального значення набуває аналіз спортивно-культурної олімпійської спадщини Мілан-Кортіна - 2026 і на цій підставі визначення основних досягнень, проблем та шляхів їх вирішення при підготовці та проведенні наступних олімпійських ігор.

Розробка питання, пов'язаного з аналізом спортивно-культурного надбання XXV зимових Олімпійських ігор в Мілан-Кортіні (Італія), досить цікава і, на наш погляд, актуальна. Дослідження і пропаганда цих досягнень має велике значення для подальшого розвитку олімпійського спорту.

Мета дослідження – здійснити аналіз спортивно-культурної спадщини XXV зимових Олімпійських ігор в Мілані-Кортіні (Італія) 2026 року.

Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні завдання: пошук у інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про XXV зимові Олімпійські ігри в Мілані-Кортіні (Італія) 2026 року; систематизувати і проаналізувати інформацію про спортивно-культурну програму. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних інформаційної мережі Інтернет, технічних протоколів XXV зимових Олімпійських ігор.

Результати дослідження. Спадщина зимових Олімпійських ігор Мілан-Кортіна 2026 базується на новій моделі «розподілених Ігор», яка охоплює понад 400 км² у північній Італії та спрямована на довгостроковий розвиток як міських, так і гірських територій. [3,5]

Спадщина структурована за сімома ключовими напрямками, включаючи спорт, інклюзію, екологію та економічний розвиток [3]. У нашому дослідженні ми сконцентрували увагу переважно на розгляді спортивно-культурної її складової.

Розгляд підсумків організації і проведення XXV зимові Олімпійські ігри у Мілані-Кортіні (Італія) 2026 року звертає увагу на цілий ряд новацій.

XXV зимові Олімпійські ігри в Мілані-Кортіні 2026 *перші* Олімпійські ігри за участю двох офіційних міст-господарів: Мілан і Кортіна-д'Ампеццо, Італія. Кортіна д'Ампеццо раніше вже приймала зимові Олімпійські ігри 1956 року, а Мілан зробив це вперше.

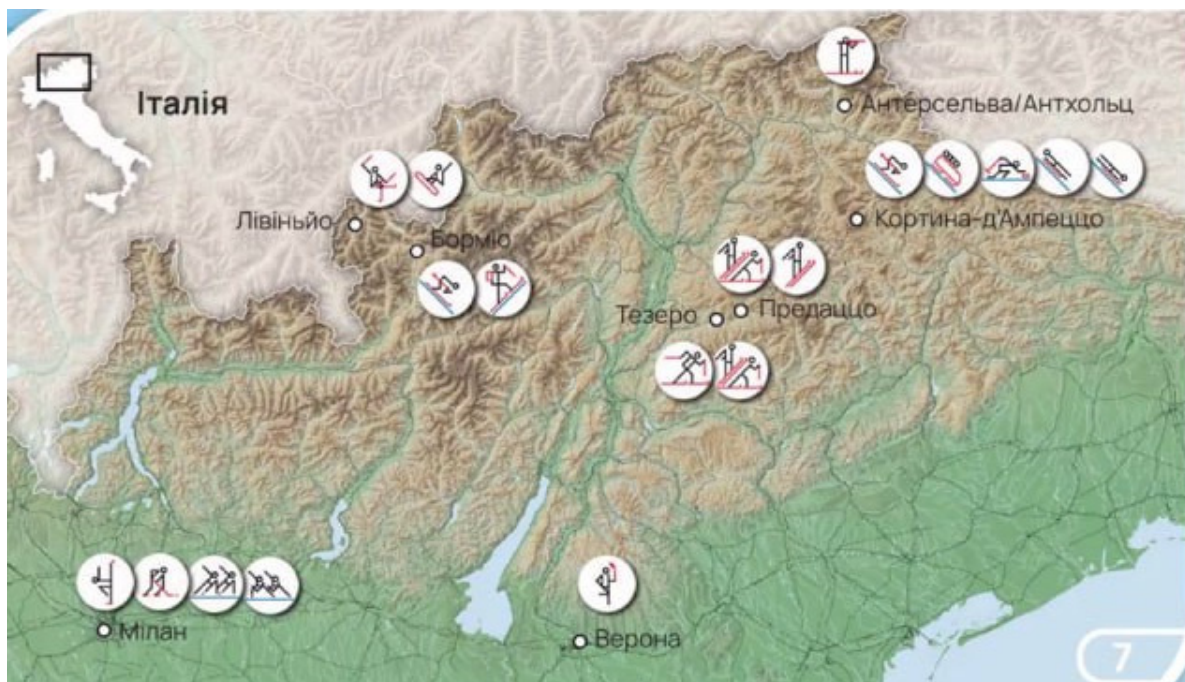


Рис.1. Географія Ігор - північ Італії [1]

Вперше 14 змагальних арен були розташовані одразу у шести кластерах:

- **Мілан** - церемонія відкриття, фігурне катання на ковзанах, шорт-трек, ковзанярський спорт, хокей з шайбою, церемонія нагородження;
- **Кортіна-д'Ампеццо** - гірськолижний спорт, бобслей, скелетон, санний спорт, керлінг;
- **Антерсельва** - біатлон;
- **Валь ді Ф'ємме (Предаццо)** - лижні гонки, лижне двоборство, стрибки з трампліна;
- **Вальтелліно (Лівінью)** - сноубординг та фрістайл;
- **Вальтелліно (Борміо)** - гірськолижний спорт, скі-альпінізм (рис.1, 2).

№	Кластер	Спортивні об'єкти	Дисципліни
1	«МІЛАН»	Стадіон «Сан-Сіро»	Церемонія відкриття
		«Форум де Мілано»	Фігурне катання
		Арена «Пала Італія»	Шорт-трек
		Міланський льодовий парк	Хокей з шайбою
		Міланський льодовий парк	Ковзанярський спорт
2	«КОРТИНА-Д'АМПЕЦЦО»	П'яцца-дель-Дуомо – площа	Хокей з шайбою
			Ковзанярський спорт
			Хокей з шайбою
			Місце вручення олімпійських медалей
3	«ВАЛЬ-ДІ-Ф'ЄММЕ» (ПРЕДАЦЦО)	«Олімпія делле Тофане»	Гірськолижний спорт
		Олімпійський льодовий стадіон	Керлінг
		Траса Еудженіо Монті	Бобслей Санний спорт Скелетон
4	«АНТЕРСЕЛЬВА»	«Джузеппе Даль Бен»	Стрибки на лижах з трампліна
		Центр «Лаго ді Тезеро»	Лижне двоборство
5	«ВАЛЬТЕЛЛІНО» (ЛІВІНЬО, БОРМІО)	Центр «Лаго ді Тезеро»	Лижні гонки
		Лижна траса «Стельвіо»	Лижне двоборство
6	«ВЕРОНА»	Арена «Антерсельва»	Біатлон
		«Сноупарк Лівінью»	Фрістайл на лижах Сноубординг
6	«ВЕРОНА»	Лижна траса «Стельвіо»	Гірськолижний спорт
		«Арена-ді-Верона»	Скі-альпінізм
6	«ВЕРОНА»	«Арена-ді-Верона»	Церемонія закриття

Рис.2. Олімпійські об'єкти

Вперше з 1984 року церемонії відкриття та закриття відбулися на різних стадіонах:

- **Відкриття** — на стадіоні Сан-Сіро в Мілані. Вибір футбольної арени як головного простору для старту Ігор – ще одна ознака децентралізованої моделі Олімпійських ігор: замість спеціально збудованого олімпійського стадіону використали вже наявну інфраструктуру міста. Паралельно у цей же час святкування старту Ігор відбулося у Кортіні-д'Ампеццо, Лівінью та Предаццо;

- **Закриття** — на історичній арені Веронського амфітеатру. Церемонія у Вероні пройшла під гаслом «Beauty in Action», з акцентом на культурну спадщину Італії.

Вперше відкрито стіну «Олімпійського перемир'я» в олімпійському селищі Мілану. Стіна олімпійського перемир'я нагадувала давньогрецьку традицію припинення конфліктів під час Ігор і, сьогодні, є потужною ознакою безперервності резолюції, прийнятої ООН, яка підтверджує цінність спорту (рис.3).



Рис. 3. Стіна Олімпійського перемир'я в олімпійському селищі Мілану

На її відкритті президентка МОК Кірсті Ковентрі підкреслила глибоке значення цього моменту: *"Олімпійське селище представляє найкраще людство: спортсмени з усього світу живуть разом мирно, втілюють цінності, здатні надихати весь світ"*.

"Кожен підпис на цій Стіні - це чітке послання: я вірю в цінність поваги, діалогу, миру", - додав президент Італії Малага.

Олімпійську емблему ігор-2026 **вперше** в олімпійській історії було обрано за підсумками всесвітнього голосування. Фаворитом у цьому конкурсі стала емблема «Futura», якій віддали перевагу близько 75% учасників голосування. Ця емблема окреслює єдину крижано-білу лінію цифри 26, написану одним рухом, як відображення прагнення Ігор-2026 звернути увагу на екологічну безпеку та спадщину.

Інноваційний підхід ОКОІ можна спостерігати і при визначенні талісману зимових Олімпійських ігор. Ним стала - горностай Тіна, що символізує майстерність, витривалість і здатність адаптуватися до будь-яких умов. Її ім'я є зменшувальною назвою міста Кортіна-д'Ампеццо. Природа – її будинок. І вона робить все можливе, щоб захистити природу та зберегти її недоторканою. Шлях до та під час Ігор-2026 Тіна проходила не одна – компанію їй склали шість маленьких пролісків на ім'я Фло. Разом вони утворювали справжню команду! Ці шість цікавих і чарівних маленьких квіточок, що символізують відродження, ніколи не залишають своїх друзів і люблять веселитися, навіть якщо через це у них виникають неприємності.

Не менш цікавим є офіційне гасло Ігор «IT's Your Vibe» («Це твій настрій», «Це твоя енергетика»). «IT» читається і як скорочення від «Італія» (тобто «Італія – це твій настрій»), і водночас як скорочення з англійської «It's». У різних контекстах варіанти гасла використовувалися, щоб обіграти тему Ігор та країни-господарки.

До культурної спадщини Ігор-2026 поправу можна віднести і створені у співпраці з міжнародними федераціями з зимових видів спорту 16 олімпійських піктограм, що уособлюють рух і елегантність спортсменів та олімпійські медалі, які є витворами мистецтва.

Новації були присутні і при запаленні олімпійського вогню. *Вперше* він запалав у двох містах-організаторах Ігор-2026 і не на стадіонах, а на центральних площах. Так, у Мілані він був запалений на Арці миру, а в Кортіна-д'Ампеццо на спеціальній конструкції.

Цінності Олімпізму які проявилися під час Ігор 2026 у Мілані-Кортіні:

- * **Excellence (Досконалість):** спортсмени перевершували себе у досягненні найвищих досягнень та встановлюючи нові олімпійські та світові рекорди;
- * **Friendship (Дружба):** команди з різних країн святкували разом, особливо після змішаних естафет;
- * **Respect (Повага):** моменти чесної гри — допомога супернику після падіння, взаємна підтримка на фініші іта ін.;
- * **Inspiration (Надхнення):** діти на трибунах, які мріють стати майбутніми олімпійцями.

Олімпійська спадщина перш за все проявляється у її спортивній складовій, як основі кожних Ігор. Розгляд спортивної програми Ігор дав нам підстави стверджувати, що до участі у XXV зимових Олімпійських іграх у Мілані та Кортіна-д'Ампеццо були долучені 2871 спортсмен: 1533 атлети (53,4%) та 1338 (46,6%) атлеток із 92 збірних НОКів, що змагалися у 8 видах спорту, 16 спортивних та 116 змагальних дисциплінах.

Гендерні питання Мілан-Кортіна 2026. *Найбільш гендерно збалансовані* зимові Ігри в історії:

- рекордна частка жінок: 46,6% від загальної кількості атлетів;
- більше стартів: жінки змагалися у 50 дисциплінах;

- рівність у квотах: у 12 із 16 спортивних дисциплін досягнуто повного гендерного паритету;
- нові горизонти: жінки вперше розіграли медалі у двомісних санях та стрибках на великому трампліні. В лижних гонках чоловіки та жінки відтепер долатимуть однакові дистанції;
- єдиний вид спорту, де досі зберігається гендерна нерівність, залишається лижне двоєборство — це наразі єдиний зимовий олімпійський вид спорту, в якому не проводяться змагання серед жінок.

Новий вид спорту в олімпійській програмі - **скі-альпінізм** (ski mountaineering) - вид спорту поєднує підйоми й спуски на лижах із бігом по снігу в спеціальному спорядженні. На Іграх у Мілані та Кортіна-д'Ампеццо розіграно медалі в чоловічому та жіночому спринті, а також у змішаній естафеті.

Нові змагальні дисципліни:

- санний спорт - вперше розіграно медалі у жіночих двійках;
- стрибки з трампліна - жіночі змагання на великому трампліні;
- фрістайл - вперше відбулися змагання у дуальних могулах серед чоловіків і жінок;
- скелетон – змішаний командний старт;
- гірськолижний спорт - дебют командного двоєборства.

Аналіз медального заліку XXV зимових Олімпійських ігор, Мілан-Кортіна 2026 року дав підстави стверджувати, що 534 спортсмени (18,6% від учасників Ігор) завоювали медалі різного гатунку. Серед медалістів можна відзначити 130 (4,5%) атлетів та атлеток, що вибороли декілька медалей - мультимедалісти та 404 (14,1%) атлети та атлетки, що вибороли одну медаль (рис.4).

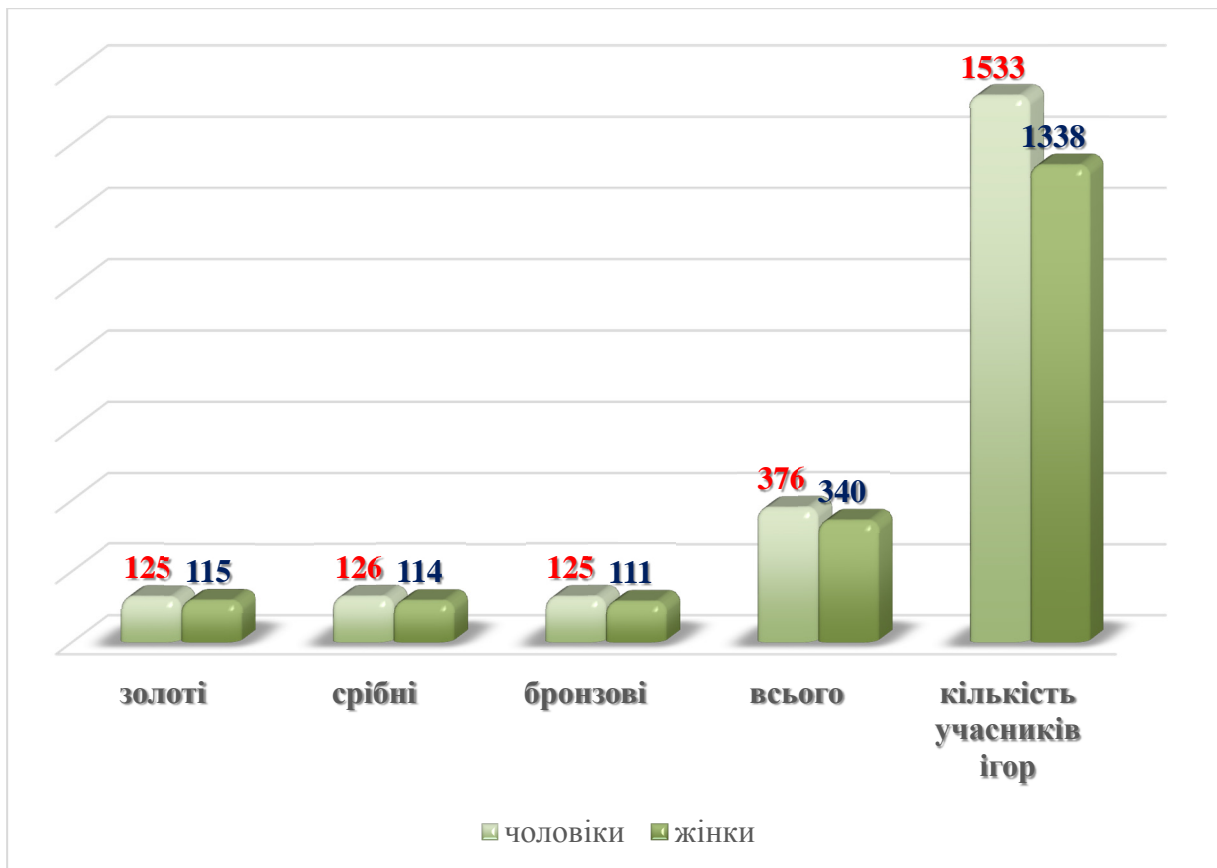


Рис. 4. Медалісти XXV зимових Олімпійських ігор, Мілан-Кортіна 2026 року

Зіркою Ігор, як і очікувалося, став Йоганнес Хесфлот Клебо, норвезький лижник, який побив рекорд за кількістю золотих медалей, виграних на одній зимовій Олімпіаді (6), і який тепер має більше золотих медалей (11), ніж будь-який олімпієць, окрім Майкла Фелпса. Серед жінок найбільшого успіху здобула французька біатлоністка Жюлія Сімон – 3 золота та 1 срібло. Умовним невдахою можна вважати норвезького біатлоніста Стурла Легрейда, який розмістився на другій позиції у списку мультимедалістів. Він завоював 5 медалей, але залишився без золота - 3 срібла та 2 бронзи (табл.1).

Аналіз даних поданих у табл.2 дає підстави стверджувати, що Ігри-2026 продемонстрували явну перевагу країн Європи. Так, до топ-10

неофіційного командного заліку увійшли відразу вісім країн Європи, а до медального заліку – 20 із 29 збірних НОКів (рис.5).

Таблиця 1.

Топ-10 мультимедалістів
XXV зимових Олімпійських ігор, Мілан-Кортіна 2026 року

Спортсмен	Країна	Вид спорту	З	С	Б	Всього
Йоханнес КЛЕБО	Норвегія	Лижні гонки	6	-	-	6
Стурла ЛЕГРЕЙД	Норвегія	Біатлон	-	3	2	5
Жюлія СІМОН	Франція	Біатлон	3	1	-	4
Єнс ВАН Т'ВАУТ	Нідерланди	Шорт-трек	3	-	1	4
Кентен ФІЙОН-МАЙС	Франція	Біатлон	3	-	1	4
Лу ЖАНМОННО	Франція	Біатлон	2	1	1	4
Ебба АНДЕРССОН	Швеція	Лижні гонки	1	3	-	4
Кортні САРО	Канада	Шорт-трек	-	2	2	4
Єнс Лурос ОФТЕБРО	Норвегія	Лижне двоєборство	3	-	-	3
Франьо ФОН АЛЛЬМЕН	Швейцарія	Гірські лижі	3	-	-	3

Таблиця 2.

Топ-10 країн за неофіційним медальним заліком
XXV зимових Олімпійських ігор, Мілан-Кортіна 2026 року

Ранг	Країна	З	С	Б	Всього
1	 <i>НОРВЕГІЯ</i>	18	12	11	41
2	 <i>США</i>	12	12	9	33
3	 <i>НІДЕРЛАНДИ</i>	10	7	3	20
4	 <i>ІТАЛІЯ</i>	10	6	14	30
5	 <i>НІМЕЧЧИНА</i>	8	10	8	26
6	 <i>ФРАНЦІЯ</i>	8	9	6	23
7	 <i>ШВЕЦІЯ</i>	8	6	4	18
8	 <i>ШВЕЙЦАРІЯ</i>	6	9	8	23
9	 <i>АВСТРІЯ</i>	5	8	5	18
10	 <i>ЯПОНІЯ</i>	5	7	12	24

Заслуговує на увагу сильна присутність країн ЄС на Іграх. Так, у доробку атлетів країн ЄС 164 медалі, із них: 54 золоті, 56 срібних та 54 бронзові. Традиційно підтвердили високий рівень системи олімпійської підготовки у зимових видах спорту США, Японія, Канада, Китай та Південна Корея.

Беззаперечним лідером Ігор-2026 стала збірна команда НОК Норвегії. Такий рівень успіху Норвегії очікуваний, оскільки протягом останнього століття вона зарекомендувала себе як провідна країна-учасник зимових Олімпійських ігор.

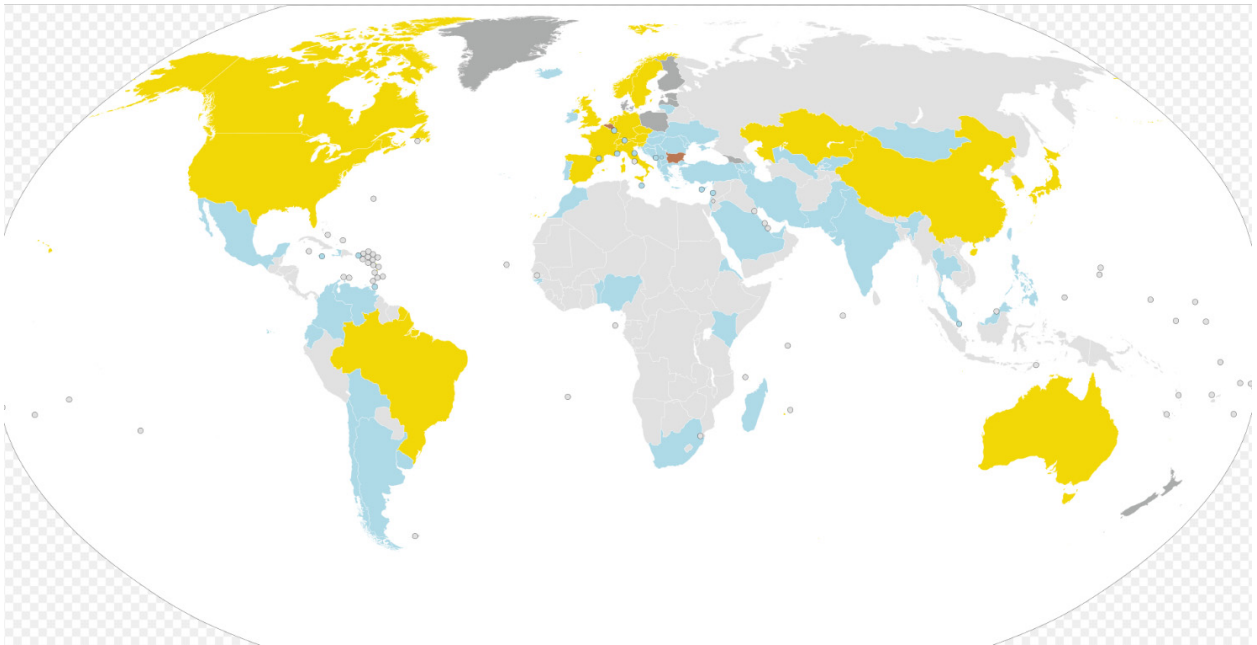


Рис.5. Карта світу, що показує досягнення кожної країни під час Зимових Олімпійських ігор 2026 року в Мілані та Кортіна-д'Ампеццо, Італія.

Примітка: жовтий - для країн, які здобули хоча б одну золоту медаль, темно сірий - для країн, які здобули хоча б одну срібну медаль, коричневий - для країн, які здобули щонайменше одну бронзову медаль, голубий - для країн, які не здобули медалі, світло сірий - для країн/територій, які не брали участі.

Найбільше перевищення очікувань продемонструвала збірна НОК Італії, країна-господарка, яка має третій найкращий показник за медальним

здобутком – 30 медалей. Хоча результати атлетів Італії вражають, їх слід розуміти в контексті того, що вони представляли країну-господаря Ігор, тому переваги, що з цим пов'язані (наприклад, знайомство з об'єктами, зручність переміщень, підтримка глядачів), ймовірно, полегшили перевищення очікувань. Японія та Нідерланди також мають значне перевищення медального здобутку у порівнянні з попередніми іграми.

Тим часом, Канада, Фінляндія, Німеччина та Сполучені Штати показали значні невдачі. Канада, безумовно, відчуває на собі хокейний удар, але загалом її атлети не вразили, отримавши лише 21 медаль. Німеччина та США мали б дати Норвегії більш жорстку конкуренцію, хоча вони все одно фінішували в п'ятірці лідерів.

Висновки. XXV зимові Олімпійські ігри у Мілані та Кортіна-д'Ампеццо стали символом поєднання традицій та сучасності: історичні арени Італії приймали найновіші спортивні дисципліни, включно зі скі-альпінізмом, який дебютував у програмі. Ігри, були поведені на існуючих майданчиках світового класу. 85 відсотків повторного використання місць проведення змагань - один із найвищих показників в історії зимових Олімпійських ігор. Культурні місця проведення змагань – схил Стельвіо в Борміо (гірськолижний спорт), Валь-ді-Ф'ємме (лижні перегони та стрибки з трампліна), Антерсельва (біатлон) та Кортіна-д'Ампеццо (гірськолижний спорт, керлінг та санний спорт), де проходили зимові Олімпійські ігри 1956 року. Відзначено високий рівень організації та інклюзивності. Ігри були не лише видовищними, а й екологічно свідомими.

Список використаних джерел

1. XXV зимові Олімпійські ігри в Мілан-Кортіна-2026. Офіційний сайт. URL : <https://www.olympics.com/en/milano-cortina-2026>
2. Бур В. Смолоскип «Essential» і дві чаші: як Мілан-Кортіна запускає Олімпіаду-2026. Газета Дейком. 08.02.2026. URL :

<https://daycom.com.ua/news/smoloskip-essential-i-dvi-casi-iak-milan-kortina-zapuskaje-olimpiadu-2026>

3. Спадщина – Разом. Режим доступу: <https://www.olympics.com>
4. Чернуха Н. XXV зимові Олімпійські ігри в Мілані відкрито! rfi.fr. 06 лютого 2026 року. URL :
<https://www.rfi.fr/uk/%D0%BC%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%96-%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/20260206-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F-xxv-%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%96%D0%B3%D0%BE%D1%80>
5. Що зимові Олімпійські ігри можуть означати для економіки північної Італії World economic forum. 12 лютого 2026 р. URL :
<https://www.weforum.org>

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

Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

М. К. Марченков, доцент кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

**СТАТОДИНАМІЧНА СТІЙКІСТЬ У СПОРТІ:
БАЛАНС, КОНТРОЛЬ, РЕЗУЛЬТАТ
STATODYNAMIC STABILITY IN SPORTS:
BALANCE, CONTROL, RESULT**

Вступ. Питання статодинамічної стійкості розглядається як інтегральна характеристика функціональної готовності спортсмена, що відображає здатність зберігати керованість пози та руху в умовах змінного просторово-часового навантаження. Важливим компонентом статодинамічної стійкості є постуральний контроль, що забезпечує регуляцію пози та руху на основі інтеграції сенсорних сигналів і корекції м'язової активності [8]. З урахуванням специфіки виду спорту структура постурального контролю набуває варіативних характеристик, що обумовлюються особливостями техніки, режимами м'язової роботи та умовами змагальної діяльності. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до дослідження статодинамічної стійкості та створює наукове підґрунтя для розроблення цілеспрямованих програм удосконалення тренувального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значення статодинамічної стійкості як інтегральної характеристики функціональної готовності спортсмена до виконання технічно складних рухових дій.

Результати дослідження. Статодинамічна стійкість поєднує механізми статичної стабілізації та динамічної рівноваги, забезпечуючи безперервну корекцію положення тіла під час виконання складнокоординаційних рухів – обертань, стійок, балансувань і швидких змін напрямку руху [6]. У боротьбі та інших видах єдиноборств статодинамічна стійкість набуває ключового значення для забезпечення ефективного контролю положення тіла в умовах активної силової протидії суперника. Вона проявляється у здатності спортсмена зберігати рівновагу за наявності зовнішніх дестабілізуючих впливів, коли на тіло діють сили, спрямовані на його виведення зі стану стійкої рівноваги. Це вимагає швидкої та точної координації сенсорних сигналів (зорових, вестибулярних та соматосенсорних) з м'язовими реакціями для стабілізації положення та виконання рухів. Тому важливою складовою тренувального процесу у цих видах спорту є формування здатності до оперативного відновлення рівноваги після її порушення, що забезпечує збереження контролю в непередбачуваних умовах поєдинку та сприяє підвищенню функціональної підготовленості спортсмена [1].

У спортивних іграх, зокрема у волейболі, також висувуються підвищені вимоги до статодинамічної стійкості, оскільки постійна зміна ігрових ситуацій вимагає швидкої орієнтації у просторі та точності рухових реакцій. Ігрові дії супроводжуються постійною зміною рухових схем і технічних прийомів, що зумовлює необхідність ефективного контролю рівноваги. Тому розвиток функціональної стійкості вестибулярної сенсорної системи є важливим чинником, що сприяє підтриманню балансу тіла в складних ігрових умовах та позитивно впливає на виконання технічних прийомів у волейболі [4].

У складнокоординаційних видах спорту, таких як художня та спортивна гімнастика, синхронне плавання, спортивні танці, акробатика та фігурне катання, статодинамічна стійкість є визначальною складовою

технічної майстерності. Утримання рівноваги під час обертань, стрибків та нестійких положень висуває високі вимоги до системи постурального контролю. Це комплексний механізм, який включає сенсорні органи (зір, вестибулярний апарат, пропріоцепцію), нервову регуляцію та м'язові реакції, що разом забезпечують точне коригування положення тіла.

Успішність технічних дій залежить не лише від фізичної підготовленості, а й від психофізіологічних чинників, зокрема ефективності сенсорної інтеграції (узгодження зорових, вестибулярних і пропріоцептивних сигналів), концентрації уваги та швидкості сенсомоторних реакцій. Значення статодинамічної стійкості підтверджується результатами досліджень у художній гімнастиці, де оцінювання показників статичної та динамічної рівноваги застосовується для аналізу контролю тіла під час складних рухових завдань [7].

За даними Коваленко (2019), побудова змагальних композицій у художній гімнастиці вимагає високого рівня контролю статодинамічної стійкості. Виконання балансових (рівноважних) елементів програми змагань потребує постійної корекції положення тіла й предмета для досягнення оптимальної стійкості [3]. У дослідженні Дейнеко та Рябченко (2019) обґрунтовано ефективність методики розвитку здатності утримувати рівновагу, яка сприяє вдосконаленню техніки виконання поворотів у гімнасток 13-15 років [2]. Подібні висновки отримані у роботі Литвиненка (2016), де встановлено взаємозв'язок між показниками статодинамічної стійкості спортсменок синхронного плавання та рівнем їх спортивних результатів.

Зокрема, у віковій групі 10-11 років підвищення спортивної результативності супроводжується зменшенням амплітуди коливань центру тиску (ОЦД) тіла на опорі, що свідчить про вдосконалення механізмів контролю рівноваги [5].

Отже, аналіз статодинамічної стійкості у різних видах спорту дозволяє науково обґрунтувати підходи до тренувального процесу, сприяє вдосконаленню техніки та розвитку спеціальних навичок спортсменів, підвищуючи здатність ефективно виконувати складні рухи та досягати високих результатів.

Висновки. Таким чином, статодинамічна стійкість у спорті забезпечує ефективний контроль тіла, підтримання рівноваги та точне виконання складних рухових дій. Вона є ключовим чинником підвищення технічної майстерності й спортивної результативності та може бути представлена формулою: «статодинамічна стійкість = баланс + контроль + результат».

Список використаних джерел

1. Агеев П. М. Вдосконалення статодинамічної стійкості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Випуск 2 (55). С. 4-7.
2. Дейнеко А. Х., Рябченко О. В. Оптимізація методики навчання поворотам юних гімнасток з урахуванням рівня розвитку здатності зберігати рівновагу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №. 4(72). С.11-16.
3. Коваленко Я. О. Побудова змагальних композицій в художній гімнастиці на основі вдосконалення сенсомоторної координації : дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.01. Київ, 2019. 245 с.
4. Кравчук К. В., Кравчук Т. В., Іллюшко О. В., Біомеханічні показники статодинамічної стійкості тіла волейболісток на етапі початкової підготовки як результат ефективності навчально-тренувального процесу. *Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти*. 2020. № 7 (163). С. 46-49.

5. Литвиненко Ю. В. Вплив показників статодинамічної стійкості тіла спортсмена на техніку рухових дій у складних умовах водно-повітряного середовища. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 348-353.

6. Литвиненко Ю., Садовські Є., Нижніковські Т., Болобан В. Статодинамічна стійкість тіла гімнастів високої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 1. С. 46–51. doi: 10.15561/18189172.2015.0109

7. Сосіна В. Показники статичної та динамічної рівноваги у спортсменок високої кваліфікації, які займаються художньою гімнастикою. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики*. Львів, 2008. С. 16-19.

8. Horak FB. Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age Ageing*. 2006 Sep;35 Suppl 2:ii7-ii11. doi: 10.1093/ageing/afl077. PMID: 16926210. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16926210/> (дата звернення: 28.02.2026).

А. С. Задворна, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: О. А. Стасенко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ПРОЦЕСІ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З
ГІМНАСТИКИ СПОРТИВНОЇ
FEATURES OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN THE
PROCESS OF TRAINING IN GYMNASTIC SPORTS**

Вступ. Спортивне тренування – це детально організований процес навчання та підвищення рівня технічної, фізичної, вольової підготовленості та інших сторін спортсменів в умовах належного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю. Спортивне тренування в повній мірі відображає сам процес підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу [1; 3].

Серед багатьох видів спорту гімнастика спортивна вирізняється перш за все досить нестандартними і складними вправами. Найпростіші згинання та розгинання в ліктьових, колінних, тазостегнових суглобах виконуються в гімнастичних вправах з параметрами, які не мають нічого

спільного з побутовими, звичайними рухами, і по абсолютним величинам набагато їх перевершують. Гнучкість у гімнастиці – це ступінь розвитку рухливості у суглобах, яка забезпечує виконання динамічних рухів зі значною амплітудою або складних статичних положень [2, с. 100].

Гнучкість – це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Можливість виконувати рухи з великою амплітудою функціонально зумовлено будовою суглобів, силою м'язів та їх станом. Гнучкість також залежить від еластичності м'язів і зв'язок [4, с. 273].

Вправи для розвитку гнучкості поділяють на пасивні й активні. На початковому етапі найбільш ефективні вправи з пасивним розтягуванням, а саме: ті, що виконуються за рахунок зусиль інших груп м'язів, наприклад, нахили з допомогою партнера або тренера; махові або пружинні; утримування з допомогою партнера різних положень, в яких м'язи найбільш розтягненні. Навантаження при виконанні вправ з пасивним розтягуванням неоднакове, у статичних вправах воно більше ніж у махових, тому потрібно чітко узгоджувати їх дозування. Пасивні вправи доцільно виконувати у 3-4 підходи, кожен з 10-40 повторами. Статичні пасивні положення утримують у 3-4 підходи по 6-20 секунд у кожному. Розслаблені виси виконують у 2-3 підходи по 15-20 секунд. Значна відмінність у дозуванні різних вправ пов'язана з тим, що й кількість повторів й час утримання залежить не лише від стану задіяних м'язів, а й від загального стану. З настанням втоми при виконанні вправ зменшується амплітуда рухів, і відповідно знижується ефективність самих вправ.

На другому етапі розвитку гнучкості найбільш ефективні вправи, спрямовані на розвиток активної гнучкості. Вони виконуються не тільки за рахунок активних дій гімнастки, але й при додатковому ускладненні умов прояву рухової активності. Застосування вправ другого етапу розвитку гнучкості ґрунтується на тих же методах що й розвиток сили. Основним при цьому є принцип повторних зусиль з максимальним напруженням в

усіх режимах роботи: повільному, швидкісному і статичному. У порівнянні з пасивними дані вправи вимагають від організму спортсменки прояву значно більших зусиль. Тому кількість повторів і підходів слід зменшувати, й відповідно збільшувати тривалість відпочинку між підходами.

Перша група вправ другого етапу – це статичне утримання певних положень з найбільшим розтягненням м'язів. На вправу відводиться 2-3 підходи, утримування в кожному становить 5-6 сек. Друга група – статичне утримання положень з розтягуванням близьким до максимального, і наступний маховий рух з найбільшим розтягуванням м'язів. Вправи слід виконувати у 2 підходи з 2-3 повторами.

У процесі розвитку активної гнучкості між повторами у кожному підході потрібно повністю розслаблювати м'язи, або виконувати рухи в протилежному напрямі. Відпочинок між підходами становить орієнтовно 2 хв. Протягом першої хвилини потрібно розслабитися й відпочити, потім виконати 3-5 рухів у протилежному напрямі й одразу 3-5 вільних махових рухів на ті групи м'язів, які задіяні безпосередньо.

Перш ніж приступити до розтягування м'язів, необхідно попередньо їх ретельно розігріти. З цією метою застосовуються комплекси загальнорозвивальних вправ у русі та на місці, а також проводяться естафети з виконанням раніше засвоєних акробатичних елементів. Виконуючи рухові дії на розтягування, потрібно постійно збільшувати їх амплітуду до максимальної, але при цьому уникати занадто різких рухів і ривків. Після завершення комплексу вправ на розтягування доцільно знову виконати рухи подібні до розминкових (наприклад, після махів – присіди з нахилом вперед на всій ступні у положенні ноги нарізно). Такі вправи дають можливість активно відпочити, і крім того розтягують м'язи в пасивному, більш легкому режимі. Після цього слід повністю розслабитися і протягом хвилини відпочивати пасивно, не виконуючи ніяких рухів.

Список використаних джерел

1. Борщов С. М. Діагностика обдарованості і здібностей юних спортсменів : навч. посіб. Слов'янськ : СДПУ, 2011. 120 с.
2. Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. Складнокоординаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика) : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.
3. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.
4. 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.

Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

**ТРАВМАТИЗМ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ:
ПРИЧИНИ, ВИДИ, ПРОФІЛАКТИКА
INJURIES IN GRECO-ROMAN WRESTLING:
CAUSES, TYPES, PREVENTION**

Вступ. Греко-римська боротьба – контактний вид спорту, якому притаманний високий рівень травматизму. Під час змагальної діяльності у борців спостерігається тенденція до підвищення темпу боротьби, високої інтенсивності та щільності рухових дій на килимі, контактності, швидкості виконання техніко-тактичних прийомів, рівня спеціальної витривалості та вибухової сили, що, у свою чергу, призводить до збільшення інтенсивності тренувальних навантажень [2]. У зв'язку з цим, в умовах інтенсифікації тренувального процесу питання травматизму та його профілактики набувають актуальності.

Мета дослідження – вивчити основні причини, види, засоби та способи профілактики травм у греко-римській боротьбі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Знання причин виникнення травм може запобігати їх появі у борців під час спортивної підготовки. У зв'язку з цим, фахівці В. Тищенко, Л. Мезенцев [3] визначили основні причини травматизму у спортивних єдиноборствах:

- 1) недотримання методики проведення тренувань (надмірне навантаження, не якісна розминка, виконання технічно складних елементів у кінці основної частини тренування, відсутність страховки або неправильне її застосування тощо);
- 2) недоліки в організації та проведення тренувань та змагань;
- 3) недостатнє матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки (якість та кількість спортивного обладнання, інвентарю);
- 4) несприятливі санітарно-гігієнічні умови тренувань і змагань;
- 5) недотримання вимог лікарського контролю;
- 6) недостатня виховна робота зі спортсменами.

Науковці В. І. Шандригось, С. В. Латишев [4] зазначають, що найчастіше у борців виникають травми голови, шиї, вуха, ліктьових, плечових, колінних суглобів; вивихи пальців рук та ніг, плеча, передпліччя; забої, садна, гематоми м'яких тканин у ділянці плечей, стегон, тулуба; переломи ребер, ключиці тощо.

Найпоширенішими видами травм у борців греко-римського стилю є наступні [3]:

1. Травми колінних суглобів: бурсит надколінка, ушкодження медіальних і латеральних колатеральних зв'язок, розриви менісків тощо. Ризик виникнення травм колінних суглобів зростає, якщо борець застосовує захисні дії, а якщо атакуючі, то зростає ризик пошкодження шиї.

2. Травми голови та шиї обумовлені зіткненням голови з килимом. Найчастіше спостерігаються струси мозку, що виникають унаслідок зіткнення голова-голова, голова-коліно, голова-стегно під час виконання «звалювання». Якщо спортсмен відновлює активність до зникнення больових відчуттів та повного відновлення діапазону рухів, то ймовірність повторного отримання травми досить висота.

3. Травма вуха – вушна гематома виникає внаслідок удару об голову чи коліно суперника. У процесі тренувальної діяльності спортсмени можуть застосовувати спеціальні захисні пристрої.

4. Травми плечових суглобів можуть виникати якщо: під час кидка на килим борці намагаються пом'якшити силу удару, витягуючи руку, розподіляючи силу на плечовий пояс; якщо борець не може витягнути руку, він приземлюється на плече; борець, акатуючи ноги суперника, може опинитися у захопленні при надмірно випрямленому тулубі (голова вниз, а рука піднята над головою). Тіло суперника опиняється на плечі борця. При цьому суперник «відкидає» стегно назад, збільшуючи навантаження на плече. Відбувається надмірне згинання, що може призводити до переднього підвивиху.

5. Травми поперекового відділу хребта у борців виникають під час «скидань», коли вони тягнуть і штовхають один одного. Пошкодження попереку може виникати під час спроби підняти суперника, який лежить на килимі.

6. Травми стопи найчастіше виникають під час «скидань»: коли борець намагається скинути суперника, атакуючий спортсмен піднімається на передній частині стопи і обертається. Миттєва втрата рівноваги може призвести до того, що атакуючий борець «перекотиться» через гомілковостопний суглоб; борець захищається під час «звалювання», при цьому суперник піднімає одну ногу, намагається кинути борця (виконуючи різні комбінації та прийоми). У цей момент може виникнути супінаційне навантаження.

Заходи профілактики травматизму у борців [3; 4; 5]:

1. Правильно підібране екіпірування борця. Спеціальний захисний засіб для вух (навушники) запобігають травмі хрящової вушної раковини. Наколінники запобігають травмам колінних суглобів. Взуття для боротьби (борцівки) повинні мати м'яку і тонку підошву, що не ковзає по

килиму. Воно забезпечує надійне зчеплення з поверхнею килима. Взуття стискає гомілковостопний суглоб, тим самим захищаючи його від травми. Борцівки захищають пальці стопи від пошкодження.

2. Спортивне обладнання повинно відповідати правилам безпеки борців. М'якість, щільність, рівність килима повинні відповідати встановленим вимогам, порушення вимог може призводити до травм ніг, особливо стопи. Наприклад, надмірно м'який килим – травмонебезпечний. Поверхня килима повинна бути туго натягнута, без складок та нерівностей. Під покривкою мати повинні бути щільно збитими та не роз'їжджатися. Заняття на килимі незадовільного стану може призводити до травм: саден, забоїв, розтягнень та розривів зв'язок таранно-гомілкового та колінного суглобу, переломів кісток гомілки та рук.

3. Санітарно-гігієнічний стан борцівського килима передбачає щоденну дезінфекцію. Інакше килим може стати причиною дерматологічних та інфекційних захворювань (кон'юнктивіт очей).

4. Лікарський контроль спрямований на виявлення порушень, таких як численні струси, не залічені переломи, розтягування зв'язок, неконтрольована гіпертензія тощо, що унеможливають участь борців у змаганнях. Обов'язково перед змаганнями здійснюється перевірка шкіри з метою виявлення стафілококових, стрептококових та герметичних інфекцій, що передаються шляхом контакту між спортсменами. У випадку виникнення цих захворювань спортсмен не допускається до тренувань та змагань.

5. Належний рівень фізичної підготовленості. Наприклад, тестування фізичної підготовленості борців дає змогу виявити низький рівень сили або гнучкості, фізіологічну гіперрухливість, що підвищують імовірність отримання борцем травми.

6. Належний рівень технічної підготовленості. Наприклад, низький рівень володіння технікою спеціальних вправ борця може бути

однією з причин травм. Тому у процесі технічної підготовки необхідно, щоб борці оволодівали технікою рухових дій на рівні рухової навички.

7. Виховання морально-вольових якостей. Наприклад, у випадках, коли борці не мають високого рівня технічної підготовленості, вони прагнуть компенсувати низький рівень володіння технікою застосуванням сили або недозволених прийомів. Вихована робота зі спортсменами, повинна бути спрямована на виховання морально-вольових якостей (поваги до суперника, дисциплінованості, витримки, самовладання, працелюбності тощо),

8. Використання вправ стретчингу (напруженість, розтягування, розслаблення м'язів) запобігає спортивним травмам, сприяє розвитку гнучкості, рухливості у суглобах та координації рухів борців. Рекомендується виконувати вправи зі стретчингу під час розминки на тренуванні або перед поединком. Крім того, вправи системи Й. Пілатеса сприяють не лише формуванню рухової навички, але і знижують імовірність травматизму у борців [1].

Висновки. Аналіз спеціальної літератури показав, що греко-римська боротьба – динамічний, видовищний, контактний вид спорту у якому спортсмени часто отримують травми. Знання причин, видів і дотримання заходів профілактики травматизму надасть можливість знизити імовірність травм у борців. Адже, зниження рівня травматизму – це одна з важливих проблем греко-римської боротьби.

Список використаних джерел

1. Бабаліч В. А., Маленюк Т. В., Голуб О. В., Брояковський О. В. Система Й. Пілатеса – як засіб покращення фізичної підготовленості й профілактики травматизму спортсменів (на прикладі тхеквондо). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя* : Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 87-94. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-1-12>.

2. Маленюк Т. В., Кулик А. О. Сучасна змагальна діяльність борців греко-римського стилю високої кваліфікації. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. № 5(1). С. 46. URL : https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/zbirnik_2024.pdf (дата звернення: 13.02.2026).

3. Тищенко В., Мезенцева Л. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 96-100.

4. Шандригось В. І., Латишев С. В. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вип. 18. Том. 2. Вінниця, 2014. С. 228–233.

5. Шандригось В. І., Первачук Р. В. Травматизм у спортивній боротьбі: заходи і способи його запобігання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ конф. Вінниця, 2016. С. 303-305.

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

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

О. І. Галушка, магістр фізичної культури і спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

ТРАВМАТИЗМ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА У БЕЙСБОЛІ **INJURIES AND ITS PREVENTION IN BASEBALL**

Вступ. Бейсбол – ігровий атлетичний вид спорту, який вимагає від гравця поєднання високого рівня розвитку вибухової сили, швидкості, витривалості та координації. Наприклад, пітчер повинен подавати м'ячі швидко у різному напрямі, щоб супернику було складно відбити; шортстоп повинен швидко реагувати на відбиті м'ячі та якісно їх ловити, щоб швидко зробити аут супернику; аутфілдер повинен швидко бігати, щоб ловити м'ячі на більшій площині поля та будь-якої складності тощо. Гравці постійно виконують рухи, що потребують високого рівня технічної та спеціальної фізичної підготовленості [1; 2; 4]. Водночас, низький рівень підготовленості гравців знижує результативність змагальної діяльності та підвищує імовірність травматизму бейсболістів.

Мета дослідження – проаналізувати види травм та засоби їх профілактики у бейсболі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Фахівцями [5] визначені найпоширеніші травми бейсболістів різного амплуа, незалежно від їх кваліфікації:

1. Травма ротаторної манжети – найпоширеніша серед бейсболістів (пітчєрів, позиційних гравців). Ротаторна манжета – група м'язів та сухожилів, що стабілізують плечовий суглоб. Багаторазове виконання потужних кидків бейсболістами може призводити до надмірної напруги і, як наслідок, розривів ротаторної манжети або її запалення.

2. Розриви ліктьової колатеральної зв'язки називають травмами Томмі Джона, на честь відомого пітчєра, який переніс першу успішну операцію після даної травми. В основному такі травми отримують пітчєри через велике навантаження на ліктьовий суглоб під час кидка. Дана травма супроводжується больовими відчуттями, сприяє зниженню швидкості та призводить до нестабільності виконання кидка.

3. Травми гомілковостопного суглобу у бейсболістів виникають під час виконання слайдів на бази, поворотів у сторони. Зв'язки, що підтримують суглоб, при цьому розтягуються або розриваються. Зменшити ризик отримання травми можна за допомогою силової підготовки спрямованої на м'язи нижньої частини тулуба бейсболістів.

4. Травми паху поширені серед інфілдерів, так як вони виконують швидкі бічні рухи. Травми можуть варіювати від розтягнення до сильних розривів. Після таких травм спортсмену рекомендовано відпочинок, застосування засобів відновлення, зокрема фізіотерапевтичних процедур.

5. Контузії та переломи можуть бути наслідками попадання м'ячем у голову. Контузії, як правило, з часом заживають, але гравець потребує тривалого відпочинку та відновлення. Переломи вимагають більш ретельного лікування, зокрема хірургічного втручання.

З метою запобігання травмам бейсболістів доктор медичних наук Брайан Грей [3] рекомендує здійснювати наступні заходи:

- якісна розминка (загальну та спеціальну);

- вправи для розвитку та удосконалення гнучкості (стегна, підколінного сухожилля тощо) та рухливості суглобів (плеча, ліктя, зап'ястка тощо) повинні постійно виконувати бейсболісти;
- правильна техніка виконання кидків м'яча, використовувати доцільні методи удосконалення техніки кидка та подачі, з метою зменшення навантаження на плечовий та ліктьовий суглоби;
- поступово збільшувати інтенсивність виконання кидка, тим самим зміцнюючи манжету ротатора та м'язи нижньої частини корпусу;
- включати у тренувальний процес силові вправи з опором та пліометричні вправи (стрибки, застрибування, метання медболу тощо). Вони сприяють розвитку вибухової сили, швидкісних та координаційних здібностей, зміцненню сухожилля;
- уникати надмірного виконання кидків (особливо у початківців), оскільки їх виконання вимагає підготовлених суглобів та зв'язок;
- уникати надмірного виконання подач (особливо у початківців), щоб запобігти травмам ліктьового та плечового суглобів;
- між іграми та тренування, що супроводжуються великими навантаженнями, слід планувати достатній відпочинок для відновлення працездатності бейсболістів. Взагалі, у процесі спортивної підготовки необхідно приділяти значну увагу використанню засобів відновлення працездатності гравців;
- використовувати належним чином підігнану ловушку, шолом, бутси та захисне спорядження (маску та щитки для гомілок індивідуального розміру). Використання якісного спортивного обладнання, інвентарю, спорядження з урахуванням індивідуальних особливостей гравців запобігає зниженню імовірності травматизму;

- систематичний лікарський контроль дає змогу своєчасно виявити проблеми зі станом здоров'я гравців.

Висновки. Однією з проблем сучасної спортивної підготовки бейсболістів є зниження імовірності отримання травм. Визначено найбільш розповсюдженні травми у гравців: травма ротаторної манжети, розриви ліктьової колатеральної зв'язки, травми гомілковостопного суглобу, паху, контузії та переломи. Систематизовано заходи профілактики травм у бейсболістів: розминка, розвиток та удосконалення гнучкості та силових здібностей, удосконалення техніки кидка та подачі, відповідність навантаження рівню фізичної підготовленості гравців, застосування засобів відновлення, лікарський контроль, використання якісного обладнання, інвентарю та спорядження з урахуванням індивідуальних особливостей бейсболістів.

Список використаних джерел

1. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Використання технічного приладу HITTRAX у тренувальному процесі висококваліфікованих бейсболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VIII Всеукр. науково-практ. семінару з міжнародною участю (10 квітня 2025 року) та III Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю (11 квітня 2025 р.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2025. С. 54-56. URL : https://cusu.edu.ua/images/physical/kaf_ter_metod_fv/naukova_diyaln/zbirnuk_2025.pdf (дата звернення: 07.03.2026).

2. Маленюк Т. В., Галушка О. І. Становлення та розвиток бейсболу на Кіровоградщині. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*: матеріали III Всеукр. науково-практ. конф., 13 березня 2025 р., Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 133-136. ISBN 978-617-529-491-8.

3. Brian Grawe Health and Wellness – common softball and baseball injuries and how to prevent them: website. URL: <https://www.uhealth.com/en/media-room/articles/Common-Softball-and-Baseball-Injuries-and-How-to-Prevent-Them> (last accessed: 10.03.2026).
4. Krause M. The Importance of Strength Training for Baseball Players By Matthew Krause: website. URL: <https://pbsccs.org/the-importance-of-strength-training-for-baseball-players/> (last accessed: 11.08.2025).
5. What are the Most Common Baseball Injuries? – China-Gel Shop : website. URL: <https://chinagel.com/blog/news/what-are-the-most-common-baseball-injuries?> (last accessed: 07.06.2025).

С. В. Мішин, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

К. Г. Мохнюк, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОСЛІДОВНОСТІ
НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОЛОДІННЯ ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖНІЙ
ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
METHODICAL SUBSTANTIATION OF THE SEQUENCE OF
TEACHING APPARATUS HANDLING TECHNIQUE IN RHYTHMIC
GYMNASTICS AT THE STAGES OF LONG-TERM TRAINING**

Вступ. Сучасний розвиток художньої гімнастики характеризується зростанням технічної складності змагальних програм та підвищенням вимог до якості виконання предметних елементів, що обумовлено змінами правил Міжнародної федерації гімнастики (International Gymnastics Federation). Відповідно до чинного Кодексу правил, предметна техніка відіграє ключову роль у формуванні підсумкової оцінки композиції [4].

У процесі власної тренерської діяльності я неодноразово переконувалася, що передчасне ускладнення техніки володіння предметами без достатньо сформованої координаційної бази призводить до нестабільності виконання та закріплення помилкових рухових стереотипів. Аналіз наукових джерел свідчить, що багаторічна підготовка спортсменів

повинна здійснюватися з урахуванням вікових закономірностей розвитку та принципу поетапності [1]. Проте у науково-методичній літературі недостатньо систематизовано питання саме послідовності формування предметної техніки в художній гімнастиці. На нашу думку, саме методично обґрунтована логіка переходу від базових навичок до складних ризикових елементів є визначальною умовою підвищення ефективності підготовки гімнасток.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати послідовність навчання техніці володіння предметами в художній гімнастиці на різних етапах багаторічної підготовки з урахуванням закономірностей розвитку координаційних здібностей та специфіки змагальної діяльності.

Результати дослідження. У ході аналізу праць з теорії спортивного тренування встановлено, що ефективність підготовки визначається раціональним співвідношенням загальної та спеціальної підготовки на кожному етапі спортивного вдосконалення [1; 5]. Це положення повною мірою стосується й формування техніки володіння предметами. На етапі початкової підготовки провідним завданням, на мою думку, є створення координаційного фундаменту, що включає формування відчуття предмета, точності хвату, узгодженості рухів рук і тіла. Враховуючи сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці [3], саме цей етап має бути спрямований на якість і стабільність виконання простих перекатів, передач та кидків малої амплітуди, а не на ускладнення технічного змісту.

Важливим аспектом методичної послідовності, на який я хотіла б окремо звернути увагу, є логіка опанування різних видів предметів. У практиці підготовки гімнасток традиційно простежується певна закономірність: спочатку діти опановують вправи зі скакалкою, згодом – з обручем, далі – з м'ячем, булавами та стрічкою. На нашу думку, така послідовність не є випадковою, а має чітке координаційне та методичне

підгрунтя. Скакалка як перший предмет характеризується відносною простотою маніпулювання, чіткою траєкторією руху та можливістю формування базових ритмічних і координаційних навичок. Робота зі скакалкою сприяє розвитку темпо-ритмічної організації рухів і дозволяє сформувати початкове відчуття взаємодії з предметом без надмірної технічної складності. Наступне включення обруча обумовлене необхідністю розширення просторової орієнтації та оволодіння більш складними обертальними рухами. М'яч потребує значно вищого рівня точності та відчуття предмета, оскільки його траєкторія менш передбачувана, а взаємодія з тілом вимагає тонкої координації. Булави ускладнюють координаційну структуру за рахунок необхідності синхронної роботи обох рук, що підвищує вимоги до півкульної взаємодії. Найбільш складним у координаційному відношенні предметом є стрічка, оскільки вона вимагає безперервності руху, стабільності амплітуди та точного контролю просторового малюнка.

Таким чином, запропонована послідовність «від скакалки до стрічки» відповідає принципу поступового ускладнення координаційної структури рухів і забезпечує природний перехід від простіших форм предметної взаємодії до найбільш складних. Ми переконливо стверджуємо, що порушення цієї логіки часто призводить до труднощів у формуванні техніки стрічки та булав на більш пізніх етапах підготовки. На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки відбувається поступове ускладнення предметної техніки через збільшення амплітуди кидків, введення перехоплень після обертів та інтеграцію предметних дій зі стрибками й поворотами. З позицій теорії спортивного тренування [2] така динаміка відповідає принципу поетапного зростання спеціалізації.

Ми дотримуємось логіки, за якої кожен наступний рівень складності вводиться лише після досягнення технічної стабільності попереднього. Етап підготовки до вищої спортивної майстерності характеризується

максимальною інтеграцією предметної техніки зі складними хореографічними та акробатичними елементами. Відповідно до сучасних вимог змагальної діяльності [4], перевага надається складним ризикам і оригінальності композиції. На цьому рівні особливої ваги набуває індивідуалізація підготовки, що узгоджується з загальними закономірностями побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів [5]. Таким чином, послідовність навчання техніці володіння предметами повинна розглядатися як логічно вибудована система переходу від формування координаційної бази до спеціалізованої технічної майстерності.

Висновки. Узагальнення теоретичних положень дає нам підстави стверджувати, що ефективність формування техніки володіння предметами в художній гімнастиці безпосередньо залежить від дотримання принципу поетапності та врахування вікових закономірностей розвитку спортсменок. Рационально вибудована методична послідовність забезпечує не лише стабільність виконання предметних елементів, а й створює умови для подальшого ускладнення техніки без ризику закріплення помилок. Вважаємо, що саме системний підхід до побудови навчання предметній техніці є ключовою передумовою підвищення результативності підготовки гімнасток на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Болобан В. М. Теорія і методика спортивного тренування. Київ, 2019.
2. Лях В. І. Координаційні здібності школярів. Київ, 2012. 160 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2015. 680 с.
4. Code of Points Rhythmic Gymnastics 2022–2024. International Gymnastics Federation.
5. Худолій О.М. Теорія і методика спортивної підготовки дітей та підлітків. Харків, 2018. 160 с.

- Д. О. Окунь**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна
- С. О. Стадник**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

**ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СЛАЛОМІ
A STUDY OF MOTOR ABILITIES DETERMINING THE
EFFECTIVENESS OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY IN
CANOE SLALOM**

Вступ. Сучасна система спортивного тренування в спорті вищих досягнень спричиняє глибокі функціональні зміни у діяльності всього організму спортсмена [7]. Особливо яскраво це проявляється в циклічних видах спорту з переважним проявом витривалості, де функціональні можливості організму значною мірою визначають рівень досягнення спортивних результатів [4; 5].

Розуміння фізіологічних чинників обмеження працездатності, систематизація їх при тій чи іншій тривалості граничної інтенсивності навантаження становить основу для регламентації засобів тренування. Весь тренувальний процес повинен бути чітко орієнтований на той діапазон інтенсивності навантажень, який відповідає змагальній дистанції [8].

Відомо, що здійснення такого підходу можливо лише при врахуванні потужності, рухливості, стійкості, економічності і можливості реалізації

набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їх індивідуальне співвідношення становить функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [1].

У веслувальному слаломі прояв рухових якостей і спеціальної працездатності у вирішальній мірі залежать від класу човна. Відповідно, це відображається на структурі змагальної діяльності спортсмена на кожній з дистанцій і на особливостях підготовленості весляра-слаломіста, а також підкреслює необхідність вузько спрямованої спеціальної підготовки до змагань [3].

Мета дослідження - визначення рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі.

Результати дослідження. Для визначення думки тренерів і спортсменів щодо значення рухових якостей у структурі фізичної підготовленості веслярів-слаломістів і відповідно їх впливу на ефективність змагальної діяльності було проведено анкетування. В анкетуванні брали участь 15 тренерів та 35 кваліфікованих спортсменів, які займаються веслувальним слаломом у спортивних секціях СДЮШОР «Маяк+» і СДЮШОР «ФЕД» (м Харків).

На прохання визначити рейтинг рухових якостей, які відіграють провідну роль у веслувальному слаломі думки тренерів і спортсменів розділилися наступним чином. Переважна більшість кваліфікованих спортсменів на перше місце в рейтингу поставили силу (42,9%). На друге місце поставили швидкість (45,7%). На третьому місці, на думку більшості спортсменів, повинна бути спритність (42,9%). Координаційні здібності спортсмени поставили на четверте місце (42,9%). Витривалість отримала п'яте місце (37,1%). Гнучкість спортсмени поставили на шосте місце (48,6%).

Думку спортсменів за усіма отриманими показниками підтверджують тренери. Більшість тренерів також на перше місце поставили силу (53,3%), на друге – швидкість (46,7%). Спритність тренери поставили на третє місце

(46,7%). На четвертому місці більшість тренерів бачать координаційні здібності (46,7%), витривалість фахівці поставили на п'яте місце (46,7%). Гнучкість отримала шосте місце (60,0%).

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що тренери та спортсмени вважають головними фізичними якостями у веслувальному слаломі швидкість, силу та спритність. У той же час, відповідаючи на контрольне запитання, переважна більшість респондентів відзначає, що результат у веслувальному слаломі також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей (рис. 1).

Отримані дані підтверджують результати досліджень [1; 2; 8], проведених іншими фахівцями у веслуванні на байдарках і каное та у веслувальному слаломі щодо визначення пріоритетності провідних рухових якостей. Швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у веслувальному слаломі, так як спортсмену необхідно тривалий час утримувати потужність, темп веслування, хід човна, боротися з хвилею або вітром. Саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для веслування взагалі, і з урахуванням індивідуальної схильності веслярів-слаломістів до певної роботи впливає на кінцевий результат.

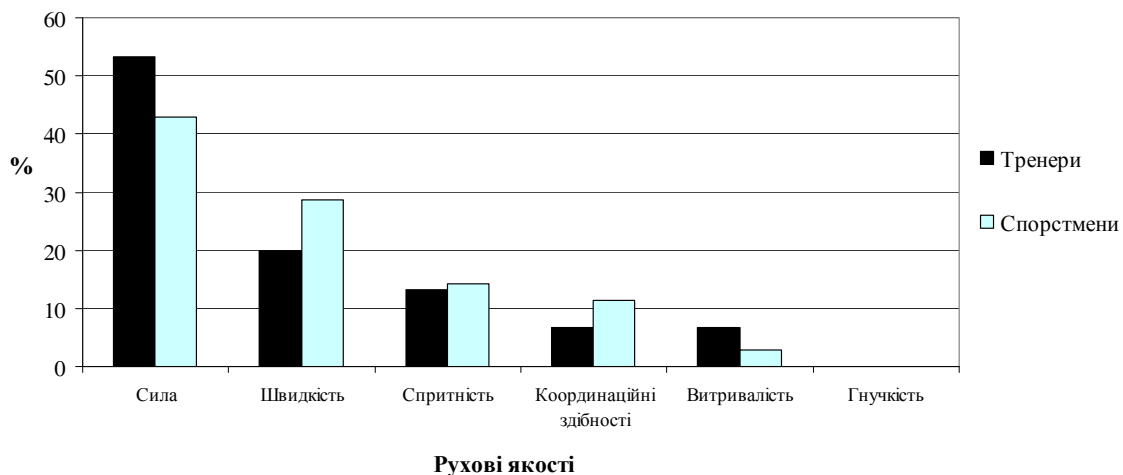


Рис. 1. Результати анкетування тренерів і спортсменів щодо провідних рухових якостей веслярів-слаломістів

Висновки. Результати проведеного анкетування спортсменів і тренерів показали, що провідними руховими якостями, які впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності, у веслувальному слаломі є сила, швидкість і спритність. Таким чином, на сучасному етапі розвитку веслувального слалому для подальшого зростання спортивних результатів більш перспективним є вдосконалення методики спортивного тренування з урахування специфіки змагальної діяльності. Модифікована програма тренувань веслярів-слаломістів повинна бути спрямована на підготовку спортсменів до майбутнього багаторічного навчально-тренувального процесу, орієнтованого на подальше підвищення спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Веслування академічне: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / під заг. ред. О.А. Шинкарук та ін. Київ, 2011. 114 с.

2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / під заг. ред. Ю.О. Воронцов та ін. Київ, 2007. 104 с.

3. Горбонос-Андропова О. Р. Побудова тренувального процесу спортсменів, які займаються водним туризмом в підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 42–47.

4. Окунь Д. О. Проблеми та шляхи вдосконалення тренувального процесу юних веслярів-слаломістів. *Виховання, освіта, менеджмент, філософія, право: історичний аспект: матеріали V Всеукр. наук.-прак.*

конф. з міжнародною участю студентів та молодих учених. Євпаторія, 17–20 вересня 2013. С. 94–101.

5. Baláš J., Busta J., Bílý M., Martin A. Technical skills testing of elite slalom canoeists as a predictor of competition performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020. Vol. 20. No. 5, pp. 870–878.

6. Bílý M., Baláš J., Andrew J. M., Darry J. C., Coufalová K., Süß V. Effect of paddle grip on segmental fluid distribution in elite slalom paddlers. *European Journal of Sport Science*. 2020. Vol. 13. No. 3, pp. 185–190.

7. Macdermid P. W., Osborne A., Stannard S. R. Mechanical work and physiological responses to simulated flat water slalom kayaking. *Front Physiol*, 2019. Vol. 10. Issue 260.

8. Slavich M. A., Dwyer B., Rufer L. An Evolving Experience: An Investigation of the Impact of Sporting Event Factors on Spectator Satisfaction. *Journal of Global Sport Management*, 2018. Vol. 3. No. 1, pp. 79-98.

А. М. Острроверх, студентка першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ
METHODOLOGICAL FEATURES OF IMPROVING SPECIAL
ENDURANCE OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS**

Вступ. У сучасній легкій атлетиці біг на 800 та 1500 метрів вважають однією з найскладніших дисциплін через специфіку енергозабезпечення м'язової роботи. Результат забігу також залежить від спроможності організму долати втому з критичним накопиченням продуктів метаболізму та кисневого голодування [2, с. 94]. Саме спеціальна витривалість дає змогу атлету утримати темп та виконати потужний спурт на фінішному відрізку. На теперішній час вітчизняна школа стикається із певним регресом результатів, що змушує фахівців переглядати методичні підходи для покращення спортивної майстерності [3, с. 197; 4]. Якісна підготовка також вимагає філігранного управління тренувальними мікроциклами та зонами інтенсивності навантажень у тренувальному процесі бігунів [1, с. 3]. Пошук нових шляхів вдосконалення спеціальної витривалості залишається базовою умовою для зростання змагальних результатів юних спортсменів.

Мета дослідження – систематизувати методичні підходи вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції та виокремити найбільш ефективні режими навантажень.

Результати дослідження. Спеціальна витривалість бігуна на середні дистанції виступає інтегральною якістю, яка базується на потужності

енергетичних систем та стабільності техніки бігу. Вдосконалення її безпосередньо залежить від адаптації організму до роботи в зоні анаеробного енергозабезпечення та здатності підтримувати задану інтенсивність протягом усього забігу. У сучасній тренувальній практиці виділяють п'ять основних зон інтенсивності (потужності), які лягають в основу компонентів підготовки: аеробна відновлювальна, аеробна розвиваюча, змішана аеробно-анаеробна, анаеробна гліколітична та анаеробна алактатна [1, с. 4]. Кожна з цих зон має свій специфічний вплив на організм атлета та потребує чіткого дозування тривалості й інтенсивності вправ. На основі практичного досвіду можна виділити такі методичні домінанти режимів навантажень у тренувальному процесу бігунів на середні дистанції.

Динаміка індивідуального анаеробного порогу. Тренувальні навантаження спрямовані на підвищення порогу анаеробного обміну, що виступає вирішальним для бігунів на середні дистанції. Індивідуальний анаеробний поріг найбільш інтенсивно розвивається під час базових періодів підготовки: восени та навесні. Порівняно з початковими значеннями, швидкість бігу на рівні ПАНО демонструє суттєве зростання саме у підготовлених групах бігунів, що підкреслює важливість цілеспрямованого впливу на аеробну ємність через спеціально підібрані бігові навантаження.

Функціональні можливості та адаптація систем організму. Методично правильний удосконалення спеціальної витривалості має прямий вплив на функціональні показники організму, у якому спостерігається підвищення аеробної потужності та анаеробної ємності. Використання інтервальних навантажень стимулює глибокі адаптаційні зміни в дихальній та серцево-судинній системах, зокрема збільшення життєвої ємності легень та ударного об'єму серця, що дозволяє організму ефективніше функціонувати в умовах кисневого дефіциту та високої концентрації лактату, що стає критичним чинником успіху на середніх дистанціях.

Спеціальна витривалість як чинник змагальної ефективності.

Ефективність змагальної діяльності безпосередньо взаємозв'язана з рівнем спеціальної витривалості, що визначає здатність бігуна долати дистанцію з мінімальними втратами швидкості. Важливим аспектом також стає економізація функцій організму, що досягається завдяки раціональному поєднанню інтенсивних бігових навантажень із відновлювальними періодами.

Для практичної реалізації тренувального плану доцільно використовувати наступну структуру навантажень, адаптовану до різних періодів річного макроциклу.

Інтервальний режим: біг на відрізках зі швидкістю 90–95% від максимальної, така вправа виступає основним засобом адаптації організму до специфічних умов змагальної діяльності на середніх дистанціях. Застосовується переважно у змагальні періоди взимку та влітку.

Об'ємно-розвиваючий режим: тривалий рівномірний біг у зонах помірної інтенсивності для зміцнення аеробної бази, такий режим стає пріоритетним у базові періоди підготовки для створення фундаменту перед інтенсивними навантаженнями

Модельний режим: виконання бігових серій, що за обсягом та інтенсивністю максимально наближені до змагальної діяльності також формують специфічну стійкість до фінішних прискорень і вдосконалюють тактичне мислення бігунів.

У той же час удосконалення спеціальної витривалості не повинно бути ізольованим процесом, а має супроводжуватися покращенням технічної майстерності, оскільки ефективна біомеханіка рухів дозволяє економити енергетичні ресурси на фінішній прямій. Пріоритетним стає також раціональне чергування інтенсивних бігових серій із відновлювальними процедурами. Використання об'єктивних засобів контролю, таких як тредміл-ергометрія та моніторинг серцевого ритму, дозволяє точно дозувати інтенсивність кожної тренувальної серії, щоб

мінімізувати ризики перевтоми та забезпечити стабільний ріст функціональних можливостей протягом усього річного макроциклу підготовки, з урахуванням базових та змагальних періодів.

Висновки. Вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції – системний процес, що потребує поєднання інтервальних методів підготовки з постійним контролем анаеробного порогу та функціонального стану, також чіткого розподілу навантажень з урахуванням періодизації тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бобровник В. І., Пугачов Д., Ткаченко М. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 3–12. URL : <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>
2. Скачедуб Н., Лазоренко С., Сергієнко В. Методичні основи розвитку витривалості та її вплив на функціональні можливості бігунів на середні дистанції. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 13(2). С. 94–99. URL : <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-013>
3. Рибак Л. Особливості сучасної змагальної діяльності бігунів на середні дистанції. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Вип. 20 (39). С. 197–204. URL : [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-197-204](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-197-204)
4. Smurygina L. V., Babenko I. M., Kalita O. V., Kryvopust I. A. Assessment of the Level of Running Preparedness of Runners for Middle Distances. *International Journal of Medical Case Reports and Reviews*. 2023. Vol.2. № 3. P. 1–4. DOI: [10.59657/2837-8172.brs.23.022](https://doi.org/10.59657/2837-8172.brs.23.022)

Г. І. Панченко, кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Д. Я. Селевко, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ
DETERMINING THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG
BOXERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE**

Вступ. У сучасному спортивному середовищі успішність спортсмена високого рівня значною мірою визначається якістю та своєчасністю його залучення до системи підготовки. У боксі, як у складно координаційному та силовому виді спорту, етап початкового відбору відіграє вирішальну роль у виявленні дітей, які мають передумови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому [1].

Особливості дитячого організму у віці 8–11 років, а також значні індивідуальні відмінності у темпах росту та розвитку, вимагають науково обґрунтованого підходу до відбору з урахуванням морфо-функціональних, психологічних та мотиваційних чинників [2]. Невірний або формальний відбір на цьому етапі може призвести до втрати талановитих дітей або до психологічної перевтоми тих, хто ще не готовий до специфічних вимог боксу.

Мета дослідження – визначити комплекс критеріїв для ефективного початкового відбору у боксі.

Результати дослідження. Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, яка включає педагогічні, психологічні, медико-біологічні методи, виходячи з яких виявляються здібності дітей для спеціалізації у певному виді спорту [3].

Основними критеріями первинного відбору у боксі є [1; 2; 3]:

- морфологічні ознаки (зріст, розміри та пропорції тіла);
- можливості системи енергозабезпечення організму;
- показники часу різних видів реагування і антиципації (передбачування);
- педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей (швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній та анаеробній роботі);
- співставлення паспортного і біологічного віку;
- оцінка стану здоров'я дітей;
- психічні показники схильності до змагальної діяльності;
- бажання дитини займатися спортом.

Для визначення значущості критеріїв початкового відбору у боксі було проведено анкетування тренерів з боксу. Всього у дослідженні взяли участь 8 тренерів.

Всі учасники опитування (100%) зазначали, що для досягнення високої результативності у боксі особливе значення має якість початкового спортивного відбору.

Всі тренери зазначили, що система організації початкового відбору потребує корекції (100%).

Тренерам було запропоновано визначити проблеми на етапі початкової підготовки. Серед основних було вказані такі:

- велика трудоемність процесу спортивної орієнтації та відбору – 87,5 %;
- одноманітність у змісті процесу відбору та відсутність творчого підходу – 50%;
- відсутність достатніх наукових рекомендацій з урахуванням тенденцій розвитку боксу – 50%;
- великий відсів неперспективних дітей – 37,5 %;

За даними опитування, здійснюючи початковий відбір до занять боксом, всі тренери в першу чергу враховують стан здоров'я дитини та можливість занять боксом. А також такі показники як мотивація та вольові якості юного спортсмена.

На друге місце за значимістю респонденти ставлять два основні фактори – координація рухів і рухова обдарованість (тобто дитина легко повторює вправи, має гарне відчуття тіла, швидко адаптується до нових рухів - перспективна в техніці боксу), а також швидкість реакції та увага (уміння швидко реагувати на команду чи зміну ситуації – основа захисту і контратаки).

На третьому місці психологічна стабільність і дисципліна; на четвертому – відповідність антропометричних показників дитини (50%)

І на п'ятому місці була відзначена підтримка з боку батьків (дитина, яка має підтримку вдома – ходитиме регулярно, харчуватиметься правильно, буде менше пропускати заняття).

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. Бокс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2004. 102 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
3. Платонов. В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

Г. І. Панченко, кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

М. Ю. Шаров, магістр фізичної культури і спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна

**ПЛАНУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ЗМАГАЛЬНОМУ
ПЕРІОДІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ
PLANNING RECOVERY MEASURES DURING THE
COMPETITIVE PERIOD OF YOUNG FOOTBALL
PLAYERSAGE 14-16**

Вступ. Сучасний футбол – динамічна гра, що поєднує інтенсивні навантаження різного характеру, часті зміни швидкості й напрямку руху, технічні дії з м'ячем і численні єдиноборства.

Змагальний період характеризується високою інтенсивністю навантажень, частими матчами та необхідністю збереження стабільної функціональної готовності. Для юних футболістів 14–16 років це поєднується з психоемоційними стресами та соціальним тиском [1].

Мета дослідження – визначити особливості змагального навантаження футболістів 14–16 років.

Результати дослідження. Дослідження показують, що часті ігрові навантаження без цілеспрямованих відновлювальних заходів призводять до стійкого зниження швидкісно-силових показників, погіршення

спеціальної працездатності та накопичення хронічної втоми (Д. Бішоп, Б. Кларк, А. Петерсон, Б. Екблом, М. Келлман, К. Каллюс).

Планування відновлення в цей період повинно бути структурованим і інтегрованим у систему періодизації [3].

Основні завдання:

- підтримання працездатності за умов щільного календаря;
- профілактика хронічної втоми й перетренованості у підлітків [4].

Планування спирається на принципи системності, послідовності, індивідуалізації та варіативності [2] і передбачає:

- включення відновлювальних днів/блоків у кожен мікроцикл;
- чергування навантажень різної інтенсивності;
- поєднання активних і пасивних засобів з урахуванням фаз відновлення [5].

У змагальний період акцент зміщується з нарощування навантажень на підтримання функціонального стану через:

- індивідуалізацію мікроциклів відповідно до ігрової позиції;
- зменшення загального обсягу тренувальної роботи та збереження специфічних ігрових вправ;
- включення коротких відновлювальних сесій між іграми (легкі вправи з м'ячем, розтягування, гідропроцедури, дихальні вправи);
- моніторинг втоми за об'єктивними та суб'єктивними показниками (HRV, POMS, RESTQ-Sport).

У юних спортсменів процеси відновлення відбуваються повільніше через незавершене формування ендокринної та нервової систем [5]. Тому тривалість відновлювальних періодів має бути збільшена на 20–30 %, а засоби – мати ігровий, емоційно позитивний характер. Доцільним є застосування «педагогічного відновлення» – прийомів, що поєднують

аналіз гри в підтримувальній атмосфері, командні вправи на координацію, нетипові командні завдання.

Раціональне планування відновлення розглядається як елемент довгострокового розвитку: формування в юного спортсмена навичок самоконтролю, ведення щоденника самопочуття, усвідомлення сигналів організму систем [6]. Це сприяє розвитку відповідальності й дисциплінованості.

Висновки. Керованість процесу відновлення юних футболістів 14-16 років досягається завдяки плануванню в змагальному періоді, хвилеподібній побудові мікроциклів, чергуванню інтенсивних і відновлювальних блоків та індивідуалізації програм з урахуванням віку, рівня підготовленості, ігрової позиції й функціонального стану.

Список використаних джерел

1. Лісенчук Г., Перепелиця О. Фази відновлення у футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2024. № 3(159). С. 45–52.
2. Опарін С. Позатренувальні засоби відновлення футболістів. Харків : ХДАФК, 2024. 92 с.
3. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 808 с.
4. Andersson H., Orme P., Di Michele R., et al. Quantification of training load across different match-play cycles in professional football. *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 34(13). P. 1250–1259.
5. Bangsbo J., Sanders T., Ekland P. Improving performance in team sports. *Journal of Sports Sciences*. 2019. Vol. 37(1). P. 1–12.
6. Kellmann M., Beckmann J. *Sport, Recovery and Performance*. New York: Routledge, 2017. 288 p.

Н. В. Петренко, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

І. Г. Гончар, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОДЕЛЮВАННЯ
РЕКРЕАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОГРАМ У СИСТЕМІ
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF
MODELING RECREATIONAL AND RECOVERY PROGRAMS IN THE
SYSTEM OF ATHLETES' TRAINING**

Вступ. Сучасний спорт характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу та значними фізичними і психоемоційними навантаженнями, що може призводити до перевтоми, функціональних порушень та підвищеного ризику травм і захворювань.

У зв'язку з цим важливого значення набуває використання ефективних засобів відновлення організму спортсменів, які сприяють оптимізації адаптаційних процесів, підвищенню працездатності та підтриманню належного функціонального стану. Дослідники зазначають, що професійний спорт пов'язаний із певними ризиками для здоров'я спортсменів, зокрема перевантаженням функціональних систем організму, розвитком хронічної втоми та психоемоційного виснаження [2; 3].

Тому відновлювальні заходи розглядаються як невід'ємна складова тренувального процесу та важливий чинник підтримання високої ефективності спортивної діяльності.

Сучасні наукові дослідження також підкреслюють доцільність використання інноваційних технологій фізичної рекреації та оздоровчої діяльності у підготовці спортсменів [4].

У цьому контексті особливого значення набуває моделювання рекреаційно-відновлювальних програм, яке передбачає створення структурованих систем відновлювальних заходів, що включають засоби фізичної рекреації, фізіотерапевтичні процедури, психорегуляційні методики та активний відпочинок.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю удосконалення системи відновлення спортсменів шляхом використання сучасних підходів до моделювання рекреаційно-відновлювальних програм з урахуванням специфіки тренувального процесу, індивідуальних особливостей спортсменів та сучасних досягнень спортивної науки.

Особливої актуальності такі програми набувають у періоди підвищених навантажень або після перенесених захворювань, коли відновлення функціонального стану організму потребує цілеспрямованого планування відновлювальних заходів [1].

Мета дослідження – визначення теоретико-методичних засад моделювання рекреаційно-відновлювальних програм у системі підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Ефективність відновлення значною мірою залежить від раціонального поєднання тренувальних навантажень, режиму відпочинку, засобів фізичної рекреації та психоемоційної регуляції. Важливою умовою ефективного відновлення є інтеграція відновлювальних заходів у структуру тренувального процесу з урахуванням етапів спортивної підготовки, рівня підготовленості спортсменів та специфіки виду спорту.

У цьому контексті особливого значення набуває розробка теоретико-методичних засад моделювання рекреаційно-відновлювальних програм,

що забезпечують наукове обґрунтування їх структури, змісту та принципів застосування.

Моделювання рекреаційно-відновлювальних програм передбачає формування оптимальної структури відновлювальних заходів з урахуванням особливостей тренувального процесу, рівня підготовленості спортсменів та етапу спортивної підготовки. Основною метою такого підходу є забезпечення раціонального поєднання тренувальних навантажень і відновлювальних процедур. Важливою складовою моделювання рекреаційно-відновлювальних програм є визначення їх структури, яка може включати кілька взаємопов'язаних блоків: (рис.1).



Рис. 1. Структура блоків рекреаційно-відновлювальних програм

У структурі рекреаційно-відновлювальних програм можуть використовуватися різноманітні засоби, серед яких: активний відпочинок (легка фізична активність, плавання, велосипедні прогулянки); засоби фізичної рекреації (йога, пілатес, стретчинг, дихальні вправи); гідропроцедури та водні види рекреації; масаж та фізіотерапевтичні процедури; психорегуляційні методики (релаксація, медитація, аутогенне тренування). Застосування зазначених засобів сприяє прискоренню

відновлення функціональних систем організму, зменшенню проявів фізичної та психоемоційної втоми та покращенню функціонального стану спортсменів.

Важливим принципом моделювання є індивідуалізація відновлювальних програм. Обсяг та інтенсивність відновлювальних процедур повинні відповідати функціональному стану спортсменів, їх віковим особливостям, спортивній кваліфікації та специфіці виду спорту. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на функціональний стан спортсменів і забезпечувати системність відновлювального процесу.

Висновки. Моделювання рекреаційно-відновлювальних програм є ефективним підходом до оптимізації процесу підготовки спортсменів в умовах високих тренувальних навантажень. Використання комплексних засобів фізичної рекреації, фізіотерапії та психорегуляції сприяє покращенню функціонального стану спортсменів, підвищенню їх працездатності та зниженню ризику перевтоми.

Список використаних джерел

1. Колдовський А.В. Петренко Н.В. Пошук шляхів удосконалення підходів щодо відновлення функціонального стану спортсменів після захворювань на коронавірусні інфекції. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 207-213.
2. Сергата Н.С., Сергатий М.О., Кий О.Г. Ризики для здоров'я у професійному спорті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Випуск 3К (162). С. 357-361. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).74
3. Цап І.Г., Семаль Н.В., Ставрулов Е.М. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті. *Академічні візії*. 2025. Вип. 42. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502>
4. Leleka V., Ketsyk-Zinchenko U., Petrenko N., Potapchuk N., Syroiezhko O. Innovative technologies for healthy education: a practical guide for educational institutions. *Amazonia Investiga*. 2024. 13 (81), 214-233. URL : <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.17>

К. С. Поляченко, викладач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ
ВИДІВ СПОРТУ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
COMPARATIVE ANALYSIS OF NUTRITION OF ATHLETES OF
DIFFERENT SPORTS DURING THE COMPETITION PERIOD**

Вступ. Змагальний період є кульмінаційним етапом річного підготовчого циклу, коли організм спортсмена працює на межі своїх фізіологічних та психологічних можливостей. У цей час роль раціонального харчування стає критичною, оскільки воно виконує не лише енергетичну функцію, а й забезпечує підтримку гомеостазу, прискорює відновлення та мінімізує ризики травматизації.

Сучасна спортивна нутриціологія відходить від універсальних схем «калорії – білки – жири – вуглеводи», фокусуючись на специфічних потребах кожного виду спорту. Якщо для марафонця критичним є депонування глікогену, то для штангіста — підтримання анаболічного статусу та нервово-м'язової провідності. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю систематизації підходів до дієтичного супроводу атлетів у пікові моменти їхньої кар'єри.

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується постійним зростанням конкуренції та інтенсифікацією тренувальних навантажень, що висуває екстремальні вимоги до функціональних можливостей організму атлета. У таких умовах традиційні методи підготовки часто вичерпують свій ресурс, тому оптимізація позатренувальних чинників, перш за все

раціонального харчування, стає одним із ключових інструментів досягнення перемоги.

Кожен вид спорту має унікальний метаболічний профіль. Якщо в циклічних видах спорту лімітуючим фактором є запаси глікогену та ефективність окислення жирів, то в силових — швидкість ресинтезу АТФ та фосфокреатину. Відсутність диференційованого підходу до дієти в період змагань призводить до передчасної втоми та зниження техніко-тактичних показників.

Змагальний період часто передбачає серію стартів або ігор з мінімальним інтервалом для відпочинку (наприклад, у футболі чи тенісі). Нутриціологічна підтримка є єдиним легальним та ефективним способом прискорити регенерацію тканин і відновлення енергетичних депо в стислі терміни.

Психоемоційне напруження під час змагань безпосередньо впливає на роботу травної системи. Розуміння того, як адаптувати раціон під різні види фізичної активності, дозволяє уникнути шлунково-кишкових розладів, які часто стають причиною невдалих виступів.

Поява нових видів спортивних добавок, ізотоніків та ергогенних засобів потребує наукового обґрунтування їх застосування залежно від специфіки навантажень. Те, що допомагає марафонцю, може бути контрпродуктивним для стрільця чи важкоатлета.

Таким чином, вивчення особливостей харчування в розрізі різних спортивних дисциплін дозволяє не лише покращити спортивні результати, а й зберегти здоров'я спортсменів, запобігаючи перевтомі та виснаженню адаптаційних резервів організму.

Мета дослідження – провести порівняльного аналізу стратегій харчування спортсменів, що представляють різні групи видів спорту (циклічні, силові та ігрові), в умовах змагальної діяльності для виявлення закономірностей та специфічних особливостей нутритивної підтримки.

Результати дослідження. Циклічні види спорту (марафон, плавання, велоспорт). Головною характеристикою змагального періоду в циклічних видах є екстремально високі енерговитрати. Основна стратегія харчування базується на вуглеводному насиченні. Вуглеводи становлять до 70% добової калорійності (8-12 г/кг маси тіла). Специфіка: За 2–3 дні до старту застосовується «тайперінг» (зниження навантажень) у поєднанні з високим споживанням полісахаридів. Під час самого змагання критичним є поповнення електролітів та глюкози (ізотонічні напої, гелі). Проблемою є ризик гіпоглікемії та дегідратації.

Силові та швидкісно-силові види спорту (важка атлетика, паверліфтинг, спринт). Тут пріоритети зміщуються у бік підтримки м'язової маси та функціонування центральної нервової системи. Підвищена частка білка (1.8-2.2 г/кг) для запобігання катаболізму. Вуглеводи споживаються помірно (4-6 г/кг), переважно з низьким глікемічним індексом для стабільного рівня цукру в крові. Велика увага приділяється мікроелементам — магнію та кальцію, які відповідають за м'язове скорочення. Важливим є «передзмагальне» харчування, яке не перевантажує ШКТ, але забезпечує вибухову силу. Проблемою є необхідність утримання в межах певної вагової категорії.

Спортивні ігри (футбол, баскетбол, теніс). Ігрові види поєднують у собі елементи витривалості та вибухової сили, що вимагає змішаної стратегії. Баланс вуглеводів (6-8 г/кг) та білків (1.4-1.7 г/кг). Через непередбачувану тривалість матчів (особливо в тенісі) спортсмени використовують тактику «дробного» харчування під час пауз. Важливим є споживання кофеїну та креатину як ергогенних засобів, що підвищують концентрацію та швидкість реакції.

Висновки. Харчування спортсменів у змагальному періоді не може бути універсальним. Циклічні види спорту потребують максимальної глікогенізації, тоді як силові – підтримки азотистого балансу та

стабільності нервової системи. Найважливішим елементом є таймінг прийому їжі (nutrient timing). Для ігрових видів спорту – це підтримка енергії під час матчу, для циклічних – завантаження перед стартом.

Незалежно від виду спорту, дефіцит рідини навіть на 2% від маси тіла призводить до зниження результативності на 10–15%. Проте, склад напоїв варіюється: від чистої води у силовиків до складних вуглеводно-електролітних розчинів у стаєрів. У змагальний період дієта має бути максимально звичною для атлета, щоб уникнути стресових реакцій з боку травної системи.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2021.
2. Maughan R. J., & Shirreffs S. M. Nutrition for Sports Performance. *Journal of Sports Sciences*, 2019.
3. Дубровський В. І. Спортивна медицина та дієтологія: підручник. 2020.
4. Методичні рекомендації з організації харчування спортсменів (МОЗ України).

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
У БАСКЕТБОЛІ 3Х3 (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)
SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN 3X3 BASKETBALL
(THEORETICAL ASPECT)**

Вступ. Поява баскетболу 3х3 обумовлена його доступністю для усіх, хто бажає грати в баскетбол і, як наслідок, покликана вирішувати задачі збереження арсеналу засобів, що використовуються у підготовці юних спортсменів, зберігаючи шлях до досягнення високих результатів [1].

Сьогодні баскетбол 3х3 в Україні набирає все більшої популярності, що пояснюється спрощеністю умов змагань, оскільки для цієї гри достатньо одного кошика і шістьох гравців.

Авторами приділена увага змісту підготовки баскетболістів, які приймають участь у змаганнях формату 3х3 (Колеснікова Є. А. 2006; Яцковський В., Мельник В., Ковцун В., 2023; Ц. Веньпен, Безмилов, М. М., 2023 та інші).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування спеціальної фізичної підготовки спортсменів у баскетболі 3х3.

Результати дослідження. Спеціальна фізична підготовка – це довготривалий процес спрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей спортсмена, які є фундаментом для досягнення високих спортивних результатів [2, с. 25].

Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності і стабільності у виконанні техніко-тактичних дій, психічної врівноваженості гравців. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей, швидкості, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості, гнучкості, витривалості. Для вирішення вищезазначених завдань використовують спеціальні підготовчі вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, елементи вправ з інших видів спортивних ігор [2].

У сучасному баскетболі особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка – один з важливих факторів підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців. Проблема раціоналізації засобів і методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору науковців і практиків спорту. Нестеренко Н. А. і Крюковська О. С. зазначають, що останнім часом актуалізується низка аспектів, що стосуються оптимального співвідношення навантажень різної спрямованості, послідовності їх використання в спеціальній фізичній підготовці баскетболістів різного рівня майстерності і підготовленості [4, с. 6].

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості баскетболістів. Вона підвищує ефективність техніко-тактичних дій. Головна її мета – підвищення рівня функціональної підготовленості та максимальний розвиток спеціальних якостей: сили, витривалості, стрибучості, швидкісно-силових і координаційних здібностей які відіграють важливе значення під час гри баскетбол в 3х3 [3, с. 28].

Баскетбол 3х3 – це контактна гра, що розбита на короткі епізоди, тобто чергування інтенсивних ігрових дій тривалістю декілька секунд з відносно повільними вправами (біг, ходьба). У роботі беруть участь м'язи рук і тулуба так і м'язи ніг. Основне навантаження лягає на ноги

спортсмена. Більшість всіх рухів гравців у баскетболі 3х3 носять швидко-силовий характер, тому вони, на думку Федорова В., є однією з найважливіших складових частин гри [5, с. 19].

Під час боротьби на щиті, кидках, швидких передачах, серійних стрибках, прискореннях за різними траєкторіями та різких зупинках, як правило, вирішуються тактичні і стратегічні задачі, тобто відбір м'яча, ведення і обвідка суперника, підбір м'яча, відкриття під пас, боротьба з суперником, його переслідування тощо. В такі моменти м'язи працюють з максимальною чи біля максимальною інтенсивністю протягом декількох секунд. В цей момент рекрутуються всі рухомі одиниці м'язів (Воронцов Н. Д., 2021).

За розвиток сили робочих м'язевих груп гравців в баскетбол 3х3 відповідає силова підготовка. Основна і головна мета силової підготовки в баскетболі 3х3, як зазначає Воронцов Н. Д., – розвиток м'язів, що беруть участь в змагальних рухах гравців і оптимізація управління ними для покращення чи підтримання силових та швидко-силових здібностей. Силова підготовка в баскетболі 3х3 має прикладне значення. Гравці покращують силову підготовленість щоб більш ефективно проявляти себе в ігрових діях на майданчику, а також мінімізувати ризики отримання травм. Для успішної ігрової діяльності спортсменам в баскетболі 3х3 слід виконувати значну кількість спеціальних складнокоординаційних рухів в одиницю ігрового часу з м'ячем та без м'яча. Це вимагає спеціалізованої підготовки і високого рівня розвитку спеціальної спритності баскетболістів (Окунєва А. А., 2019).

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет-ресурсів дозволив нам окреслити особливості спеціальної

фізичної підготовки, як складові успіху змагальної діяльності спортсменів у баскетболі 3х3.

Список використаних джерел

1. Баскетбол 3х3: [метод. рек. для студ. вищ. навч. закл.] /укл.: Соболев Ю. Л., Сліпуха В. В., Бацунов В. П., Поплавський Л. Ю. Київ : КНЕУ, 2015. 27 с.
2. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навч. посіб. Запоріжжя, ЗДМУ. 2015. 109 с. URL : https://dspace.mphu.edu.ua/bitstream/123456789/2843/1/BessarabovMS15_Zagal_osmttsp.pdf
3. Ключ О. А., Мисів В. М. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навч.-метод. посіб. : для здобувачів вищої освіти III- IV рівня акредитації. Кам'янець-Подільський : ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152 с. URL : <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/7757/Teoriia-i-metodyka-hry-v-basketbol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2021. 26 с. URL : <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/6459/1/>
5. Федоров В. Вплив навантажень спортивно-силової спрямованості на формування техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів 10-14 років. Кваліфікаційна робота. Хмельницький, 2022. 63 с. URL : <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/009b4e78-ec61-40b7-982a-a4fe9a715db7/content>

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

А. М. Марчук, студент другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ФІТНЕС-ДЖАМПІНГ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ:
ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ
FITNESS JUMPING IN SPORTS: BENEFITS AND RISKS**

Вступ. Пошук нових, цікавих та ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості атлетів продовжує бути актуальною проблемою в різних видах спорту сьогодні.

Фітнес-джампінг – це відносно новий напрям у сфері фізичної культури і спорту, який поєднує елементи аеробного тренінгу, силових вправ, спрямованих на розвиток та укріплення основних м'язових груп, а також комплексів на гнучкість і розтяжку. Завдяки варіативності навантажень та можливості індивідуального підбору інтенсивності, дана система тренувань є універсальною та не має вікових обмежень, що дозволяє її застосування в різних вікових і фізичних контингентів [3, с. 26; 5, с. 5].

Мета дослідження – окреслити переваги та ризики фітнес-джампінгу в спортивній діяльності.

Результати дослідження. Фітнес-джампінг являє собою форму фізичної активності, що базується на циклічних стрибкових рухах із використанням спеціального обладнання (міні-батуту). Цей вид тренувань характеризується високою ефективністю щодо стимуляції кардіореспіраторної системи, розвитку м'язової сили та координації. Регулярне виконання вправ сприяє підвищенню загальної витривалості, зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню передумов для переходу до більш інтенсивних тренувальних програм [1].

Стрибкові тренування на батуті вважають ефективним засобом зниження маси тіла, оскільки вони сприяють активному ліполізу та підвищенню загального рівня енергетичних витрат організму. Завдяки високій інтенсивності рухів та залученню великої кількості м'язових груп, такі заняття забезпечують оптимальні умови для редукції жирової тканини.

Окрім фізіологічних переваг, фітнес-джампінг вирізняється високим рівнем емоційної залученості, що робить його привабливою альтернативою традиційним формам тренувань. Ігровий характер вправ, динамічність та музичний супровід сприяють підвищенню мотивації до занять, додаючи енергії та позитиву у спортивний процес [4].

Джампінг (стрибки на батуті) має цікаву історію, що бере свій початок 1930-х роках у США. Його засновником вважається Джордж Ніссен, гімнаст і тренер, який прагнув удосконалити тренувальний процес для спортсменів. Він створив перші прототипи батутів, що, згодом здобули популярність не лише серед гімнастів, а й серед широкого загалу. З роками джампінг став не лише розважальним заняттям, а й окремим видом фітнесу, який активно використовується для підтримання фізичної форми та загального здоров'я [5].

Фітнес-джампінг – це форма динамічного кардіо тренування, що базується на виконанні стрибкових та координаційних рухів на спеціалізованому міні-батуті з амортизаційною поверхнею, що забезпечує

зниження ударного навантаження на опорно-руховий апарат. Конструктивні особливості обладнання дозволяють безпечно виконувати широкий спектр вправ із варіативною інтенсивністю.

Тренувальна програма характеризується універсальністю та адаптивністю: вона включає чергування низько інтенсивних рухів (кроки, погойдування в напівприсіді, вправи на рівновагу) з високо динамічними елементами (спринти, біг, вертикальні стрибки). Заняття супроводжуються ритмічним музичним фоном, що сприяє підвищенню психоемоційного тону, мотивації до фізичної активності та покращенню загального сприйняття тренувального процесу [4].

Потенціал фітнес-джампінгу обумовлений його багатокomпонентним впливом на функціональні системи організму:

- сприяє зміцненню серцево-судинної системи шляхом підвищення частоти серцевих скорочень та покращення гемодинаміки;
- активізує кровообіг і лімфодренаж, що сприяє детоксикації тканин та профілактиці застійних явищ;
- покращує статико-динамічну координацію, рівновагу та поставу завдяки залученню пропріоцептивних механізмів;
- стимулює розвиток м'язів нижніх кінцівок, сідничної зони та м'язів кора, що забезпечує стабілізацію тулуба та підтримку опорно-рухового апарату;
- підвищує загальну витривалість через тривале аеробне навантаження;
- сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, діючи як засіб нейропсихологічної релаксації;
- покращує емоційний стан та мотивацію до занять, завдяки ігровому характеру вправ і музичному супроводу.

Однією з ключових переваг фітнес-джампінгу є його висока ефективність у процесі редукції маси тіла. Завдяки поєднанню аеробних та

силових компонентів, а також інтервальному характеру навантаження (чергування інтенсивних стрибкових рухів із фазами відновлення), тренування сприяють значному енергетичному витраті – до 600–700 ккал за одне заняття.

Крім того, джампінг-активність стимулює метаболічні процеси, що забезпечує ефект надлишкового споживання кисню після тренування (ЕРОС) – фізіологічний механізм, який дозволяє організму продовжувати спалювання калорій у пост тренувальний період. Такий ефект є особливо цінним у програмах зниження ваги, оскільки сприяє пролонгованому ліполізу навіть після завершення фізичного навантаження [4].

Незважаючи на численні переваги, джампінг має і певні ризики, про які важливо пам'ятати:

1. Ризик травм. Якщо не дотримуватися правил безпеки або виконувати складні трюки без належного навчання, можна отримати серйозні ушкодження – розтягнення, удари, переломи та навіть суглобові травми.

2. Вплив на суглоби та кістки. Людям із попередніми травмами, проблемами зі спиною чи остеопорозом варто консультиватися з лікарем перед початком тренувань, щоб уникнути загострення стану.

3. Можливе запаморочення. У деяких людей стрибки можуть викликати дискомфорт, запаморочення або нудоту, особливо якщо є порушення рівноваги чи проблеми з координацією рухів. [2, с. 5].

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет-ресурсів дозволив нам охарактеризувати фітнес-джампінг як одну з ефективних форм фізичної активності; окреслити переваги та недоліки його застосування у спортивній діяльності.

Список використаних джерел

1. Батут для фітнесу - приємний спосіб знайти ідеальні форми. URL : <https://zhelezzo.ua/ua/batut-dlja-fitnesa-prijatnyj-sposob-obresti-idealnye->

forms.html?srsltid=afmboop4rfw87blkv8zmrX9zvzj53urf-q6_ab7wunaxfi5ubfyiusgj

2. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Гацура В. В. Розвиток фізичних якостей волейболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Випуск 11(157). С. 26-30.

3. Демідова О., Краснокутська М. Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №2. С. 25-32. URL : <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2018-02/2018-02-05.pdf>

4. Джампінг: що це таке, у чому суть такого тренування. URL : <https://sportlife.ua/uk/blog/news/dzhamping/>

5. Jumping – новий вид фітнесу. URL : <https://jumpfit.com.ua/jumping-novyj-vyd-fitness/>

Н. Г. Собко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

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

**ПЕРЕДСЕЗОННА ПІДГОТОВКА
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ
PRE-SEASON TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS**

Вступ. Сучасні програми фізичної підготовки футболістів вже не повністю відповідають актуальним вимогам європейського та світового футболу. Вони повинні враховувати значне зростання загального тренувального й змагального навантаження, високий рівень психологічних викликів та інтенсивну конкуренцію між гравцями клубів і національних команд. Вдосконалення тренувального процесу є важливим завданням для забезпечення високої готовності футболістів до сучасних вимог гри [1, с. 8].

Розв'язання цієї проблеми може стати потужним стимулом для підтримання високого рівня фізичної та функціональної підготовленості футболістів протягом усього змагального періоду. Це, у свою чергу, сприятиме досягненню високих спортивних результатів на національному та міжнародному рівнях. Тому питання вдосконалення тренувального

процесу висококваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу активно досліджується в науковій літературі [1, с. 8].

Аналіз існуючих досліджень показує, що основні напрямки вдосконалення програм фізичної підготовки включають перерозподіл навантажень між різними видами тренувань, збільшення аеробних навантажень та удосконалення відновлювальних заходів [3]. Водночас дедалі більше фахівців висловлюють думку, що одним із найбільш перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є пошук нових методів покращення тренувальних програм для висококваліфікованих футболістів. Це відкриває можливості для впровадження інноваційних підходів, які відповідатимуть сучасним вимогам гри [1, с. 8].

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування передсезонної підготовки висококваліфікованих футболістів.

Результати дослідження. Підготовка висококласних футболістів є важливим напрямком спортивної науки, оскільки проблема оптимального планування тренувального процесу в підготовчому періоді залишається недостатньо вивченою [2, с. 1].

Передсезонна підготовка професійних футболістів спрямована на комплексне вдосконалення фізичних, технічних та психологічних аспектів гри. Вона має на меті покращення загальної та спеціальної фізичної форми, відновлення після попереднього сезону та підготовку до нових змагань.

У професійному футболі передсезонна підготовка триває значний час, що дозволяє поступово нарощувати та варіювати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень. Це спрямовано на розвиток функціональних можливостей організму, забезпечуючи футболіста необхідною витривалістю для подальших змагальних випробувань [2, с. 1].

На думку Каротченка Д. Є., незаперечним є факт, що сучасна підготовка футболістів ґрунтується на актуальних тенденціях розвитку цього виду спорту. Вона включає інноваційні методики тренувань,

науковий підхід до фізичної та тактичної підготовки, а також використання технологій для аналізу та вдосконалення гри [1, с. 17].

Шамардін В. М наголошує, що: "фізичні вимоги до сучасних футболістів постійно зростають, що потребує збільшення обсягу та якості тренувань. Завдання тренера полягає не лише в організації тренувального процесу, а й у мотивації гравців до виконання навантажень". При цьому, футболісти повинні розвивати фізичну форму, яка забезпечить їм впевненість на полі. Для підтримання високого рівня готовності протягом тривалого періоду автор рекомендує сформувати витривалу статуру, здатну витримувати інтенсивні тренування та змагальні навантаження, зберігаючи ефективність гри як у вихідні, так і в середині тижня під час матчів національного чемпіонату [4, с. 5].

Фізична підготовка – це широке й багатогранне поняття, яке вже тривалий час є предметом обговорення. Вона включає комплекс вправ і дій, спрямованих на підготовку футболіста до матчів. Завдяки своїй специфіці, фізична підготовка відображає тренувальний процес, зосереджений не лише на підтриманні фізичної форми, а й на розвитку спортивних якостей, що дозволяють гравцям виступати на вищому рівні. Її також називають функціональним тренуванням, оскільки воно покращує функціональні можливості організму.

Зі зростанням рівня фізичних кондицій та інтенсивності гри, тривалість періодів субмаксимального й максимального напруження збільшується. В умовах високих навантажень критично важливими стають здатність футболістів долати стрес і втому, що, з фізіологічної точки зору, пов'язано з контролем рівня молочної кислоти в організмі. Оптимізація тренувального процесу має враховувати ці аспекти, забезпечуючи гравцям необхідну витривалість та готовність до змагальних випробувань [4, с. 5].

Висновки. Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури, Інтернет-ресурсів дозволив нам окреслити особливості передсезонної

підготовки висококваліфікованих футболістів, як потужного механізму підготовки до наступного змагального сезону.

Список використаних джерел

1. Каротченко Д. Є. Фізична та функціональна підготовленість футболістів високої кваліфікації у річному макроциклі. Кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2021. 57 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/5578/1/>

2. Корнєв А. В. Періодичні цикли змагальної діяльності, які експериментальний фактор адаптації висококваліфікованих футболістів в процесі функціональної підготовки в предзмагальних мезоциклах: автореф. дипломної роботи на здобуття кваліфікації магістра. Миколаїв, 2021. 17 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1752/1/>

3. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. у. н-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

4. Шамардін В. М., Виноградов В. Є., Дяченко А. Ю. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія. Київ, 2024. 66 с. URL: <https://clffu.org.ua/storage/education-materials/November2024/eVv7TYSMY7Q4osIjcRwi.pdf>

С. Г. Собко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**МЕТОДИЧНІ СКЛАДОВІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
METHODOLOGICAL COMPONENTS OF TECHNICAL TRAINING
OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

Вступ. Аналіз сучасного стану підготовки футболістів в Україні свідчить про наявність певних проблем, де особливої ваги набуває недостатній рівень технічної майстерності. Це явище можна спостерігати як на рівні футболістів, що мають статус професіоналів, так і на усіх етапах дитячо-юнацького розвитку. Саме в дитячо-юнацьких спортивних школах закладаються основи світогляду майбутнього футболіста, формується його мотивація та базові навички, що визначають подальший шлях у спорті. Якщо фізичні якості можуть коригуватися та вдосконалюватися протягом усього періоду тренувань, то технічні елементи, засвоєні неправильно, закріплюються у вигляді стійкого динамічного стереотипу, що значно ускладнює або навіть унеможлиблює їхнє виправлення в майбутньому [1].

У цьому контексті особливої актуальності набуває вирішення проблеми методичних складових технічної підготовки у футболі, передусім на перших етапах навчання – початкової та попередньої базової підготовки. Адже високий рівень технічної майстерності забезпечує не лише результативність індивідуальних дій, а й сприяє ефективній реалізації групової, а в подальшому – командної тактики, підвищує

швидкість прийняття рішень та здатність адаптуватися до змінних ігрових умов змагального середовища.

Мета дослідження полягала у характеристиці методичних складових технічної підготовки у футболі.

Результати дослідження. Основними технічними елементами, а отже й базовими технічними навичками є прийом і передача м'яча, ведення та дриблінг, удари по воротах, фінти й обманні рухи. Відпрацювання цих елементів здійснюється через спеціальні вправи: «трикутник» для передач, слалом між фішками для ведення, серія ударів з різних дистанцій для розвитку точності.

Технічна підготовка у футболі передбачає здатність гравця впевнено, точно та вільно виконувати необхідні рухові дії в умовах змагальної діяльності. Вона виступає фундаментальною складовою навчально-тренувального процесу поряд із тактичною підготовкою, при цьому значний вплив має рівень фізичного розвитку спортсмена [2].

Виходячи з даного твердження, ефективність технічної підготовки забезпечується дотриманням принципів поступовості, індивідуалізації, систематичності та комплексності. Наприклад, поступове ускладнення вправ від простих передач до ігрових ситуацій, індивідуальний підхід до спортсменів різного рівня, регулярність занять та інтеграція технічних завдань із фізичними й тактичними [4].

У практиці використовуються ігрові вправи та міні-ігри, тренажери й спеціальне обладнання, відеоаналіз і моделювання ігрових епізодів. Такі засоби дозволяють не лише формувати навички, а й закріплювати їх у реальних умовах змагальної діяльності.

Рівень технічної підготовленості на кожному з початкових етапів навчання повинен визначатися через тестування точності передач, швидкості ведення м'яча та ефективності ударів по воротах [3]. Ці складові дозволяють формувати: моторну базу, яка забезпечує засвоєння та

закріплення рухових навичок; когнітивну гнучкість – здатність швидко орієнтуватися у змінних ігрових ситуаціях, приймати оптимальні рішення та ефективно реалізовувати тактичні завдання; емоційну стійкість, яка у поєднанні з мотивацією до самовдосконалення підтримує стабільність виконання технічних елементів під тиском суперника та сприяє постійному розвитку майстерності. Систематичний контроль дає змогу своєчасно коригувати тренувальний процес і підвищувати якість виконання технічних дій.

Висновки. Технічна підготовка у футболі є ключовим чинником формування комплексної майстерності спортсмена. Її методичні складові повинні враховувати вікові та індивідуальні особливості гравців, а також забезпечувати системний і практично орієнтований підхід до навчання.

Список використаних джерел

1. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. № 4 (327). Ч. І. С. 156-165. URL : <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4031/Gordienko.pdf?sequence=1>
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. Київ : Олімпійська література, 2005. 193 с.
3. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХХПІ, 2004. №1. С. 306-312.
4. Шаленко В. В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за редакцією проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. №1. С. 119-122.

С. Г. Собко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ
ТРЕНЕРІВ ЗА ПРОГРАМАМИ “С” ТА “Д” ДИПЛОМИ УАФ В
КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСНІЙ АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ
RETROSPECTIVE ANALYSIS OF TRAINING OF FOOTBALL
COACHES UNDER THE PROGRAMS “C” AND “D” OF THE UAF
DIPLOMA IN THE KIROVOGRAD REGIONAL FOOTBALL
ASSOCIATION**

Вступ. Беззаперечним фактом є те, що без кваліфікованої підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського рівнів неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів.

Аксіомою також залишається твердження, що сучасний тренер повинен постійно вчитися [2].

Мета дослідження полягає в історичному екскурсі щодо підготовки футбольних тренерів за програмами “С” та “Д” дипломи УАФ в Кіровоградській обласній асоціації футболу.

Результати дослідження. Сучасні тенденції та аналіз організації навчання тренерів у провідних європейських країнах, свідчить про диференціацію навчання тренерів національного рівня та введення у програму декількох рівнів тренерських ліцензій, які дозволяють більш ефективно проводити відбір та підготовку тренерів [1]. У зв’язку з цим, а також у відповідності до вимог та рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2010, 2015 та 2020 років [3], Українська асоціація футболу (УАФ)

запропонувала програми підготовки для тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу на рівні “С” та “Д” дипломів.

Реалізацією програм у Кіровоградській обласній асоціації футболу (КОАФ) займається навчально-методичний комітет зазначеної організації. На сьогоднішній день тренерів-випускників з “С” дипломом УАФ – 93 особи. Перший випуск з 16 осіб було зроблено ще 2010 року. Останній – 2018. Всього за зазначений період було зроблено 7 випусків. У зв’язку зі змінами вимог УАФ щодо навчання тренерів за національними рівнями і введенням в дію у 2019 році “Д” диплому, КОАФ був дещо змінений вектор підготовки у даному напрямку. Так, починаючи з 2020 року, було випущено 3 групи тренерів у кількості 50 осіб, які отримали “Д” дипломи національного зразка.

Слухачі, що пройшли навчання за програмою “С” та “Д” дипломи УАФ і отримали відповідні ліцензії, через кожні три роки повинні продовжувати їх дію, що вважається підвищенням кваліфікації тренерських кадрів.

Так, перший випуск тренерів за програмою підвищення кваліфікації на рівні “С” диплом УАФ, відбувся 2017 року у кількості 20 осіб. Другий – 2020 року у кількості 17 осіб, третій – 2021 у кількості 19 осіб, четвертий – 2023 у кількості 9 осіб. У 2024 році тренери з “С” та “Д” дипломами УАФ, у кількості 13 осіб (відповідно 7 та 6 фахівців), вперше проходили підвищення кваліфікації спільно. Таким чином, загальна кількість осіб з пролонгованими термінами дій ліцензій національного зразка “С” та “Д” УАФ складає, відповідно, 72 та 6 фахівців.

Висновки. Зроблено кількісний ретроспективний аналіз підготовки футбольних тренерів та підвищення їх кваліфікації за програмами “С” та “Д” дипломи УАФ в Кіровоградській обласній асоціації футболу.

Список використаних джерел

1. Програма підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу (продовження дії “С” ліцензії ФФУ). Київ : Федерація футболу України, 2016. 18 с.
2. Собко С. Г., Комар Д. М. Підвищення кваліфікації тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу Кіровоградщини. *Іновації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Кропивницький, 23-24 лютого 2021 р.). Кропивницький : КОД, 2021. С. 22-25.
3. Тренерська конвенція УЄФА. URL: https://editorial.uefa.com/resources/0268-11efd8cd6d6c-69a9b503b259-1000/uefa_coaching_convention_ru.pdf

І. В. Сундукова, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА
PSYCHOLOGICAL SUPPORT AS A MEANS OF OVERCOMING
PROFESSIONAL BURNOUT OF A TEACHER-COACH**

Вступ. Сучасна система фізичного виховання і спорту висуває підвищені вимоги до особистості тренера-викладача, який виконує не лише функції навчання й підготовки спортсменів, але й виступає як наставник, психолог і організатор тренувального процесу. Постійна емоційна напруга, високий рівень відповідальності за результати вихованців, інтенсивна взаємодія зі спортсменами, батьками та адміністрацією створюють передумови для виникнення професійного вигорання.

Тривале виконання однотипної професійної діяльності з часом спричиняє накопичення втоми, появу психологічних бар'єрів та зниження ефективності способів виконання роботи. Внаслідок цього відбувається поступова втрата професійних умінь і навичок, знижується працездатність, а також підвищується ризик виникнення внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів [1]. У поєднанні з постійним емоційним напруженням такі зміни сприяють розвитку професійного вигорання, що проявляється у виснаженні, зниженні мотивації та втраті інтересу до професійної діяльності. Сукупність цих негативних трансформацій

характеризується як професійна деформація особистості, що тісно пов'язана з процесом вигорання.

Актуальність теми зумовлена зростанням рівня професійного вигорання серед тренерів-викладачів у сучасних умовах інтенсифікації освітнього та тренувального процесів. Постійний психологічний тиск, необхідність досягнення високих спортивних результатів, а також недостатній рівень психологічної підготовки фахівців сприяють формуванню емоційного виснаження та зниженню якості професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічну підтримку як ефективний засіб профілактики й подолання професійного вигорання тренера-викладача для збереження психоемоційного здоров'я.

Результати дослідження. Науковий і практичний інтерес до синдрому вигорання обумовлений тим, що його наслідки є небезпечними не лише для тренера, а й для об'єктів їх професійної діяльності (спортсменів). Професійно виснажений, емоційно знесилений тренер не спроможний продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, тощо.

Професійне вигорання тренера-викладача проявляється у зниженні емоційної стійкості, втраті мотивації до професійної діяльності, зростанні психоемоційного виснаження та деформації особистісних якостей. У таких умовах особливої значущості набуває психологічна підтримка як ефективний засіб збереження психічного здоров'я фахівця, підвищення його професійної ефективності та запобігання негативним наслідкам тривалого стресу [3].

Психологічна підтримка охоплює комплекс методів і практик, спрямованих на подолання життєвих та професійних труднощів,

формування навичок саморегуляції, самодопомоги, трансформацію деструктивних установок і моделей поведінки. Систематичне застосування психологічних практик (майндфулнес, технік релаксації, емоційного дистанціювання, ресурсного відновлення) сприяє зниженню рівня стресу, відновленню психоемоційних ресурсів і підвищенню стресостійкості фахівця.

Доведено, що важливою умовою ефективної профілактики вигорання є формування у тренера-викладача навичок самопідтримки, раціонального планування діяльності, дотримання балансу між професійною та особистою сферами, а також використання соціально-психологічної підтримки [2]. Особливого значення така підтримка набуває у профілактиці та подоланні професійного вигорання, оскільки сприяє відновленню емоційного ресурсу, підвищенню рівня самосвідомості та досягненню внутрішньої психологічної рівноваги.

Однією з основних умов психологічної підтримки особистості є підготовка до самопрофілактики професійного вигорання тренера-викладача, що включає:

- навички уміння управляти собою в різних ситуаціях, що виникають в процесі професійної діяльності;
- розвиток емоційно-психологічної стійкості, необхідні для успішної професійної діяльності. Використання технік релаксації (дихальні вправи, м'язове розслаблення);
- вміння регулювати власний емоційний стан, запобігаючи надмірному збудженню, що допомагає уникнути надмірного емоційного виснаження та є ефективним засобом профілактики професійного вигорання;
- раціональне поєднання праці та відпочинку. Тренеру-викладачу доцільно розвивати здатність усвідомлювати власний психоемоційний і фізичний стан у процесі діяльності та своєчасно робити перерви для

зниження напруження. Переключення на інші види активності, що сприяють відновленню ресурсів, допомагає підтримувати емоційно-вольову стійкість і запобігати виснаженню [4].

Розвиток навичок самопрофілактики професійного вигорання є важливою умовою збереження психічного здоров'я тренера-викладача, підвищення ефективності його діяльності та забезпечення стабільності навчально-тренувального процесу.

Висновки. Професійне вигорання тренера-викладача є складним психоемоційним феноменом, який формується під впливом тривалого стресу, високих професійних вимог, емоційного перевантаження та недостатнього рівня психологічної саморегуляції. Воно проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження мотивації, деформації професійної поведінки та зниження ефективності педагогічної діяльності. Психологічна підтримка виступає важливим засобом профілактики та подолання професійного вигорання тренера-викладача. Її ефективність забезпечується комплексним підходом, який включає консультативні, когнітивно-поведінкові та релаксаційні методи, а також розвиток навичок самопрофілактики.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К. : Олімпійська література, 2017. 272 с.
2. Зайчикова Т. В. «Професійне вигорання» педагогів – актуальна проблема сучасної школи. *Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку*: матеріали VI Костюківських читань, 2003. Т. 2. К., С. 238-243.
3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
4. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

А. М. Трушина, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

В. М. Сергієнко, доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КАРАТЕ WKF УКРАЇНИ **CURRENT PROBLEMS OF KARATE WKF UKRAINE**

Вступ. Карате належить до одного із найпоширеніших видів бойових мистецтв у світі, що поєднує елементи фізичного розвитку, самозахисту та духовного вдосконалення [1; 4]. Система змагань за версією WKF передбачає чітку регламентацію правил, що забезпечує об'єктивність оцінювання технічної майстерності каратистів та підвищує рівень їхньої підготовленості [3].

Важливу роль у розвитку карате відіграють організаційні та управлінські аспекти, включаючи діяльність федерацій та систему спортивного менеджменту [2]. Крім того, сучасні дослідження вказують на значний вплив конкурентних відносин, структур управління та соціальних чинників на розвиток карате як виду спорту [5].

Питання підготовки спортсменів у карате розглядаються у працях сучасних науковців галузі фізичного виховання і спорту [3; 4], які наголошують на необхідності модернізації тренувального процесу, впровадження новітніх технологій підготовки та розширення спортивної інфраструктури. На нашу думку, існує необхідність більш детально розглянути проблеми сучасного розвитку карате в Україні.

Мета дослідження – виявлення основних проблем і чинників, що впливають на ефективність підготовки спортсменів у карате WKF і популяризацію цього виду спорту в Україні.

Результати дослідження. Карате за версією WKF активно розвивається протягом останніх десятиріч, де спортсмени демонструють високі результати на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу.

Особливу увагу необхідно приділити досягненням українських спортсменів на олімпійському рівні. Незважаючи на те, що карате включено до програми Олімпійських ігор лише один раз – на Іграх у Токіо 2021 року, українські спортсмени гідно представили країну. Зокрема, Станіслав Горуна здобув бронзову медаль у ваговій категорії до 75 кг, що стало вагомим досягненням для розвитку карате в Україні та підвищило престиж цього виду спорту на міжнародній арені. Такі результати свідчать про високий рівень підготовки українських каратистів та підтверджують ефективність національної системи спортивної підготовки.

Разом із тим сучасний стан розвитку цього виду спорту характеризується наявністю певних організаційних, матеріальних та методичних труднощів, що потребують наукового аналізу та вирішення. В Україні функціонує значна кількість спортивних клубів та секцій карате, у яких займаються спортсменів різного віку. Важливу роль у цього виду спорту відіграє Українська федерація карате, яка організовує національні чемпіонати, навчально-тренувальні збори та міжнародні змагання. Незважаючи на позитивну динаміку розвитку карате, існує низка чинників, що стримують його подальший розвиток.

Суттєвим стримувальним чинником розвитку карате WKF виступає недостатній рівень фінансового забезпечення спортивних програм, що обмежує можливості якісної організації тренувального процесу, участі спортсменів у змаганнях різного рівня та належної підготовки до міжнародних стартів.

Водночас важливим аспектом залишається стан матеріально-технічної бази спортивних закладів, що у багатьох випадках не відповідає сучасним вимогам підготовки спортсменів. Недостатнє забезпечення спортивним інвентарем, спеціалізованими залами та обладнанням знижує ефективність тренувального процесу та ускладнює досягнення високих спортивних результатів.

Крім того, важливим аспектом стає підготовка тренерських кадрів, які, ще не готові до впровадження інноваційних методик тренування та наукових підходів до спортивної підготовки. Важливим напрямом удосконалення підготовки спортсменів стає впровадження сучасних педагогічних та тренувальних технологій, які базуються на індивідуалізації тренувального процесу. Використання диференційованого підходу до спортсменів дозволяє враховувати їхні фізичні, функціональні та психологічні особливості, що сприяє більш ефективному вдосконаленню спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей та технічної майстерності. Застосування сучасних методів контролю та оцінювання фізичного стану спортсменів забезпечує можливість своєчасної корекції тренувальних програм.

Не менш важливим виступає використання цифрових технологій у системі підготовки спортсменів. Застосування відеоаналізу технічних дій, спеціалізованих програм для моніторингу фізичного стану та аналізу навантажень дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, тому інформаційні технології сприяють більш глибокому аналізу змагальної діяльності, виявленню помилок та вдосконаленню технічних елементів, що особливо важливо для досягнення високих спортивних результатів. Крім того, перспективним напрямом виступає вдосконалення системи науково-методичного забезпечення карате WKF, що передбачає інтеграцію досягнень спортивної науки у практику підготовки спортсменів. Співпраця тренерів із науковцями, використання результатів

сучасних досліджень у галузі фізіології, біомеханіки та психології спорту сприяє підвищенню якості підготовки та формуванню конкурентоспроможних спортсменів.

Висновки. Важливим напрямом розвитку карате WKF залишається удосконалення системи підготовки спортсменів, що передбачає використання сучасних методик тренування, інноваційних технологій та наукових підходів до спортивної підготовки. Значну роль у розвитку карате відіграє популяризація цього виду спорту серед молоді, а проведення спортивних заходів, змагань та інформаційних кампаній сприятиме підвищенню інтересу до занять карате. Упровадження комплексного підходу до підготовки дозволить оптимізувати тренувальний процес та забезпечити стабільні результати на міжнародному рівні.

Список використаних джерел

1. Лозовий А., Забара В. Генеральне карате в Україні та світі: етап витіснення 2000–2009 роки. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*. зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.) / укл.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2024. С. 45–46.
2. Смирнов Є. В., Смирнов Є. Є. Інноваційні бізнес-моделі спортивного менеджменту (на прикладі Української федерації карате). *Стратегія економічного розвитку України*: зб. наук. праць. 2022. Вип. 51. С. 92–106. URL : <https://doi.org/10.33111/sedu.2022.51.092.106>
3. Gawel E., Drozd M., Zajac A. Current trends in physical and physiological profile of elite WKF karate athletes: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025. Vol. 17, № 1. P. 6. DOI: 10.1186/s13102-024-01047-5
4. Piepiora P., Witkowski K. Quo vadis, karate. *Arch Budo*. 2023. Vol. 19. P. 129–135.
5. Raile P. Rivalries and Power Structures in Karate. *Asian Journal of Sport History & Culture*. 2025. Vol. 4, №2. P. 187–209. URL : <https://doi.org/10.1080/27690148.2025.2473718>

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

V. A. Babalich, Candidate of Pedagogical Sciences

(PhD in Education), Associate Professor,

Head of the Department of Theory and Methods of Sport,

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

Kropyvnytskyi, Ukraine

O. G. Holub, psychosystemologist, postgraduate student at the

International Scientific School of Universology

Munich, Germany

ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

AN INTEGRATED APPROACH TO THE PROFESSIONAL PREPARATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS

Introduction. The modern system of professional training in physical culture and sports is undergoing significant transformation due to global educational trends emphasizing wholeness, humanization and social responsibility in education. Under current sociocultural changes, education must not only transmit knowledge but also form a spiritually mature, critically thinking, and empathetic individual capable of effective social interaction and conscious professional choice (Honcharenko et al., 1997; Ziaziun et al., 2008; Kolesnyk, et al. 2020).

Purpose. The article examines the theoretical and methodological foundations of integrated education in the system of professional training for specialists in the field of Physical Culture and Sports (specialization A7).

Results of the Study. Integral education serves as a methodological foundation for modern professional training, emphasizing the harmonious development of a person across intellectual, emotional, physical and spiritual dimensions (Wilber, 2000). According to K. Wilber's concept, integrity means the systemic interaction of cognitive, social, physical and spiritual aspects of personal growth.

Polyakov V.A.'s holistic causal-systemic approach synthesizes a universal scientific picture of the world in the model of integral education.

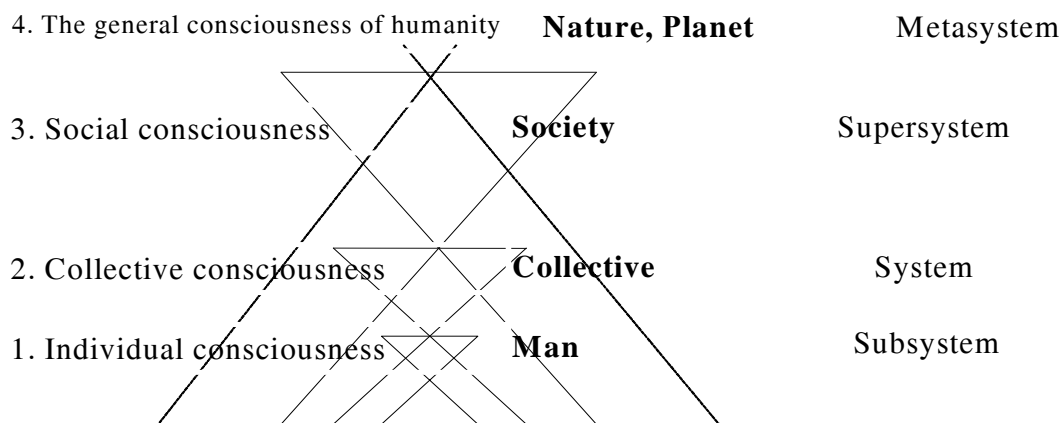


Figure 1. V. A. Polyakov's universal model «Systemic Complex» for integral education.

Native scientists S. Goncharenko, I. Zyazyun, M. Kolesnyk, V. Kremen, N. Nychkalo emphasize that holistic pedagogical thinking - combining knowledge, values, and action – is central to modern education. In the field of sports, these principles are advanced by V. Platonov, O. Tymoshenko, and L. Vovkanych, who view integrativity as the synthesis of biological, psychological, and social components in an athlete's preparation (Vovkanych, 2020).

Integral education in physical culture and sports combines scientific knowledge, moral and ethical guidelines, and practical experience, ensuring the development of a harmoniously evolved personality in both the educator and coach. This approach fosters an educational environment where students become

active participants in cognition, self-development, and creative self-realization, rather than passive recipients of information. Education thus becomes a process aimed at developing autonomy, reflection and a responsible attitude toward professional activity.

Applying the integral approach in training specialists in *Physical Culture and Sports (A7)* involves combining educational, formative, and developmental objectives that together ensure the holistic growth of the professional personality. The preparation of a modern coach is based on the understanding that sport is not only a means of physical development, but also of cultural formation, spirituality, moral growth and social unity. Future specialists must be able to integrate knowledge from pedagogy, psychology, biomechanics, anatomy and the sociology of sport - enabling them to work with an athlete's personality in all its dimensions - physical, emotional, cognitive and social.

A key aim of integral education is to form in students a value-based attitude toward health, ethics of interaction, empathy, tolerance and social responsibility. Within the learning process, students engage in research, project-based, and volunteer activities (Babalich et al., 2024), which contribute to the development of civic activity and the recognition of sport's social role. Special emphasis is placed on developing professional reflection - the ability to analyze one's work, evaluate outcomes of training and teaching activities, and adjust pedagogical strategies based on individual athlete characteristics.

A significant role in implementing the integral approach is played by the educational discipline *Adaptive Sports*, which prepares future coaches to work with individuals with disabilities and special educational needs. Discipline integrates knowledge from physiology, psychology, pedagogy, biomechanics, social work, and rehabilitation technologies, forming interdisciplinary thinking. Its goal is not only to teach special techniques, but also to cultivate humanism, compassion, respect for diversity, and responsibility for creating inclusive educational environments.

In the context of the modernization of education, an important task is to strengthen interdisciplinary interaction and introduce digital technologies into the learning process. Effective tools include systems for monitoring athletes' physical condition, mobile apps for workload control, and sensory devices for recovery assessment. These innovations help develop students' digital competencies and improve the quality of practical training.

Special attention is also given to the development of students' research skills. Participation in scientific conferences, projects and interuniversity collaborations promotes analytical thinking, data systematization, formulate substantiated conclusions and apply research methods in practical activities. Research activities form professional reflection, creativity and responsibility - enhancing graduates' competitiveness in the labor market.

Conclusion. Thus, the integrated approach to training specialists in *Physical Culture and Sports (A7)* ensures the unity of knowledge, values, practical skills and personal development. It contributes to the formation of competent, ethically mature and socially active coaches who can implement the humanistic mission of sports, support inclusive values, and contribute to the spiritual and physical development of society.

References

1. Babalič V. A. (2024). *Realizatsiia volonterskykh proqram spetsialnykh olimpiad (na prykladi rehioniv Yevropy ta Yevrazii)* [Implementation of Special Olympics volunteer programs (based on the example of Europe and Eurasia regions)]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. 2(1). P. 61–70.

2. Gurdeep S., Rai P. Promoting inclusivity in sports: Understanding the effectiveness of adaptive physical education programs for students with disabilities in India. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*. 2025. 7(1). P. 113–116.

3. Kolesnyk M. O., Polyakov V. A. Моделювання наукової картини світу на основі універсального алгоритму всезагальних законів природи [Modeling the scientific picture of the world based on the universal algorithm of universal laws of nature]. Директор школи, ліцею, гімназії. Спецвипуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». 2025. 4(2), Том III (85). Р. 405–422.

4. Vovkanych L. Y. *Psykhohohiia sportu: teoriia i praktyka* [Psychology of sport: Theory and practice]. Lviv: Ivan Franko National University of Lviv. 2020.

5. Wilber K. *A theory of everything: An integral vision for business, politics, science, and spirituality*. Boston, London: Shambhala Publications. 2000.

Л. В. Зубченко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
фізичної культури та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного університету
м. Кривий Ріг, Україна

**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ATHLETIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN
HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Вступ. Сучасні реалії висувають нові вимоги до фізичної підготовки студентів, акцентуючи увагу на важливості усвідомлення ролі фізичного виховання як невід'ємної частини загальної культури. Спроби використати фізичне виховання як засобу оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [1; 3; 5].

Варто зауважити, що головна мета фізичного виховання полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності та розвитку важливих якостей. Основні завдання фізичного виховання студентів визначені вимогами програми: • розвиток у студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні та регулярних заняттях фізичною культурою і спортом; • надання знань про основи теорії, методології та організації фізичного виховання; • психофізична підготовка студентів з урахуванням специфіки майбутньої професії; • зміцнення здоров'я, правильний і гармонійний розвиток організму, виховання здорових звичок, відмова від шкідливих звичок та підтримання високої працездатності під час навчання; • підвищення спортивної майстерності студентів [2; 4].

Атлетична гімнастика може використовуватися на заняттях з фізичного виховання для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та підвищення функціональних можливостей. Вона сприяє розвитку силових якостей, а також загальної координації, гнучкості, витривалості та інших фізичних умінь, що важливо як для покращення фізичної підготовки, так і для профілактики захворювань [2, с.153].

Проблема використання різноманітних вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти досліджувалася багатьма науковцями: Ж. Антіпова, Р. Гах, Д. Жмур, О. Ливацький, О. Пронтенко, Т. Суханова, О. Шиян та ін). У своїх працях вони наголошують на необхідності впровадження комплексів вправ атлетичної гімнастики, спрямованих на підвищення ефективності занять з фізичного виховання.

Так, О. Шияном та Д. Жмур [5] доведено, що дотримуючись певної методики занять атлетичною гімнастикою і раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Силові вправи чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Мета дослідження – проаналізувати доцільність і можливості застосування вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Атлетична гімнастика – популярний вид спорту серед студентів. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Вона являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я [1; 3]. Має свої переваги: дає

помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження. Заняття цим видом гімнастики вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя [4; 5].

Доведено, що силові вправи сприятливо впливають на функціональні системи організму, зокрема на серцево-судинну систему та органи дихання. У процесі виконання фізичних вправ силової спрямованості в скелеті виникають нові морфологічні зміни, такі як гіпертрофія кісткової тканини, особливо компактного шару, а також перебудова структури губчастої речовини. [5, с. 82].

Вправи з обтяженнями загалом позитивно впливають на формування статури, сприяючи покращенню функціонування органів та систем молодого організму. Організуюючи заняття атлетичною гімнастикою, необхідно враховувати низку важливих факторів, таких як біологічні особливості юнаків та їхній загальний рівень фізичної підготовки. [3, с. 147].

Тренування з навантаженнями, метою яких є інтенсивне збільшення сили та об'єму м'язової маси, на перше місце виходить розвиток найбільших м'язових груп – ніг, спини, грудей і плечового. У рекомендаціях спеціалістів на початковому етапі тренувань не рекомендується заняття частіше, ніж три рази на тиждень протягом 25 хвилин. У перші два-три тижні в кожній вправі виконується один підхід. Починаючи заняття, пропонується виконувати вправи на основні м'язові групи по 8–12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів [2, с. 154].

На заняттях з атлетичної гімнастики важливо застосовувати різноманітні засоби для розвитку сили. До них належать вправи з

використанням ваги власного тіла, вправи з обтяженнями у вигляді різних предметів, завдання із подоланням опору еластичних матеріалів, робота в тандемі з партнером для створення опору, комбіновані комплекси навантаження, а також вправи на тренажерах [4; 5].

Під час планування навантаження на заняттях з атлетичної гімнастики важливо приділяти увагу не лише силовим вправам, але й активно впроваджувати рухливі ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Як доведено багатьма дослідженнями, вправи на розвиток гнучкості сприяють швидшому відновленню після силових навантажень, тоді як біг допомагає створити необхідні фізіологічні та біохімічні умови для досягнення успіху в силових тренуваннях. Гнучкість також відіграє ключову роль в інтенсифікації тренувального процесу, оскільки вправи для її розвитку можна виконувати не тільки до чи після тренування, але й у перервах між підходами [1; 3; 4].

Основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додатково вих повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тре ніngu, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4; с. 98].

Важливою частиною занять з атлетичної гімнастики є дотримання правил особистої гігієни студентів. Це комплекс заходів, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. Серед таких правил можна виділити гармонійне поєднання розумової та фізичної активності, збалансоване харчування, чергування роботи та відпочинку, а також повноцінний сон. У вузькому розумінні особиста гігієна включає підтримку чистоти тіла, білизни, одягу, взуття, житлового простору та приготування їжі. Здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою турботи про власне здоров'я, і важливу роль у цьому відіграє дотримання

чіткого розкладу дня або тижня. Для більшості студентів значну частину часу займають навчальні заняття в університеті (як очні, так і дистанційні) та виконання інших обов'язків. У той же час організований і раціональний розподіл часу в рамках розкладу допомагає створити стабільний і продуктивний ритм діяльності [2, с. 155-156].

Якщо студенти займаються самостійно, ці заняття мають супроводжуватися регулярним контролем за станом здоров'я. Основою такого контролю є спостереження за власним самопочуттям. Студенти повинні слідкувати за реакцією організму на фізичні навантаження та підтримувати їх у межах, які є найбільш підходящими для них. Під час самоконтролю слід враховувати як суб'єктивні відчуття, так і об'єктивні показники, такі як маса тіла, стан серцево-судинної і дихальної системи. У щоденнику самоконтролю необхідно щодня коротко записувати зміст занять та те, як організм на них реагує. Завдяки накопиченню таких даних згодом можна буде точно скоригувати й удосконалити методику проведення самостійних занять. Якщо самопочуття погіршується, варто тимчасово зменшити навантаження. У випадку хвороби чи травм потрібно повністю припинити заняття, приділяючи увагу лише правильному харчуванню. Після одужання слід поступово повертатися до звичного режиму. Здорова людина зазвичай психічно врівноважена, адекватно реагує на життєві події, має нормальний сон, хороший апетит і достатній рівень працездатності [2; 4; 5].

Висновки. Серед студентів помітний високий інтерес до занять атлетичною гімнастикою. Такі тренування можна проводити як у рамках занять із фізичного виховання, так і під час самостійних спортивних вправ. Важливо поєднувати атлетичну гімнастику не лише із силовими навантаженнями, а й із рухливими іграми, бігом та вправами, спрямованими на розвиток гнучкості. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів

атлетичної гімнастики та спостерігатиметься ефективність їхнього впливу на організм студентів.

Список використаних джерел

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Адєєва О. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та оздоровлення студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*. Київ, 2024. URL : <https://doi.org/10.5281/zenodo.13220282>
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Київ, 2023. № 1 (21). С.153-156.
3. Ливацький О., Пантелєєв Т. Методика застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 146-150. URL : <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325808>
4. Цибанюк О., Ніколайчук О., Ковач Ш. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21–28 років методом колового тренування. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, Івано-Франківськ, 2024. Вип. (40). С. 90–97. URL : <https://lib-repo.pnu.edu.ua/handle/123456789/17210>
5. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. Вип. (1). С. 80-84. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_16

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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ FEATURES OF DISTANCE LEARNING ORGANIZATION AS A FORM OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Вступ. Дистанційне навчання» – це сучасна форма навчання на відстані з використанням нових інформаційних та електронних технологій, що дає змогу модернізувати за необхідності освітній процес.

Урок фізичної культури є важливою та однією з основних складових навчального процесу, адже фізична культура має бути невід’ємною частиною життя кожного учня та студента [1; 4]. Безпекові заходи воєнного стану та карантинні обмеження обмежують людину у «живому» спілкуванні та звичному способі життя. Найвагомішою проблемою є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки. Все це в комплексі ставить перед викладачем фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи вирішення складних питань дистанційного навчання. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: викладачів, учнів, студентів та батьків [1].

Включення електронних платформ у навчальний процес дозволяє розширити перелік методичних прийомів та технік, відкриваючи перед викладачем широкий спектр можливостей для реалізації компетентнісного підходу до формування фахівця [6; 7]. Для студента та учня ці платформи забезпечують всебічний розвиток у напрямку опанування знань, особистісного розвитку та дають змогу забезпечити якість навчального

процесу. Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів і студентів, давати раду технічним проблемам — досить складне завдання, оскільки виконання фізичних вправ самостійно потребує значних психологічних та фізичних зусиль [1].

Основною метою організації дистанційного навчання є досягнення вмотивованого, свідомого та відповідального виконання фізичних вправ студентами. Можливості онлайн-спілкування та індивідуальна траєкторія навчання дозволяють викладачу через тісну комунікацію з учнями та студентами досягати цієї мети [1].

Мета дослідження – вивчити сучасні підходи до дистанційного навчання на уроках фізичної культури у закладах освіти та експериментально перевірити методіку впровадження дистанційного навчання з фізичної культури в освітній процес.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та педагогічних спостережень свідчить, що перехід на дистанційне навчання призвів до максимального зниження рухової активності студентів і збільшення тривалості їх перебування за комп'ютером, що загалом негативно впливає на їхнє самопочуття [2; 5]. В умовах дистанційного навчання процес самостійної мотивації студентів до занять фізичними вправами стає набагато складнішим. Тому важливо застосовувати інноваційні та сучасні технології організації роботи учасників освітнього процесу, які можуть бути базою для самостійних позанавчальних занять.

Застосування мотиваційного підходу до занять фізичною культурою за допомогою сучасних технологій обумовлюється можливістю студентів розвивати загальні якості, ініціативність та вміння висловлювати свої думки, які є професійно значущими якостями. Основною проблемою для впровадження таких методів є недосконалість матеріально-технічної бази, а також низький рівень науково-методичного забезпечення [3; 5].

Незважаючи на стрімкий розвиток електронних освітніх платформ [3], такий формат не може повною мірою замінити класичний формат очного навчання, адже весь навчальний матеріал студент та учень засвоюють самостійно [5]. Водночас спостерігається зростання попиту на використання електронних платформ серед студентів.

За допомогою проведеного анкетування визначено особливості роботи фахівців під час дистанційного навчання, проаналізовано методи та засоби, що застосовувалися, узагальнено ставлення основних учасників освітнього процесу та їхній попередній досвід.

Перше питання анкети стосовно відчуття учнем себе «повноцінним учасником навчального процесу на уроках фізичної культури під час дистанційного навчання» дозволило з'ясувати, що лише близько 22 % школярів активно співпрацюють з учителем в умовах, що склалися. 27 % схильні вважати, що скоріше залучені у процес, проте учні, що зазначили відповіді «категорично ні», «скоріше ні» і «важко відповісти», складають загалом більшість. Якщо учень не відчуває задоволення від роботи на уроках фізкультури, підстав розраховувати на вирішення завдань оздоровчої, виховної і навчальної спрямованості на високому рівні — немає.

У другому питанні анкети розкривається сутність мотивації та відповідальності учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання порівняно із заняттями у спортивній залі. З'ясовано, що близько 15 % учнів абсолютно відповідально ставляться до дистанційних уроків, 22 % вважають, що мають таку саму відповідальність і мотивацію, як і під час очних занять. Більшість відповідей засвідчила низький рівень позитивних показників.

Третє питання стосувалося відчуття дітьми ефекту від проведених занять. Близько 45 % учнів або абсолютно точно відчули, або вважають, що відчули ефект від занять фізичною культурою під час дистанційного

навчання, інші 45 % вважають, що в таких уроках немає сенсу, і лише близько 10 % не змогли визначитися. Ці відповіді підкреслюють можливість ефекту від занять лише при повній мотивації та взаємній відповідальності.

У четвертому питанні розглянуто свідоме ставлення учнів до уроків фізичної культури під час дистанційного навчання. Відповіді «абсолютно так» та «скоріше так» дали близько 46 % опитаних, що свідчить про те, що фактично лише кожен другий учень є свідомим під час дистанційних уроків. Близько 54 % школярів відповіли негативно, що розкриває неефективну сутність сучасного дистанційного навчання.

П'яте питання визначило особливості власної потреби учнів в уроках фізичної культури під час вимушеного карантину. З'ясовано, що лише 40 % респондентів вважають їх потрібними, а близько 60 % у різних формах заперечили їх важливість, що свідчить про формальність і отриманий негативний досвід.

Шосте питання про «високий рівень відповідальності вчителя під час проведення уроків фізичної культури в дистанційному форматі» відкрило блок запитань стосовно особистості вчителя. З'ясовано, що близько 41 % школярів оцінили роботу вчителя як таку, що відповідає «високому рівню відповідальності», а 59 % учнів відповіли «категорично ні», «скоріше ні» або «важко відповісти». Більшість зазначила байдужість вчителя до проведення уроків фізичної культури, що призводить до зниження відповідальності учнів щодо навчання і власного здоров'я.

У сьомому питанні визначено думку школярів стосовно доцільності проводити уроки фізичної культури під час дистанційного навчання, якщо у вчителя відсутні достатні навички комп'ютерної грамотності. Відповіді «абсолютно так» та «скоріше так» надали близько 45 % респондентів – цей результат є позитивним, адже учні вважають уроки фізичної культури важливими у будь-якому форматі. Проте більшість школярів – близько 55

% - оцінивши ситуацію негативно, продемонстрували вимогу до вчителя відповідно до сучасних тенденцій розвитку школи та необхідності вдосконалення у напрямку комп'ютерних технологій і підвищення кваліфікації.

Зміст восьмого питання містив відчуття учнями повноцінності прояву професійних здібностей їхнього наставника. 58 % респондентів вважають прояви професійних здібностей вчителя неповноцінними, відповівши «категорично ні», «скоріше ні» або «важко відповісти», а 42 % учнів відповіли «скоріше так» або «абсолютно так». Результати формують загальну картину проблем практичного спрямування уроків та складності повноцінного прояву професійних здібностей в умовах карантинних обмежень.

Дев'яте питання стосувалося рівня методичного підходу вчителя до викладання. 52 % школярів вважають, що їхній учитель відпрацював на високому педагогічному рівні, а 48 % учнів зазначили низькі показники. Фактично половина опитаних повністю задоволена педагогічним рівнем викладання вчителя, інші не відчули достатнього прояву педагогічної складової.

Висновки.

1. Проведений аналіз щодо організації навчального процесу у дистанційній формі за допомогою електронних навчальних платформ свідчить про те, що дистанційна форма навчання впроваджується в освітній процес поруч із класичною формою та є його невід'ємною частиною [3; 4].

2. Рівень задоволеності учнів та студентів проведенням занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання прямо залежить від зацікавленості, відповідальності та професіоналізму наставника, а також від активного зворотного зв'язку учень–вчитель. Саме ефективний

зворотний зв'язок дозволить дитині бачити свої успіхи та вчитися працювати над помилками.

3. Мотивація досягнення реалізується в успішності освітньої діяльності учнів та студентів у прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості. Учні та студенти, орієнтовані на успіх, частіше досягають своїх цілей [2; 4].

4. Пріоритетним напрямком роботи фахівців з фізичного виховання має бути формування у студентської молоді переконання про необхідність регулярних занять фізичною культурою, особливо в умовах дистанційного навчання, що в подальшому впливатиме на цілеспрямовану діяльність особистості у вихованні здорового способу життя [2; 4].

5. Теоретично обгрунтована необхідність введення інноваційної моделі організації фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання та їхньої вмотивованості до самостійних занять з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Калініна Л. М. Інформатизація освіти і зародження нового освітнього середовища як основи нової Української школи. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2017. № 4. С. 13–17.

2. Опанасюк Ю. В. Дистанційне навчання як наслідок еволюції традиційної системи освіти. *Вища освіта України*. 2016. № 11. С. 49–53.

3. Січкаренко К. О. Розвиток цифрових освітніх платформ та поширення цифрових компетенцій в освіті. *Ефективна економіка* : електрон. журн. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6792> (дата звернення: 01.03.2026).

4. Широков Д. Л. Платформатизація освітнього процесу під час дистанційного та змішаного навчання в школі. *Грааль науки* : міжнар. наук. журн. 2021. № 5. С. 247–253.

5. Вергуш О. М. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* : Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2009. Т. 2. Вип. 2. С. 150–153.

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

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНИХ ІГОР**

**FORMATION OF STUDENTS' SUSTAINABLE INTEREST IN
INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES USING SPORTS GAMES**

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується зростанням вимог до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Водночас спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентів, що зумовлено значними навчальними навантаженнями, дистанційною формою навчання, широким використанням цифрових технологій та недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичною культурою. Саме тому проблема формування у студентів стійкого інтересу до самостійних занять фізичними вправами набуває особливої актуальності.

Варто зазначити, що фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти повинно сприяти не лише розвитку фізичних якостей студентів, а й формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я. На думку провідних дослідників у галузі фізичної культури та спорту, регулярна рухова активність позитивно впливає на фізичний стан організму, підвищує працездатність і сприяє профілактиці багатьох захворювань. У своїх дослідженнях Т. Круцевич та Н. Пангелова підкреслюють, що мотивація студентів до занять фізичною культурою формується через поєднання педагогічних, психологічних та організаційних чинників [3].

Особливу роль у формуванні інтересу до фізичних вправ відіграє використання спортивних ігор, які характеризуються емоційністю, динамічністю та змагальним характером. Саме ці особливості роблять їх привабливими для студентської молоді та сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Мета дослідження – визначити педагогічні можливості використання спортивних ігор у формуванні стійкого інтересу студентів до самостійних занять фізичними вправами.

У процесі фізичного виховання важливим завданням викладача є створення умов, які стимулюють студентів до активної рухової діяльності. Перш за все, це пов'язано з використанням таких форм організації занять, які викликають позитивні емоції та сприяють підвищенню мотивації. Як зазначає Н. Москаленко, саме позитивний емоційний фон занять є одним із ключових факторів формування інтересу до фізичної активності [4].

Поряд із цим значну роль у розвитку інтересу до фізичних вправ відіграють спортивні ігри. Насамперед вони поєднують фізичне навантаження з елементами гри та змагання, що стимулює студентів до активної участі у заняттях. Зокрема, дослідження показують, що ігрові методи навчання підвищують рівень залученості студентів до рухової діяльності та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою [1].

Серед різноманітних спортивних ігор особливої популярності серед студентської молоді набуває волейбол. Передусім це пов'язано з доступністю гри, простотою організації занять та можливістю залучення великої кількості учасників. Окрім того, волейбол сприяє розвитку швидко-силових якостей, координації рухів, витривалості та спритності. Водночас участь у командній грі формує навички взаємодії, відповідальності та підтримки партнерів по команді.

З іншого боку, використання спортивних ігор під час занять фізичним вихованням сприяє формуванню позитивного емоційного ставлення студентів до рухової активності. Як зазначає Б. Шиян, застосування ігрових методів у фізичному вихованні дозволяє створити сприятливе освітнє середовище, що стимулює студентів до самостійних занять фізичними вправами [5].

Важливим фактором підвищення інтересу студентів до фізичної активності є також організація спортивно-масових заходів. Зокрема, проведення змагань, турнірів, спортивних свят та секційних занять створює додаткові можливості для реалізації рухової активності студентів. Водночас, участь у таких заходах сприяє формуванню командного духу та розвитку соціальних навичок.

Не менш важливою умовою формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами є індивідуалізація фізичних навантажень. Зокрема, врахування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистих інтересів студентів дозволяє зробити заняття більш ефективними та привабливими. Саме такий підхід сприяє підвищенню впевненості студентів у власних можливостях та стимулює їх до регулярної рухової активності.

Поряд із цим, важливу роль відіграє формування у студентів усвідомлення значення фізичної активності для збереження здоров'я. У цьому контексті ефективними є проведення тематичних бесід, лекцій та інформаційних заходів, присвячених здоровому способу життя. Як зазначають зарубіжні дослідники, підвищення рівня обізнаності студентів щодо користі фізичної активності позитивно впливає на їхню мотивацію до занять спортом [2].

Таким чином, використання спортивних ігор у процесі фізичного виховання створює сприятливі умови для формування у студентів стійкого інтересу до фізичних вправ. Поєднання фізичної активності з емоційною

привабливістю гри, змагальними елементами та колективною взаємодією сприяє підвищенню мотивації студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою.

Висновки. Отже, формування у студентів стійкого інтересу до самостійних занять фізичними вправами є важливим завданням системи фізичного виховання у закладах освіти. Використання спортивних ігор, зокрема волейболу, сприяє підвищенню мотивації студентів до рухової активності, розвитку фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. У свою чергу, поєднання різних педагогічних методів, організація спортивних заходів та створення сприятливого мотиваційного середовища забезпечують ефективність процесу фізичного виховання та стимулюють студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Андреев О. В. Формування мотивації до фізичного виховання у студентської молоді. *Науковий вісник*. 2021. № 3(45). С. 24–28.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних закладів вищої освіти : монографія. Житомир : Рута, 2018. 514 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
4. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 2(46). С. 30–35. URL : <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-30-35>
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 272 с.

О. А. Стасенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ГІГІЄНИЧНІ ФАКТОРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ ЯК ЗАСОБИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
HYGIENE FACTORS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE
AS A MEANS OF STRENGTHENING CHILDREN'S HEALTH**

Вступ. Сучасний стан українського суспільства потребує невідкладних заходів, спрямованих на покращення здоров'я нації. Результати медичних та соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення здоров'я дітей і молоді, що зумовлено несприятливими соціально-економічними та побутовими умовами, відсутністю можливостей для організації повноцінного освітнього простору [3, с. 26].

Реалії сьогодення вимагають від суспільства сформовану націю, адже здоров'я здобувачів освіти належить до пріоритетних ідеалів і національних інтересів [1, с. 96].

Ситуація, що склалася в нашій країні негативно впливає на рівень рухової активності, показники здоров'я школяра, уроки фізичної культури поступово втрачають свою значимість, все це актуалізує проектування нового здоров'язбережувального освітнього простору, який буде враховувати всі нюанси сучасності [2, с. 54].

Фізична культура у широкому розумінні – це частина загальної культури суспільства, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх створення та застосування з метою оздоровлення й

підвищення рівня рухових здібностей. Фізичну культуру особистості (індивіда) слід розглядати як процес оволодіння нею знаннями, уміннями та навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання у процесі самовдосконалення [5, с. 93].

Результати дослідження. Метою освітньої галузі «Фізична культура» є: гармонійний фізичний розвиток особистості учня; підвищення функціональних можливостей організму; вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок; розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Мета реалізовується комплексом специфічних завдань, а саме: – створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей дітей; розширення особистого соціального, культурного і навчального їх досвіду в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності; формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності та здорового способу життя [4, с. 2].

Ефективність впливу фізичних вправ буде найвищою лише за умови дотримання необхідних гігієнічних норм (режим харчування, міцний повноцінний сон, відповідні санітарні умови місць проведення занять і т. п.). У свою чергу гігієнічні фактори являють собою широкий спектр різноманітних засобів, які умовно можна поділити на дві групи, а саме:

1. Засоби, які забезпечують життєдіяльність дитини поза процесом фізичного виховання – норми особистої та громадської гігієни, гігієна навчання, побуту, відпочинку, харчування), тобто все те, що забезпечує передумови для повноцінних занять фізичними вправами.

2. Засоби, які безпосередньо входять у процес фізичного виховання – оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, створення зовнішніх умов (належна температура і чистота повітря,

достатня освітлюваність, пропускна здатність спортивних споруд). Для результативних занять фізичними вправами певним гігієнічним вимогам мають відповідати спортивні зали, рекреаційні приміщення, спортивне та інше обладнання.

Цими нормами регламентований і режим дня учня, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня фізичної працездатності й підготовленості, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей дітей.

Висновки. Отже, будучи неспецифічними засобами, гігієнічні фактори набувають вагомого значення для повноцінного вирішення завдань освітньої галузі «Фізична культура». Як би добре не був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного результату без врахування відповідних гігієнічних факторів. Обов'язковими також має бути для всіх учнів ранкова гігієнічна гімнастика, сніданок, заняття в освітньому закладі, обід, післяобідній відпочинок, виконання домашніх завдань, достатнє перебування на свіжому повітрі, заняття за інтересами, вечеря, вечірня прогулянка, підготовка до сну.

Список використаних джерел

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2013. № 1 (21). С. 94–98.

2. Бублей Т. А. Особливості планування та організація уроків фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям : стан та перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3К 2 (71) 16. С. 53–55.

3. Довга Т. Я., Черній В. П. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Видавець Лисенко В. Ф., 2016. 184 с.

4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.

5. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.

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», м. Кропивницький, Україна

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

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ У ШКІЛЬНОМУ ПРЕДМЕТІ «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

MILITARY SPORTS GAMES IN THE SCHOOL SUBJECT «DEFENSE OF UKRAINE»

Вступ. Військово-спортивні ігри є надзвичайно важливим компонентом національно-патріотичного і військово-патріотичного виховання та фізичної культури й спорту дорослих і школярів. Вони поєднують рухову активність із формуванням умінь і навичок, необхідних для захисту України, а також сприяють розвитку командної роботи, дисципліни та відповідальності кожного. Як і всі спортивні ігри, військово-патріотична діяльність забезпечує фізичний розвиток особистості: підвищення її витривалості, швидкості, гнучкості, сили, спритності (координаційних здібностей); соціалізацію індивідуальності: розвиток командної взаємодії, лідерських якостей і взаємоповаги; безпеку й дисципліну: навчання правилам безпечної поведінки під час фізичних навантажень та в екстремальних ситуаціях. Проте, в умовах повномасштабної російської агресії, найважливішим завданням військово-

спортивних ігор є національно-патріотичне виховання молоді: формування цінностей служіння державі та готовності до її захисту.

Мета дослідження – мотивування учнів до набуття необхідних компетентностей у сфері оборони України шляхом проведення військово-спортивних ігор у закладах загальної середньої освіти. Освітній контент викладений у модельній програмі «Фізична культура» (5–9 класи), у якій представлений варіативний модуль «Військово-спортивні ігри», де учні вивчають історію їх розвитку, професійно важливі якості захисників і захисниць України, умови проведення та правила безпеки під час гри. Саме ці ігри є складовою системи національно-патріотичного й військово-патріотичного виховання та сприяють формуванню готовності молоді до виконання громадянського обов’язку.

Результати дослідження. Витоки військово-спортивних ігор сягають часів античності, коли солдати тренувалися у спортивних змаганнях. З середини ХІХ століття стали з’являтися перші офіційні змагання військових, які брали участь в іграх з перетягування каната, метання, фехтування та стрільби. У ХХ столітті військово-спортивні ігри набули широкої популярності у зв’язку з розвитком військових технологій і збільшенням масштабів збройних конфліктів.

В ігровій військово-спортивній діяльності прослідковуються основні тенденції поєднання фізичної культури, спорту та стратегії й тактики ведення бойових дій: учні виконують завдання, що включають елементи бойової підготовки: пересування, укриття, взаємодія в групі; фізична витривалість: біг, силові вправи, орієнтування на місцевості; військово-тактична підготовка: відпрацювання індивідуальних і групових дій, використання макетів зброї, умовні бої; командна робота: формування навичок взаємодії, дисципліни та лідерства.

Військово-спортивні ігри – неофіційна назва групи спортивних ігор, які суміщають в собі елементи навчальних тренувань, спортивних змагань

та тактику ведення бойових дій. Така діяльність має важливе освітнє значення, так як формує патріотизм й готовність до захисту країни, розвиває фізичну та психологічну стійкість, допомагає учням краще засвоїти теоретичні знання через практику, створює атмосферу змагання та зацікавленості у навчанні.

Військово-спортивні ігри мають суттєві основоположні особливості, які й виділяють їх у системі інших видів спорту. Застосування військово-тактичної підготовки є визначальною відмінністю від інших видів спорту. Для участі у спортивних іграх слід мати принаймні добре здоров'я та знання правил гри, яка ведеться до досягнення певного результату. Існують також види спорту, які мають у собі військові елементи: біатлон, п'ятиборство, семиборство, десятиборство, хортинг, кульова стрільба. Але військово-спортивні ігри потребують окрім цього, ще й вивчення та практичне застосування елементів бойової тактики піхоти. Тактика піхотного відділення, взводу, роти чи батальйону включає у себе оперативну індивідуальну та групову підготовку. Індивідуальна підготовка полягає у вивченні способів застосування різних видів зброї, переміщення на полі бою, маскування тощо. Групова підготовка полягає у вивченні та застосуванні способів взаємодії піхотинців на рівні «піхотинець-піхотне відділення» (10-12 вояків), відділення – взвод (30 бійців), взвод – рота (90-100 солдатів), а також специфіку ведення бойових дій у різних умовах місцевості (ліс, степ, населений пункт тощо) та виконання на ній тактичних маневрів (наступ, оборона, патруль, зачистка, відступ тощо) [2].

Командність – військово-спортивні ігри в основному є змаганнями двох або кількох команд. У військово-спортивних іграх перемога досягається за рахунок тісної взаємодії всіх без винятку членів команди. Особливості ігор накладають відбиток на сценарії гри. У багатьох випадках вони імітують цілісну бойову операцію (штурм-оборона об'єкта, зустрічний бій, пошуково-рятувальна операція, засідка тощо) або окремі її

елементи, Адже, військово-спортивні ігри – це група спортивних змагань, які поєднують у собі фізичну активність із елементами військової тактики та бойової підготовки. Їхня особливість у тому, що учасники не лише виконують спортивні вправи, а й застосовують знання та навички, характерні для піхотних дій [2].

Розвиток фізичних якостей, спеціальної психологічної й тактичної підготовки дають змогу у майбутньому служити державі у протиповітряних силах, морському флоті чи інших військових формуваннях Збройних Сил України.

Основні риси військово-спортивних ігор: поєднання спорту і тактики – учасники тренуються у влучності стрільби, пересуванні на полі бою, командній взаємодії; фізична витривалість – вправи включають біг, силові навантаження, елементи кросфіту; практичні навички – використання макетів зброї, орієнтування на місцевості, виконання завдань у команді; змагальний характер – як у класичних видах спорту, де мета – досягти результату швидше й точніше за суперників.

Таблиця 1.

Елементи спеціальної фізичної та військово-спортивної підготовки

Вид	Суть	Навички
Практична стрільба	Ураження цілей з різної зброї	Точність, швидкість, концентрація
Кросфіт з військовими елементами	Інтенсивні вправи з додатковими тактичними завданнями	Витривалість, сила, спритність
Тактичні квести	Виконання місій у команді (захоплення точки, евакуація)	Командна взаємодія, стратегія
Орієнтування на місцевості	Пошук контрольних пугктів	Навігація, аналітичне мислення

Військово-спортивні ігри – неофіційна назва групи спортивних ігор, які суміщають в собі елементи спортивних змагань та тактику ведення бойових дій. Для кого вони можуть бути корисними: учням для розвитку фізичних якостей, колективізму, командної взаємодії та бойових навичок; військовослужбовцям та правоохоронцям – як тренування та змагання; спортсменам – для розвитку витривалості й тактичного мислення; цивільним – як спосіб поєднати спорт із пригодницьким досвідом.

Види військово-спортивних ігор:

Пейнтбол – (англ. Paintball – кулька з фарбою)– військово-спортивна гра з застосуванням ручної пневматичної зброї (маркерів), яка стріляє капсулами з фарбою, що розбиваються при ударі у ціль, фарбуючи її.

Страйкбол– (англ. «strike»-удар, «ball»-куля) – військово-спортивна гра з застосуванням пневматичної та електропневматичної зброї, яка стріляє пластмасовими кульками калібру 6 мм з початковою швидкістю 90 м/с.

Хардбол – (англ. «hard»-жорсткий, «ball»-куля) – військово-спортивна гра, у якій використовується пневматична зброя для розважальних видів стрільби з початковою швидкістю кулі до 180 м/с.

Лазертаг – (від англ. laser – лазер, і tag – позначка) – військово-спортивна гра, у якій використовується лазерний маркер-випромінювач та система датчиків. При цьому зброєю у таких військово-спортивних іграх є автоматичні пейнтбольні маркери, маркери-випромінювачі та страйкбольна електропневматика. Така зброя не заборонена і вільно розповсюджується на території України.

Крім вищевказаних ігор, сьогодні проводяться: Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»), Всеукраїнська національно-патріотична військово-спортивна гра «Захисник України», Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра Міністерства освіти і науки України «Хортинг-Патріот», військово-спортивна гра «Патріот» та ін.

Функціонально військово-спортивні ігри сприяють розвиткові інституту допризовної підготовки дітей і юнацтва, а також на законодавчому рівні – реалізації прав громадян на самооборону власного життя та здоров'я зі зброєю в руках. Функції військово-спортивних ігор: виховна – відмінний засіб фізичного розвитку, бойової підготовки, психологічного налаштування на військову службу та дозвілля молоді. Разом з іншими динамічними видами спорту військово-спортивні ігри дозволяють дітям та юнацтву поліпшувати своє здоров'я, весело та активно проводити час без шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин) та спілкування з антисоціальними елементами (неблагополучні родини, кримінальні злочинці, наркомани тощо).

Крім того, через військову реконструкцію такі заходи допомагають у засвоєнні шкільних предметів (краєзнавство, історія України, всесвітня історія, географія, фізика, хімія, технології, мова, література), що сприяє прищепленню почуття національної ідентичності, формуванню загальнолюдських цінностей та вихованню цілісної особистості й громадянина-патріота; військово-прикладна – у багатьох аспектах служить підготовці майбутнього воїна України [3]. Необхідність застосування під час ігор елементів тактики бойових дій є способом викладення базового курсу піхотної підготовки. У майбутньому це може сприяти притоку до Збройних сил уже підготовлених кандидатів, процес навчання військовим спеціальностям та бойової адаптації яких буде набагато швидшим.

Крім того, даний зріз призовників може служити резервом для підготовки сержантських та офіцерських кадрів; практична – дозволяє вивчити культуру поведінки з військовим реманентом, а також ази практичної стрільби з різних видів вогнепальної зброї. Таке навчання дозволяє майбутньому призовнику мати навички, які можуть стати у пригоді під час можливого виникнення ситуацій, які загрожують життю та

здоров'ю (масові заворушення, державний терор, бойові дії, стихійні лиха тощо) [1].

Висновки. Військово-спортивні ігри у школі – це не лише фізична активність, а й комплексна педагогічна технологія, яка виховує патріотизм, дисципліну та готовність діяти в складних умовах. Вони інтегрують спорт, освіту та виховання, формуючи всебічно розвинену особистість. У фізичний розвитку учнів військово-спортивні ігри сприяють зміцненню їх здоров'я, розвитку витривалості, сили, координації та швидкості. Школярі навчаються діяти в команді, дотримуватися правил, проявляти організованість і відповідальність, що забезпечує виховання свідомої дисципліни у спортивному колективі.

У школі військово-спортивні ігри виступають не лише як форма фізичного виховання, а й як інструмент формування характеру, лідерських якостей та готовності діяти в складних ситуаціях. Ігри формують повагу до історії та традицій українського народу, розвивають почуття громадянського обов'язку, допомагають згуртувати колектив, розвивають комунікацію та взаємодтримку. Учні отримують базові знання з орієнтування, тактики, першої домедичної допомоги, що може стати корисним у житті. Військово-спортивні ігри – це форма навчально-виховної роботи, яка поєднує фізичну підготовку зі знаннями та навичками військової справи. Вони активно використовуються у шкільному курсі предмету «Захист України», щоб зробити навчання практичним, цікавим і максимально наближеним до реальних умов.

Список використаних джерел

1. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. *ZakonOnline: Право знати* : юридичний портал. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/506238_736214 (дата звернення: 10.10.2023).

2. Скирда Т. С. Ресурсні можливості військово-спортивних ігор у патріотичному вихованні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 8 (139). С.87-90. [doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).14)

3. Федорова Ю., Руденко О. Співпраця та взаємодія з КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського»: підтримка професійного розвитку педагогів. *Цифрова трансформація та безпека освітнього простору у системі неперервної освіти регіону: Науково-методичний вісник № 60 / уклад. Л.С. Голодюк. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2024. С. 235-248.*

О. В. Шевченко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ФІЗКУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКІ ТА СПОРТИВНІ ЗАХОДИ У
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
PHYSICAL, ARTISTIC AND SPORTS EVENTS IN GENERAL
SECONDARY EDUCATION INSTITUTION**

Вступ. Фізична культура в закладах загальної середньої освіти охоплює систему спеціалізованих знань, рухових умінь і навичок, спрямованих на зміцнення здоров'я, а також на розвиток фізичних, морально-вольових і інтелектуальних якостей особистості [1].

В особистісному вимірі фізична культура постає як складова загальної культури індивіда, що відображає рівень розвитку його фізичних якостей, сформованості рухових умінь і навичок, а також стану здоров'я. Завдяки застосуванню специфічних засобів і методів вона забезпечує реалізацію та розкриття потенційних фізичних можливостей особистості.

Специфічною основою змісту фізичної культури як самостійної галузі загальної культури є раціонально організована рухова активність, що виступає чинником підготовки особистості до життєдіяльності шляхом оптимізації її фізичного стану. Реалізація окресленої проблематики передбачає впровадження в освітній процес системи позакласної роботи, спрямованої на формування фізичної культури учнів.

Сучасна система фізичного виховання школярів, починаючи з початкової ланки освіти, потребує переорієнтації з переважного задоволення природної потреби організму в руховій активності на

цілеспрямоване вдосконалення особистості через гармонійний розвиток її фізичних, психічних і духовних якостей. Вирішення зазначених завдань зумовлює необхідність пошуку та впровадження інноваційних напрямів діяльності закладів загальної середньої освіти, орієнтованих на формування фізичної культури особистості та утвердження цінностей здорового способу життя.

З метою підвищення ефективності організації та проведення позакласних заходів з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, а також формування в учнів засад здорового способу життя та розвитку їхньої соціальної активності, доцільним є впровадження спортивних свят як однієї з форм освітньовиховної діяльності [4].

Ефективність організації та проведення спортивного свята значною мірою зумовлюється рівнем професійної підготовленості та сформованості педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Відповідний фахівець має характеризуватися достатнім рівнем теоретичної обізнаності й практичної підготовки, здатністю до творчого проектування та реалізації виховних заходів, високою професійною компетентністю, а також стійкою мотивацією до здійснення педагогічної діяльності.

Мета дослідження – визначення дієвого впливу спортивно-мистецьких заходів у позакласній роботі на фізичне виховання школярів. Для вирішення поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати означену проблему в науково-педагогічній літературі.
2. Обґрунтувати вплив спортивно-мистецьких засобів на рівень фізичного розвитку школярів.

Результати дослідження. Аналіз науково-педагогічних джерел засвідчив, що в інструктивно-методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України акцентується увага на необхідності зміцнення здоров'я підростаючого покоління як пріоритетного напрямку освітньої політики.

З метою збереження та зміцнення здоров'я учнів, забезпечення їх гармонійного розвитку й підвищення рівня функціональної стійкості організму постає потреба в організації повноцінного рухового режиму для кожного школяра. Ефективність реалізації зазначеного завдання значною мірою визначається систематичним і цілеспрямованим використанням усього комплексу засобів фізичного виховання, спрямованих на оздоровлення та всебічний розвиток учнівської молоді.

Спортивні свята в закладах загальної середньої освіти доцільно розглядати як ефективний засіб формування позитивної мотивації до рухової активності, популяризації здорового способу життя та розвитку фізичних і морально-вольових якостей учнів. Вони сприяють створенню емоційно сприятливого освітнього середовища, що стимулює інтерес школярів до систематичних занять фізичною культурою [2].

Фізіологічна норма рухової активності школярів визначається як науково обґрунтований комплекс кількісних показників, що забезпечує повне задоволення біологічної потреби організму в рухах і створює передумови для гармонійного зростання, розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Зазначена норма є варіативною та залежить від вікових і статевих особливостей, стану здоров'я, типологічних характеристик вищої нервової діяльності, специфіки організації освітнього процесу, режиму дня та інших соціально-педагогічних і біологічних чинників [3, с. 10].

Організація та проведення фізкультурно-мистецьких і спортивних заходів у закладах освіти мають здійснюватися з урахуванням анатомо-фізіологічних і психічних особливостей дітей відповідного віку. Дотримання принципу вікової та індивідуальної відповідності є необхідною умовою забезпечення їхньої безпеки, ефективності виховного впливу та збереження здоров'я. Дитяче свято розглядається як важливий складник цілісного та цілеспрямованого виховного процесу поряд із обов'язковими програмними заняттями. Воно сприяє природному

залученню дітей до культурних цінностей, зокрема культури дозвілля, а також засвоєнню гуманістичних орієнтирів. Зазначена форма діяльності створює сприятливе середовище для реалізації завдань всебічного розвитку особистості, що передбачає розвиток пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви), активізацію мовленнєвої діяльності та комунікативної взаємодії, удосконалення координації рухів і просторової орієнтації, а також підвищення рівня рухової вправності під час використання ігрових предметів і реквізиту.

Висновки. Отже, інтерес до освітнього процесу виступає специфічним чинником, що підвищує працездатність учнів і сприяє концентрації уваги на навчанні. Проведення спортивно-мистецьких заходів забезпечує підтримку мотивації до навчання, вимагає модифікації способів і форм сприйняття нового матеріалу та створення різноманітних навчальних ситуацій для практичного застосування отриманих знань. Формування мотивації учнів до навчальної діяльності передбачає застосування комплексного набору методичних прийомів і педагогічних технологій, здатних забезпечити творчу та цікаву інтерпретацію освітнього процесу та активізувати пізнавальну активність школярів.

Список використаних джерел

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 287 с
3. Нєворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. 100 с.
4. Шевченко О. В. Формування педагогічної творчості у майбутніх учителів фізичної культури засобами спортивних свят і видовищ. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* Кропивницький : Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2025. Випуск 221. С. 421-425.

О. В. Язловецька, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
MODERN TECHNOLOGIES AND APPROACHES FOR THE
ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS**

Вступ. Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується активним упровадженням інноваційних підходів до організації освітнього процесу, що зумовлено реалізацією концепції Нової української школи. Одним із ключових напрямів модернізації є орієнтація на компетентнісну модель навчання та впровадження особистісно-орієнтованого підходу, у межах яких пріоритетного значення набуває особистість учня, його інтереси, потреби та можливості [4].

У цьому контексті важливим є переосмислення ролі фізичної культури в системі загальної середньої освіти. Вона розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а як складова формування соціально зрілої, здорової, відповідальної особистості [2, с. 5]. Уроки фізичної культури потребують оновлення змісту, а також впровадження сучасних педагогічних технологій і підходів, що сприяють активізації рухової діяльності учнів, формуванню їх мотивації до занять фізичною культурою, розвитку ключових компетентностей, емоційного інтелекту, соціальних і комунікативних навичок.

У науковій літературі інновація розглядається як процес створення, поширення та впровадження нових ідей, технологій і методів навчання, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу та забезпечення гармонійного розвитку особистості здобувача освіти [1; 3]. Водночас у науково-педагогічному дискурсі педагогічна технологія трактується як цілісна, системно організована модель освітнього процесу, що передбачає проєктування, реалізацію та оцінювання навчальної діяльності з гарантованим досягненням запланованих результатів [1].

Важливим фактором ефективності уроків фізичної культури є дотримання міжнародних рекомендацій щодо фізичної активності дітей та підлітків, сформульованих ВООЗ, які підкреслюють необхідність щоденної рухової активності тривалістю не менше 60 хвилин, що включає аеробні вправи, а також вправи на розвиток сили, гнучкості та координації. Таким чином, уроки фізичної культури набувають не лише освітнього, а й соціально-оздоровчого значення.

Проблема впровадження сучасних технологій та інноваційних підходів у фізичній культурі висвітлюється у працях вітчизняних науковців. Так, І. М. Дичківська досліджувала сутність інноваційних педагогічних технологій та їх роль у модернізації освітнього процесу. О. А. Качан, О. В. Отравенко, Н. С. Сороколів, Н. В. Москаленко та інші акцентують увагу на оновленні змісту фізичної культури в умовах Нової української школи, зокрема через формування позитивної мотивації учнів і використання цікавих та інтерактивних форм і методів. У дослідженні О. Несен та І. Волкової обґрунтовуються технології організації різних видів рухової активності в освітньому процесі, що відповідають сучасним вимогам і сприяють підвищенню рухової активності учнів.

Мета дослідження – розглянути сучасні педагогічні підходи і технології, що впроваджуються на уроках фізичної культури, а також

оцінити їх впливу на ефективність освітнього процесу та розвиток компетентностей учнів.

Результати дослідження. Сучасна система загальної середньої освіти базується на кількох основоположних методологічних підходах. Компетентнісний та діяльнісний підходи спрямовані на практичне застосування знань і формування ключових компетентностей учнів через активну діяльність, що включає дослідження, експериментування та розв'язання проблем. Особистісно-орієнтований підхід передбачає організацію освітнього процесу з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів і потреб кожного учня, що створює умови для розкриття його потенціалу та розвитку самостійності у навчанні.

Педагогіка партнерства визначає роль учителя не як контролера, а як фасилітатора, ментора та рівноправного партнера учнів, ґрунтуючись на взаємній повазі, довірі та діалозі, що сприяє формуванню позитивного соціального клімату в класі. Інтегроване навчання забезпечує поєднання знань і компетентностей з різних предметів у межах уроку, що дозволяє учням формувати цілісне уявлення про світ і міжпредметні зв'язки, а також розвивати здатність застосовувати знання в комплексних ситуаціях, критичне мислення.

У сучасному освітньому процесі урок фізичної культури трансформується з традиційної форми виконання вправ у активний навчальний простір, де учні виступають не лише виконавцями, а й активними учасниками. Для цього застосовуються різноманітні педагогічні технології та інноваційні підходи [2; 3; 4].

Здоров'язберігаючі технології передбачають раціональну організацію рухового режиму, створення безпечного освітнього середовища, сприятливого психологічного клімату, ситуацій успіху, застосування методів контролю функціонального стану організму учнів,

що дозволяє підвищити ефективність занять та запобігти травматизму і перевтомі.

Інтерактивні технології забезпечують активну взаємодію між учнями, сприяють розвитку комунікативних умінь і навичок командної роботи. Використання групових форм діяльності, дискусій, спільного виконання рухових завдань формує соціальні компетентності та відповідальність за результат спільної діяльності.

Особливу роль відіграють інформаційно-комунікаційні технології, які дозволяють урізноманітнити освітній процес, забезпечити наочність навчання, організувати самоконтроль і самооцінювання учнів. Використання цифрових інструментів, зокрема мобільних додатків і фітнес-трекерів, сприяє підвищенню рівня фізичної активності учнів як під час уроків, так і у позаурочний час.

Перспективними є також фітнес-технології, що передбачають використання сучасних форм рухової активності (пілатес, каланетика, йога, класична аеробіка, степ-аеробіка, кросфіт, силовий фітнес, стретчинг тощо), які відповідають інтересам молоді та сприяють підвищенню їх мотивації до занять фізичною культурою.

Ігрові технології та гейміфікація створюють позитивний емоційний фон, підвищують зацікавленість учнів та сприяють формуванню таких якостей, як лідерство, відповідальність і здатність до співпраці. Тренінгові та рефлексивні технології дозволяють аналізувати власну діяльність, розвивати критичне мислення та саморегуляцію.

Сучасна освіта приділяє значну увагу розвитку soft skills (м'які навички) – це соціальні, комунікативні та особистісні навички, що забезпечують успішну взаємодію, уміння працювати в команді, керувати емоціями та досягати поставлених цілей. У сучасному освітньому середовищі їх розвиток вважається не менш важливим, ніж формування предметних знань або фізичних якостей [4].

Через командні ігри, спільні проекти, вправи та інтерактивні методи учні розвивають емоційний інтелект – вміння розпізнавати, розуміти й керувати власними емоціями, а також емпатію до інших.

Цей процес сприяє формуванню відповідальності, співпраці, навичок комунікації та конфліктології, стратегічного мислення і планування, креативності та адаптивності.

Поряд із використанням педагогічних технологій важливу роль відіграють сучасні інноваційні підходи до організації освітнього процесу на уроках фізичної культури: реалізація міжпредметних зв'язків та проведення інтегрованих, сюжетно-рольових уроків; використання нестандартного інвентаря та обладнання; поєднання рухової активності з цифровими інструментами та комп'ютерними іграми; використання елементів гейміфікації та едьютейнмінгу для підвищення мотивації учнів; використання ритмічних вправ із елементами перкусії та перкусійних інструментів (поєднання руху, ритму і колективної взаємодії) тощо [2].

Висновки. Впровадження сучасних технологій у процес організації уроків фізичної культури забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток учнів, формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою, розвиває фізичні якості та життєві компетентності, що відповідає сучасним вимогам до результатів навчання.

Застосування здоров'язберігаючих, інтерактивних, ігрових, інформаційно-комунікаційних, фітнес- та інших сучасних технологій сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, розвитку їх фізичних якостей, формуванню компетентностей і навичок здорового способу життя.

Встановлено, що сучасний урок фізичної культури має будуватися на засадах педагогіки партнерства, інтегрованого та діяльнісного підходів, що

забезпечує активну участь учнів у навчальному процесі та сприяє їх всебічному розвитку.

Список використаних джерел

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., допов. Київ : Академвидав. 2012. 352 с.
2. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 154 с.
3. Колесник А. А. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Young Scientist* . 2018. № 11 (63). С. 553-557.
4. Несен О., Волкова І. Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ: навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025. 200 с.

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

А. Л. Бабенко, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР INTEGRATING DIGITAL TECHNOLOGIES INTO TEACHING SPORTS GAMES

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується інтенсивною цифровізацією, що суттєво трансформує підходи до організації навчального процесу. Особливої актуальності набуває впровадження цифрових технологій у сферу фізичного виховання, зокрема у викладання спортивних ігор, де традиційно переважає практична діяльність. Умови змішаного та дистанційного навчання, а також потреба підвищення мотивації студентів до навчання зумовлюють потребу в пошуку ефективних педагогічних інструментів, здатних поєднувати рухову активність із цифровими ресурсами [2; 3; 4] Водночас інтеграція цифрових технологій потребує належного наукового обґрунтування, оскільки їх надмірне або нерациональне використання може негативно впливати на ефективність освітнього процесу.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування можливостей та обмежень інтеграції цифрових технологій у процес викладання спортивних ігор.

Результати дослідження. Цифрові технології у фізичному вихованні розглядаються як сукупність програмних і технічних засобів, що забезпечують підвищення ефективності навчального процесу через візуалізацію, аналіз та контроль рухової діяльності. У викладанні спортивних ігор вони виступають не лише як допоміжний інструмент, але і як важливий дидактичний ресурс, який забезпечує підвищення ефективності навчального процесу, індивідуалізацію навчання та оперативний зворотний зв'язок у реальному часі. До основних видів цифрових технологій, що використовуються у викладанні спортивних ігор, належать: системи відеоаналізу рухів; мобільні додатки для фіксації фізичної активності; носимі пристрої (wearables); засоби тактичного моделювання та технології доповненої реальності; онлайн-платформи для теоретичної підготовки; інтерактивні навчальні ресурси. Їх використання сприяє реалізації компетентнісного підходу, поєднує теоретичні знання з практичними навичками та забезпечує індивідуалізацію навчання.

Інтеграція цифрових технологій у процес викладання спортивних ігор має специфічний характер, що визначається поєднанням когнітивних і рухових компонентів навчальної діяльності. Оскільки у фізичному вихованні провідною є практична діяльність, цифрові технології не замінюють традиційні форми навчання, а ефективно їх доповнюють, оптимізують й інтенсифікують.

Одним із результативних напрямів є візуалізація та аналіз рухової діяльності. Використання відеозапису, уповільненого та покадрового відтворення, спеціалізованих програм (зокрема Hudl Technique, Coach's Eye, Dartfish) дає змогу детально аналізувати технічні дії, виявляти помилки та коригувати їх. У різних видах спорту це забезпечує ефективне формування техніко-тактичних умінь: у баскетболі – під час аналізу кидків і захисних дій; у футболі – передач і позиційної гри; у волейболі – техніки

подачі, прийому м'яча, передач і нападаючого удару, а також блокування; у гандболі – кидкових взаємодій тощо.

Важливим напрямом є моделювання ігрових ситуацій і тактичних схем. Цифрові платформи та інтерактивні засоби (наприклад, TacticalPad, Coach Paint, KlipDraw) дозволяють відтворювати ігрові сценарії, аналізувати варіанти розвитку подій і формувати тактичне мислення, що є критично важливим для командних видів спорту, де прийняття рішень у динамічних умовах є ключовим компонентом підготовки. Наприклад, у баскетболі та гандболі вони ефективні для навчання командної взаємодії; у футболі – для моделювання атак і захисту; у волейболі – для відпрацювання розстановок гравців, комбінацій нападу та організації блок-захисту тощо.

Суттєві можливості пов'язані з індивідуалізацією навчання. Мобільні застосунки та фітнес-трекери (наприклад, Google Fit, Strava, Polar Flow) забезпечують моніторинг фізичної активності, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості студентів і коригувати навчальне навантаження. У футболі та баскетболі вони дозволяють фіксувати швидкість, дистанцію, кількість ривків; у волейболі – стрибкову активність, координацію рухів; у гандболі – інтенсивність ігрових дій тощо.

Важливою особливістю є інтеграція елементів змішаного та дистанційного навчання, яка може здійснюватися за допомогою цифрових платформ управління навчанням, таких як Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams. Теоретичні аспекти (правила гри, основи техніки й тактики, відеоуроки, тестові завдання та ін.) можуть опановуватися в онлайн-форматі, тоді як практичні заняття реалізуються в аудиторії або спортивній залі.

Незважаючи на значний потенціал цифрових технологій у підвищенні ефективності освітнього процесу, їх інтеграція у викладання спортивних ігор супроводжується низкою взаємопов'язаних обмежень і

проблем педагогічного, організаційного, технічного та психофізіологічного характеру. Серед основних визначимо такі:

– Недостатнє матеріально-технічне забезпечення закладів освіти та недостатній рівень цифрової компетентності викладачів і студентів, що обмежує та ускладнює повноцінне впровадження та використання сучасних цифрових інструментів (відеоаналізу, інтерактивних платформ, фітнес-трекерів тощо).

– Зниження рівня безпосередньої міжособистісної взаємодії між викладачем і студентами в умовах цифровізації та дистанційного навчання, що негативно впливає на формування рухових навичок і командної взаємодії. Водночас специфіка фізичного виховання обумовлює неможливість повноцінної заміни рухової діяльності цифровими засобами: їх надмірне використання може знижувати моторну щільність занять і рівень рухової мотивації студентів, що суперечить основним завданням фізичного виховання.

– Методична неврегульованість використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Відсутність чітких рекомендацій щодо оптимального поєднання традиційних і цифрових засобів навчання, а також недостатня розробленість відповідних педагогічних моделей ускладнюють ефективну інтеграцію технологій у навчальний процес.

– Ризики когнітивного перевантаження та цифрового стресу, а також потреба дотримання безпекових і етичних норм (захист персональних даних, використання відеоматеріалів, академічна доброчесність). В умовах воєнного стану ці проблеми посилюються нестабільністю освітнього середовища, обмеженим доступом до спортивної інфраструктури та вимушеним переходом до дистанційного навчання.

Водночас зазначені проблеми не заперечують доцільності використання цифрових технологій, а лише актуалізують потребу їх раціонального, педагогічно обґрунтованого та методично виваженого

впровадження. А ефективність інтеграції цифрових технологій у викладанні спортивних ігор зумовлюється дотриманням низки педагогічних умов: раціональне поєднання традиційних і цифрових методів навчання, де цифрові засоби виконують допоміжну, а не замінюючу функцію щодо практичної діяльності; підвищення рівня цифрової компетентності викладачів, що передбачає їхню ілеспрямовану підготовку до використання сучасних освітніх інструментів; удосконалення матеріально-технічної бази та розроблення відповідного методичного забезпечення щодо використання цифрових інструментів у викладанні спортивних ігор; врахування індивідуальних особливостей студентів, що реалізується через використання цифрових технологій для персоналізації навчального процесу.

Висновки. Інтеграція цифрових технологій у викладання спортивних ігор сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку техніко-тактичних умінь і формуванню мотивації студентів. Водночас впровадження цифрових технологій повинно здійснюватися із урахуванням педагогічної доцільності та можливих обмежень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою і апробацією ефективних педагогічних моделей інтеграції цифрових технологій у підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Верховська М. В., Газаєв В. Н., Нестеров О. С. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів ТДАТУ. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти*: зб. наук.-метод. праць Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, 2020. С. 428–433.
2. Вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність студентів / М. В. Кузьмич та ін. *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 120–125.

3. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. 2025. № 1 (60). С. 40–45.

4. Петрова Н., Латишев М. Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 2 (14). С. 67–75.

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук,
старший викаач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ
THE ROLE OF THE COACH IN DEVELOPING MOTIVATION IN
HIGHLY QUALIFIED ATHLETES**

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів постійно зростає, що призводить до значного підвищення конкуренції на міжнародній арені. За таких умов вирішальним фактором успіху все частіше стає не лише фізична підготовка спортсмена, а й рівень його мотивації до тренувальної та змагальної діяльності. Саме мотивація визначає наполегливість спортсмена, здатність долати труднощі, переносити значні тренувальні навантаження, відновлюватися після поразок і продовжувати спортивну кар'єру на високому рівні [2].

Особливу роль у формуванні мотивації спортсменів високої кваліфікації відіграє тренер, який організовує систему тренування, підбирає методи та засоби спортивного тренування, формує психологічний клімат у команді, впливає на самооцінку спортсмена та його ставлення до тренувального процесу і змагань.

Тренер виступає не лише як організатор тренувального процесу, але і як педагог, психолог, наставник та керівник спортивної діяльності. Від стилю керівництва тренера, його комунікації зі спортсменом, уміння підтримувати інтерес до тренувань та правильно ставити цілі значною

мірою залежить рівень спортивної мотивації. У спорті високих досягнень тренувальний процес є тривалим, багаторічним і пов'язаний з великими фізичними та психологічними навантаженнями [3].

Без достатнього рівня мотивації спортсмен не здатний витримати багаторічну систему тренування, що включає підготовчі, змагальні та перехідні періоди, значні обсяги тренувальної роботи, постійне вдосконалення техніки, тактики та фізичних якостей. Саме тому питання ролі тренера у формуванні мотивації спортсменів високої кваліфікації є актуальним і потребує детального наукового аналізу [3; 4; 5].

Мета дослідження – визначити роль тренера у формуванні мотивації спортсменів високої кваліфікації.

Результати дослідження. У результаті проведеного аналізу наукової літератури та практики спортивної підготовки встановлено, що мотивація спортсменів високої кваліфікації формується під впливом комплексу факторів, серед яких провідне місце займає діяльність тренера [1].

Визначено фактори, що сприяють підвищенню мотивації спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності:

- 1) правильно побудована система тренування,
- 2) раціональне використання методів та засобів спортивного тренування,
- 3) індивідуальний підхід до спортсмена,
- 4) постановка реальних цілей,
- 5) створення позитивного психологічного клімату у тренувальній групі.

Встановлено, що тренер виконує наступні функції у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації:

- 1) організаційну,
- 2) педагогічну,
- 3) психологічну,

4) мотиваційну.

Доведено, що стиль керівництва тренера, його авторитет, рівень професійної компетентності та вміння застосовувати різні методи мотивації безпосередньо впливають на спортивні результати спортсменів [3].

Висновки. Раціонально побудована система тренування, використання різноманітних методів і засобів спортивного тренування, індивідуальний підхід до спортсмена, постановка конкретних цілей та об'єктивне оцінювання результатів діяльності спортсменів сприяють підвищенню мотивації спортсменів до тренувальної діяльності та досягнення високих спортивних результатів [4].

Отже, роль тренера у формуванні мотивації спортсменів високої кваліфікації є визначальною, оскільки саме тренер здійснює організацію тренувального процесу, психологічну підготовку спортсменів, формує їх ставлення до тренувальної та змагальної діяльності та сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2018. 616 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. К. : Олімпійська література, 2015. 752 с.
4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів високої кваліфікації. К. : Олімпійська література, 2017. 320 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2017. 276 с.

В. П. Войналович, студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: Т. В. Маленюк, кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ АЛТИМАТ ФРИЗБИ
У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ
HISTORICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF ULTIMATE
FRISBEE IN THE WORLD AND IN UKRAINE**

Вступ. У світі існує близько восьми тисяч видів рухової діяльності. З плином історії з'являється все більше нових видів спорту. Якщо під час першої Олімпіади у 1896 році спортсмени змагалися у 9 видах спорту, то на останній літній Олімпіаді в Парижі у 2024 році їх було вже 32. Набагато більший приріст спостерігається в неолімпійських видах спорту. Одним з таких видів спорту є алтимат фризбі. Зараз цей спорт стрімко розвивається як у світі, так і в Україні. З'являються нові команди, спортивна спільнота розширюється. В Україні історії алтимат фризбі приділяється мало уваги, через непопулярність. Більшість українців не цікавляться маловідомими видами спорту, однією з причин є відсутність єдиного україномовного джерела, що містило б всю інформацію про історію цього спорту.

Мета дослідження – ознайомити з алтимат фризбі як неолімпійським видом спорту, надати інформацію про його зародження та розвиток у світі та в Україні.

Методи дослідження: аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Алтимат фризбі – командна безконтактна гра з літаючим диском, де змагаються дві команди по 7 або 5 гравців. Мета гри – якомога більше разів провести диск у залікову зону суперника. Гол зараховується через пас, оскільки переміщення з диском заборонене.

Особливості алтимату [3; 5]:

- Дух гри або Spirit of the Game (SOTG) - перший пункт правил, філософія чесної гри і взаємної поваги. За цей аспект видається окрема нагорода. Переможець визначається шляхом оцінювання командами одне одного після кожного зіграного матчу у категоріях: знання і використання правил, фізичний контакт, справедливість, позитивність та комунікація.
- Відсутність суддів - протягом історії точилися дискусії щодо їх потреби, треті особи втручаються за потреби, а самосуддівство забезпечує Дух гри.
- Мікс-дивізіон - капітани команд завчасно домовляються про співвідношення чоловіків та жінок на полі і змагаються одночасно.
- Опен-дивізіон - фактично - чоловічий, але не виключає участі жінок.
- Три види алтимати - вуличний (газон 7 x 7), пляжний (5 x 5), зальний (5 нх 5), залежно від покриття змінюється розмір поля.
- Хет-турніри - гравці реєструються індивідуально і випадковим чином формуються рівні команди.

Під час гри використовується літаючий диск – спортивний снаряд, виготовлений з пластику, 273 мм у діаметрі та вагою 175 г. Його винайшов Волтер Фредерік Моррісон з Лос-Анджелесу. З 1920-х років багато

молодих людей у США розважалися перекиданням металевих форм для пирогів. Моррісон зробив з цього бізнес-ідею в кінці 40-х. Він добре розумівся на законах аеродинаміки і постійно вдосконалював моделі, запустив бізнес з виготовлення літаючих тарілок разом із своїм роботодавцем, а згодом технологію викупила компанія іграшок «Wham-O». Диск вдосконалювали, стали використовувати пластик, змінювати дизайни, і врешті Ед Хедрік розробив наближену до сучасної модель диску.

Як вид спорту алтимат фризбі виник 1968 р. в США у м. Мейплвуд, штату Нью-Джерсі. Його придумали учні середньої школи Каламбія, зокрема Джоел Сільвер. 1969 р. було створено першу команду, яка проводила ігри на паркувальному майданчику поблизу коледжу. В 1970 р. Джоелом Сільвером, Бернардом Хеллрінгом та Джонні Хайнсом були розроблені перші два видання правил, за якими проводилися перші міжшкільні змагання: Каламбія проти Міллберн. Гра поширювалась суто між навчальними закладами. 6 листопада 1972 р. Рутгерс та Принстон зіграли перший матч між коледжами. 25 квітня 1975 р. відбувся перший Національний чемпіонат коледжів у Нью-Гейвені. У 1979 р. створено Асоціації гравців в алтимат (Ultimate Players Association).

У 70-х р. алтимат активно поширювався світом завдяки фристайлерам з літаючим диском: Пітер Блум, Ден «Stork» Роддік, брати Валескес, Джо Кахоу, Віктор Малафронте та Моніка Лу, що спочатку привезли цей спорт до Скандинавії, Японії та Австралії, а згодом і до інших країн, включно з Україною [4].

У 80-ті роки алтимат зазнав найбільшого росту: UPA зросла до 4500 членів, з'явився жіночий дивізіон. У 1980 р. у Парижі провели перший чемпіонат Європи з алтимату. Перший чемпіонат світу відбувся у 1983 р. у м. Гетеборг (Швеції). Всесвітню федерацію літаючих дисків створено у 1984 р. У 1989 р. у Німеччині провели перший Клубний чемпіонат світу.

У 1990-х р. активно вдосконалювалися правила і система суддівства, проводилися матчі за підтримки «Nortel Networks», 1998 р. з'явився змішаний дивізіон: чоловіки та жінки змагалися разом [5].

У 2001 р. алтимат був включений до Всесвітніх іграх в Акіті (Японія). На Всесвітніх іграх у 2009 р. в Гаусюні (Китайський Тайбей), алтимат перевершив інші види спорту за кількістю комерційних глядачів: 50 тисяч. У 2010 р. Ultimate Players Association сала USA Ultimate і є найбільшою організацією літаючих дисків – 63 тис. учасників. У 2012 р. засновано Ultimate Frisbee Association (UFA) – професійну Північноамериканську лігу. У 2015 р. МОК визнав алтимат, але він не був включений до олімпійських ігор [5].

З'явився алтимат в Україні у 1995 р., коли американці, що оселилися в Києві створи команду «Meltdown», яка активно брала участь у закордонних турнірах. 20 грудня 2005 р. українці, які грали за «Meltdown», створили команду «Gigolo» – найтитолованішу команду України [2].

2006 року створено Київську асоціацію гравців у фризбі, проведено Київський Хет, з'являється перша жіноча команда «Дикі Кралі». У 2007 р. з'являються команди у Львові «Wild West» та «Red Lions», паралельно розвивається алтимат у Луцьку. У 2008 р. проводиться турнір «Lubart Ultimate Cup» [1].

У 2010 р. виникає ще одна київська команда – «Nova», яка регулярно стає переможцем чемпіонату України. У 2010-х команди з алтимат фризбі уже існували в багатьох інших містах: Івано-Франківськ, Харків, Севастополь, Рівне, Тернопіль, Запоріжжя. У 2013 р. збірна України з алтимат фризбі посідає 4-те місце на пляжному чемпіонаті Європи в Іспанії. 8 липня 2013 р. Всесвітня федерація літаючих дисків надає членство Українській федерації літаючих дисків. У 2016 р. Міністерстві молоді і спорту визнало алтимат фризбі як виду спорту в Україні.

Протягом 2017-2018 років тренери з Федерації літаючих дисків, спільно з Інститутом підвищення змісту освіти, розробляли програми загальної фізичної підготовки та варіативні модулі для учнів закладів загальної середньої освіти [2]. У 2020-х р. на базі старих львівських команд з'являється провідна українська команда з алтимат фризбі – «NXT». Також з'являється команда «Lynx» у Львів, «Sky Force» у Гостомелі, «Вовки» у Вінниці, що виступають у чоловічому та жіночому дивізіонах. Їх гравці є учасниками збірної України U-20.

Висновки. Алтимат фризбі як неолімпійський вид спорту, активно розвивається в Україні. Проводяться національні змагання та турніри. Українські команди успішно виступають на міжнародних змаганнях. Означені чинники свідчать про потужний розвиток алтимат фризбі, як неолімпійського виду спорту, у світі та в Україні, зокрема.

Список використаних джерел

1. Алтимат у Львові : життя, проблеми та мрії клубу «NXT». *Dreamtame* : веб-сайт. URL : <https://dreamtame.com/news/article/28> (дата звернення: 21.03.2026).
2. Історія алтимату в Україні. *Українська федерація літаючих дисків* : веб-сайт. URL : <https://ufdf.org/ultimate-history/> (дата звернення: 22.03.2026).
3. Правила гри в алтимат 2025-2028 : Офіційна версія, чинна з 1 січня 2025 року / підкомітет з правил ВФЛД. URL : <https://docs.google.com/document/d/1-jk2QrrRZoZjY147XFqVsmgVwL0JNcgChsxy4ztXYMc/edit?tab=t.0#heading=h.f1z1th5giblv> (дата звернення: 20.03.2026).
4. Kennedy P., Morrison F. The History of the Frisbee. *Flat Flip Flies Straight! True Origins of the Frisbee*. Wormhole Publishers. 2006. URL : <https://www.flatflip.com/downloads/A%20Short%20History%20of%20the%20Frisbee.pdf> (дата звернення: 21.02.2026).
5. History of Ultimate. *World Flying Disc Federation* : веб-сайт. URL : <https://wfdf.sport/history/history-of-ultimate/> (дата звернення: 23.03.2026).

О. В. Голуб, голова громадської організації «Міжнародна наукова школа універсології в Кіровоградській області»,
м. Кропивницький, Україна

М. С. Усова, співорганізаторка громадської волонтерської організації «Домівка»,
м. Дахау, Німеччина

ПРО СТВОРЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УМОВ АДАПТАЦІЇ ДЛЯ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ З УКРАЇНИ В НІМЕЧЧИНУ

ON CREATING CONDITIONS FOR ADAPTATION FOR TEMPORARILY DISPLACED PERSONS FROM UKRAINE TO GERMANY THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Вступ. Загальні питання розвитку фізичної культури і спорту допомагають вирішенню багатьох напрямків фізичного, психічного, духовного і соціального розвитку різних верств населення в нашій країні та за кордоном. В наш непростий час війна кардинально змінила географічну і демографічну карту України. Масштабна міграція українців через війну перетворилася на одну з найбільших гуманітарних драм сучасної Європи, де мільйони людей, відірвані від рідних домівок, шукають безпеку в чужих країнах.

Мета дослідження – описати ініціативи і програми створення засобами фізичної культури і спорту умов адаптації для тимчасово переміщених осіб з України в Німеччину.

Результати дослідження. В період з 2022 року, за різними джерелами, з України в Європу виїхало від 5,6 до 7,7 мільйонів осіб. Так, наприклад, Центр економічної стратегії (ЦЕС) повідомляє, що на початок 2026 року кількість українських біженців у світі сягнула 5,6 млн осіб, при цьому темпи

виїзду нових громадян сповільнилися порівняно з першим роком війни. А за оцінками агентства ООН з питань біженців, кількість українців за кордоном станом натеper становить 6,8 млн. Тимчасова слідча комісія (ТСК) з питань захисту прав внутрішньо переміщених осіб при Верховній Раді України оприлюднили дані, за якими зараз за кордоном перебувають 7,7 млн українців, з яких 5,3 млн – у Європейському Союзі [4].

Демографічний портрет мігрантів: жінки становлять 60%, діти – 30%, особи пенсійного віку – 10%.

Дослідження показують, що за кордон виїхали, в більшості своїй мами з дітьми. На долю цих жінок випали важкі випробування, бо без чоловіка самотійно забезпечити себе і дітей в нових умовах іншої країни без знання мови, законів, правил и традицій стало для багатьох непосильним.

Дослідження показують стабілізацію намірів щодо повернення, хоча значна частина мігрантів уже готує ґрунт для легалізації в ЄС після завершення терміну дії тимчасового захисту. Поки старше покоління (45+) поступово повертається на батьківщину, молодь з України продовжує облаштовувати своє життя в різних країнах світу [5].

Такий процес залучив усіх небайдужих європейців, і в першу чергу українців, які вже давно тимчасово, або постійно перебували у Європі, прийти на допомогу землякам, які масово потребували адаптації до нових умов життя. Так у березні 2022 року за ініціативи небайдужих українців в місті Дахау створили громадську організацію, яку назвали «Домівка». З перших днів активісти збирали кошти, гуманітарну допомогу для українців в Україні, та головне, створювали необхідні умови для тих, хто приїздить у Німеччину. І зараз продовжується така підтримка: перекладами інформації на німецьку мову, пошуками житла і роботи, оформленням документів і допомогою і дітям і дорослим облаштуватись і відчутти підтримку.

З часом окрім оперативної допомоги стали дбати і про організацію довгострокової підтримки, про комплексне відновлення різних станів біженців: фізичних, психічних, соціальних, духовних [1-3].

Багато хто в еміграції «поставив життя на паузу» в очікуванні кращих часів. Невизначеність і бажання повернутись додому, або навпаки – вибір залишатись і одночасно вчитись і працювати – такі доленосні події ведуть до виснаження нервової системи і стану хронічної втоми, хвороб. Тому поступово керівники «Домівки» включили в перелік своєї роботи програми формування соціального, духовного, психічного й фізичного благополуччя, що стало дуже актуально і наразі часу для всіх. Так у березні 2024 року вони розпочали програму Fitness&Balance для жінок. Зібралася вікова група від 25 до 65 років. Раз на тиждень проходять заняття з різноманітними практиками: фітнесу, йоги, цигун, пілатесу, релаксацій, медитацій та дихальних вправ. За відгуками учасниць, комплексні заняття вправ і спілкування сприяють:

- фізичному здоров'ю та набуття активності, сили, гнучкості, координації рухів;
- психічній рівновазі та емоційному відновленню;
- духовному розвитку, зміцненню віри в майбутнє, творчому натхненню та досягнення внутрішнього спокою;
- соціальній інтеграції та створення спільноти, де відчувається підтримка один одного.

Це дозволяє жінкам на деякий час переключитись від стресових проблем і побути в доброзичливому спокійному спілкуванні на рідній мові, у медитативних практиках відчути й наповнити свій внутрішній стан та фізично розвантажитись. Влітку заняття проходили на свіжому повітрі біля озера, що завжди посилює стани відновлення й натхнення.

Заняття проводить фаховий спеціаліст – тренер фітнес-програм, інструктор природовідповідного способу життя з 35-річним досвідом

консультацій і практик О.В. Голуб. Окрім того, з травня 2025 року додатковою пропозицією було створено виїзну програму Tagesretreat – ретрит в один день. Ретрит від англійського слова «retreat» – усамітнення, відступ, тимчасовий відхід від повсякденного життя для психологічної роботи над собою, самопізнання та відновлення внутрішнього балансу, що включає медитації, йогу, тишу, та інші практики на природі з метою перезавантаження. Ця програма розроблена на сучасних новаціях і цілеспрямовано комплексно сприяє [1-3]:

- оздоровленню й профілактиці, рекреації й фізичному розвитку учасників;
- гарному настрою і емоційно-чуттєвому розвитку;
- ментальному здоров'ю та позитивному мисленню;
- культурному відпочинку, новим знайомствам та поглибленню міжособистісних стосунків;
- духовному збагаченню та знайомству з місцевою культурою та історією Баварії: відвідування місцевих пам'яток, музеїв, природних ландшафтів, парків, озер, гірських маршрутів;
- громадським ініціативам та залученню до активного соціального життя;
- розширенню власного світогляду і свідомості, мріям та формуванню образу майбутнього життя.

За рік до програм було залучено більше 100 осіб. За цей період було організовано 12 ретритів. Всі учасники покращили свій стан здоров'я, побачили нові можливості завдяки спілкуванню в жіночому колі підтримки та набули адаптивних навичок саморегуляції практиками природовідповідного розвитку. Треба підкреслити що добродійні внески за участь в таких програмах поповнюють фонди неприбуткової громадської спілки «Домівка», яка підтримує волонтерські заходи українців. Цей невеличкий внесок як «крапля в морі», та громадський

волонтерський рух виконує що може, і в результаті, можна бачити позитивні зміни в людях на краще, а це означає, що надія повільно зростає і радість поступово повертається.

Висновки. Громадські ініціативи в об'єднанні з фахівцями фізичної культури і спорту створюють гарні умови для адаптації в нових умовах життя вимушено тимчасово переміщених осіб з України в Німеччину. Такі спільні зусилля засобами фізичної культури і спорту краще сприяють адаптації й поновленню сил для різних вікових груп жінок. Такий комплексний універсальний підхід до вирішення спільної проблеми виявляється ефективним для підтримки повноцінного розвитку і профілактики стресових станів. Програми підтримки Fitness&Balance та Tagesretreat допомагають фізичному, психічному, соціальному й духовному розвитку учасників заради майбутнього.

Список використаних джерел

1. Babalič V. A. *Realizatsiia volonterskykh proqram spetsialnykh olimpiad (na prykladi rehioniv Yevropy ta Yevrazii). Physical Culture and Sport: Scientific Perspectiv.* 2024. №2(1). P. 61–70.
2. 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* : monograph. Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole, Opole, 2022. P. 84-93.
3. 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.
4. <https://thepage.ua/ua/news/skilki-ukrayinciv-zalishayutsya-za-kordonom-chi-dijsno-yih-77-mln>
5. netfreedom.org.ua.

В. В. Дударенко, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

БОКС ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ BOXING AS A TOOL FOR PREVENTING DEVIANT BEHAVIOR

Вступ. Серед олімпійських видів спорту особливе місце займає бокс, який поєднує фізичну підготовку з вихованням дисципліни, самоконтролю та відповідальності [1; 2]. Залучення до занять боксом забезпечує альтернативу асоціальним проявам, виховує повагу до правил і суперників, формує стійкість до стресів та мотивує до самовдосконалення, що робить його ефективним засобом профілактики девіантної поведінки у сучасних соціальних умовах. Особлива цінність боксу полягає у можливості направлення природної агресії у конструктивне русло, тобто замість хаотичного виплеску емоцій у соціумі, підліток навчається підпорядковувати свої імпульси чіткому регламенту та спортивній етиці. Вочевидь, пошук механізмів недопущення просоціальної поведінки у процесі занять боксом підлітків обумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – вивчення боксу як потенціалу профілактики девіантної поведінки серед підлітків та формування у них позитивних цінностей.

Результати дослідження. Підлітковий вік виступає одним із сприятливих періодів для залучення до регулярних занять фізичною культурою, розширення їх режиму рухової активності. У той же час необхідно зазначити, що зниження рухової активності може починатися

вже в молодшому віці дітей, незважаючи на те, що мотивація до занять фізичними вправами знаходиться ще на досить високому рівні. Для дітей і підлітків із неблагополучних соціальних середовищ бокс може стати реальною альтернативою кримінальним чи асоціальним шляхам розвитку, у яких замість вуличних конфліктів отримують можливість спрямувати енергію у спортивні поєдинки, де агресія трансформується у контрольовану силу. Заняття боксом мають складний взаємозв'язок із рівнем агресивності особистості, де систематичні тренування можуть як розвивати свідомий самоконтроль агресії, так і посилювати агресивні тенденції особистості залежно від інтенсивності тренувань, соціального контексту та індивідуальних характеристик спортсмена.

Тренувальний процес юного боксера вимагає чіткого дотримання правил, режиму та дисципліни, відповідальності і самоконтролю, також виховує повагу до суперника та чесність у змаганнях, що переноситься також у соціальне життя, а чітка система правил (вагові категорії, технічні прийоми, суддівство), навчає підлітків зменшувати схильність до порушення норм. Водночас бокс для підлітків виступає не лише видом спорту, а й важливим виховним середовищем, яке допомагає долати соціальні ризики та формувати позитивні моделі поведінки. Участь у спортивних секціях боксу створює позитивне середовище, де формується командний дух, взаємоповага та відчуття спільності.

Важлива роль також тренера з боксу для підлітків, який виконує не лише обов'язки інструктора, а й наставника, що задає моральні орієнтири та допомагає уникати негативних впливів. Авторитет наставника стає важливим чинником у виборі соціально прийнятних моделей поведінки, а участь у секціях боксу створює позитивне середовище, де підлітки з різних соціальних груп інтегруються, формують командний дух і відчуття спільності, що зменшує ризик ізоляції та девіантних практик. Девіації можуть мати різні форми, такі як соціальна ізоляція, агресивна поведінка,

проблеми з самооцінкою та адаптацією в колективі. Особливо важливо визначити, як такі девіації взаємодіють із чинниками, що формують психологічне здоров'я підлітків, включаючи підтримку з боку тренерів, батьків та однолітків. Психологічні аспекти спорту, такі як командна динаміка, соціальна підтримка та емоційна стійкість, відіграють ключову роль у формуванні здорової особистості юного спортсмена.

Висновки. Заняття боксом можна розглядати як дієвий інструмент виховання підлітків та профілактики девіантної поведінки, що формує дисципліну, самоконтроль і відповідальність, сприяє також розвитку позитивних цінностей та соціальної інтеграції. В епоху, в якій віртуальна агресія часто перетікає в реальне життя, бокс пропонує чесну та прозору систему координат, де успіх досягається не через конфлікт, а через виснажливу працю над собою, що стає фундаментом для формування здорового суспільства.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О., Юрченко І. В. Тонконог О. С. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. зб. наук. праць. 2023. Вип. 3К(162). С. 48–54. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40705>
2. Масенко Л., Каюк О. Взаємозв'язок занять боксом та окремих складових ментального здоров'я особистості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*: зб. наук. праць. 2025. Вип. 10(197). С. 132–135. URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).24)

Я. В. Ісічко, аспірант кафедри одноборств
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ
БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ
OPTIMIZATION OF PSYCHOLOGICAL STATE THROUGH
BRAZILIAN JIU-JITSHU**

Вступ. Загальновідомо, що регулярна фізична активність є важливим чинником збереження та зміцнення психологічного здоров'я людини, сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню стресостійкості [1; 4]. У сучасних умовах зростання психоемоційного напруження серед населення особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів оптимізації психічного стану.

Згідно з сучасними науковими дослідженнями, підготовка спортсмена має комплексний характер і передбачає взаємозв'язок фізичних, техніко-тактичних і психологічних компонентів, що обумовлюють ефективність діяльності та рівень адаптації до навантажень [1]. При цьому в єдиноборствах значну роль відіграють психофізіологічні характеристики, зокрема швидкість сенсомоторних реакцій, концентрація уваги, здатність до прийняття рішень в умовах дефіциту часу та впливу стресових факторів [2].

Дослідження останніх років свідчать, що заняття єдиноборствами, включаючи бойові мистецтва та види боротьби, мають позитивний вплив на психічне здоров'я, сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та покращенню психологічного стану [4]. Крім того, фізична активність може виступати ефективним засобом відновлення психофізичного стану різних

категорій населення, зокрема осіб, які зазнали значного психоемоційного навантаження [3].

Бразильське джиу-джитсу як вид єдиноборств, що поєднує інтенсивну фізичну діяльність, тактичне мислення та постійну взаємодію з партнером, має значний потенціал як комплексний засіб впливу на психологічний стан людини. Практичні приклади застосування джиу-джитсу в реабілітаційних програмах також свідчать про його позитивний вплив на психоемоційний стан, рівень адаптації та соціалізації [1; 5]. Використання засобів бразильського джиу-джитсу може розглядатися як перспективний напрям оптимізації психологічного стану осіб, які систематично займаються фізичною активністю.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання засобів бразильського джиу-джитсу як чинника оптимізації психологічного стану та підвищення стресостійкості осіб, які систематично займаються фізичною активністю.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та сучасних підходів до організації тренувального процесу в єдиноборствах свідчить про те, що систематичні заняття бразильським джиу-джитсу мають комплексний вплив на психологічний стан осіб, які займаються фізичною активністю. Це обумовлено поєднанням інтенсивного фізичного навантаження, когнітивної діяльності та емоційної взаємодії у процесі тренувань і змагальної діяльності.

Встановлено, що одним із ключових механізмів впливу тренувань є зниження рівня психоемоційного напруження та тривожності. Регулярна фізична активність сприяє нормалізації функціонального стану організму, підвищенню адаптаційних можливостей та формуванню стійкості до стресових факторів [1; 4]. Зокрема, результати метааналізу свідчать, що заняття бойовими мистецтвами позитивно впливають на показники

психічного здоров'я, включаючи зниження рівня стресу, тривожності та депресивних проявів [4].

Важливою особливістю бразильського джиу-джитсу є його спрямованість на ведення боротьби переважно у партері, де є акцент на контроль позиції, больові та задушливі прийоми, що передбачає мінімізацію ударної техніки. Така специфіка знижує ризик травматизму порівняно з ударними видами єдиноборств та створює більш безпечні умови для початківців. Крім того, поступове включення в тренувальний процес і можливість дозування навантаження сприяють формуванню позитивного емоційного фону та зниженню рівня тривожності, що є важливим чинником оптимізації психологічного стану осіб, які розпочинають заняття фізичною активністю.

Особливістю бразильського джиу-джитсу є високий рівень залучення когнітивних процесів у тренувальну діяльність. Під час виконання техніко-тактичних дій спортсмен постійно здійснює аналіз ситуації, приймає рішення в умовах дефіциту часу та обставин що постійно змінюються. Це сприяє розвитку концентрації уваги, швидкості сенсомоторних реакцій та здатності до ефективною регуляції поведінки [2]. Таким чином, тренування виступають не лише засобом фізичного розвитку, але й ефективним інструментом формування психологічної стійкості.

Крім того, тренувальний процес у бразильському джиу-джитсу характеризується регулярним перебуванням спортсмена у контрольованих стресових умовах (спаринги, змагальні ситуації), що сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції. Поступове звикання до таких умов дозволяє зменшити рівень тривожності та підвищити впевненість у власних можливостях, що є важливими складовими психологічного стану.

Важливим аспектом є також соціально-комунікативний компонент тренувань. Взаємодія з партнером, належність до спортивної спільноти та

підтримка з боку тренера і команди сприяють покращенню емоційного фону, формуванню позитивної мотивації та зниженню рівня психоемоційного напруження. У дослідженнях показано, що фізична активність може виступати ефективним засобом реабілітації та відновлення психофізичного стану різних категорій населення [3].

Практичні приклади використання бразильського джиу-джитсу в реабілітаційній діяльності також підтверджують його позитивний вплив на психологічний стан. Зокрема, заняття джиу-джитсу сприяють підвищенню рівня адаптації, покращенню емоційного стану та відновленню соціальної активності осіб, які пережили значні фізичні та психологічні навантаження [5].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що систематичні заняття фізичною активністю позитивно впливають на психологічний стан людини, сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, тривожності та підвищенню стресостійкості [1; 4].

Встановлено, що бразильське джиу-джитсу як вид єдиноборств має значний потенціал у контексті оптимізації психологічного стану завдяки поєднанню фізичного навантаження, когнітивної активності, емоційної регуляції та соціальної взаємодії у процесі тренувань [1].

Особливості бразильського джиу-джитсу, зокрема переважна спрямованість на боротьбу у партері, відсутність ударної техніки та можливість поступової адаптації до навантажень, створюють сприятливі умови для залучення початківців та осіб, які потребують безпечної форми фізичної активності. Отже, засоби бразильського джиу-джитсу доцільно розглядати як перспективний напрям покращення психологічного благополуччя, формування емоційної стійкості та підтримання психічного здоров'я осіб, які систематично займаються фізичною активністю.

Список використаних джерел

1. de Lorenzo-Lima L., Gaines S. A., Waterbury E. M. Rank-Based Psychological Characteristics in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: Mental Strength, Resilience, Grit, Self-Efficacy, Self-Control, Aggression, Life Satisfaction, and Mental Health. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2025. Vol. 10, Issue 2. Art. 100. DOI: <https://doi.org/10.3390/jfmk10020100>
2. Мирошніченко Є. С., Тропін Ю. М., Коваленко Ю. М. Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 5. С. 18–23. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.003>
3. Krushynska N., Kohut I., Goncharenko I. Impact of physical and sports rehabilitation on the level of physical fitness of combatants. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. № 1. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.006>
4. Moore B., Dudley D., Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2020. Vol. 24, Issue 4. P. 402–410. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
5. *Ukrainian war veterans with amputated limbs find freedom in the practice of jiu-jitsu*. Associated Press. 2023. URL: <https://apnews.com/article/russia-ukraine-war-martial-arts-amputated-jiu-jitsu-3d82c9823f360d4f0f949c377051cb5a>

Д. Ю. Карпенко, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт Сумського державного університету, м. Суми, Україна.

**ФУТБОЛ У СТРУКТУРІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ:
СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТА МАЙБУТНІ МОЖЛИВОСТІ
FOOTBALL IN THE STRUCTURE OF YOUTH HEALTH
PROMOTION: CURRENT DIRECTIONS AND FUTURE
OPPORTUNITIES**

Вступ. Сучасний розвиток суспільства вирізняється зростаючою увагою до покращення здоров'я населення шляхом залучення його до масових видів спорту. Футбол, як один із найпопулярніших видів рухової активності, займає важливе місце в культурному житті, що сприяє вдосконаленню функціональних можливостей, морально-вольових якостей і створенню змістовного дозвілля [2; 4]. У період воєнного стану питання оздоровчої рекреації молоді за допомогою аматорського футболу набуває особливої значущості, адже рухова активність стає дієвим засобом, як психоемоційного відновлення так і соціального спілкування [3].

З огляду на такий підхід, розв'язання оздоровчих завдань можливе за рахунок використання нових, більш ефективних засобів фізичної культури, однак вплив занять із футболу не втрачає своєї актуальності та потребує подальшого урахуванням сучасних тенденцій як у розвитку фізичного виховання так і у спортивній діяльності.

Мета дослідження – обґрунтувати ключову роль футболу як базису зміцнення здоров'я спираючись на дані науково-методичної та регіональної інформації.

Результати дослідження. За твердженням різних досліджень, аматорський футбол становить як вершину, так і основу нинішньої футбольної індустрії. Саме аматорський рівень відповідає за масовість і стає необхідною умовою для формування здорової нації [3]. Сучасні тенденції у цьому виді спорту підкреслюють потребу в систематизації та державній підтримці аматорського сектору задля покращення якості послуг у сфері рекреації. Регіональні особливості також суттєво впливають на поширення футболу, так, на території України футбол залишається головним засобом зміцнення здоров'я молоді навіть за недостатньої спеціалізованої спортивної бази, що свідчить про високу внутрішню мотивацію гравців-аматорів.

Схожа ситуація простежується також в інших місцях України, де футбол розглядають як важливий елемент регіонального розвитку фізичної культури та як засобу залучення різних груп населення до активного способу життя. Важливе значення також має соціальна роль футболу, де в умовах сучасних викликів аматорський футбол функціонує як соціально-культурний феномен, що сприяє успішній адаптації особистості, формуванню командного духу та зменшенню рівня психічного стресу. Майбутні перспективи розвитку цієї сфери нерозривно пов'язано з цифровізацією спорту та розробкою гнучких систем оздоровлення, які поєднують класичні ігрові форми з інноваційними методами відновлення.

Експериментальні результати підтверджують високу результативність ігрових методів футболу для вдосконалення рухових якостей у підлітків вікової групи 15–16 років. Заняття у секціях та участь у регіональних змаганнях дозволяють цілеспрямовано покращувати фізичну працездатність. Під час моніторингу дітей, залучених до футболу у вільний час, зафіксована помітна позитивна динаміка показників їхнього фізичного стану.

Зокрема, відзначено найбільший приріст у таких тестових випробуваннях: поліпшення результату в бігу на 30 м у середньому – 0,8 с; покращення спритності у вправі «човниковий біг» на 0,8 с; збільшення дистанції стрибка в довжину з упором – 3,02 см; зростання результатів за тестом Купера (в середньому +250 м) [4, с. 35].

Поряд із фізичним розвитком, інтеграція сучасних фітнес-технологій у тренувальний процес гравців із міні-футболу та футболу відкриває нові горизонти для оздоровчо-рекреаційної діяльності [2].

Застосування елементів оздоровчого фітнесу (силові вправи, стретчинг, тренування координації) сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості та мінімізує ризик отримання травм. Така взаємодія робить рекреаційні заняття більш різнобічними та привабливими для молоді, що відповідає актуальним завданням галузі фізичної культури і спорту.

На теперішній час цифрові технології досить активно впроваджуються і в аматорський спорт, що мотивує молодь до здорового способу життя [1]. Сучасне покоління, що має цифрове мислення, швидко освоює нові гаджети та девайси та активно використовує їх для самовдосконалення. Розумні речі стають невід'ємною частиною побуту та допомагають організувати правильне харчування, режим дня, ефективні індивідуальні тренування, тощо. Наприклад, розумні годинники крім показу часу і GPS навігатора, можуть допомагати слідкувати за станом здоров'я: визначати ритм биття серця і частоту дихання, тиск в організмі, стан повітря, служити передавачем для зв'язку з iPhone, підключатися до Інтернету, працювати з багатьма інформаційними програмами. Зокрема, смарт-годинник Garmin допускає можливість завантаження спортивних додатків типу Nike Run, що виступає незамінним помічником під час тренувальних занять із футболу.

Висновки. Гра у футбол виступає потужним засобом оздоровчої рекреації, що забезпечує комплексний вплив на фізичний та психічний стан молоді майже в усіх регіонах України, а регулярні заняття дають змогу ефективно коригувати стан здоров'я, рівень розвитку рухових якостей юних спортсменів, водночас поєднання з фітнес-технологіями відкриває нові шляхи для модернізації тренувального процесу в багаторічній підготовці. Використання цифрових інновацій може значно оптимізувати тренувальні процеси, забезпечити точний моніторинг власного здоров'я та аналіз спортивних даних, поліпшити комунікацію і спонукати більшість молоді до активного способу життя.

Список використаних джерел

1. Бабенко Д., Дадіверен Є. Цифрові технології у футбольному тренуванні. *Спорт та сучасне суспільство*: зб. тез доп. XVIII Міжнародної студ. наук. конф. Київ, 2025. С. 14–15.
2. Гордієвич О., Дмитрів Р., Іванишин Ю. Використання засобів оздоровчого фітнесу для покращення фізичної підготовленості юних футзалістів. *Фізична культура і спорт, туризм і рекреація – здоров'я нації*: матеріали Всеукр. наук. конф. Івано-Франківськ, 2024. С. 80–82.
3. Дорошенко І., Сват'єв А., Соболев Е., Данильченко С., Дорошенко Е. Сучасні тенденції розвитку аматорського футболу в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 1 (9). С. 91–103. URL : <https://sporthealth.nuupes.edu.ua/index.php/zhurnal/article/view/287>
4. Крутофіст В., Соверда І. Вплив засобів футболу на рухові здібності школярів 15–16 років. *Фізична культура і спорт, туризм і рекреація – здоров'я нації* : матеріали Всеукр. наук. конф. Івано-Франківськ, 2024. С. 34–36.

Ю. А. Ковальова, кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА В
УМОВАХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ
THE SPECIFICS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A
COACH-INSTRUCTOR IN A CHILDREN AND YOUTH SPORTS
SCHOOL**

Вступ. У сучасних умовах розвитку системи фізичної культури і спорту в Україні особливої актуальності набуває проблема підвищення ефективності діяльності тренера-викладача у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ). Саме на цьому етапі здійснюється початкове залучення дітей і підлітків до систематичних занять спортом, формуються основи їх фізичного розвитку, спортивної майстерності та ціннісного ставлення до здорового способу життя [1]. У зв'язку з цим професійна діяльність тренера-викладача в ДЮСШ має багатогранний характер і поєднує педагогічну, організаційно-методичну, виховну та комунікативну функції [3].

Мета дослідження – обґрунтувати специфіку професійної діяльності тренера-викладача у дитячо-юнацькій спортивній школі, визначити основні функції, компоненти та умови ефективної організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на гармонійний розвиток особистості юних спортсменів і збереження їхнього здоров'я.

Результати дослідження. Дитячо-юнацька спортивна школа є важливою складовою системи позашкільної освіти, спрямованою на

забезпечення умов для гармонійного фізичного розвитку дітей та молоді, формування у них стійкої мотивації до занять спортом і фізичною культурою, а також на підготовку спортивного резерву для національного спорту [4]. На відміну від тренерів, які працюють зі спортсменами високої кваліфікації, особливістю тренера у дитячо-юнацькому спорті є педагогічна спрямованість, оскільки він є не лише фахівцем з техніки та тактики, а й його діяльність спрямована на роботу з дітьми та підлітками, які перебувають на різних етапах фізичного і психічного розвитку [2]. У цьому контексті тренер-викладач виступає не лише фахівцем із спортивної підготовки, але й педагогом, наставником і організатором навчально-тренувального процесу [1].

Специфіка професійної діяльності тренера-викладача у ДЮСШ визначається низкою важливих чинників. По-перше, робота тренера спрямована на різновіковий контингент дітей, що потребує врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей розвитку вихованців. Тому тренер повинен уміти індивідуалізувати навчально-тренувальний процес, добирати оптимальні засоби і методи підготовки відповідно до вікових та індивідуальних особливостей спортсменів [2, 3].

По-друге, важливим аспектом професійної діяльності тренера-викладача є педагогічна функція, що полягає у формуванні особистості спортсмена. У процесі навчально-тренувальних занять тренер здійснює виховний вплив, спрямований на розвиток у юних спортсменів морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість та інших [2]. Тренер виступає прикладом для своїх вихованців, формує у них позитивні життєві цінності та сприяє розвитку особистості [1; 4].

По-третє, специфіка діяльності тренера у ДЮСШ пов'язана з необхідністю планування та організації навчально-тренувального процесу. Це включає розроблення навчально-тренувальних програм, календарних

планів підготовки (річних і перспективних планів), визначення оптимального обсягу та інтенсивності фізичних навантажень [1], організацію участі спортсменів у змаганнях, контроль за фізичною підготовленістю вихованців та аналіз результатів їх виступів. Ефективність цієї діяльності значною мірою залежить від рівня професійної підготовленості тренера, його знань у галузі теорії і методики спортивного тренування, фізіології, педагогіки та психології [3; 4] та здатності застосовувати сучасні підходи до спортивного тренування.

Важливим аспектом діяльності тренера у ДЮСШ є також забезпечення безпеки та збереження здоров'я вихованців під час тренувань і змагань. У сучасних умовах, коли значна частина молоді веде малорухливий спосіб життя, роль тренера у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності значно зростає [2; 3]. Сьогодні сучасний тренер-викладач є не тільки джерелом знань, а й наставником, який надихає, підтримує та мотивує дітей і молодь до здорового способу життя, до занять спортом, сформовує у них стійку мотивацію до регулярних фізичних навантажень та сприяє розвитку здорових звичок [5]. Це передбачає дотримання санітарно-гігієнічних вимог, правильне дозування фізичних навантажень, контроль за технікою виконання вправ та формування у спортсменів навичок безпечної поведінки під час занять спортом [4]. Збереження здоров'я вихованців є одним із головних пріоритетів діяльності тренера-викладача [1].

Слід зазначити, що діяльність тренера-викладача у ДЮСШ має також соціальне значення. Вона сприяє формуванню здорового покоління, розвитку фізичної культури та спорту, а також популяризації активного способу життя серед дітей і молоді [2; 3]. Успішна робота тренера створює передумови для підготовки спортсменів високого рівня та розвитку національного спорту [1].

Модернізація змісту освітніх програм включає впровадження сучасних спортивних дисциплін та ефективних методів реалізації. Вона акцентує увагу на аналітичних аспектах спорту, таких як спортивна медицина, біомеханіка та харчування, а також інтегрує курси з етики, соціальної відповідальності та екологічної свідомості. Такий тренер має всі необхідні знання та навички для ефективного впровадження технологій, що сприяють зміцненню здоров'я, в освітній процес з метою зміцнення та збереження здоров'я своїх учнів.

У процесі професійної діяльності тренер також виконує організаційну функцію, пов'язану з підготовкою спортсменів до змагань, участю у спортивних заходах, аналізом результатів виступів та корекцією тренувального процесу [3]. Змагальна діяльність є важливою складовою підготовки юних спортсменів, оскільки вона сприяє розвитку змагального досвіду, формуванню психологічної стійкості та підвищенню мотивації до занять спортом [2].

Важливою складовою діяльності тренера є комунікативна взаємодія з батьками вихованців. Ефективна співпраця між тренером і батьками сприяє створенню сприятливого середовища для розвитку юних спортсменів, допомагає вирішувати питання організації тренувального процесу та підтримувати інтерес дітей до занять спортом [1; 4]. Тренер виступає координатором цієї взаємодії та забезпечує інформаційний обмін між усіма учасниками освітньо-тренувального процесу [3].

Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають від тренера-викладача постійного професійного самовдосконалення. Це передбачає підвищення рівня теоретичних знань, опанування нових методик тренування, використання сучасних інформаційних технологій у процесі підготовки спортсменів [2; 5]. Професійна компетентність тренера включає здатність аналізувати результати тренувальної діяльності, застосовувати інноваційні

підходи до організації занять та ефективно керувати навчально-тренувальним процесом [1; 4].

Аналіз діяльності тренерів-викладачів дозволив виділити ключові компоненти успішної роботи в умовах ДЮСШ:

1. Діагностичний компонент: вміння відібрати перспективних дітей, оцінюючи не лише поточні фізичні показники, а й потенціал розвитку (сенситивні періоди).
2. Комунікативний компонент: встановлення ефективної взаємодії за схемою «тренер – спортсмен – батьки». Робота з батьками є критичним фактором утримання дитини в спорті.
3. Адаптаційний компонент: здатність тренера-викладача варіювати методику навчання залежно від рівня мотивації та стану здоров'я вихованців.
4. Планування: ефективне поєднання навчально-тренувального процесу із графіком змагань та шкільним навчанням учнів.

Дослідження показують, що 70% успіху юного спортсмена на етапі початкової підготовки залежить від емоційного інтелекту тренера-викладача та його здатності створити позитивний мікроклімат у групі.

Висновки. Отже, професійна діяльність тренера-викладача у дитячо-юнацькій спортивній школі характеризується комплексністю та багатофункціональністю. Вона поєднує педагогічні, організаційні, виховні та методичні аспекти роботи з юними спортсменами. Ефективність діяльності тренера значною мірою залежить від рівня його професійної компетентності, педагогічної майстерності та здатності враховувати індивідуальні особливості вихованців.

Таким чином, специфіка професійної діяльності тренера-викладача у ДЮСШ полягає у поєднанні функцій педагога, наставника, організатора та

фахівця зі спортивної підготовки. Забезпечення високого рівня професійної підготовки тренерів є важливою умовою розвитку дитячо-юнацького спорту та формування спортивного резерву країни.

Список використаних джерел

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2002. 296 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
3. Матвєєв Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. К. : Олімпійська література, 2001. 320 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2013. 272 с.
5. Liu Han. Training of Future Physical Education and Sports Teachers in Higher Education Institutions: Modern Trends. *Pedagogical Discourse*, 2024.С.86-92
6. https://www.researchgate.net/publication/389734871_Training_of_Future_Physical_Education_and_Sports_Teachers_in_Higher_Education_Institutions_Modern_Trends

О. В. Козирь, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Сумського державного університету,
м. Суми, Україна

**ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ
PECULIARITIES OF MOTIVATION OF CHILDREN AGED 10–12 IN
THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF FREESTYLE
WRESTLING**

Вступ. Тренувальний процес із вільної боротьби для дітей 10–12 років значною мірою залежить від їх мотивації, адже у цьому віці діти приходять у спорт через інтерес, бажання рухатися, грати та проявити себе [2; 3]. Основними мотивами для них стає прагнення бути сильними, спритними, отримувати схвалення від тренера та однолітків, а також відчувати радість від перемоги. Важливо також враховувати, що діти ще не мають сформованої довгострокової спортивної мети, тому завдання тренера – поступово формувати інтерес до занять, виховувати дисципліну, наполегливість і базові вольові якості [1; 4]. У зв'язку з цим залучення до занять фізичною культурою та спортом через інтереси та мотиви дітей різних вікових груп виступає нагальним та актуальним.

Мета дослідження – визначити мотивацію дітей 10–12 років до занять вільною боротьбою та ефективні підходи до організації тренувального процесу.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі КДЮСШ «Динамо» м. Суми серед дітей 10–12 років, які займаються вільною боротьбою. У ньому взяли участь 28 вихованців та 6 тренерів. Для

аналізу мотивації використано анкетування та бесіди. Питання умовно поділялися на кілька блоків (рис.1).

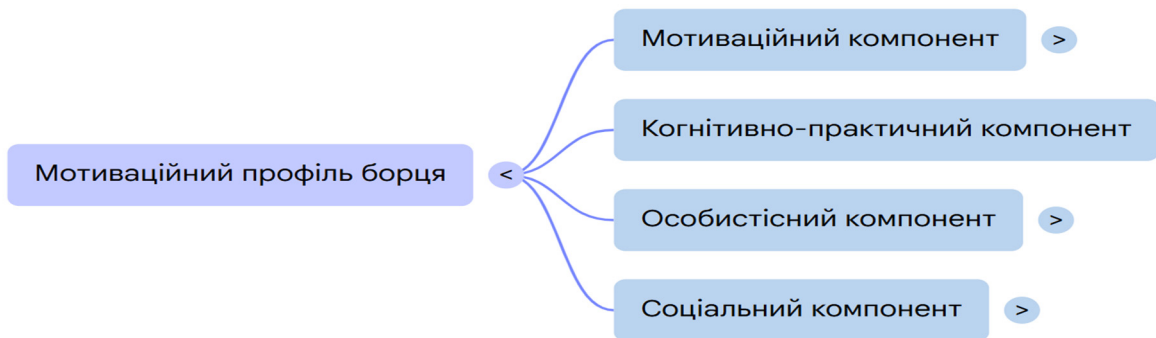


Рис. 1. Структура компонентів мотиваційного профілю борця

На початковому етапі тренувань переважна більшість дітей виявила високу зацікавленість, що підтверджує їхню природну схильність до активного руху в цьому віці. Основними причинами занять вільною боротьбою дітьми представлено на рис. 2.



Рис. 2. Структура мотивів початку занять вільною боротьбою

Отримані дані підтверджують, що мотивація дітей має переважно емоційний і соціальний характер, а не орієнтацію на спортивний результат. Разом із тим, у процесі занять зафіксовано зниження активності у частини вихованців, що пояснюється різними чинниками (рис. 3).



Рис. 3. Чинники зниження мотивації до занять вільною боротьбою

На основі отриманих даних встановлено, що ефективна підготовка дітей 10–12 років у вільній боротьбі має будуватися як цілісний і динамічний процес, у якому поєднуються фізичний розвиток, навчання техніки та підтримка інтересу до занять. Особливе значення мають ігрові форми навчання, оскільки саме вони природно відповідають віковим потребам дітей і сприяють підвищенню їх зацікавленості. Включення елементів гри у тренування дозволяє не лише зберігати увагу вихованців, а й полегшує засвоєння технічних дій. Водночас важливо забезпечити поступове ускладнення техніки, щоб кожна нова вправа відповідала рівню підготовленості дитини та не викликала перевантаження або втрати впевненості у власних силах. Не менш важливим виступає індивідуальний підхід, який передбачає врахування особливостей кожного вихованця, його фізичного розвитку, характеру та рівня підготовленості. У цьому контексті постійний зворотний зв'язок між тренером і дитиною відіграє ключову роль, адже дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес, підтримувати мотивацію та формувати позитивне ставлення до занять.

Висновки. Отримані результати пояснюються віковими особливостями дітей 10–12 років, для яких характерне переважання ігрової мотивації, підвищена емоційність і потреби у схваленні з боку дорослих та

однолітків. У такому віці діти гостро реагують на невдачі та швидко втрачають інтерес до одноманітної діяльності, тому ефективність тренувального процесу залежить не лише від змісту вправ, а й від засобу їх організації та подачі. Використання різноманітних, емоційно насичених і доступних за складністю вправ створює сприятливі умови для збереження інтересу до занять і формування стійкої мотивації до вільної боротьби, що, у свою чергу, забезпечує більш ефективне засвоєння техніки та поступовий розвиток рухових і вольових якостей дітей.

Список використаних джерел

1. Абдуллаєв А. К., Христова Т. Є., Ребар І. В., Нестеров О. С. Сучасні педагогічні вектори спортивного відбору борців. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 57. Том 1. С. 118–121. URL : <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.23>
2. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 89–94. URL : <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94>
3. Тропін Ю. Вікові особливості олімпійських чемпіонів в спортивній боротьбі. *Єдиноборства*. 2024. №4(34). С. 52–60. URL : <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.07>
4. Kolimechkov S., Makaveev R., Zaykova D., Petrov L. Tabata-based high-intensity interval training in freestyle wrestlers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. №27(6). P. 467–473. URL : <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0604>

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 Івана Кожедуба,
м. Харків, Україна

Д. С. Зарубін, здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти
Харківського національного університету Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба,
м. Харків, Україна

**СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-
ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИЙ ТА
МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
ORIENTEERING AS A MEANS OF PROFESSIONAL-APPLIED
TRAINING OF MILITARY CADETS: MATERIAL, TECHNICAL AND
METHODOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT**

Вступ. Сучасні умови розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців вимагають впровадження ефективних засобів формування фізичної витривалості, просторового мислення, швидкості прийняття рішень та навичок орієнтування в реальних умовах місцевості. Особливої актуальності це набуває у підготовці курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з виконанням завдань у складному природному та урбанізованому середовищі.

Одним із найбільш ефективних засобів формування зазначених компетентностей виступає спортивне орієнтування – вид спорту, що

поєднує фізичне навантаження з інтелектуально-аналітичною діяльністю, навігацією та тактичним плануванням маршруту. Історично орієнтування виникло як елемент військової підготовки та зберегло прикладне значення до сьогодні, що зумовлює його високу педагогічну та професійно-прикладну цінність [1].

Попри значний потенціал використання спортивного орієнтування у військовій освіті, рівень його матеріально-технічного та методичного забезпечення в Україні залишається недостатньо дослідженим і потребує наукового обґрунтування. Проведене дослідження базується на аналізі системи розвитку спортивного орієнтування та особливостей його ресурсного забезпечення в Україні.

Мета дослідження – обґрунтувати значення спортивного орієнтування як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ та визначити напрями вдосконалення його матеріально-технічного і методичного забезпечення в Україні.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел і практики організації змагань дозволив встановити, що спортивне орієнтування формує комплекс якостей, безпосередньо релевантних професійній діяльності військовослужбовців, такі як просторове та топографічне мислення; здатність швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу; фізичну витривалість і координацію рухів; психологічну стійкість у ситуаціях невизначеності; навички автономної діяльності на місцевості [2; 3].

Визначено, що структура змагальної діяльності в орієнтуванні моделює умови, наближені до виконання військово-прикладних завдань: рух пересіченою місцевістю, аналіз карти, вибір оптимального маршруту та контроль часу виконання завдання.

Матеріально-технічне забезпечення спортивного орієнтування включає комплекс взаємопов'язаних елементів: спеціалізовані карти,

електронні системи відмітки, навігаційне спорядження, програмне забезпечення для картографування та організації дистанцій. Світова практика демонструє активне використання цифрових технологій і електронних систем контролю результатів, що підвищують об'єктивність оцінювання та ефективність навчального процесу.

Для військової освіти особливо важливим є використання сучасних картографічних програм, які дозволяють створювати навчальні полігони та моделювати тактичні ситуації. Такі технології можуть інтегруватися у дисципліни топографії, тактичної підготовки та фізичного виховання курсантів.

Встановлено, що основними стримувальними чинниками розвитку спортивного орієнтування як складової підготовки курсантів є обмежена матеріально-технічна база; недостатня кількість підготовлених інструкторів; нерегулярність проведення навчально-тренувальних стартів; недостатня інтеграція виду спорту у програми професійної підготовки [3].

Разом із тим використання орієнтування у системі підготовки курсантів сприяє міждисциплінарній інтеграції фізичної, тактичної та психологічної підготовки, що відповідає сучасним підходам до військової освіти.

Висновки. Спортивне орієнтування є ефективним засобом професійно-прикладної підготовки курсантів ВВНЗ, оскільки поєднує фізичні, когнітивні та навігаційні компоненти діяльності. Змагальна діяльність в орієнтуванні моделює умови виконання військових завдань і сприяє формуванню ключових професійних компетентностей майбутніх офіцерів. Розвиток виду спорту в Україні стримується недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення та потребує системної модернізації. Інтеграція сучасних технологій картографування та електронного контролю результатів підвищує ефективність навчально-тренувального процесу курсантів. Перспективним напрямом є впровадження спортивного орієнтування як складової професійно-прикладної фізичної підготовки у

ВВНЗ, що сприятиме підвищенню готовності майбутніх військовослужбовців до діяльності в реальних умовах місцевості.

Список використаних джерел

1. Зарубіна А. В., Кирпенко В. М., Коломієць Н. А., Полтавець А. І., Данилішин І. М. Роль активного туризму та фізичної підготовки в реабілітації та відновленні боєздатності військовослужбовців. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 199–207. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-26>.

2. Зарубіна А. В., Сільченко Ю. Ю., Щербатюк Н. І. Формування компетентностей з топографії та орієнтування у студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. № 214. С. 161–165. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-214-161-165>

3. Коломієць Н. А., Зарубін Д. С. Особливості фізичної підготовки курсантів Повітряних Сил засобами спортивного орієнтування. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю (10 квіт. 2025 р.) та III Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю (11 квіт. 2025 р., м. Кропивницький)*. Кропивницький: Видавець Лисенко В. Ф., 2025. С. 169–172.

І. В. Красова, старший викладач кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури
м. Харків, Україна

В. О. Сутула, доктор, педагогічних наук, професор кафедри гімнастики
Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

**АДАПТИВНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ ЯК ІНСТРУМЕНТ
СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ
ADAPTIVE SPORTS IN UKRAINE AS A TOOL FOR SOCIAL
INTEGRATION OF VETERANS**

Вступ. Адаптивний спорт в Україні в останні роки став одним із ключових соціальних феноменів, що сприяє не лише фізичній реабілітації людей з інвалідністю, але й стимулює їхню активну участь у житті суспільства [2; 3; 4; 5; 6]. У сучасних умовах, коли країна переживає виклики, пов'язані з війною та відновленням після поранень, адаптивний спорт набуває особливої актуальності як інструмент соціальної інтеграції та психологічної підтримки [2; 3; 5]. Прийняття Закону України № 4370-ІХ від 17.04.2025 офіційно закріпило адаптивний спорт як окремий напрям фізичної культури, що сприяє соціальній адаптації та інтеграції осіб з обмеженими фізичними можливостями [1].

Термін *адаптивний спорт* визначено в законодавстві як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та осіб з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою фізичного і психологічного відновлення, соціальної адаптації, реабілітації, інтеграції у суспільство, а також забезпечення можливості покращення якості життя [1]. Визнання адаптивного спорту на рівні законодавства стало суттєвим поштовхом до

розвитку соціальної інклюзії, що посприяло не лише розширеному доступу до спорту людей з особливими потребами, але й стало стимулом для формування безбар'єрного, розвиненого і прогресивного суспільства [1; 2].

Одним із ключових аспектів розвитку адаптивного спорту є розуміння мотивації потенційних учасників їхніх бажань щодо видів спорту, форматів тренувань та підтримки. Для цього було проведено опитування серед ветеранів, яке дозволило оцінити рівень зацікавленості та фактори, що впливають на їхню готовність до тренувань.

Мета дослідження – за допомогою анкетування ветеранів оцінити рівень зацікавленості та фактори, що впливають на їхню готовність до занять адаптивними видами спорту.

Результати дослідження. Для збору даних була використана анкета з 10 питань, орієнтована на ветеранів, що охоплювала їхню думку стосовно занять адаптивним спортом.

Опитування проводилося серед 16 ветеранів віком від 21 до 57 років з різними ураженнями опорно-рухового апарату. Опитування було анонімним. Отримані дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Анкета

**Оцінювання рівня зацікавленості ветеранів та факторів
готовності до занять адаптивним спортом**

Питання	Варіанти відповідей	Кількість виборів	%
1. Чи цікавить вас участь у програмах адаптивного спорту?	Так	12	75%
	Ні	2	12,5%
	Не впевнений	2	12,5%
2. Які види спорту вам були б цікаві? (кількість відповідей не обмежена)	Легка атлетика	8	50%
	Плавання	10	62,5%

	Армрестлінг	9	56,25%
	Баскетбол на візках	4	25%
	Настільний теніс	6	37,5%
3. Наскільки важливо для вас, щоб тренування були адаптовані під ваш фізичний стан?	Дуже важливо	10	62,5%
	Важливо	4	25%
	Не дуже важливо	2	12,5%
	Не важливо	0	0%
4. Який формат тренувань вам більше підходить?	Індивідуальні	5	31,25%
	Групові	8	50%
	Онлайн	2	12,5%
	Не визначився	1	6,25%
5. Яку частоту тренувань ви б вважали оптимальною?	1 раз на тиждень	3	18,75%
	2–3 рази на тиждень	10	62,5%
	4 і більше разів	3	18,75%
6. Чи потрібна вам допомога тренера під час занять?	Так	11	81,25%
	Можна без допомоги	3	18,75%
7. Які фактори впливають на ваше бажання займатися адаптивним спортом? (кількість відповідей не обмежена)	Поліпшення фізичного стану	12	75%
	Психологічна підтримка	10	62,5%
	Соціальна інтеграція	9	56,25%
	Можливість змагатися	8	50%
	Інше	2	12,5%
8. Наскільки важлива наявність спеціально обладнаних залів чи майданчиків?	Дуже важливо	9	59,25%
	Важливо	5	31,25%
	Не дуже важливо	2	9,5%
	Не важливо	0	0%
9. Чи цікавить вас участь у змаганнях?	Так	11	68,75%
	Ні	3	18,75%
	Не впевнений	2	12,5%

10. Які основні перешкоди можуть завадити вам займатися? (кількість відповідей не обмежена)	Відсутність транспортного сполучення	6	37,5%
	Фінансові труднощі	5	31,25%
	Відсутність доступних програм	8	50%
	Низька мотивація	3	18,75%
	Інше	2	12,5%

У результаті аналізу відповідей ветеранів було виявлено, що зацікавленість ветеранів у заняттях адаптивним спортом висока і складає 75%. На питання №2: «Які види спорту вам були б цікаві?», відповіді були різноманітними і свідчили про те, що ветерани готові займатися всіма запропонованими видами спорту. Так, баскетболом на візках бажають займатися 25% респондентів; настільним тенісом – 37,5%. Найпопулярнішими видами спорту виявилися легка атлетика: її вибрали 50% респондентів; плавання – 62,5% та армрестлінг – 56,25%. Адаптація тренувань під фізичний стан є критично важливою для більшості респондентів (87,5%). Оптимальною частотою занять 62,5% ветеранів вважають 2–3 рази на тиждень, де перевага віддається груповим тренуванням (50%). Тренерська підтримка необхідна для більшості ветеранів (81,25%). Основними факторами мотивації вони вважають поліпшення фізичного стану (75%), психологічну підтримку (62,5%), соціальну інтеграцію (56,25%) та можливість змагатися (50%). Стосовно наявності спеціально обладнаних залів 90,5% респондентів відповіли, що для них це важливо. Приймати участь у змаганнях бажають 68,75% ветеранів. Найпоширенішими перешкодами для занять вони зазначили відсутність доступних програм (50%), відсутність транспортного сполучення (37,5%), фінансові труднощі (31,25%). Всього 18,75% респондентів вказують на низьку мотивацію до занять. Серед інших

факторів, що впливають на готовність ветеранів до занять адаптивними видами спорту, слід відзначити потребу в сторонній допомозі, зумовлену тяжким функціональним станом, яка часто залишається незадоволеною.

Висновки. Результати анкетування свідчать про високий рівень зацікавленості ветеранів в заняттях адаптивними видами спорту та їхню готовність до регулярної фізичної активності. Більшість респондентів виявили інтерес до занять плаванням, армрестлінгом та легкою атлетикою, що підтверджує доцільність розвитку різноманітних програм. Важливими умовами для ветеранів є індивідуальна адаптація навантажень, кваліфікований тренерський супровід і можливість групових занять, які сприяють соціальній підтримці та покращенню психологічного стану. Водночас рівень залучення значною мірою залежить від доступності спеціально обладнаних спортивних залів і наявності відповідних програм. Бажання брати участь у змаганнях свідчить про потенціал розвитку ветеранського спорту не лише як засобу реабілітації, а й як напряму самореалізації.

Отже, ефективний розвиток адаптивних видів спорту а також забезпечення доступних програм, відповідної інфраструктури й подолання організаційних і транспортних бар'єрів є ключовими умовами соціальної інтеграції ветеранів та підвищення якості їхнього життя.

Список використаних джерел

1. Закон України про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо розвитку адаптивного спорту: Закон України від 17.04.2025 № 4370-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 17.02.2026).

2. Базильчук О. Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 242–247. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).96](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96).

3. Кашуба А. А., Ковальський В. В., Годлевський П. М., Бовсунюк Д. В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 6 (179). С. 113–117.

4. Кропивницька Т. А. Види спорту для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни: аналіз міжнародної та вітчизняної практики. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 3. С. 46–51. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-3-7> .

5. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В., Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 234–241.
DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241>.

6. Литовченко М. А. Адаптивний спорт як напрям реабілітації та соціалізації ветеранів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини*: зб. тез VII Всеукр. молод. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Харків : ХДАФК, 2024. С. 165–170.

Г. А. Лещенко, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
спортивних ігор та масових видів спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**АКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
AXIOLOGICAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER
EDUCATION STUDENTS**

Вступ. Сучасні трансформації у галузі вищої освіти зумовлюють необхідність переорієнтації освітнього процесу з переважно знаннєвої парадигми на компетентнісно-ціннісну. У цьому контексті фізичне виховання студентів набуває нового змістового наповнення, виходячи за межі традиційного розуміння як засобу розвитку фізичних якостей і набуваючи статусу важливого чинника формування особистості. Особливої актуальності набуває аксіологічний підхід, який орієнтує освітній процес на формування системи цінностей, що визначають ставлення людини до власного здоров'я, рухової активності та способу життя.

У сучасних умовах спостерігається зниження рівня фізичної активності студентської молоді, що супроводжується зростанням гіподинамії, погіршенням фізичного стану та зниженням мотивації до занять фізичною культурою. Це обумовлює необхідність пошуку ефективних педагогічних підходів, які б сприяли не лише підвищенню рухової активності, але й формуванню внутрішньої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Таким чином, проблема впровадження аксіологічного підходу у фізичне виховання студентів є актуальною як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Метою дослідження – теоретично обґрунтувати сутність аксіологічного підходу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти та визначити його ролі у формуванні ціннісного ставлення до фізичної культури, здоров'я і саморозвитку.

Результати дослідження. Аксіологічний підхід у фізичному вихованні студентів розглядається як методологічна основа, що забезпечує орієнтацію освітнього процесу на формування системи особистісно значущих цінностей. Його реалізація передбачає не лише передачу знань і формування рухових умінь, але й цілеспрямований вплив на мотиваційно-сміслову сферу особистості студента. У цьому контексті фізична культура виступає як інтегративна соціокультурна цінність, яка поєднує оздоровчі, виховні, культурні та соціальні функції [5].

Згідно з науковими підходами, розробленими Т. Ю. Круцевич, фізичне виховання слід розглядати як складову загальної культури особистості, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й формування світоглядних орієнтацій [3]. Водночас Б. М. Шиян наголошує, що фізична культура є важливим чинником соціалізації особистості, оскільки вона сприяє засвоєнню соціальних норм, формуванню моральних якостей і розвитку здатності до саморегуляції [5].

У межах аксіологічного підходу ключовим є поняття аксіологічної компетентності, яка визначається як інтегративна характеристика особистості, що відображає рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури, здоров'я та рухової активності. За результатами досліджень Л. О. Демінської, аксіологічна компетентність включає здатність особистості усвідомлювати значущість фізичного розвитку,

здійснювати ціннісний вибір і реалізовувати його у практичній діяльності [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити структуру аксіологічної компетентності здобувачів вищої освіти, яка складається з кількох взаємопов'язаних компонентів:

- мотиваційно-ціннісного, що відображає систему ціннісних орієнтацій;
- когнітивного, який включає знання про фізичну культуру та здоров'я;
- діяльнісного, що проявляється у практичній фізкультурній діяльності;
- рефлексивного, пов'язаного з оцінкою власного фізичного стану та діяльності.

Подібний підхід до структурування компетентностей підтверджується дослідженнями Е. С. Вільчковського, який підкреслює необхідність поєднання знань, умінь і ціннісних орієнтацій у процесі фізичного виховання студентів [1].

Особливу увагу слід приділити механізмам формування ціннісного ставлення до фізичної культури. Одним із ключових механізмів є формування внутрішньої мотивації, яка базується на усвідомленні значущості фізичної активності для особистісного розвитку. За В. М. Платоновим, стійка мотивація до фізичної діяльності формується за умов систематичного залучення до рухової активності, позитивного емоційного досвіду та усвідомлення результатів діяльності [4].

У процесі дослідження встановлено, що ефективність реалізації аксіологічного підходу значною мірою залежить від створення відповідних педагогічних умов. До них належать:

1. Створення мотиваційно-ціннісного освітнього середовища, яке стимулює інтерес студентів до фізичної культури. Таке середовище

передбачає використання сучасних форм занять, інтерактивних методів та індивідуалізованих програм [3].

2. Індивідуалізація фізичного виховання, що дозволяє враховувати фізичні можливості, інтереси та потреби студентів. Це сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та формуванню позитивного ставлення до занять [1].

3. Інтеграція фізичного виховання з іншими освітніми напрямками, що забезпечує формування цілісного уявлення про здоров'я як комплексну цінність. Зокрема, поєднання фізичного виховання з психологічною підготовкою сприяє розвитку саморегуляції та стресостійкості.

4. Застосування активних методів навчання, таких як проєктна діяльність, рефлексивні вправи, самооцінювання. Це дозволяє студентам усвідомити значущість фізичної культури та інтегрувати її у власну систему цінностей.

У результаті дослідження також встановлено, що аксіологічний підхід сприяє зміні характеру участі здобувачів вищої освіти у фізкультурній діяльності. Якщо у традиційній моделі переважає зовнішня мотивація (оцінка, контроль), то в умовах аксіологічного підходу формується внутрішня потреба у фізичному самовдосконаленні.

Значну роль у цьому процесі відіграє педагог, який виступає не лише як організатор навчального процесу, але й як носій цінностей. Його професійна позиція, ставлення до фізичної культури та стиль педагогічної взаємодії мають суттєвий вплив на формування ціннісних орієнтацій студентів [2].

Крім того, аксіологічний підхід дозволяє розглядати фізичне виховання як важливий чинник професійної підготовки здобувачів вищої освіти. У сучасних умовах фізична підготовленість і культура здоров'я є необхідними складовими професійної компетентності, особливо для

фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеним психофізичним навантаженням.

Висновки. Аксіологічний підхід у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є ефективним засобом формування ціннісного ставлення до фізичної культури і здоров'я. Його впровадження сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою, розвитку їхньої фізичної активності та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні інноваційних методик реалізації аксіологічного підходу та вивченні його впливу на професійне становлення студентів.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання студентів. Київ : Олімпійська література, 2008. 384 с.
2. Демінська Л. О. Аксіологічні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Дніпро : Інновація, 2016. 320 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 448 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 272 с.

К. С. Поляченко, викладач кафедри теорії та методики спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ СПОРТУ **INNOVATIVE MEANS IN THE MODERN WORLD OF SPORTS**

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень та масовий фітнес перебувають у стані глобальної технологічної трансформації. Конкуренція на межі людських можливостей вимагає пошуку нових шляхів оптимізації тренувального процесу, прискорення відновлення та мінімізації травматизму. Поняття «інновації у спорті» сьогодні охоплює не лише нове екіпірування, а й складні системи штучного інтелекту, великих даних (Big Data), молекулярну дієтологію та віртуальну реальність.

Актуальність теми зумовлена тим, що традиційні методики тренувань практично досягли своєї межі. Подальший прогрес у спортивних результатах можливий лише за умови інтеграції міждисциплінарних інновацій, що дозволяють здійснювати точне управління станом атлета в режимі реального часу.

Мета дослідження – систематизувати та проаналізувати сучасні інноваційні засоби у спорті, визначити їх ефективність у підвищенні результативності тренувальної та змагальної діяльності, а також оцінити перспективи впровадження високотехнологічних рішень у систему підготовки спортсменів різних кваліфікацій.

Результати дослідження. Розглянемо інноваційні технології у спорті вищих досягнень:

Цифрові технології та аналітика Big Data – один із ключових трендів, що забезпечує перехід до «цифрового двійника» спортсмена.

Сенсорні системи та Wearables – сучасні GPS-трекери, акселерометри та датчики серцевого ритму (наприклад, системи Catapult або STATSports), що дозволяють відстежувати не лише дистанцію, а й інтенсивність навантаження, метаболічні затрати та навіть рівень мікротравм м'язів через аналіз біомеханічних відхилень.

Штучний інтелект (ШІ) у тактиці. В ігрових видах спорту (футбол, баскетбол) нейромережі аналізують відеопотоки, прогнозуючи дії суперника та пропонуючи оптимальні тактичні схеми. Це змінює роль тренера-аналітика, роблячи підготовку до гри математично обґрунтованою. [1]

Інновації у спортивній медицині та відновленні. Відновлення сьогодні вважається такою ж важливою частиною процесу, як і саме тренування:

Біофідбек та нейротехнології. Використання систем біологічного зворотного зв'язку дозволяє атлетам контролювати свій психоемоційний стан, навчаючи нервову систему швидше переходити у режим релаксації після стресових навантажень.

Кріотехнології та гіпербарична оксигенація. Нове покоління кріокамер та портативних барокамер прискорює регенерацію тканин на клітинному рівні, що критично в умовах щільного змагального графіку [2].

Генетичний моніторинг. Аналіз ДНК-маркерів дозволяє коригувати тренувальний план залежно від схильності атлета до травм сухожиль, швидкості виведення лактату або метаболізму певних нутрієнтів.

Технології занурення: VR та AR у тренувальному процесі. Віртуальна (VR) та доповнена (AR) реальність стали незамінними в технічній підготовці.

Симулятори складних умов VR – у бойових мистецтвах, гірськолижному спорті чи автоперегонах VR дозволяють відпрацьовувати

когнітивні навички (швидкість реакції, прийняття рішень) без ризику отримання фізичної травми та без прив'язки до локації.

AR-інтерфейси – доповнена реальність у розумних окулярах для бігунів чи велосипедистів виводить показники темпу, пульсу та маршруту безпосередньо на лінзу, не відволікаючи від руху.

Розумне екіпірування та матеріалознавство напряду впливають на світові рекорди:

Вуглецеві технології – впровадження карбонових пластин у підошви кросівок (наприклад, серія Nike Vaporfly), що призвело до масового оновлення рекордів у марафонському бігу завдяки підвищенню енерговіддачі.

Компресійний одяг з інтегрованими електродами, костюми для електроміостимуляції (EMS) дозволяють активувати глибокі шари м'язів під час виконання стандартних вправ, підвищуючи ефективність заняття на 30-40%.

Інноваційні підходи в нутріціології. Сучасне спортивне харчування відходить від масових формул до персоналізації:

Клітинне харчування – розробка добавок, спрямованих на підтримку мітохондріального здоров'я та боротьбу з оксидативним стресом.

Інтелектуальний моніторинг глюкози – використання патчів (як-от Supersapiens) для постійного моніторингу рівня цукру в крові дозволяє атлетам на витривалість уникати «енергетичних ям» під час змагань [3].

Висновки. Інноваційний розвиток сучасної спортивної індустрії рухається в напрямку максимальної персоналізації та цифровізації. Основними векторами є: 1) об'єктивізація контролю: перехід від суб'єктивних відчуттів тренера до точних даних сенсорів; 2) безпека: використання предиктивної аналітики для прогнозування та запобігання травмам; 3) медійна привабливість: технології роблять спорт видовищнішим, залучаючи нову аудиторію через інтерактивні трансляції.

Однак, впровадження інновацій вимагає високої кваліфікації кадрового складу – тренерів та спортивних менеджерів, здатних інтерпретувати великі масиви даних та інтегрувати їх у класичні педагогічні принципи фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Михайлов В. В. Інноваційні технології в системі спортивної підготовки. Харків : ХДАФК, 2023.
2. Борисова О. В., Когут І. О. Цифрові технології в системі підготовки спортсменів: сучасні тренди та перспективи. Київ : Олімпійська література, 2022. 184 с.
3. Дунець-Лесько А., Свищ Я. Інноваційні підходи до управління тренувальним процесом у видах спорту на витривалість. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 210 с.

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

Харківської державної академії фізичної культури,
м. Харків, Україна

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

**ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В
ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАННЯХ З ЖІНКАМИ 25-35 РОКІВ
USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN HEALTH TRAINING
WITH WOMEN AGE 25-35**

Вступ. Художня гімнастика історично сформувалася як жіночий вид спорту та є універсальним видом фізичного та творчого самовираження жінок [3; 4]. Фізіологи вказують на користь занять художньою гімнастикою для жіночого організму. Фахівці з художньої гімнастики та фітнесу підтверджують доцільність використання засобів художньої гімнастики в оздоровчих тренуваннях з жінками 25-35 років [8]. Заняття художньою гімнастикою перш за все розвиває гнучкість і рухливість суглобів, покращує координацію рухів [4]. Для жінок цього віку засоби художньої гімнастики позитивно впливають на гормональний баланс, знижують ризик ранніх дегенеративних змін опорно-рухового апарату, сприяють загальному омолодженню організму та підвищенню енергійності [7; 8]. У цьому віці організм добре реагує на тренування, а гімнастика допомагає компенсувати наслідки сидячого способу життя та стресів.

Мета дослідження – розглянути доцільність застосування засобів художньої гімнастики в оздоровчих тренуваннях з жінками 25-35 років.

Результати дослідження. Художня гімнастика в даний час дуже популярна в усьому світі. В Україні цей вид спорту має високий статус - елітного та асоціюється з національною гордістю [5]. Художня гімнастика є однією з пріоритетних дисциплін у спортивній системі країни. Велика увага приділяється державним спортивним школам (ДЮСШ), школам олімпійського резерву та спеціалізованим спортивним клубам [2; 6]. Сучасна фітнес-індустрія пропонує багато видів рухової активності для жінок молодого віку [8].

Засоби художньої гімнастики гармонійно поєднуються з базовими цілями діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, а саме: забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [2].

Якщо жінка почала займатися художньою гімнастикою не з дитинства, а в 25-35 років, це не є бар'єром для позитивного впливу вправ художньої гімнастики на фізичній якості тих, хто займається. Засоби художньої гімнастики підрозділяються на рухи тілом та роботу з гімнастичними предметами [4; 6]. Загальновідомо, що виступи гімнасток зачаровують художньою досконалістю, граничною амплітудою рухів, швидкістю й віртуозністю роботи з предметами. Рухи тілом спрямовані на виховання краси рухів та на розвиток фізичних якостей спортсменок [3; 4].

Безумовно, застосування засобів для вдосконалення рухів тілом в тренуваннях з жінками 25-35 років мають особливості, пов'язані з віковими особливостями та цілями оздоровчих тренувань. Вправи на розвиток гнучкості виконуються в щадному режимі. Відповідно до вікових особливостей з жінками 25-35 років можна більше уваги приділяти вправам на силу. Отже, в процесі тренувань у жінок покращується гнучкість і рухливість суглобів, зміцнюються м'язи спини, преса та тазового дна. Засоби художньої гімнастики сприяють формуванню

красивої постави, зменшуючи скутість. В процесі виконання вправ художньої гімнастики у жінок формується тонус м'язів, що сприяє підтриманні здорової маси тіла. Особливо важливо для жінок молодого віку, що заняття руховою активністю допомагають знизити прояви передменструального синдрому, покращують роботу органів малого таза, покращує кровообіг і лімфодренаж.

Необхідно відмітити користь вправ з предметами художньої гімнастики для жінок 25-35 років. По-перше, вправи з предметами жінкам дається краще, ніж дітям, тому що координаційні можливості жінок вже цілком розвинені. По-друге, вправи з предметами підвищують емоційність тренувань, сприяють усуненню монотонності й однозначно вдосконалюють координаційні здібності жінок. Одним з важливих ознак засобів художньої гімнастики є тісний взаємозв'язок з мистецтвом, з хореографією та музикою. Хореографічні вправи та музичне оформлення тренувань розкриває творчий потенціал жінок [1; 3].

Отже, особливості засобів й методів цього жіночого виду спорту забезпечують жінкам в процесі занять поєднання фізичного навантаження з емоційним задоволенням. Психоемоційний ефект включає до себе: зменшення рівня стресу та емоційного напруження; покращення настрою і самооцінки. Виконання вправ художньої гімнастики для жінок 25-35 років допомагають відчувати контроль над власним тілом, сприяють розвитку пластичності, жіночності та грації.

Висновки. 1. Застосування засобів художньої гімнастики в оздоровчих тренуваннях з жінками 25-35 років покращують фізичні якості жінок, а саме гнучкість, силу, координаційні здібності. 2. Вимоги до застосування засобів художньої гімнастики відповідають віковим особливостям жінок 25-35 років.

Список використаних джерел

1. Біас С. Є., Семизорова А. Я. Зміни художньо-естетичних пріоритетів гімнасток в процесі хореографічної підготовки в художній гімнастиці. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. [Електронне видання]. Харків : ХДАФК, 2024. № 10. С. 28-32
2. ЗАКОН УКРАЇНИ Про фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#n10>
3. Красова І., Семизорова А., Рябченко О. Хореографія та художня гімнастика: сімбіоз мистецтва і спорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф., присвячений 45-ій річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. С. 112-115 URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/handle/123456789/308>
4. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2016. 170 с.
5. Рябченко О., Семизорова А. Аналіз особливостей художньої гімнастики в США та Україні. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 242-250. URL : <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/326109>
6. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання / І.С. Сиваш, С.М. Євенко, І.І. Дерюгіна, Н.О. Андреева. Київ, 2025. 112 с. URL : <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 07.03.2026).

7. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Дослідження динаміки віку початку занять художньою гімнастикою та досягнення високих спортивних результатів. Молодь та олімпійський рух : матеріали XII Міжнар. конф. Київ, 2019. С. 195-196.

8. Inna Krasova, Alla Semyzorova, Alfiia Deineko, Ihor Beihul, & Olena Shyshkina. Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. 8(1), 29–38.
[https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04)

С. А. Челало, концертмейстер кафедри фізичної культури та
медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м.Кропивницький, Україна

**ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА ФОРМУВАННЯ
МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ
THE IMPACT OF MUSICAL ACCOMPONIMENT ON TE
FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY
AMONG SCHOOL STUDENTS**

Вступ. У сучасних умовах розвитку освіти в Україні особливої актуальності набуває проблема формування у молоді стійкої мотивації до фізичної активності. Зниження рівня рухової активності, зростання психоемоційного навантаження серед школярів і студентів зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

В умовах стрімкого погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, спричиненого малорухливим способом життя та надмірним інформаційним навантаженням, урок фізичної культури набуває пріоритетного значення. Одним із перспективних напрямів удосконалення освітнього процесу у сфері фізичного виховання є використання музичного супроводу. Музика має значний вплив на психоемоційний стан людини: вона здатна викликати позитивні емоції, знижувати рівень тривожності, підвищувати настрій і працездатність. Завдяки ритмічним і темповим характеристикам музика також сприяє координації рухів, підвищенню витривалості та загальній ефективності виконання фізичних вправ.

Особливого значення набуває здатність музики формувати позитивне ставлення до фізичної активності, що є важливою передумовою регулярних занять і ведення здорового способу життя. У цьому контексті музика виступає не лише як допоміжний засіб, але й як потужний мотиваційний чинник, що може істотно впливати на зацікавленість учнів у фізичному вихованні [4;46].

Незважаючи на наявність окремих досліджень у цій галузі, питання комплексного вивчення впливу музики на мотивацію до фізичної активності потребує подальшого наукового обґрунтування. Це зумовлює актуальність обраної теми та визначає необхідність більш глибокого аналізу ролі музичного супроводу у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження - вивчити вплив музичного супроводу на формування позитивної мотивації до фізичної активності та визначити ефективні підходи до його використання у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. У ході дослідження було встановлено, що використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою має позитивний вплив на психоемоційний стан та мотивацію учнів до фізичної активності. Зокрема, зафіксовано підвищення рівня зацікавленості до занять, покращення настрою та зниження проявів втоми у порівнянні з заняттями без музичного супроводу.

Результати експерименту засвідчили, що ритмічна музика середнього та швидкого темпу сприяє підвищенню рухової активності, узгодженості рухів та загальної працездатності учнів. Водночас повільні композиції виявилися ефективними на етапах розминки та відновлення, оскільки сприяють нормалізації дихання та зниженню емоційного напруження.

Також встановлено, що використання музики позитивно впливає на формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Учні, які виконували вправи під музичний супровід, демонстрували вищий

рівень бажання брати участь у заняттях, більшу активність та емоційну залученість.

Крім того, результати дослідження показали, що врахування музичних уподобань учнів підвищує ефективність занять, сприяє створенню комфортної психологічної атмосфери та покращує взаємодію між учителем і учнями.

У дослідженні брали участь 30 учнів 8–9 класів, яких було поділено на контрольну (15 осіб) та експериментальну групу (15 осіб). Упродовж 4 тижнів заняття в експериментальній групі проводилися з використанням музичного супроводу, тоді як у контрольній – без нього.

За результатами дослідження встановлено, що рівень позитивної мотивації до занять фізичною культурою в експериментальній групі зріс на 27%, тоді як у контрольній групі – лише на 9%. Також відзначено збільшення кількості учнів із високим рівнем зацікавленості: в експериментальній групі показник зріс з 33% до 63%, тоді як у контрольній – з 35% до 42%. Середній показник самопочуття та настрою за 10-бальною шкалою підвищився в експериментальній групі з 6,1 до 8,2 бала, у той час як у контрольній групі – з 6,0 до 6,8 бала. Крім того, рівень втоми після занять у експериментальній групі знизився на 22%, тоді як у контрольній – лише на 8%. Водночас відвідуваність занять в експериментальній групі зросла на 15%, що свідчить про підвищення інтересу та залученості учнів до фізичної активності.

Отримані дані свідчать про статистично значущий позитивний вплив музичного супроводу на мотивацію, емоційний стан та активність учнів під час занять фізичною культурою.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність систематичного використання музичного супроводу як ефективного засобу підвищення мотивації до фізичної активності та оптимізації процесу фізичного виховання.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що використання музичного супроводу є ефективним засобом підвищення позитивної мотивації до фізичної активності. Доведено, що музика сприятливо впливає на психоемоційний стан учнів, зокрема покращує настрій, знижує рівень втоми та підвищує загальну працездатність під час виконання фізичних вправ.

Експериментальні дані підтвердили, що заняття з музичним супроводом сприяють зростанню зацікавленості учнів, підвищенню рівня їхньої активності та формуванню стійкого позитивного ставлення до фізичної культури. Встановлено, що найбільш ефективним є використання музики з урахуванням її темпу, ритму та індивідуальних уподобань учнів.

Обґрунтовано доцільність систематичного впровадження музичного супроводу у процес фізичного виховання як важливого мотиваційного чинника. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності уроків фізичної культури та залучення учнів до регулярної рухової активності.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. С. Музикотерапія як засіб покращення психоемоційного стану. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. № 3. С. 78–83.
2. Іванова Л. І. Психологічні аспекти мотивації до фізичної активності учнів. Київ : Освіта України, 2018. 192 с.
3. Ковальчук Н. М. Формування мотивації до занять фізичною культурою в учнівської молоді. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 210 с.
4. Петренко О. В. Вплив музики на психоемоційний стан людини. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2. С. 45–50.
5. Сидоренко В. П. Використання музичного супроводу у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2020. № 1. С. 12–16.

С. Т. Шаповалова, магістр фізичної культури і спорту
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

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

Вступ. Спортивна гімнастика – складно-координаційний олімпійський вид спорту, що має довгий шлях розвитку, який почався у VIII ст. до н.е. Спочатку вона включала в себе різні гімнастичні фізичні вправи та елементи інших видів спорту, таких як фехтування, верхова їзда, легка атлетика тощо та слугувала засобом оздоровлення й профілактики захворювань. Згодом гімнастика стала засобом підготовки війська до захисту територій та земель. Релігійні та політичні події, що відбувалися в Стародавньому Римі, сприяли занепаду фізичної культури загалом та гімнастики зокрема. В епоху середньовіччя гімнастика пройшла період відродження і продовжила свій розвиток [2; 3].

Спортивна гімнастика, як олімпійський вид спорту, була представлена у програмі, починаючи з перших Олімпійських ігор 1896 року. Спочатку до змагань залучалися лише чоловіки, жінки не мали змоги займатися спортивною гімнастикою та брати участь у змаганнях до 1928 року. Програма змагань з кожними Олімпійськими іграми продовжувала розвиватися, ускладнюватися і наближатися до тієї, яку ми бачимо зараз. Тож наразі, порівняння особливостей програм, які виконували гімнастки століття тому і зараз, є досить актуальним [1].

Мета дослідження – проаналізувати складності олімпійських програм у гімнастиці спортивній минулого століття на прикладі вільних вправ.

Методи дослідження: аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; аналіз відеозаписів змагань; педагогічний експеримент; педагогічне спостереження; метод експертних оцінок.

Результати дослідження. У 1949 році Технічний комітет спортивної гімнастики опублікував свій перший Кодекс правил для чоловіків. Майже через 10 років, у 1958 році технічним комітетом було опубліковано перший Кодекс правил для жінок. Звичайно, у жіночій гімнастиці були правила і до цього часу, але це був перший офіційний Кодекс правил.

Спеціальними вимогами для вільних вправ у 1958 році були: динамічність вправ; вправи мали включати артистичні (хореографічні) рухи та стрибки; включення виразних поз, рухів та емоційне виконання вправ; виконуватися вільні вправи мали під музику, яка відповідає композиції.

Нинішні спеціальні вимоги 2025-2028 рр. значно відрізняються від вище зазначених: подвійне сальто; сальто з поворотом мінімум на 360°; акробатичні сальтові елементи вперед і назад; стрибова зв'язка (зв'язка двох різних стрибків з відштовхуванням з однієї ноги) [4; 5].

Отже, у формулюванні спеціальних вимог 1958 року та 2025-2028 років є колосальна різниця і це свідчить про вихід спортивної гімнастики на новий рівень. Тож, ми вирішили перевірити цей факт.

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

Першим відеозаписом був виступ Агнес Келеті – олімпійської чемпіонки 1952 року у фінальних змаганнях на вільних вправах. Варто

вказати, що повного відеозапису виступу в мережі інтернет не вдалося знайти, проте було знайдено уривки з програми Келеті <https://www.youtube.com/watch?v=ISIENK9Qd8k>. Під час вільних вправ Агнес Келеті виконала такі елементи: переверот назад, переверот боком, переверот вперед у поєднанні зі стрибком «кроком», перекид назад у стійку на руках. Виконання означених елементів не викликало жодних проблем, усі 15 гімнасток змогли повністю повторити елементи.

На Олімпійських іграх 1956 року першу сходинку п'єдесталу розділили дві спортсменки: Агнес Келеті та Лариса Латиніна. Вправи Агнес Келеті з 1952 року не змінилися, а вільні вправи Лариси Латиніної склалися з таких елементів: переверот вперед зі зміною ніг, поворот на одній нозі на 360°, «стрибок зі зміною ніг», стрибок «перекидний», стрибок з поворотом на 360° та акробатична зв'язка – переверот вперед-рондат-фляк <https://www.youtube.com/watch?v=VP4VFTIOEuc>. Лише двом гімнасткам не вдалося виконати стрибок «перекидний», а 13 гімнасток вдало виконали зазначені елементи.

У 1960 році олімпійською чемпіонкою стала Лариса Латиніна <https://www.youtube.com/watch?v=xFuiUJRFhGY>. Окрім усіх вище зазначених елементів, які вдалося виконати спортивним гімнасткам, вільні вправи Латиніної склалися ще з таких елементів: стрибок «олень у кільце», зв'язка рондат - два фляки-сальто «прогнувшись», махове з поворотом (переверот боком без опори руками), зв'язка переверот боком-фляк, стрибок «кроком» з повороту та зв'язка рондат-фляк з поворотом на 180°-переверот вперед. Починаючи з програми виступу 1960 року, у більшості гімнасток виникли труднощі з повторенням зазначених елементів та зв'язок. У наслідок цього, дані елементи змогли повністю повторити лише п'ятеро гімнасток.

На наступних Олімпійських іграх 1964 року переможницею фінальних змагань на вільних вправах втретє стала Лариса Латиніна.

Проте, відео виступу з Олімпійських ігор 1964 року знайти не вдалося, тож ми вирішили взяти до уваги відеозапис з чемпіонату Європи 1965 року <https://www.youtube.com/watch?v=FcNJ2WmxapE>. Окрім вище зазначених елементів та зв'язок Латиніна виконала ще зв'язку рондат-фляк-сальто в групуванні. Дана вправа є дещо схожа на попередню, тому її також змогли виконати п'ять спортсменок.

У 1968 році олімпійськими чемпіонками на вільних вправах стали одразу дві спортсменки – Вера Чаславська та Лариса Петрик. Вільні вправи як Чаславської <https://www.youtube.com/watch?v=NhbID2v7xic> так і Петрик <https://www.youtube.com/watch?v=g31MY4RUvFE> включали зв'язку рондат-сальто прогнувшись з поворотом на 360°, зв'язку рондат-сальто прогнувшись по одній нозі, а також Петрик виконала махове вперед (переворот вперед без опори руками). Юні гімнастки намагалися повторити елементи обох олімпійських чемпіонок, і це виявилось складним і неможливим завданням для більшості гімнасток. Адже, юні спортсменки ще не розпочинали етап вивчення даної зв'язки, тож лише двом старшим та більш координованим гімнасткам вдалося повторити усі елементи виконані олімпійськими чемпіонками 1968 року.

Наступними і останніми вільними вправами нашого педагогічного експерименту став виступ Ольги Корбут – олімпійської чемпіонки 1972 року <https://www.youtube.com/watch?v=sekEmxqI0dg>. Корбут додала у свою програму акробатичну зв'язку переворот вперед-сальто вперед в групуванні в рондат-фляк-сальто назад в групуванні та зв'язку рондат-фляк-сальто, прогнувшись з приземленням на руки. У даній вправі Ольга Корбут виконала елемент сальто назад прогнувшись з приземленням на руки, який наразі є заборонений через велику небезпеку (ризик отримання травми). Тож наші юні спортивні гімнастки навіть не намагалися виконати даний елемент. Також, усім гімнасткам не вдалося виконати першу

акробатичну зв'язку, тож вільні вправи Ольги Корбут 1972 року виявилися недосяжними для усіх гімнасток, які брали участь у дослідженні.

Висновки. Вільні вправи олімпійських чемпіонок 1952 та 1956 років не вимагали значних зусиль майже у всіх спортивних гімнасток 6-9-ти років групи базової спортивної підготовки. Юні гімнастки повністю повторити всі елементи програми олімпійських чемпіонок. Проте, починаючи з 1960 року, програми почали ускладнюватися, олімпійські чемпіонки включали до своїх олімпійських програм більш складні елементи, які, на даному етапі, є недосяжними для юних гімнасток експериментальної групи. Отримані дані свідчать про потужний розвиток та ускладнення програм вільних вправ спортивної гімнастики.

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. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика : навч.-метод. посібник. Львів : Українські технології, 2002. 115 с.
3. Шаповалова С. Т. Ретроспектива програм гімнастики спортивної на олімпійських іграх (на прикладі вправ на колоді та вільних вправ): квал. роб. Кропивницький, 2025. 83 с.
4. Official Rules men and women FIG – Code of Points – for women. *Published by Amateur Athletic Union of United State*. Copyright, 1962. 182 p.
5. 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 Date of publication : 22 April 2024 (Last accessed: 21.03.2025).

Н. І. Щербатюк, старший викладач кафедри
фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ
ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК УЧНІВ
PHYSICAL EDUCATION LESSON AS AN ENVIRONMENT FOR
THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' LIFE SKILLS**

Вступ. У сучасних умовах реформування освіти в Україні, зокрема в контексті реалізації концепції Нової української школи (НУШ), особливого значення набуває формування в учнів життєвих навичок, необхідних для успішної самореалізації, соціалізації та збереження здоров'я. Урок фізичної культури має значний потенціал як освітнє середовище, що сприяє розвитку таких навичок завдяки своїй практичній спрямованості, інтерактивності та емоційній насиченості.

Життєві навички розглядаються як комплекс умінь і якостей особистості, що забезпечують ефективну поведінку в різних життєвих ситуаціях. До них належать комунікативні вміння, здатність працювати в команді, відповідальність, самоконтроль, вміння приймати рішення, критичне мислення, а також навички здорового способу життя [3]. Саме уроки фізичної культури створюють сприятливі умови для їх формування через активну діяльність учнів.

Мета дослідження – обґрунтувати та визначити можливості уроку фізичної культури як ефективного освітнього середовища для розвитку життєвих навичок учнів в умовах Нової української школи.

Результати дослідження. Сучасні дослідження розглядають урок фізичної культури не лише як засіб фізичного розвитку, а як платформу для формування життєвих навичок: комунікації, співпраці, самоконтролю, відповідальності, лідерства та прийняття рішень. Одним із найвпливовіших напрямів є модель Дона Хеллісона під назвою «Навчання особистої та соціальної відповідальності» (TPSR), яка використовує фізичне виховання як інструмент для формування життєвих навичок. Автор пропонує ієрархію з шести рівнів розвитку, що ведуть учня від егоцентричної та деструктивної поведінки «нульового рівня» до самоконтролю, зусиль, самоспрямованості та безкорисливого лідерства. Основна мета системи полягає в тому, щоб молодь не лише опанувала спортивні вправи, а й внутрішньо засвоювала моральні цінності, які згодом переносяться за межі спортзалу в реальне життя. Д. Хеллісон підкреслює, що роль педагога полягає у створенні стратегій для поступового зростання особистості, перетворюючи звичайні уроки на процес «творення людей» та виховання свідомих членів суспільства [1].

Олексій Качан досліджує соціально-педагогічні умови, що сприяють успішній соціалізації учнів середніх шкіл через залучення до активної фізичної культури та спорту. Автор обґрунтовує, що фізичне виховання є не лише інструментом тілесного розвитку, а й потужним засобом формування соціальних компетенцій, як-от командна співпраця, відповідальність та лідерство. Результати його роботи підтверджують, що впровадження інтерактивних ігрових методів суттєво покращує емоційну стійкість школярів та їхню здатність до ефективної комунікації в суспільстві [3].

О. І. Холодний [4] у своїх дослідженнях підкреслює значення різних форм фізкультурної діяльності у формуванні життєвих навичок учнів. Зокрема, автор зазначає, що залучення школярів до активної рухової діяльності, у тому числі в межах уроків фізичної культури, сприяє

розвитку соціальної взаємодії, формуванню комунікативних умінь та підвищенню рівня самооцінки. У процесі виконання фізичних вправ і участі в ігровій діяльності учні навчаються взаємодіяти один з одним, дотримуватися правил, розв'язувати конфліктні ситуації, підтримувати партнерів по команді. Це сприяє розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту.

Важливим аспектом є формування в учнів мотивації до здорового способу життя. Уроки фізичної культури сприяють усвідомленню значення рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підвищення працездатності. Через систематичну участь у заняттях учні набувають практичних навичок, які можуть застосовувати у повсякденному житті.

Сучасні наукові дослідження акцентують увагу на формуванні мотивації учнів до здорового способу життя та систематичної рухової активності в умовах уроків фізичної культури. Дослідники Діброва О.В. та Діброва І. М. [2] обґрунтовують ефективність педагогічних стратегій, спрямованих на подолання гіподинамії, що посилюється внаслідок надмірного використання цифрових технологій. В дослідженнях особливе значення надається впровадженню ігрових методів, індивідуалізації навчання та використанню елементів сучасного фітнесу безпосередньо під час уроків. Водночас застосування цифрових засобів, зокрема фітнес-трекерів, у поєднанні зі створенням позитивного емоційного середовища розглядається як важливий чинник підвищення зацікавленості учнів. Науковцями доведено, що комплексний підхід, який передбачає взаємодію вчителя, сім'ї та учнівського колективу, сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності. У підсумку такі підходи забезпечують виховання відповідального ставлення школярів до власного здоров'я та фізичного розвитку.

Сучасний урок фізичної культури також передбачає створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, де кожен учень має можливість відчувати успіх і власну значущість. Це особливо важливо для формування позитивної самооцінки та впевненості у власних силах.

Висновки. Наукові дослідження доводять, що урок фізичної культури в умовах Нової української школи є унікальним освітнім середовищем, у якому поєднуються фізичний розвиток і формування життєвих навичок, необхідних для повноцінного життя в сучасному суспільстві. Ефективність цього процесу залежить від професійної майстерності вчителя, використання інноваційних методів навчання та використання сучасних педагогічних підходів, орієнтованих на активну участь учнів, співпрацю та розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. Hellison D. *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
2. Діброва О.В., Діброва І.М. Формування мотивації до здорового способу життя серед учнів закладів загальної середньої освіти в процесі уроків фізичної культури. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»* 2025. №11 (41). С. 2049-2057.
3. Качан О. Соціально-педагогічні умови та їх впровадження у процес соціалізації учнів закладів загальної середньої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності завантажила. *Гуманізація навчально-виховного процесу. Серія: Соціальна педагогіка* 2025. № 1 (107). С. 166-176.
4. Холодний О. І., Пристинський В. М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. *Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 202 с.*

РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ СПРАВЕДЛИВОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

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

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка,

м. Кропивницький, Україна

А. В. Козлова, магістр фізичної культури і спорту

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка,

м. Кропивницький, Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧАСТІ АТЛЕТІВ-УРОДЖЕНЦІВ ТА ВИХОВАНЦІВ КІРОВОГРАДЩИНИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 1952-2024 РОКІВ

GENDER FEATURES OF THE PARTICIPATION OF ATHLETES - NATIVES AND EDUCATORS OF KIROVOGRAD REGION IN THE OLYMPIC GAMES 1952-2024

Вступ. Останнім часом спортивна спільнота приділяє значну увагу питанню гендерної рівності у спортивному соціумі. Спорт розглядається як одна з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат. МОК займає лідируючу позицію в забезпеченні гендерної рівності та неухильно виконує своє зобов'язання використовувати спорт для поліпшення добробуту і захисту прав жінок і дівчат у всьому світі [1; 5].

Міжнародний олімпійський комітет і весь Олімпійський рух доклали значних скоординованих зусиль з метою трансформації Олімпійських ігор

у найбільшу глобальну спортивну подію, що забезпечує повну гендерну рівність для жінок [1; 6].

Олімпійський рух є одним із найвпливовіших чинників розвитку світового спорту, а участь спортсменів у змаганнях такого рівня є показником спортивного потенціалу держави та окремих регіонів. Кіровоградщина, хоч і не належить до найчисельніших за кількістю олімпійців областей України, має власну хроніку вагомих досягнень і славетних імен [4].

Аналіз участі її уродженців та вихованців у Іграх Олімпіад дозволяє простежити динаміку розвитку олімпійського спорту, визначити тенденції гендерного представництва, а також виявити внесок спортсменів регіону у скарбницю національних олімпійських здобутків.

Особливу цінність має статистичний підхід до вивчення участі чоловіків і жінок, що дозволяє з'ясувати рівень гендерного балансу серед олімпійців Кіровоградщини, визначити періоди найбільшої активності спортсменів та успішності їх виступів.

Мета дослідження – проведення статистичного аналізу кількісного та якісного представництва чоловіків і жінок — уродженців та вихованців Кіровоградщини — учасників Ігор Олімпіад у період з 1952 по 2024 роки, виявлення динаміки їх участі у складі олімпійських збірних різних історичних етапів (СРСР, СНД, НОК України), а також оцінка внеску спортсменів обох статей у медальні досягнення регіону

Результати дослідження. Атлети-олімпійці Кіровоградщини долучилися до участі в Олімпійських іграх лише з третього періоду їх розвитку у складі збірних НОКу СРСР (Україна до 1991 року була в складі СРСР) і то лише в Іграх Олімпіад. Атлети Кіровоградщини жодного разу не приймали участь в Зимових Олімпійських іграх за період, що нами вивчався [4].

Таблиця 1.

**Гендерне представництво учасників Ігор Олімпіад з Кіровоградщини
з 1952 по 2024 р**

Кількість жінок учасників	Кількість чоловіків учасників	Загальна кількість учасників
16	40	56

Так, уже у складі дебютних для НОКу СРСР Ігор XV Олімпіади 1952 року у Гельсінкі, Фінляндія був єдиний представник Кіровоградської області. Першим олімпійцем Кіровоградщини став Ярмиш Іван, який у запеклій боротьбі став шостим у спортивній ходьбі на 10 км і приніс для неофіційного командного заліку збірній НОКу СРСР одне залікове очко, і тим самим врятував її від поразки збірній НОКу США [4].

На Іграх XVI Олімпіади 1956 року у Мельбурні, Австралія наш регіон представляв тільки Ніколаєв Валентин (боротьба греко-римська, вагова категорія – до 87 кг) і здобув перше золото для нашої регіональної олімпійської скарбнички [3].

Аналіз представництва атлетів Кіровоградщини дав підстави стверджувати, що на Іграх 1952, 1956, 1960 та 1992 року приймали участь лише чоловіки (табл. 2).

Жінки з Кіровоградщини – учасники збірної команди НОК СРСР приймали участь в Іграх Олімпіад лише двічі: в 1976 та в 1980 році (у відсотковому відношенні 50% і 33,3% відповідно) (Рис.1). При цьому в 1976 році на Іграх XXI Олімпіади в Монреалі, Канада атлетки нашої області Ковпан Валентина (стрільба з луку, особиста першість) і Зубко Олена (академічне веслування, вісімка розпашна з рульовим) здобули срібній медалі. Також на наступних Іграх XXII Олімпіади 1980 року в Москві, СРСР єдина представниця нашого краю – Пустовіт Анастасія (академічне веслування, четвірка парна з рульовим) теж здобула срібло [4].

З 1964 по 1972 роки та з 1984 по 1988 роки спортсмени Кіровоградщини не приймали участь у Іграх (Рис.1).

У 1992 році на Іграх XXV Олімпіади у Барселоні, Іспанія наші олімпійці виступали у складі ОК СНД. Феєрично на цих Іграх виступив олександрієць Г. Місютін у змаганнях гімнастів. Так, йому вдалося для скарбнички нашої області вибороти одразу 5 медалей: 1 – золото та 4 - срібла. Це був найкращий виступ наших земляків на Олімпійських іграх з 1952 по 2024 роки. Його по праву у нас вважають найтитулованішим олімпійцем Кіровоградщини [2].

Таблиця 2.

**Порівняння участі чоловіків і жінок – учасників Олімпійських ігор –
уродженців та вихованців Кіровоградщини у складі збірної команди
СРСР з 1952 по 1992 роки**

Ігри	Кількість жінок учасників	% жінок від загальної кількості	Кількість чоловіків учасників	% чоловіків від загальної кількості	Загальна кількість учасників
1952	-	-	1	100	1
1956	-	-	1	100	1
1960	-	-	2	100	2
1976	2	50	2	50	4
1980	1	33,3	2	66,7	3
1992	-	-	2	100	2

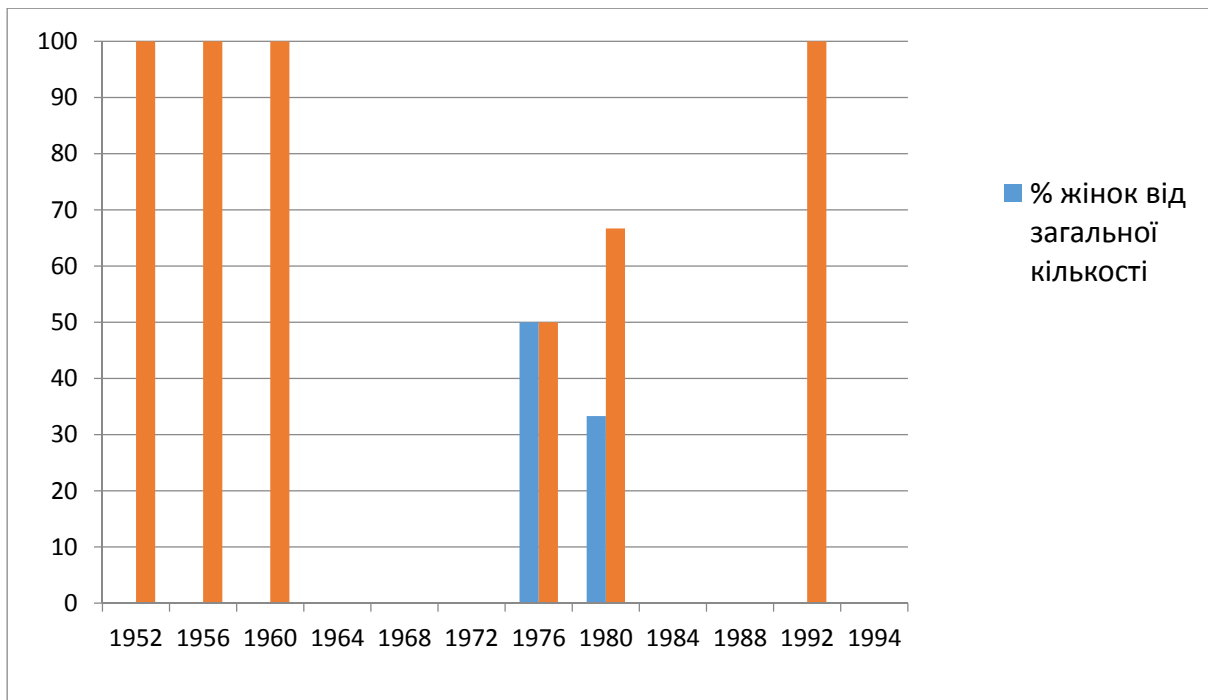


Рис. 1. Співвідношення участі чоловіків і жінок – учасників Олімпійських ігор – уродженців та вихованців Кіровоградщини у складі збірної команди СРСР з 1952 по 1994 роки

Аналіз даних представлених в таблиці 3 дає підстави стверджувати, що питання гендерної рівності спортсменів-учасників Ігор Олімпіад мають закономірний характер більш високої участі у збірних НОК України чоловіків Кіровоградської області в порівнянні з жінками-співвітчизницями. Так, представництво чоловіків у збірних НОК України за період, що вивчався, знаходиться на рівні від 50% до 100% (рис. 2).

Виключеннями стали Ігри XXVI Олімпіади 1996 року у Атланті (США) та Ігри XXXII Олімпіади 2020 року у Токіо (Японія), де жінок-представників нашого регіону у збірній НОК України було 50 % і 100% відповідно.

Цікавим питанням гендерної участі представників Кіровоградщини на олімпійських аренах, на наш погляд, є визначення також їх якісної складової. Для нашого аналізу ми використали медальну олімпійську

скарбничку регіону. Аналіз даних, поданих у табл. 4, дав підстави стверджувати, що на сьогодні у скарбничці ми маємо 14 медалей різного гатунку. 78,6% із них завойовані чоловіками і лише 21,4% на рахунку жінок Кіровоградщини. По даному компоненту аналізу, можемо зазначити, явну перевагу на боці чоловіків.

Таблиця 3.

Порівняння участі чоловіків і жінок – учасників Літніх Олімпійських ігор – уродженців та вихованців Кіровоградщини у складі збірної команди НОК України з 1996 по 2024 роки

Ігри	Кількість жінок учасників	% жінок від загальної кількості	Кількість чоловіків учасників	% чоловіків від загальної кількості	Загальна кількість учасників
1996	2	50	2	50	4
2000	3	42,86	4	51,14	7
2004	2	33,3	4	66,7	6
2008	2	40	3	60	5
2012	-	-	3	100	3
2016	1	12,5	7	87,5	8
2020	2	100	-	-	2
2024	1	12,5	7	87,5	8

Більш детальний аналіз якісної складової участі атлетів Кіровоградщини на Іграх Олімпіад (табл. 5, 6) дав підстави стверджувати, що більш якісніше виступали наші олімпійці у складах збірних НОКу СРСР та ОК СНД. За цей період вони завоювали 10 медалей, із них 3 медалі жінки (30%) і 7 медалей чоловіки (70%).

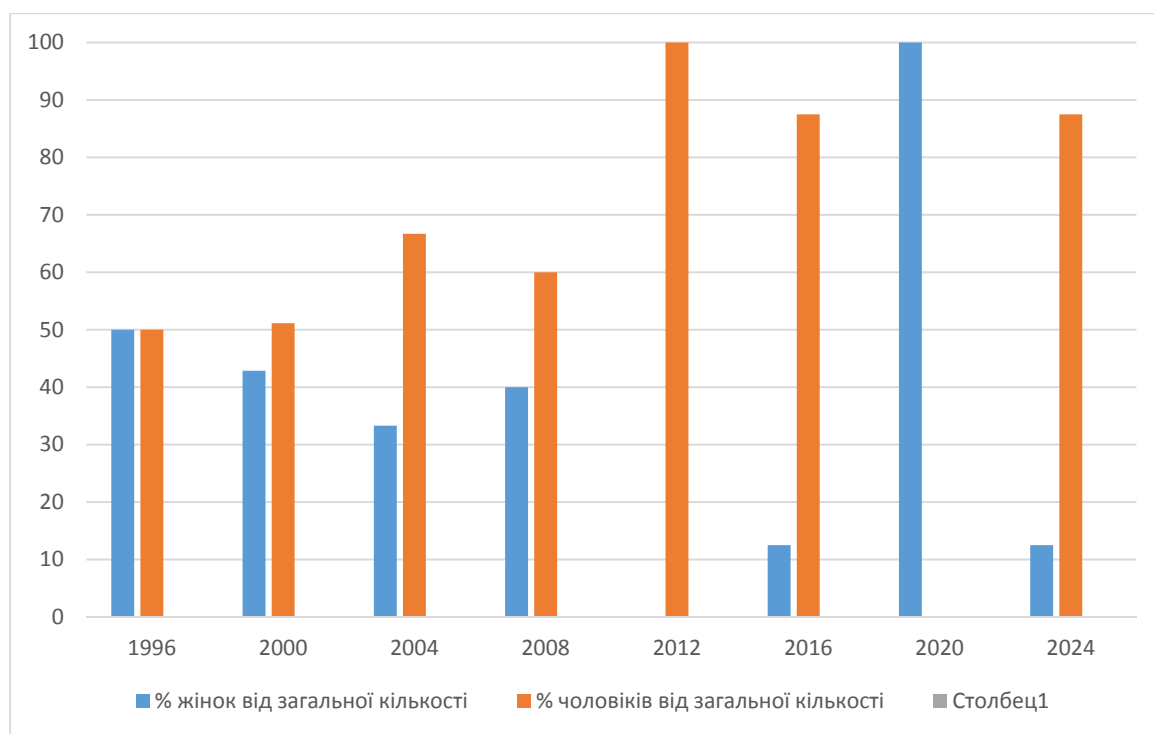


Рис. 2. Співвідношення участі чоловіків і жінок – учасників Ігор Олімпіад – уродженців та вихованців Кіровоградщини з 1996 по 2024 роки

Таблиця 4. Порівняння успішності чоловіків і жінок Кіровоградщини – призерів Олімпійських ігор

	Золото	Срібло	Бронза	Разом
Кількість нагород жінок	-	3	-	3
Кількість нагород чоловіків	2	6	3	11
Загальна кількість нагород	2	9	3	14

За період участі атлетів та атлеток нашого регіону у складах збірних НОК України (з 1996 по 2024 роки) олімпійські медалі в скарбничку приносили лише чоловіки: 1996 рік – бронза - Місятин Григорій (спортивна гімнастика, команда), 2000 рік – срібло - Симоненко Олександр

(велоспорт, командна гонка переслідувань на 4 км (трек)), 2000 рік – срібло - Мезенцев Руслан (спортивна гімнастика, команда) та 2016 рік – бронза - Дмитрієв Денис (велоспорт, трек, індивід. спринт) (табл. 6).

Таблиця 5.

Жінки Кіровоградщини – призери Олімпійських ігор

№	Ігри	Прізвище та ім'я	Нагорода
1	1976, XXI	Ковпан Валентина	срібло
2	1976, XXI	Зубко Олена	срібло
3	1980, XXII	Пустовіт Анастасія	срібло

Таблиця 6.

Чоловіки Кіровоградщини – призери Олімпійських ігор

№	Ігри	Прізвище та ім'я	Нагорода
1	1956, XVI	Ніколаєв Валентин	золото
2	1976, XXI	Веремєєв Володимир	бронза
3	1992, XXV	Місютін Григорій	1 – золото, 4 - срібла
4	1996, XXVI	Місютін Григорій	бронза
5	2000, XXVII	Симоненко Олександр	срібло
6	2000, XXVII	Мезенцев Руслан	срібло
7	2016, XXXI	Дмитрієв Денис	бронза

Висновки. Статистичний аналіз кількісного представництва жінок та чоловіків серед спортсменів (призерів та учасників Олімпійських ігор) дає підстави стверджувати, що питання гендерної рівності спортсменів-учасників Ігор Олімпіад мають закономірний характер більш високої участі у збірних НОК України чоловіків Кіровоградської області в

порівнянні з жінками-співвітчизницями: представництво чоловіків у збірних НОК України за період, що вивчався, знаходиться на рівні від 50% до 100%.

Чоловіки-спортсмени Кіровоградщини мають також явну перевагу у якісній складовій (кількість завойованих медалей): у складах збірних НОКу СРСР та ОК СНД чоловіки завоювали 70% нагород, а за період Незалежності України олімпійські медалі в скарбничку приносили лише чоловіки.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Воропай С. М. Григорій Місютін – легендарний олімпійський атлет Кіровоградщини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: зб. наук. пр. XXIV наук.-практ. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2018. С.46-50.
3. Воропай С. М. Ніколаєв Валентин – перший олімпійський чемпіон з Кіровоградщини. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: зб. наук. пр. XXVI наук.-практ. конф. ЦДПУ ім. В. Винниченка. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2020. С.15-19.
4. Воропай С. М. Олімпійська спадщина Кіровоградщини. Кропивницький : Антураж А, 2021. Книга 1. 140 с.
5. Сироїд Т. Л. Концепція гендерної рівності та прояви гендерної нерівності : *Міжнародно-правовий аспект* : Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». URL : <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2024/12/157.pdf>
6. International Olympic Committee. Factsheet Women in the Olympic Movement. *Olympic Movement Factsheet*. URL: <https://surl.lt/jgjyni>

І. В. Киценко, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛАКТАТНОГО
ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА
АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ
GENDER-RELATED FEATURES OF LACTATE ENERGY SUPPLY OF
MUSCULAR ACTIVITY AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF
ATHLETES**

Вступ. У спортивній біохімії та фізіології лактатна (анаеробно-гліколітична) енергетична система розглядається як один з ключових механізмів забезпечення м'язової діяльності під час високої інтенсивності навантажень, коли доставка кисню до робочих м'язів є обмеженою. У цих умовах основним джерелом енергії стає анаеробний гліколіз, кінцевим продуктом якого є лактат та іони водню, що зумовлюють тимчасове «закислення» внутрішнього середовища м'яза і пов'язані зі зниженням його працездатності [1].

Сучасні дослідження свідчать, що реакція лактатної системи на навантаження може відрізнятися у чоловіків і жінок: фіксуються статеві відмінності в потужності та ємності анаеробної продуктивності, рівнях

лактату крові, швидкості відновлення кислотно-лужної рівноваги. Водночас у практиці тренувального процесу часто домінують уніфіковані протоколи оцінки й розвитку швидко-силових якостей, що не завжди враховують гендерні особливості енергетичного забезпечення м'язової роботи. Це зумовлює актуальність більш глибокого аналізу функціонування лактатної системи з позицій гендерної фізіології [4].

Мета дослідження - проаналізувати теоретичні та експериментальні дані щодо функціонування лактатної енергетичної системи у чоловіків і жінок, виявити статеві відмінності показників анаеробної продуктивності та «закислення» м'язів під час інтенсивних фізичних навантажень і обґрунтувати необхідність гендерно чутливого підходу до планування тренувань, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей.

Результати дослідження. За даними класичних праць із біохімії м'язів, лактатна енергетична система активується при роботі субмаксимальної та максимальної інтенсивності, коли потреба в АТФ перевищує можливості аеробного енергозабезпечення. У цих умовах посилюється розщеплення глікогену та глюкози шляхом анаеробного гліколізу з утворенням лактату, а накопичення іонів водню сприяє зниженню рН у м'язових волокнах, що проявляється відчуттям «печіння» і швидким розвитком втоми. Швидкість формування й утилізації лактату залежить від активності ферментів гліколізу, буферних систем крові, капіляризації м'язів, а також від тренуваності й статі спортсмена.

Ряд досліджень, виконаних на молоді різного соматотипу, показав, що показники анаеробної продуктивності можуть відрізнятися залежно від статі. У чоловіків, як правило, вища абсолютна анаеробна потужність за рахунок більшої м'язової маси і діаметра м'язових волокон, тоді як у жінок відносні показники (з урахуванням маси тіла) часто є ближчими до чоловічих або не демонструють суттєвих відмінностей. Це свідчить про те,

що частина «гендерної різниці» в анаеробній продуктивності обумовлена, насамперед, морфологічними, а не суто біохімічними відмінностями [3, 5].

Щодо «закислення» м'язів, більшість сучасних авторів наголошують, що відчуття крепатури та пізнього болю в м'язах не можна повністю пов'язувати з накопиченням молочної кислоти. Вважається, що лактат є не лише «відходом» анаеробного гліколізу, але й важливим енергетичним субстратом, який може повторно окиснюватися в мітохондріях, а дискомфорт після незвичних навантажень більшою мірою спричинений мікропошкодженнями м'язових волокон та запальними процесами. Водночас під час роботи вище анаеробного порогу у чоловіків зазвичай реєструються вищі пікові концентрації лактату в крові, що пов'язано з більшою гліколітичною потужністю і масою м'язів [3].

У жінок, згідно з окремими дослідженнями, спостерігається дещо менший рівень накопичення лактату при аналогічних відносних навантаженнях, що пов'язують з вищою здатністю до аеробного окиснення та можливим впливом естрогенів на ліпідний і вуглеводний обмін. Це може означати, що при однаковій зовнішній роботі м'язів жінки частіше залучають аеробні механізми енергозабезпечення, тоді як у чоловіків домінують анаеробно-гліколітичні процеси. Така особливість здатна впливати на тактику ведення тренувального процесу й підбір відновлювальних заходів у видах спорту з переважанням високої інтенсивності (спринт, ігрові види, єдиноборства) [1].

Важливо зазначити, що більшість досліджень зосереджені або тільки на чоловіках, або на домінуванні чоловічої вибірки, тоді як дані про жінок нерідко є фрагментарними. Це створює ризик некоректного перенесення «чоловічих» моделей тренування на жіночий спорт, зокрема без урахування циклічних змін гормонального фону, які можуть впливати на буферні властивості крові, толерантність до «закислення» та швидкість відновлення після анаеробних навантажень [2].

Таким чином, у контексті гендерної рівності в спорті доцільно говорити про необхідність розробки диференційованих тестів для оцінювання анаеробної (лактатної) продуктивності й побудови тренувальних програм, які враховують як морфологічні (м'язова маса, композиція тіла), так і гормональні особливості чоловіків і жінок. Це дозволить оптимізувати розвиток швидко- і силових якостей, мінімізувати ризик перетренованості та підвищити безпеку тренувального процесу для спортсменів обох статей [5].

Висновки. Лактатна енергетична система є ключовою ланкою забезпечення м'язової роботи під час високої інтенсивності навантажень, а її функціонування має виразні гендерні особливості, пов'язані з відмінностями у м'язовій масі, ферментативній активності та участі аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення. У чоловіків зазвичай фіксують вищу абсолютну анаеробну потужність і вищі пікові концентрації лактату, тоді як жінки, як правило, демонструють більшу відносну участь аеробних процесів і дещо менше «закислення» при аналогічних відносних навантаженнях.

Отримані з літератури дані свідчать про те, що уніфіковані тренувальні протоколи, які не враховують гендерні особливості лактатної системи, можуть бути менш ефективними й потенційно ризикованими в плані перетренованості та травматизму. Гендерно чутливий підхід до розвитку анаеробної продуктивності, з урахуванням специфіки «закислення» м'язів у чоловіків і жінок, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, збереженню здоров'я спортсменів та реалізації принципів рівних можливостей у спорті.

Список використаних джерел

1. Єжова О. А. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях : посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми : СумДПУ імені А. С.

Макаренка, 2013. 164 с. URL :
<https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b9e7f-09b3-4e3d-b4a4-6a530d4d52d3/content>

2. Матвієнко Т. Ю., Заводовський Д. О., Ноздренко Д. М. та ін. М'язова втома: фактори розвитку та шляхи корекції. *Фізіологічний журнал*. 2017. Т. 63, № 1. С. 95–104. URL :
https://fz.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_1/1_2017-95-104.pdf

3. Молочна кислота не викликає болю у м'язах. РБК□Україна. 08.01.2024. URL: <https://www.rbc.ua/rus/stylar/molochna-kislota-viklikae-bolyu-m-yazah-vcheni-1704811645.html>

4. Серорез Т. Б., Навка П. І. Аеробна і анаеробна продуктивність організму, як фактори, що визначають рівень фізичного здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 6. С. 58-62. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2014-06/14stblph.pdf>

5. Hunter S. K., Angadi S. S., Bhargava A. et al. The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 2023. 1;55(12):2328-2360. URL :
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37772882/>

О. О. Кіресва, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: **О. В. Маркова**, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ М'ЯЗОВОЇ МАСИ І БАЗАЛЬНОГО
МЕТАБОЛІЗМУ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ
ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ
GENDER DIFFERENCES IN MUSCLE MASS AND BASAL
METABOLISM AND THEIR IMPACT ON ATHLETES' TRAINING
EFFICIENCY**

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень дедалі більшої уваги набуває вивчення гендерних відмінностей у функціонуванні організму спортсменів, зокрема в контексті метаболізму та енергетичних витрат. Численні дослідження свідчать, що базальний обмін речовин (БОР) у чоловіків у середньому вищий, ніж у жінок, навіть за подібних антропометричних показників, що впливає на добові енергозатрати та динаміку маси тіла. Водночас у тренувальній практиці часто застосовуються уніфіковані навантаження, які недостатньо враховують статеві особливості складу тіла, гормонального профілю та використання енергетичних субстратів [4].

Актуальність проблеми зумовлена потребою індивідуалізації тренувальних програм для спортсменів і спортсменок з урахуванням гендерних відмінностей у базальному обміні речовин та реакціях на фізичне навантаження. Вищий БОР у чоловіків створює передумови для більшої добової витрати енергії, тоді як жінки, маючи нижчу швидкість метаболізму у спокої, змушені приділяти більше уваги структурі тренувань і харчуванню для досягнення подібних результатів у контролі маси тіла. Це робить тему гендерних аспектів метаболізму важливою не лише з біохімічної, а й із соціальної та практичної точки зору, оскільки пов'язана з рівними можливостями в спорті.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні аспекти гендерних відмінностей базального обміну речовин (БОР) та використання енергетичних субстратів під час тренувань і обґрунтувати, чому у чоловіків частіше спостерігається вищий БОР та як це впливає на спалювання калорій у спортивній практиці.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показує, що одним із ключових чинників, який визначає гендерні відмінності БОР, є різний склад тіла: чоловіки зазвичай мають більшу масу безжирової (м'язової) тканини та менший відсоток жирової тканини, ніж жінки. М'язова тканина є метаболічно активнішою за жирову і споживає більше енергії навіть у стані спокою, тому збільшення м'язової маси прямо пов'язане з підвищенням БОР. Дослідження за участю спортсменів підтверджують, що саме безжирова маса є найважливішим предиктором рівня БОР як у чоловіків, так і у жінок.

Важливу роль відіграють також статеві гормони, підвищена концентрація тестостерону у чоловіків стимулює синтез м'язового білка, гіпертрофію м'язових волокон і зростання загальної енергетичної потреби організму. У жінок домінування естрогенів сприяє більшому відсотку жирової тканини та дещо іншому розподілу жиру, що відображається на

нижчому БОР. Крім того, циклічні зміни гормонального фону впродовж менструального циклу впливають на чутливість до фізичних навантажень, терморегуляцію та обмін речовин, що слід враховувати під час планування тренувального процесу для спортсменок [5].

Окрему групу даних становлять дослідження, присвячені використанню енергетичних субстратів під час тренувань. За даними зарубіжних оглядів, під час помірних аеробних навантажень жінки частіше демонструють вищу частку окиснення ліпідів, тоді як чоловіки в більшому ступені використовують вуглеводи як джерело енергії [3]. Подібні висновки отримано й у вітчизняних роботах, так Савлюк Д. зазначає, що систематичні фізичні навантаження змінюють ліпідний профіль крові та покращують показники енергетичного обміну, що є важливим для контролю маси тіла спортсменів. Така особливість має біохімічне підґрунтя, пов'язане з впливом гормонів і тренувальної адаптації на ліпідний обмін, і може розглядатися як механізм оптимізації енергозабезпечення при тривалих навантаженнях [1].

Слід підкреслити, що в реальних умовах тренувального процесу чоловіки за однакової тривалості й інтенсивності занять зазвичай спалюють більше калорій, ніж жінки, як під час вправ, так і в посттренувальний період. Це створює об'єктивні передумови для швидшої динаміки зниження маси тіла у чоловіків за однакового дефіциту калорій. Водночас жінки можуть компенсувати нижчий БОР завдяки цілеспрямованому збільшенню м'язової маси (силові тренування), оптимізації харчування та періодизації навантажень з урахуванням фаз менструального циклу, що підвищує ефективність спалювання калорій [5].

З огляду на наведені дані, гендерно чутливий підхід у спортивній практиці передбачає індивідуалізацію об'єму, інтенсивності та спрямованості тренувальних програм. Для чоловіків доцільно використовувати поєднання аеробних і силових навантажень, що

підтримує високий рівень БОР і сприяє ефективному контролю жирової маси. Для жінок особливо важливими є поступове нарощування м'язової маси, підтримка достатнього білкового забезпечення та врахування гормональних коливань, щоб мінімізувати ризик перетренованості й оптимізувати процес спалювання калорій [4].

Висновки. Гендерні особливості метаболізму при фізичних тренуваннях обумовлені насамперед відмінностями у складі тіла та гормональному профілі чоловіків і жінок, що відображається у вищому базальному обміні речовин у чоловіків і різній структурі енергозабезпечення м'язової діяльності. Чоловіки зазвичай мають більшу м'язову масу й вищий рівень тестостерону, що зумовлює більші енергетичні витрати в стані спокою й під час навантаження, тоді як жінки частіше характеризують я нижчим БОР, але більшою часткою окиснення ліпідів при аеробних вправах.

Урахування цих закономірностей є необхідною умовою для справедливого та ефективного планування тренувального процесу, розробки стратегій контролю маси тіла та профілактики метаболічних порушень у спортсменів і спортсменок. Гендерно чутливий підхід дозволяє не лише підвищити результативність тренувань, а й сприяє реалізації принципів рівних можливостей у спорті, коли індивідуальні біологічні особливості сприймаються не як обмеження, а як основа для науково обгрунтованої диференціації навантажень.

Список використаних джерел

1. Савлук Д. О. Аналіз та корекція раціонів харчування спортсменів-футболістів в змагальному періоді підготовки : бакалаврська робота. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025.

60

с.

URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52456/1/D_Savluk_FZFVS_2025.pdf

2. Cuerpo I., Jerez-Mayorga D., Chiroso-Ríos L.J., et al. Males Have a Higher Energy Expenditure than Females during Resistance Exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10421381/>
3. Gorini S., Camajani E., Feraco A. et al. Exploring Gender Differences in the Effects of Diet and Physical Activity on Metabolic Health. *Nutrients*. 2025.
4. Jagim A.R., Jones M.T., Askow A.T., et al. Sex Differences in Resting Metabolic Rate among Athletes and Non-Athletes. *Journal of Clinical Medicine*. 2023. Vol. 12. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10443258/>
5. Kravitz L., Robergs R.A., Heyward V.H., et al. Exercise Mode and Gender Comparisons of Energy Expenditure at the Same Relative Exercise Intensity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1997. Vol. 29. P. 89–93. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9268959/>

О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

**АНАЛІЗ ДОСТУПУ ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК ДО ФІНАНСОВИХ
РЕСУРСІВ, ОПЛАТИ ПРАЦІ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ
ІНФРАСТРУКТУРИ**

**ANALYSIS OF FEMALE ATHLETES' ACCESS TO FINANCIAL
RESOURCES, PAYMENT AND TRAINING INFRASTRUCTURE**

Вступ. Питання гендерної рівності в сучасному спорті залишається одним із ключових викликів як на міжнародному, так і на національному рівнях [3; 4]. Попри декларовані принципи рівних прав і можливостей, закріплені в Цілях сталого розвитку ООН та Олімпійській хартії, фактична нерівність зберігається у фінансовому, інфраструктурному та організаційному вимірах. Жінки становлять майже половину від загальної кількості учасників глобальних змагань, проте отримують лише від 4% до 16% усього спортивного медійного висвітлення, що суттєво обмежує їхні можливості для залучення спонсорів та розвитку професійної кар'єри [1]. Дослідження цих аспектів набуває особливої ваги в умовах розвитку українського спорту, де гендерна політика перебуває на етапі активної трансформації [2].

Актуальність теми дослідження зумовлена гострою суперечністю між задекларованими глобальними принципами та реальними практиками. З одного боку, гендерна рівність визнана фундаментальною передумовою для сталого розвитку, захисту прав людини та функціонування демократії, що закріплено в Цілях сталого розвитку ООН та європейських стратегіях.

З іншого боку, фактична гендерна рівність віддаляється, а прогрес залишається надто повільним через збереження структурних бар'єрів та стереотипів.

Мета дослідження – проаналізувати доступ жінок-спортсменок до фінансових ресурсів, оплати праці та тренувальної інфраструктури.

Результати дослідження. Історичний шлях до гендерної рівності в спорті охоплює понад століття. На Олімпійських іграх 1900 року в Парижі жінки становили лише 2,2% від загальної кількості учасників [3, 7]. Літні Олімпійські ігри 2024 року стали символічною віхою: Міжнародний олімпійський комітет (МОК) вперше в історії забезпечив розподіл квот у співвідношенні 50:50, виділивши близько 5000 місць для жінок і стільки ж для чоловіків [7, 8].

Зміни торкнулися не лише кількості квот, а й структури змагань: на Іграх у Парижі було проведено 152 жіночі медальні події, 157 чоловічих та 20 змішаних, що забезпечило жінкам доступ до понад половини всіх медальних комплектів [4]. Важливим кроком став перегляд часу трансляцій для забезпечення жіночим змаганням доступу до прайм-тайму, а також історичне рішення завершити легкоатлетичну програму Олімпіади жіночим марафоном у день церемонії закриття [4, 6].

Для усунення бар'єрів, що змушують спортсменок обирати між сім'єю та кар'єрою, в нежитловій зоні Олімпійського селища 2024 року вперше були створені ясла та спеціальні умови для матерів, які годують грудьми. Такі ініціативи сприяли безпрецедентній участі спортсменок-матерів (наприклад, 9 матерів у збірній Великої Британії) та вагітних учасниць [8].

Незважаючи на прогрес у показниках участі, фінансовий розрив між чоловічим та жіночим спортом залишається катастрофічним. За даними глобальних рейтингів Forbes та Sportico 2024 року, до сотні найбільш високооплачуваних спортсменів світу не увійшла жодна жінка [6].

Економічні реалії професійних спортсменок характеризуються високим рівнем нестабільності. Медіанна річна зарплата професійних атлеток складає близько \$15 232, тоді як у чоловіків цей показник сягає \$38 008, що демонструє розрив у майже 150%. Близько 58% спортсменок заробляють від спорту менше \$25 000 на рік, а 50,4% взагалі не мають чистого доходу від спортивної діяльності після вирахування витрат [3, 7]. Брак фінансових можливостей змушує 74% професійних атлеток мати додаткову роботу поза спортом («другу зміну»), а понад половина (53%) не має пенсійних накопичень.

Символом глобального розриву є футбол: у 2017 році сукупна зарплата 1 693 професійних гравчинь у семи провідних лігах була дещо меншою за річний дохід одного футболіста-чоловіка – Неймара. Лише окремі види спорту (великий теніс, серфінг) змогли досягти повного паритету в призових виплатах на ключових турнірах, що стало результатом багаторічної боротьби атлеток, починаючи зі знаменитого бойкоту Біллі Джин Кінг у 1973 році [8].

Заробітна плата у спорті безпосередньо залежить від комерціалізації та медійного висвітлення. Дослідження свідчать, що в середньому на жіночий спорт припадає мізерна частка новин (наприклад, 15% спортивних новин у штаті Вікторія, Австралія, тоді як 81% стосувалися чоловіків). Низька видимість знижує ринкову вартість трансляцій, що, у свою чергу, обмежує бюджети ліг і зарплати 20, 26. Близько 50% спортсменок не мають жодних доходів від спонсорства [2, 6].

Однак, ринок жіночого спорту сьогодні є найбільш динамічним. У період з 2022 по 2024 рік він зростав у 4,5 раза швидше за чоловічий. Загальні доходи жіночого спорту в США у 2024 році вперше перетнули позначку в \$1 млрд, і експерти прогнозують зростання до \$2,5 млрд до 2030 року. Аудиторія жіночого спорту демонструє вищу лояльність: фанати в 2,8 раза частіше купують товари, рекламовані спортсменками, що

створює значний потенціал рентабельності інвестицій (ROI) для брендів. У цифровому середовищі жінки генерують 53% загального залучення аудиторії (engagement) на платформах TikTok та Instagram [5, 6].

Жінки стикаються з так званою «скляною стелею» не лише на спортивних майданчиках, а й в управлінні спортом. У Міжнародному олімпійському комітеті лише 38 із 152 членів є жінками [7].

Для України ця проблема стоїть вкрай гостро. За даними звіту проекту Ради Європи «All In Plus» (2023-2024 рр.), в українських спортивних федераціях (включно з НОК та НКСІУ): 0% жінок обіймають посади президентів федерацій, і лише 15% жінок є віце-президентами, і 23% входять до складу правлінь [5].

Серед тренерського складу жінки становлять 26%, а на елітному рівні підготовки національних збірних їхня частка падає до 16% .

Щодо доступу до спортивної інфраструктури, спостерігається систематичне недофінансування потреб жінок. Аналіз гендерного бюджетування вказує на суттєві диспропорції, інфраструктура часто залишається орієнтованою переважно на чоловічу аудиторію (відсутність відповідного інвентарю для силових тренувань жінок, незручний розклад тощо). Участь дівчат у спорті різко скорочується після досягнення 18 років (з 17% серед молоді до 11% серед дорослих членів федерацій), що свідчить про брак інфраструктури для підтримки переходу до професійного спорту.

Війна Росії проти України кардинально погіршила ситуацію, руйнування спортивних арен і залів створило нові безпекові та міграційні бар'єри. Спортсменки-жінки часто поєднують тренування з турботою про дітей та волонтерством, що підвищує їхнє психологічне навантаження.

Незважаючи на інституційні бар'єри, Україна демонструє прогресивні підходи в політиці винагород. Держава гарантує абсолютний фінансовий паритет у виплаті олімпійських премій, так за золото у Парижі-2024 держава виплачувала \$125 000, за срібло – \$100 000, за бронзу – \$80

000 без гендерного поділу. Показово, що найбільш фінансово успішною українською спортсменкою на Іграх-2024 стала фехтувальниця Ольга Харлан (заробила \$205 000 за золото і бронзу). У топ-15 найвисокооплачуваних спортсменів України за версією Forbes також увійшли тенісистки Еліна Світоліна (\$1.9 млн) та Марта Костюк (\$1.5 млн).

Держава запроваджує системні реформи, ухваливши «Стратегію впровадження гендерної рівності у сфері фізичної культури і спорту на період до 2030 року» [5]. Ключовим інструментом змін стає впровадження гендерно орієнтованого бюджетування (ГОБ) на рівні територіальних громад та центральних органів влади. ГОБ дозволяє аналізувати, як публічні ресурси впливають на різні групи населення, і перерозподіляти фінансування для усунення розривів (наприклад, після проведення аудиту в Пологівській громаді була профінансована та створена футбольна секція для дівчат, якої раніше не існувало) [1].

Висновки. Досягнення повної гендерної рівності в спорті потребує комплексних зусиль держави, міжнародних організацій та приватного сектора. Основні рекомендації для подолання існуючого розриву:

1. Впровадження обов'язкових гендерних квот (мінімум 30-40%) у виконавчих та керівних органах спортивних федерацій як передумови отримання державного фінансування.

2. Проведення обов'язкового гендерно орієнтованого бюджетування та аудиту на рівні місцевих рад для забезпечення рівного доступу до спортивних споруд, зручного розкладу та безпечного середовища для жінок і дівчат

3. Стимулювання брендів до рівномірного розподілу спонсорських бюджетів між чоловічими та жіночими командами; створення державних програм підтримки трансляцій жіночого спорту для подолання «медійної невидимості».

4. Створення грантових та стипендіальних програм для підтримки дівчат, які переходять з юнацького у дорослий спорт (18+), а також спеціалізована підтримка спортсменок-матерів та тренерських кадрів серед жінок (за аналогією з програмою WISH від МОК).

Економічна рівність, гідна оплата праці та рівний доступ до тренувальних баз є не просто питаннями соціальної справедливості, а й критичним драйвером для сталого зростання спортивної індустрії в цілому.

Список використаних джерел

1. Балинська О. М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022. № 6. С. 66. URL : <https://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/274175>

2. Ілляшев М. Україна на шляху рівності у спорті. *Attorneys.ua*. 17.02.2025. URL : <https://attorneys.ua/publication/ukrayina-na-shlyahu-rivnosti-u-sporti/>

3. Павлюк Є., Павлюк А. Аналіз науково-методичного забезпечення спортивної діяльності в олімпійському та професійному спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. №(2). С. 14–20. URL : <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.2>

4. Проблеми гендерної рівності у галузі фізичної культури та спорту : аналітичний звіт / Міністерство фінансів України. Київ, 2016. URL : https://mof.gov.ua/storage/files/ГОБ_спорт.pdf

5. Проект Ради Європи та Європейського Союзу «All In Plus: Покращуємо стан гендерної рівності у спорті». Міністерство молоді та спорту України; Рада Європи. 2025. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Spivrobitnuctvo%20z%20radoy%20EU/2025/informaciina-dovidka-all-in-plus-1.pdf

6. Симонік А. В., Міфтахутдінова Д. А., Караулова С. І., Царенко К. В. та ін. Гендерна політика в Олімпійському русі: статистика, тенденції

та баланс участі (1900–2024). *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 7 (194). С. 188-193. URL : <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/9fe04f3e-90e1-455f-a75e-e94cb09ab8cc>

7. Цигановська Н., Скальський Д. В., Білик О., Борисова А., Павлюк Є. Гендерні аспекти у фізичній культурі та спорті: соціологічні дослідження. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. №(2). С. 143–149.

8. Шахліна Л. Я.-Г. Шлях жінок-спортсменок до олімпійського п'єдесталу: від Парижа-1900 до Парижа-2024. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. Вип. 2 С. 60-65 URL : <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/download/320131/310719>

С. В. Матюх, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

Науковий керівник: О. В. Маркова, кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ГОРМОНАЛЬНОГО ДОПІНГУ У СПОРТСМЕНОК

GENDER ASPECTS OF HORMONE DOPING IN FEMALE ATHLETES

Вступ. Сфера спорту високих досягнень характеризується постійним пошуком засобів підвищення фізичної працездатності та витривалості спортсменів. Саме застосування анаболічних андрогенних стероїдів (ААС) і тестостеронвмісних препаратів залишається однією з найгостріших медико-біологічних та етичних проблем. Штучне підвищення рівня тестостерону використовується з метою збільшення м'язової маси, сили та загальної працездатності, при цьому особливо вразливою категорією є спортсменки, організм яких фізіологічно адаптований до значно нижчих концентрацій цього гормону [3].

Численні дослідження свідчать, що навіть відносно помірне експериментальне підвищення тестостерону у жінок супроводжується покращенням показників аеробної та анаеробної витривалості, зростанням м'язової маси та змінами складу тіла. Водночас зловживання ААС асоціюється з глибокими порушеннями ендокринного балансу,

маскулінізацією, кардіоваскулярними та репродуктивними ускладненнями, що робить проблему гормонального допінгу не лише спортивною, але й суспільно-медичною та гендерно чутливою [4].

Мета дослідження – проаналізувати біохімічні механізми впливу штучного підвищення тестостерону у жінок на м'язову тканину та витривалість, виявити ключові ризики й наслідки гормонального допінгу для здоров'я спортсменок і обґрунтувати необхідність гендерно орієнтованого підходу в профілактиці допінгу у спорті.

Результати дослідження. У фізіологічних умовах концентрація тестостерону в крові жінок у 10–20 разів нижча, ніж у чоловіків, однак цей гормон відіграє важливу роль у регуляції синтезу білка, мінералізації кісткової тканини, лібідо й загального самопочуття. Тестостерон, зв'язуючись із внутрішньоклітинними андрогенними рецепторами скелетних м'язів, активує транскрипцію генів, відповідальних за синтез скоротливих білків, збільшення кількості й розміру м'язових волокон (гіпертрофія), а також стимулює утворення нових мітохондрій при поєднанні з тренувальними навантаженнями. Це зумовлює анаболічний ефект гормону і пояснює його привабливість для спортсменів і тренерів [2].

Експериментальні роботи демонструють, що штучне (фармакологічне) підвищення рівня тестостерону у жінок навіть до значень, які залишаються нижчими за «чоловічий» діапазон, може сприяти збільшенню м'язової маси, поліпшенню показників максимальної аеробної потужності та зростанню витривалості приблизно на 8–10%. Такі зміни пов'язують із підвищеним синтезом м'язового білка, збільшенням запасів м'язового глікогену, посиленням активності гліколітичних і оксидативних ферментів, а також зменшенням втоми при тривалих навантаженнях. У силових видах спорту та бодібілдингу застосування ААС дозволяє спортсменкам досягати вираженої гіпертрофії м'язів і високих силових

показників у стислі строки, що створює суттєві переваги над суперницями [1].

Водночас гормональний допінг у жінок супроводжується важкими побічними ефектами. До найбільш характерних належать ознаки маскулінізації: огрубіння голосу, гірсутизм, акне, огрубіння рис обличчя, порушення менструального циклу й фертильності. З біохімічної точки зору тривале введення високих доз тестостерону або його похідних порушує гіпоталамо-гіпофізарно-яєчникову регуляцію, пригнічує ендогенний синтез жіночих статевих гормонів, сприяє дисліпідемії, підвищенню рівня атерогенних фракцій ліпопротеїнів і ризику серцево-судинних ускладнень [3].

Особливу небезпеку становлять зміни в структурі та функції міокарда: література описує потовщення стінок серця, артеріальну гіпертензію, підвищену схильність до аритмій на фоні прийому ААС. Крім того, різке припинення допінгового курсу здатне викликати синдром відміни з проявами слабкості, депресії, зниженням працездатності, що негативно впливає як на спортивні результати, так і на психічне здоров'я спортсменок.

З позицій гендерної етики штучне підвищення тестостерону у жінок ставить питання не тільки про біохімічну «ціну» допінгу, а й про правомірність використання гормональних маніпуляцій для відповідності критеріям допуску до змагань. У низці випадків спортсменок із природно підвищеним рівнем андрогенів змушували проходити медикаментозну «нормалізацію» гормонального профілю, що викликало критику з боку правозахисних і медичних організацій. Таким чином, гормональний допінг і регуляція рівня тестостерону перетворюються на інструмент контролю над жіночим тілом, що суперечить принципам тілесної автономії та справедливості у спорті [2].

Висновки. Штучне підвищення рівня тестостерону у жінок має виражений анаболічний ефект, сприяючи зростанню м'язової маси, сили та витривалості за рахунок активації синтезу білка, посилення енергетичного забезпечення м'язової діяльності та змін у складі тіла. Водночас гормональний допінг супроводжується глибокими ендокринними порушеннями, маскулінізацією, кардіоваскулярними й метаболічними ускладненнями, а також серйозними етичними проблемами, пов'язаними з правами спортсменок і рівністю можливостей у спорті.

Отримані з літератури дані свідчать про необхідність жорсткого контролю застосування ААС, посилення просвітницької роботи у формуванні антидопінгової політики. Лише поєднання біохімічних знань, етичних принципів і правових механізмів здатне забезпечити захист здоров'я спортсменок і збереження чесної конкуренції у спорті.

Список використаних джерел

1. Білазін В. М. Розвиток м'язової маси у спортсменів □ бодибілдєрів : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київський університет ім. Бориса Грінченка. Київ, 2025. 60 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55555/1/V_Bilazin_FZFVS_2025.pdf
2. Колумбет О. М., Пивоварчук А. М. Знання про фармакологічні засоби та допинги для майбутніх фахівців фітнесу та рекреації. Зб. студ. наук. праць. Київський національний університет технологій та дизайну, 2023. С. 82–83. URL : https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/23773/1/INORKKI_2023_P082-083.pdf
3. Поліщук Н., Дудник І. Особливості фармакологічної підтримки різних категорій спортсменів. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 6(6). С. 232–239. DOI: 10.52058/3041-1572-2024-6(6)-232-239.
4. Hackett D. A., Johnson N. A., Chow C.-M. Training practices and ergogenic aids used by male bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. Vol. 27, No. 6. P. 1609–1617. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318271272a.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

За достовірність представлених результатів відповідають автори

МАТЕРІАЛИ

- ІХ Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною
участю (26 березня 2026 року),**
- ІV Всеукраїнського студентського науково-практичного семінару з
міжнародною участю (27 березня 2026 року)**

Редактор Тетяна МАЛЕНЮК

Технічний редактор Лисенко С.В.

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк 16,62.
Тираж 98. Зам. 634.

Видавець і виготовлювач СПД ФО Лисенко С. В.
25006, м. Кропивницький, вул. Театральна, 31, кв. 4
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8090 від 18.03.2024
kod@kod.kr.ua

