

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2025 року



Полтава, 2025

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет
ім. Олександра Довженка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

03 грудня 2025 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the VI All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 03, 2025

Полтава, 2025

УДК 796.011.1/3.
ББК 75.0+75.1

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 10 грудня 2025 року).*

Члени редакційної колегії: *Рибалко Л. М.*, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, професор; *Оніщук Л. М.*, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук, доцент; *Гема А. В.*, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Синиця Т. О.*, доцент кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; *Жалій Р. В.*, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук; *Останов А. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Йона Т. В.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Гулько Т. Ю.*, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»; *Шуть Б. І.*, асистент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 03 грудня 2025 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 205 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2025

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бутенко Г. О., к.фіз.вих., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ

Проблематика розвитку рекреаційно-оздоровчих технологій набуває дедалі більшої актуальності в умовах глобальних соціальних трансформацій, урбанізації, підвищення рівня стресових факторів та зниження рухової активності населення. Рекреаційні практики, які історично формувалися як елементи побутової та медичної культури, у сучасних умовах трансформувалися у структурні компоненти системи фізичного виховання, охорони здоров'я та соціальної політики. Вивчення історичних аспектів їх становлення дозволяє оптимально інтегрувати традиційні та інноваційні підходи в сучасні оздоровчі програми.

Дослідження історичної еволюції рекреаційних технологій є необхідною умовою для формування сучасної парадигми здоров'язбереження, оскільки саме історичний досвід відображає закономірності розвитку оздоровчої діяльності, її соціальну зумовленість та культурні детермінанти. Науковці наголошують, що рекреаційно-оздоровчі технології структурно відображають рівень розвитку суспільства, його потреби та ціннісні орієнтири [1; 2].

Поняття «рекреація» в науковій літературі визначається як різновид діяльності, спрямований на відновлення фізичних і психічних сил людини, підвищення працездатності та підтримання здоров'я [3]. Рекреаційно-оздоровчі технології, відповідно, охоплюють способи, методи, форми й системи організації діяльності людини, спрямовані на оздоровлення, активний відпочинок, зниження рівня психоемоційної напруги та розвиток фізичних якостей.

Наукові підходи до історичного аналізу розвитку рекреаційних технологій ґрунтуються на таких принципах: соціально-культурна зумовленість: рекреаційні практики змінюються залежно від суспільних потреб та устрою; системність: рекреаційно-оздоровчі технології є елементом цілісної системи фізичної культури суспільства; еволюційність: розвиток рекреації має поступовий характер, що проявляється у від простих форм дозвілля до науково обґрунтованих технологій; інтегративність: сучасні оздоровчі технології поєднують медичні, соціальні, педагогічні та інформаційні компоненти.

У науковому дискурсі останніх років простежується тенденція до розширеного трактування поняття «оздоровчо-рекреаційні технології», яке включає як традиційні форми активного відпочинку, так і інноваційні

мультимодальні практики (цифрові фітнес-платформи, інтерактивні тренажери, wellness-тренди тощо) [1; 4].

Перші систематизовані форми рекреації виникали у найдавніших суспільствах. У Стародавній Греції рекреаційні практики були невіддільними від культури тіла, гармонізації фізичного й духовного розвитку. Рекреація включала змагання, фізичні вправи, масаж, парові лазні, прогулянки та купання. Розвинена система гімнастики та палестр створювала умови не лише для тренування, але й для відпочинку.

У Стародавньому Римі рекреаційно-оздоровчі технології набули масштабності: терми як соціальний інститут включали басейни, сауни, масажні кімнати, зони для вправ. Римська модель рекреації стала прототипом майбутніх європейських оздоровчих комплексів.

У древньокитайській традиції рекреаційні технології були тісно пов'язані з філософією та медициною. Практики тайцзицюань, цигун, дихальні вправи, прогулянки «для продовження життя» мали гармонізаційний характер і формували основи сучасних медико-оздоровчих методик.

У давньоіндійській культурі розвивалися елементи йоги як системи відновлення функціонального стану організму. Ці практики вплинули на сучасні моделі wellness-технологій, що орієнтуються на психофізичну рівновагу.

Середньовічний період істотно звузив спектр рекреаційних практик: через домінування релігійних догм фізична активність часто розглядалася як другорядна. Однак окремі форми оздоровлення зберігалися: рицарські ігри, кінний спорт, купальні, лікувальні трави.

Епоха Відродження повернула людину до ідеї фізичної досконалості, що сприяло розвитку перших педагогічних систем фізичного виховання. Широкого поширення набули ідеї використання прогулянок, плавання, гімнастики для зміцнення організму. Формуються і перші наукові уявлення про вплив фізичних вправ на здоров'я.

Індустріальний період спричинив суттєві соціальні зміни, серед яких – зростання міського населення і зниження природної рухової активності. Це зумовило потребу у формуванні нових оздоровчих систем.

У XIX–XX ст. створюються національні гімнастичні моделі (шведська, німецька, чеська школи), які стали основою для майбутнього розвитку фізичної рекреації. У цей же період відбувається становлення туризму як форми рекреації. Його роль у зміцненні здоров'я та розвитку молоді є предметом численних сучасних досліджень [5].

У XX ст. формуються перші науково обґрунтовані санаторно-курортні системи, розвивається спортивно-оздоровча діяльність, з'являється термінологія «фізична рекреація». Науковці підкреслюють, що саме цей період заклав основи для сучасного трактування рекреаційно-оздоровчих технологій як структурної частини фізичної культури [2; 3].

Друга половина XX – початок XXI століття характеризується стрімким розвитком рекреаційної індустрії та появою нового типу оздоровчих технологій: фітнес-технології (фітнес-програми, аеробіка, силовий фітнес,

функціональні тренування); оздоровчі системи на основі східних практик (йога, пілатес, тайбо); wellness-програми (SPA, масажні технології, водні процедури); цифрові рекреаційні технології (онлайн-тренування, мобільні додатки, фітнес-трекери).

Дослідники зазначають, що сучасні рекреаційно-оздоровчі технології відповідають новим соціальним викликам: зростанню темпу життя, інформаційному перенавантаженню, зниженню рівня рухової активності та підвищенню ризику хронічних захворювань [1]. Ю. Вихляєв підкреслює, що сучасна система рекреаційних технологій має будуватися на науково-методичних принципах, які враховують індивідуальні потреби, стан здоров'я та соціальний контекст [4].

Історичний аналіз дозволяє виділити низку закономірностей розвитку оздоровчої рекреації: соціальна зумовленість технологій – рівень розвитку рекреації залежить від економічних, культурних та медичних умов суспільства; поступова наукова раціоналізація – від емпіричних практик стародавніх цивілізацій до науково обґрунтованих програм оздоровлення; інтеграція різних сфер – поєднання медицини, педагогіки, психології, інформаційних технологій; індивідуалізація оздоровчих програм – перехід від масових до персоналізованих технологій з урахуванням стану здоров'я; глобалізація рекреаційних практик – активне поширення світових трендів та їх адаптація до національних особливостей.

Сучасні дослідження підтверджують, що рекреація стала не лише сферою активного дозвілля, а й важливим елементом збереження здоров'я населення, профілактики захворювань та формування культури здорового способу життя [3; 5].

Історичний розвиток рекреаційно-оздоровчих технологій демонструє їх тісний зв'язок із соціальними, культурними та науковими процесами. Пройшовши шлях від простих форм фізичного відновлення у стародавніх цивілізаціях до сучасних інтегрованих технологій wellness і цифрової рекреації, ця сфера набула рис цілісної системи, що поєднує різні галузі людської діяльності. Отже, історичний досвід розвитку рекреації є важливою основою для формування сучасної системи фізичного виховання та оздоровлення населення, що потребує подальших наукових досліджень та практичних розробок.

Література:

1. Андрєєва О. В., Лазакович Ю. І., Садовський О. О., Хрипко І. В., Пацалюк К. Г., Кобалінова О. І. Еволюція оздоровчо-рекреаційних технологій у соціальних системах: історичний дискурс. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 5 (192). С. 14–19.
2. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.* 2020. Вип. 11. С. 7–11.

3. Вихляєв Ю. М., Дудорова Л. Ю. Рекреаційні технології, їх роль і місце в системі фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 1 (145). С. 27–31.
4. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2023. 451 с.
5. Малинський І. Й., Веселова В. В., Чаплигін В. П., Крупеня С. В. Рекреація і туризм в розвитку студентської молоді. *Економіка і управління*. 2023. № 1. С. 110–121.

Калашнік Я., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ В ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Формування патріотизму та громадянської свідомості є ключовим завданням сучасної системи виховання як зазначав І. Бех [1]. Таке виховання забезпечує становлення молоді як активних учасників суспільного життя. Спорт, будучи важливим соціально-виховним інструментом, володіє потужним потенціалом впливу на світогляд підлітків, розвиток моральних якостей, дисципліни, відповідальності та усвідомлення власної причетності до держави. Саме тому процес виховання патріотизму в юних спортсменів є актуальним напрямом науково-педагогічних досліджень.

Патріотичне виховання в спортивних секціях та дитячо-юнацьких школах базується на засвоєнні морально-етичних цінностей, пов'язаних із любов'ю до Батьківщини, повагою до національних традицій, здатністю діяти в інтересах держави [3]. Спортивна діяльність створює унікальні умови для цього процесу, оскільки участь у змаганнях, командна взаємодія та досягнення результату формують навички співпраці, згуртованості, взаємоповаги та відповідальності не лише за себе, а й за команду та спортивну організацію.

Велике значення у формуванні громадянської свідомості мають приклади видатних спортсменів, які у своїй діяльності демонструють відданість національним цінностям, є взірцем сили волі, мужності та гідної поведінки [2]. Залучення юних спортсменів до історико-патріотичних заходів, зустрічей із спортсменами-ветеранами, перегляду документальних фільмів про спортивні перемоги України сприяє усвідомленню ними величчя національних традицій і значущості спорту як складника державного престижу.

Ефективним засобом виховання патріотизму є участь дітей та підлітків у змаганнях різних рівнів – від шкільних і міських до всеукраїнських та міжнародних турнірів. Це дозволяє молоді представляти свій навчальний заклад, місто, регіон і країну, що посилює відчуття відповідальності та належності до спільноти. Використання національної символіки, виконання Державного Гімну перед стартами, облаштування спортивних залів і

тематичних стендів з інформацією про українських чемпіонів – важливі елементи патріотичного контексту тренувального середовища.

У роботі з юними спортсменами важливу роль відіграє тренер, який виступає наставником, авторитетом і прикладом. Від його педагогічної позиції залежить сформованість у вихованців почуття честі, гідності, толерантності, культури поведінки на спортивних майданчиках і поза ними. Тренер має систематично впроваджувати в навчально-тренувальний процес ситуації вибору, що розвивають самостійність мислення, моральні якості, здатність до виважених рішень та громадянської позиції [5].

Таким чином, спорт є ефективним середовищем для формування патріотизму і громадянської свідомості в молоді. Через змагальну діяльність, традиції спортивного руху, приклади відомих атлетів та виховний вплив тренера юні спортсмени вчаться цінувати свою країну, бути відповідальними її представниками та гідними громадянами. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій і моделей виховної роботи, спрямованих на посилення патріотичного компонента у спортивній діяльності дітей та підлітків.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2018. 280 с.
2. Вовк М. Патріотичне виховання учнівської молоді в умовах сучасної освіти. Педагогічний дискурс. 2021. № 30. С. 54–59.
3. Костенко І. М. Формування громадянської позиції підлітків у спортивно-ігровій діяльності. Київ: Освіта України, 2020. 152 с.
4. Мартиненко А. В. Виховний потенціал спорту у формуванні моральних та патріотичних цінностей молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3. С. 112–118.
5. Савченко В. О. Національно-патріотичне виховання дітей і молоді у спортивних секціях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 40–46.

Оніщук Л. М., к.пед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Камерилов О. Є., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Павлов В. В., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ДЕЯКІ ПИТАННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЇ БАЗИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ

Проблематиці організації та ефективного розвитку масового спорту, руховій активності в цілому задля зміцнення здоров'я і організації змістовного дозвілля засобами фізичного виховання приділяється стійка увага, починаючи з моменту утворення незалежної держави Україна.

До ключових нормативно-правових актів, які на найвищому загальнодержавному рівні визначають пріоритетність спортивно-масової роботи є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-III (із внесеними змінами і доповненнями – понад 30-ть станом на початок 2024 року) [1]. Серед головних засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту – не тільки визнання, а й забезпечення всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя (Ст. 4.). Оскільки від рівня організованості та ефективності спортивно-масової роботи залежать показники не тільки спорту вищих досягнень, а й загальний стан фізичного здоров'я нації в цілому, – важливість цієї роботи підтверджена наявністю в Законі України Статей 1, 27, 28:

- масовий спорт (спорт для всіх);
- фізкультурно-оздоровча робота за місцем проживання і відпочинку;
- фізкультурно-оздоровча робота за місцем роботи.

Спортивно-масова робота спрямована на забезпечення постійної рухової активності впродовж всього життя. Метою масового спорту є створення і надання відповідних можливостей для заняття фізичною культурною усім бажаним, залучення широких верств населення усіх вікових категорій (учнівська/студентська молодь, працюючі особи, літні люди). При цьому, до ключових дефініцій (тобто означення) спортивно-масової роботи належать поняття: «рухова активність», «змістовне дозвілля» і «зміцнення загального стану здоров'я».

До основних нормативно-правових актів, що визначають пріоритетність спортивно-масової роботи з підростаючим поколінням, належить Національна доктрина розвитку освіти – «Україна ХХІ століття», затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347/2002, як система концептуальних ідей і поглядів на стратегію і напрями розвитку освіти на сучасному етапі, присвячує окремий розділ важливості питань пропаганди здорового способу

життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя, фізичної досконалості – Розділ VI. «Освіта і фізичне виховання для забезпечення здоров'я громадян».

До ініціатив загальнодержавного рівня, покликаних покращити показник залученості населення до занять фізичною культурною, належить Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 (із внесеними змінами) [2]. В «Загальній частині» Стратегії окреслена одна із головних проблем – показник охоплення фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в Україні. За даними ВОЗ за рівнем здоров'я українці перебувають на 93 місця із 169 країн світу. У підсумку очікуваний результат (один із 8), який встановлює Стратегія на 2028 рік – підвищення показника охоплення фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в Україні до 30% загальної кількості населення країни.

У розвиток Стратегії в цілому та її напрямку «Спортивна інфраструктура» відповідає програма Президента України Володимира Зеленського «Здорова Україна» (запроваджена влітку 2021 року). Метою загальнонаціональної програми є створення умов для постійної фізичної активності населення, шляхом реалізації проекту «Активні парки – локації здорової України». Будівництво в зелених зонах населених місць (обласні, районні центри, містечка, села), спальних мікрорайонах спортивних майданчиків, що містять сучасні антивандальні знаряддя, покликано виправити негативну ситуацію з відсутністю доступної і безкоштовної спортивної інфраструктури, доступної для всіх.

Восени 2021 року за офіційними даними в різних куточках нашої країни було відкрито близько 100 «активних парків», складовою частиною яких стали QR-коди, що містять інструкції з виконання певних вправ самостійно, фактично виконуючи функцію персонального «тренера». На жаль, відкрита збройна агресія РФ проти України призупинила реалізацію зазначеної державної програми.

Ухвалені у 2025 році програмні документи і концепції — останні ініціативи Уряду/Мінмолодьспорту зосереджені на оновлених цілях: державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року (схвалення Концепції у травні 2025 р.)[3], корегування мережі центрів «Спорт для всіх» і адаптація політик до пост-воєнних і соціально-економічних викликів. Ці документи визначають нові цільові показники, очікувані результати й напрями фінансування.

Недавні постанови КМУ (2025) – приклади внесення змін до існуючих положень щодо діяльності установ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, реорганізації або оновлення підходів до центрів «Спорт для всіх» (постанова від 18 червня 2025 р. про внесення змін). Ці зміни впливають на організацію масових заходів і державні програми підтримки.

Проблеми реалізації нормативно-правової бази: фінансування й пріоритети – дефіцит коштів на місцевому рівні обмежує створення й утримання інфраструктури для масових заходів; програмні видатки часто

мають декларативний характер. Координація між відомствами – потреба в більш чіткій координації між міністерствами охорони здоров'я, освіти, місцевою владою та органами спорту. Інклюзія та доступність – хоча законодавство передбачає права осіб з інвалідністю та інші гарантії, їхнє практичне втілення у спортивній інфраструктурі й програмах часто недостатнє. Поствоєнні виклики і реабілітація – для 2022–2025 рр. з'явилися нові завдання щодо реабілітації постраждалих, інтеграції ветеранів та адаптації інфраструктури. (Саме ці виклики відображені в останніх концепціях і програмах.).

Рекомендації для посилення нормативно-правової підтримки спортивно-масової роботи:

- Системне фінансування: закріпити впродовж середньострокового періоду джерела фінансування програм «спорт для всіх» і фізкультурно-оздоровчих ініціатив на місцевому рівні.
- Посилення міжвідомчої координації: створити оперативний міжвідомчий механізм (координаційну раду) для реалізації програм фізкультури й спорту, зокрема з питань здоров'я, реабілітації та освіти.
- Запровадження індикаторів результативності: у стратегіях і програмах – чіткі ключові показники (рівень залученості населення, кількість доступних майданчиків, участь осіб з інвалідністю тощо).
- Підтримка локальних ініціатив: спрощення доступу місцевих ініціатив до державних грантів і субвенцій, стимулювання партнерств з бізнесом і громадськими організаціями.
- Оновлення нормативних документів з урахуванням нових реалій: адаптація положень щодо проведення масових заходів у зв'язку з безпековими та соціально-економічними змінами.

Нормативно-правова база спортивно-масової роботи в Україні базується на Законі «Про фізичну культуру і спорт», низці постанов КМУ, наказів міністерств та місцевих програм. За останні роки (особливо у 2020–2025 рр.) відбулися важливі кроки в бік оновлення стратегічних орієнтирів (Стратегія 2020 р., Концепція/Програма до 2030 р., зміни 2025 р.), що створює можливості для розвитку «спорт для всіх». Водночас для ефективної реалізації потрібне стабільне фінансування, тісна міжвідомча співпраця, чіткі інструменти моніторингу та адаптація нормативів до сучасних викликів.

Література:

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII (в редакції Закону від 01.01.2023). / Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80.
2. Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Указ Президента України від 24.09.2020 № 437/2020.
3. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2025 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 01.12.2021 № 1299.

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Йопа Т. В., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ПІДТРИМКА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасна система підготовки фахівців з фізичної культури і спорту потребує удосконалення організаційно-методичних механізмів, спрямованих на формування здатності майбутніх магістрів ефективно впроваджувати здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності. Зростання рівня захворюваності молоді, зниження рухової активності та актуальність розвитку культури здоров'я в освітньому середовищі зумовлюють необхідність підготовки фахівців нового покоління, компетентних у питаннях здоров'язбереження.

Організаційно-методична підтримка в системі фахової підготовки магістрів фізичної культури і спорту включає комплекс педагогічних умов, змістових, технологічних та ресурсних компонентів, що забезпечують формування відповідної професійної готовності. Зокрема, важливими є інтеграція здоров'язбережувальної тематики у зміст навчальних дисциплін, впровадження практико-орієнтованих занять, застосування інноваційних технологій навчання (цифрових платформ, тренажерних модулів, систем біометричного моніторингу), організація професійних проб у спортивно-оздоровчих закладах.

У робочій програмі дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології» мета визначена як формування у здобувачів знань, умінь і навичок застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій у сфері фізичної культури і спорту, що повністю корелює з потребою удосконалення професійної підготовки магістрів. Зміст навчальної дисципліни орієнтований на розвиток інтегральних, загальних та спеціальних компетентностей, зокрема: здатності діяти соціально відповідально, генерувати нові ідеї, приймати ефективні рішення у сфері здоров'я людини, управляти навчальними й оздоровчими процесами, впроваджувати результати наукових досліджень у практику здоров'язбереження, організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

Ефективність організаційно-методичної підтримки підсилюється впровадженням компетентнісного підходу, що передбачає цілеспрямоване формування знань, умінь, професійних навичок та ціннісних ставлень щодо здоров'язбереження. Особливе місце займає створення освітнього середовища,

яке моделює реальні умови професійної діяльності: використання здоров'язбережувальних технологій у тренувальному процесі, застосування методів контролю функціонального стану, планування рухової активності різних груп населення.

Очікувані результати навчання, визначені програмою дисципліни, передбачають формування здатності приймати обґрунтовані рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, організовувати фізкультурно-оздоровчу та реабілітаційну діяльність, планувати і реалізовувати інноваційні програми. Ці результати підсилюють організаційно-методичне забезпечення підготовки магістрів, оскільки спрямовані на практичну реалізацію здобутих знань і вмінь.

Важливим компонентом є науково-методичний супровід, який забезпечує поступове опанування здобувачами сучасних інструментів здоров'язбереження та їх інтеграцію у власну педагогічну діяльність. Доцільним є поєднання лекційних, практичних і самостійних форм роботи, виконання дослідницьких та проєктних завдань, участь у науково-практичних заходах, що відповідає структурі дисципліни та сприяє розвитку дослідницьких і проєктних компетентностей.

Отже, організаційно-методична підтримка формування готовності магістрів фізичної культури і спорту до здоров'язбережувальної діяльності є комплексною системою, що базується на взаємодії освітнього середовища, інноваційних технологій та компетентнісного підходу. Її впровадження забезпечує підготовку фахівців, здатних професійно й ефективно реалізовувати здоров'язбережувальні технології в умовах сучасного освітнього простору, відповідно до цілей, завдань і результатів, окреслених у робочій програмі навчальної дисципліни.

Література:

1. Білоножко Л. М., Кравчук І. В. (2024). Здоров'язбережувальні технології у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*, 3(52), 17–23.
2. Голуб В. П., Паньків О. Р. (2023). Компетентнісний підхід у підготовці магістрів галузі фізичної культури: теоретичні засади та практична реалізація. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 27(4), 45–52.
3. Дмитрук С. В., Гуменюк М. І. (2024). Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної діяльності в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Сучасні тенденції розвитку спорту і фізичного виховання*, 2(18), 112–119.
4. Коцур В. В. (2025). Організаційно-методичне забезпечення впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки здобувачів освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 3(189), 58–63.

5. Нестеренко Н. П., Федоренко Р. О. (2024). Модель формування готовності магістрів з фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*, 75(1), 91–98.

Плачинда Т. С., д.пед.н., професор
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ Й ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкими соціально-економічними, технологічними та культурними змінами, що безпосередньо впливають на систему освіти. Вища освіта постає не лише як інструмент здобуття професійних знань, а як важливий чинник формування людського капіталу, конкурентоспроможності особистості та сталого розвитку держави. Відтак питання забезпечення якості освіти набуває особливого значення, оскільки саме від неї залежить підготовка фахівців, здатних діяти в умовах глобалізації, цифровізації та швидкої трансформації ринку праці.

Освіта, як і будь-який інший соціальний процес або результат діяльності людини, має свою якість, що визначається рівнем відповідності між очікуваннями суспільства, можливостями освітньої системи та реальними результатами навчання. У широкому розумінні якість освіти трактується як гармонійна відповідність освітніх цілей, процесів і результатів вимогам держави, потребам особистості та очікуванням суспільства. Відповідно до міжнародних стандартів, якість освіти – це сукупність властивостей і характеристик освітніх послуг або їх результатів, які забезпечують здатність задовольняти потреби всіх суб'єктів освітнього процесу: студентів, викладачів, батьків, роботодавців, держави і суспільства загалом [6].

Таке визначення акцентує увагу на взаємозв'язку між якістю освіти та рівнем професійної підготовки випускників, адже саме освіченість і компетентність людських ресурсів визначають потенціал інноваційного розвитку суспільства.

Поняття «якість освіти» має багаторівневий характер і охоплює не лише кінцеві результати, а й усі етапи освітнього процесу – від формування навчальних програм до працевлаштування випускників. Науковці вважають, що якість освіти необхідно розглядати крізь призму співвідношення між запланованими освітніми цілями, нормативними стандартами та фактичними результатами освітньої діяльності [1].

Міжнародний стандарт ISO 9000:2015 визначає якість як «ступінь, до якого сукупність характеристик об'єкта задовольняє встановлені вимоги» [4]. Таким чином, якість освіти у контексті сучасного управління розглядається як системне поняття, що об'єднує змістову, процесуальну та результативну складові освітньої діяльності.

На думку вчених, підвищення якості освіти можливе лише за умови впровадження ефективної системи управління якістю в закладах вищої освіти. Така система має базуватися на принципах прозорості, підзвітності, орієнтації на студента та постійного вдосконалення процесів навчання і викладання [2].

Система управління якістю освіти в університеті покликана забезпечувати моніторинг ключових показників освітньої діяльності та створювати підґрунтя для ухвалення управлінських рішень, спрямованих на вдосконалення підготовки майбутніх фахівців. До основних компонентів такої системи належать:

- якість освітніх програм і навчальних планів;
- рівень підготовки вступників;
- науково-методичне забезпечення освітнього процесу;
- професійна компетентність науково-педагогічних працівників;
- рівень проведення наукових досліджень;
- ефективність практичної підготовки здобувачів освіти;
- сучасна матеріально-технічна база;
- працевлаштування випускників і їх затребуваність на ринку праці.

Ефективна система управління якістю повинна забезпечувати не лише контроль за освітнім процесом, а й активне залучення студентів, викладачів і роботодавців до його вдосконалення. Важливою складовою є самооцінювання діяльності ЗВО, яке проводиться на регулярній основі відповідно до вимог державних і європейських стандартів [3].

У цьому контексті ENQA [2] наголошує, що внутрішня система забезпечення якості має бути інтегрованою частиною загальної стратегії розвитку університету, охоплювати всі рівні управління і забезпечувати механізми зворотного зв'язку для постійного вдосконалення.

Оцінювання академічної успішності здобувачів освіти є важливим чинником підвищення якості освіти. Поряд із традиційною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та системою ECTS, дедалі більшої популярності набуває рейтингове оцінювання, яке дає змогу враховувати не лише результати підсумкових контрольних заходів, а й систематичну роботу здобувачів протягом усього семестру.

Основна мета рейтингової системи полягає у посиленні мотивації студентів до навчання, розвитку самостійності, підвищенні рівня сформованості загальних і професійних компетентностей, залученні їх до науково-дослідницької та проєктної діяльності [5]. Така модель оцінювання сприяє формуванню культури відповідальності, партнерських відносин між викладачем і студентом, розвитку навичок рефлексії та самооцінки.

В умовах кредитно-модульної системи організації освітнього процесу значну частку навчального навантаження (до двох третин кредиту ECTS) становить самостійна робота студента. Її ефективність безпосередньо залежить від сформованості вмінь саморегуляції, планування часу, аналітичного мислення та самооцінки.

Самоконтроль є ключовим компонентом розвитку академічної автономії здобувача освіти. Він полягає у здатності студента раціонально організовувати

власну діяльність, здійснювати контроль, аналіз і корекцію дій на всіх етапах навчання. Самоконтроль формує відповідальне ставлення до освіти, підвищує рівень самоорганізації та сприяє становленню творчої, ініціативної особистості.

Організація освітнього процесу з орієнтацією на розвиток самоконтролю передбачає підготовку викладачами методик і дидактичних матеріалів, що сприяють розвитку цих умінь. Викладачі мають виконувати роль наставників (тьюторів), які допомагають студентам усвідомити сутність самоконтролю, оволодіти його інструментами та застосовувати їх у навчальній і професійній діяльності.

Одним із важливих аспектів підвищення якості освіти є активна співпраця закладів вищої освіти з роботодавцями. Така взаємодія дає змогу адаптувати освітні програми до реальних потреб ринку праці, запроваджувати дуальні форми навчання, підвищувати практичну складову підготовки фахівців.

Залучення роботодавців і випускників-практиків до освітнього процесу сприяє виявленню прогалин у змісті дисциплін, удосконаленню навчальних планів і створенню освітніх програм нового покоління, орієнтованих на формування компетентностей, необхідних у сучасних професійних умовах [5]. Така співпраця також допомагає здобувачам освіти усвідомити реальні вимоги до фахівців і стимулює їх до самовдосконалення.

Отже, проблема забезпечення якості освіти у закладах вищої освіти є багатовимірною та комплексною. Її ефективне вирішення потребує поєднання теоретичних, методичних і практичних підходів, що враховують сучасні тенденції розвитку освітнього простору. Впровадження систем управління якістю, орієнтованих на здобувача освіти, забезпечення зворотного зв'язку з роботодавцями, розвиток самостійності та самоконтролю здобувачів освіти є ключовими чинниками підвищення конкурентоспроможності випускників і відповідності освітніх послуг міжнародним стандартам.

Таким чином, якість освіти постає не лише як характеристика результату, а як цілісна система цінностей, процесів і відносин, спрямованих на формування особистості, здатної до критичного мислення, саморозвитку й ефективної професійної діяльності у швидкозмінному світі.

Література:

1. Плачинда Т. С. Шляхи підвищення якості професійної освіти. Професійна освіта: проблеми і перспективи / ІПТО НАПН України. К.: ІПТО НАПН України, 2016. Випуск 11. С. 21–25.
2. European Association for Quality Assurance in Higher Education (ENQA). (2021). *Standards and guidelines for quality assurance in the European Higher Education Area (ESG)*. ENQA.
3. European Commission / European Education and Culture Executive Agency / Eurydice. (2024). *The European higher education area in 2024: Bologna process implementation report*. Publications Office of the European Union.
4. International standard. Quality management systems Fundamental sand vocabulary.

5. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). Education at a glance 2022: OECD indicators. OECD Publishing.
6. UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Інформатизація суспільства вимагає використання сучасних інноваційних технологій у галузі освіти. Цей процес відбувається в українській системі вищої освіти. Не важко уявити, що сьогодні з закладів вищої освіти випускаються фахівці, які не орієнтуються в глобальному інформаційному просторі, не володіють необхідними знаннями та навичками пошуку, обробки та зберігання інформації, не вміють користуватися сучасні інноваційні технології. В умовах сьогодення, коли значна кількість закладів освіти працюють в дистанційному форматі, майбутній педагогі повинен володіти сучасними інноваційними технологіями. Інформатизація освіти означає зміну всієї системи освіти і перехід її до нової інформаційної культури, що може бути досягнуто завдяки використанню в освітньому процесі сучасних інформаційних та інноваційних технологій [4]. Поширення інноваційних технологій залежить від підготовки кадрів відповідно до сучасних вимог, а результати інноватизації – від того, як вирішується завдання підготовки вчителів до використання цих технологій у своїй професійній діяльності. Мета професійної підготовки – сформувати сукупність знань, умінь і навичок та виявити психолого-педагогічні особливості використання сучасних інноваційних технологій для розв’язання різноманітних дидактичних і педагогічних завдань. Враховуючи вимоги педагогічної освіти, викладачі закладів вищої освіти (ЗВО) повинні оновлювати всі напрямки за допомогою інноваційних технологій, включаючи нові матеріали, що не увійшли до підручників.

Аналіз навчальних планів, програм, підручників і посібників у галузі педагогіки показав, що майбутні вчителі недостатньо підготовлені до використання сучасних технологій у своїй професійній діяльності [4]. На основі проведеного аналізу ми переконані в необхідності розробки навчально-методичних матеріалів про сутність і місце інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту та включення їх у зміст освітніх компонентів «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» та «Теорія і методика фізичного виховання». Цей матеріал надасть здобувачам освіти інформацію про тематику, зміст, методи та умови, за яких вчителі фізичної культури можуть успішно застосовувати інноваційні технології. Це, в свою чергу, дасть можливість вчителям фізичної культури застосовувати ці технології у своїй

професійній діяльності. Аналізуючи літературні джерела, ми визначили, які матеріали використовувати і як розвивати у здобувачів освіти педагогічні навички використання інноваційних технологій у своїй майбутній роботі. На основі наших рекомендацій викладачі цього напрямку включили у свої робочі програми матеріали про сутність інноваційних технологій та їх роль у розвитку процесу фізичного виховання учнів [1]. У процесі вивчення освітнього компоненту «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» викладачі описали теоретичні основи сучасних інноваційних технологій, ввели поняття «інноваційні технології в освіті», «інноваційні технології в фізичному вихованні» і обґрунтували цей вид навчання потребами суспільства. У ньому також зазначено місце сучасних інноваційних технологій у структурі навчання відповідно до завдань і змісту освітніх компонентів предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та проаналізовано можливості використання інноваційних технологій в індивідуальній роботі, груповій роботі, самостійній роботі, тематичному плануванні, поурочному плануванні та підготовці вчителя до уроку [2]. Одним з напрямків ОК «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» є підвищення інтересу здобувачів освіти до використання інноваційних технологій у своїй майбутній професійній діяльності, формування у них базових знань та позитивної мотивації до роботи з цими сучасними технологіями. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується інтенсивним вивченням нового в теорії і, як наслідок, появою нового на практиці. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є складним і безперервним процесом, який відбувається протягом усього періоду навчання здобувачів освіти у закладі вищої освіти та охоплює всі навчальні освітні компоненти. У цьому процесі провідне місце посідає теорія і методика фізичного виховання [3]. Освітня складова ОК «Теорія і методика фізичного виховання» в контексті нашого аналізу має забезпечити наступне – навчити здобувачів освіти реалізовувати теоретичні знання в сучасній шкільній освітній практиці, насамперед за допомогою інноваційних технологій. Надати майбутнім учителям фізичної культури практичні навички роботи з інноваційними технологіями, які вони зможуть застосовувати у своїй професійній діяльності. У нашому дослідженні ми розглядали цей ОК як один з основних компонентів освітньої системи, що дозволить майбутнім учителям фізичної культури використовувати інноваційних технології у своїй професійній діяльності. У практичних заняттях було представлено добірку уроків, на яких використовувалися інноваційні технології, проаналізовано ці уроки, показано можливості використання технологій та зроблено методичні пропозиції щодо їх використання на уроках фізичної культури. Вивчення педагогічної складової дозволило виявити потенціал інноваційних технологій у проведенні олімпіад, конкурсів, в організації індивідуальних самостійних досліджень та в обробці результатів педагогічних експериментів. Підготовка занять до використання цих інноваційних технологій включає наступні елементи: аналіз змісту матеріалу, що підлягає вивченню здобувачами освіти; визначення матеріалу, який може бути вивчений здобувачами освіти з використанням інноваційних технологій; прийняття рішення про те, де і коли їх

використовувати; оцінювання можливих варіантів використання цих технологій на заняттях з конкретних ОК і того, які варіанти сприятимуть найбільш ефективному засвоєнню матеріалу здобувачами освіти здійснення вибору; вибір педагогічних програмних засобів відповідно до їхнього призначення. Аналіз показує, що під час проведення уроків фізичної культури з використанням сучасних інноваційних технологій у здобувачів освіти формувалася позитивна мотивація до такої діяльності, розвивалися вміння обирати ефективні способи використання цих технологій у процесі фізичного виховання, вміння планувати та організовувати діяльність з використанням цих технологій, вміння долати перешкоди та труднощі, що виникають під час роботи, набувалися самомотиваційні якості. Активність майбутніх учителів у діяльності, що передбачає використання інноваційних технологій, виражається як ознака особистої ініціативи, творчості та зацікавленості у підвищенні рівня та розвитку своєї професійної майстерності в галузі сучасних інноваційних технологій.

Таким чином, вимоги, які в умовах сьогодення, ставляться перед освітою та педагогами вимагають від майбутніх учителів фізичної культури підготовки до використання сучасних інноваційних технологій у майбутній професійній діяльності. Така підготовка може здійснюватися в процесі викладання освітніх компонентів «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» та «Теорії і методики фізичного виховання».

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах: дис. ... д-ра пед. наук. Харків, 2013. 485 с.
2. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи сучасній загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 79–81.
3. Безкоровайна Л. В., Сватсьєв А. В. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя. 2009. № 1. С. 107–112.
4. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія: Педагогічні науки*. Житомир. 2012. Вип. 64. С. 103–107.

АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗВО

Стан розвитку фізичної культури і спорту в Україні на сучасному етапі позначений інтенсивними трансформаціями, що охоплюють оновлення змісту освіти, активну інтеграцію у європейський освітній простір та зростання вимог до якості підготовки педагогічних і тренерських кадрів. У цьому контексті особливої ваги набуває питання удосконалення професійної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичної культури і спорту, яка має відповідати актуальним викликам, потребам суспільства та сучасним тенденціям спортивної галузі.

Організація підготовки фахівців бакалаврського рівня у сфері фізичної культури і спорту визначається низкою чинників: регіональною специфікою розвитку спорту, рівнем матеріально-технічного забезпечення закладів вищої освіти, науково-педагогічним потенціалом кафедр, співпрацею з профільними федераціями, спортивними школами та клубами. Унаслідок цього освітньо-професійні програми різних ЗВО відрізняються структурою, змістовим наповненням і ступенем практичної орієнтованості. Саме тому постає потреба у комплексному аналізі існуючих підходів до підготовки фахівців, визначенні їх особливостей.

Розвиток системи вищої освіти України передбачає оновлення змісту, структури та якості освітньо-професійних програм відповідно до потреб суспільства, науки та ринку праці.

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» має наступні цілі навчання: підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми, що характеризується комплексністю та невизначеністю умов, під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання [1].

Аналіз освітньо-професійних програм підготовки фахівців фізичної культури та спорту, охоплював 5 провідних закладів освіти України: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» ОПП «Фізична культура і спорт» 2025 року, Запорізький національний університет ОПП «Спорт» 2025 року, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, ОПП «Фізична культура і спорт» 2025 року, Національний університет фізичного виховання і спорту України ОПП «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» 2025 року, Луцький національний технічний університет ОПП «Фізична культура і спорт» 2025 рік.

Формування фахових компетентностей означених ОПП забезпечують підготовку всебічно підготовленого фахівця з фізичної культури і спорту, здатного ефективно діяти в умовах сучасної професійної діяльності. Їх інтеграція у структуру освітньо-професійних програм дозволяє майбутнім

бакалаврам опанувати систему знань і практичних умінь, необхідних для організації навчально-тренувального процесу, розвитку фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення, реалізації реабілітаційних, рекреаційних і спортивно-педагогічних завдань.

Проте є відмінність у фахових компетентностях, які визначаються кожним закладом вищої освіти відповідно до власної концепції підготовки, регіональними особливостями розвитку спорту, матеріально-технічними можливостями, науково-педагогічним потенціалом і пріоритетних напрямів розвитку. Так, у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» до специфічних фахових компетентностей відноситься – здатність застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту [4]. Така компетентність забезпечується завдяки наступним дисциплінам: анатомія людини, біохімія м'язової діяльності, долікарська медична допомога, загальна теорія здоров'я, сучасні фітнес-технології, основи фізкультурно-спортивної реабілітації. Зміст цих навчальних компонентів дозволяє майбутнім фахівцям глибоко розуміти механізми функціонування організму, оцінювати фізичний стан осіб різного віку та рівня підготовленості, добирати безпечні й ефективні оздоровчі засоби, використовувати їх у практичній діяльності.

Водночас підготовка фахівців фізичної культури та спорту бакалаврського рівня у Запорізькому національному університеті, доповнюється такою компетентністю як здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту [2]. Фахова компетентність здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту, забезпечується комплексом дисциплін, які охоплюють методику тренування у конкретних видах спорту, теорію спортивного тренування, спортивну науку, управління тренувальним процесом і практичну підготовку. Саме їх інтеграція формує цілісну модель тренера, який володіє знаннями, вміннями та практичним досвідом, необхідними для ефективної професійної діяльності у спортивній галузі.

У Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського увага приділяється керуванню, плануванню, реалізації, контролю та корекції навчально-тренувального процесу відповідно до потреб цільової аудиторії [5]. Формування цієї компетентності сприяють такі дисципліни як: теорія та методика фізичного виховання загальна теорія підготовки спортсменів, біохімія спортивної діяльності, фізіологія спортивної діяльності, біомеханіка, практикуми з видів спорту. У сукупності ці дисципліни забезпечують комплексне формування означеної професійної компетентності.

До особливостей підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту у Національному університеті фізичного виховання і спорту України відноситься формування такої фахової компетентності, як розуміння структури багаторічної підготовки та побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту [6]. Такі дисципліни, як: основи тренерської діяльності в обраному виді спорту, основи методики тренування в обраному виді спорту, тренерська діяльність у багаторічній підготовці

спортсменів в обраному виді спорту, управління підготовкою спортсменів в обраному виді спорту – сприяють формуванні зазначеної фахової компетентності.

У Луцькому національному технічному університеті фахові компетентності відповідають стандарту освіти, проте такі дисципліни як: діагностика і моніторинг стану здоров'я, лікувальна фізична культура та долікарська медична допомога, анатомія людини з основами спортивної морфології, організація та проведення спортивно-масових заходів [3] – забезпечують більш ґрунтовне та всебічне формування компетентності щодо обґрунтування вибору заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації й адаптивного спорту.

Проведений аналіз сучасного стану підготовки бакалаврів з фізичної культури і спорту в Україні засвідчує, що розвиток галузі відбувається в умовах інтенсивних трансформацій, спричинених оновленням змісту освіти, інтеграцією у європейський освітній простір і зростанням вимог до рівня професійної компетентності майбутніх фахівців. Освітньо-професійні програми вітчизняних закладів вищої освіти демонструють варіативність структур, змістових акцентів і практичної спрямованості, що зумовлено регіональними особливостями розвитку спорту, матеріально-технічними можливостями, науково-педагогічним потенціалом і співпрацею ЗВО.

Важливо зазначити, що в існуючих освітньо-професійних програмах недостатньо приділяється уваги підготовці фахівців у сфері єдиноборств, зокрема кіокушин карате. Незважаючи на високий рівень розвитку цього виду спорту в Україні, його популярність, освітні програми лише деколи включають спеціалізовані дисципліни спрямовані на формування компетентностей, пов'язаних із тренерською діяльністю у кіокушин карате. Відсутність системної підготовки у цьому напрямі знижує потенціал майбутніх фахівців щодо організації, планування та проведення тренувального процесу в даному виді спорту.

Отже, аналіз і систематизація ОПП вітчизняних ЗВО щодо підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту засвідчив, що позитивним є достатня увага дисциплінам загальної підготовки, які формують фундаментальні знання з анатомії, фізіології, біохімії, психології та основ здорового способу життя і створюють базу для подальшої професійної підготовки майбутніх фахівців.

Водночас негативним є те, що дисциплінам, орієнтованим на підготовку фахівців з єдиноборств, приділено недостатню увагу, що обмежує можливість студентів поглиблювати професійні навички у конкретному виді спорту та знижує рівень практичної спрямованості освітнього процесу. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на визначення професійних компетентностей, якими має володіти тренер з кіокушин карате, з урахуванням специфіки цього виду єдиноборства, його техніко-тактичних особливостей, вимог до фізичної, психологічної та морально-вольової підготовки спортсменів.

Література:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 24 квітня 2019 р. № 567. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-standartu-vishoyi-osviti-za-specialnistyu-017-fizichna-kultura-i-sport-dlya-pershogo-bakalavrskogo-rivnya-vishoyi-osviti>.
2. Освітньо-професійна програма «А7 СПОРТ» (бакалавр): ОПП. Запорізький національний університет, 2025. URL: https://www.znu.edu.ua/opp/bak/fv/opp_sport_25.pdf.
3. Освітньо-професійна програма «А7 Фізична культура і спорт» (бакалавр) : ОПП. Луцький національний технічний університет, 2025. URL: <https://lntu.edu.ua/uk/op/2025/a7-fizychna-kultura-i-sport-0>.
4. Освітньо-професійна програма «А7 Фізична культура і спорт» (бакалавр): ОПП. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. URL: <https://nupp.edu.ua/page/os-017-fks-b.html>.
5. Освітньо-професійна програма «А7 Фізична культура і спорт» (бакалавр): ОПП. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025. URL: <https://www.ldufk.edu.ua/speczialnosti-ta-osvitni-programy/pershyj-bakalavrskyj-riven/>.
6. Освітньо-професійна програма «А7 Тренерська діяльність в обраному виді спорту» (бакалавр): ОПП. Національний університет фізичного виховання, 2025. URL: <https://uni-sport.edu.ua/osvitni-prohramy>.

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Безносюк О. О., к.пед.н., професор,

суддя міжнародної категорії,

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

СПОРТ: РОЛЬ АГРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ

Агресія та тривога – обов'язкова атрибутка спорту, але найчастіше це сприймається як негативні прояви у поведінці спортсмена. Тривога вважається виявом невпевненості спортсмена. А щодо агресії, з одного боку, говорять про допустимі в рамках правил форми агресивної поведінки. З іншого боку, постійно фіксуються випадки прояви агресії, що виходять за рамки правил виду спорту, що порушують норми соціальної поведінки (Kunat P., 1983).

Існують класифікації видів спорту за ступенем допустимості агресії у рамках правил виду спорту: заохочення безпосередньої агресії (американський футбол, регбі, бокс, боротьба та ін.); обмеження агресії (європейський футбол, водне поло, баскетбол та ін.); непряма агресія стосовно суперника (волейбол, теніс, всі види безпосереднього єдиноборства – плавання, біг, фехтування та ін.); агресія, спрямована на об'єкти, так звані «паралельні» види спорту (штанга, гольф, стрибки та метання в л/а, фігурне катання та ін.)

Проблема агресії у спорті у західній психології представлена досить широко та різноманітно.

Однак слід визнати, що думки дослідників настільки різноманітні і часом суперечливі, що знайти рішення, що примирює всіх, поки не вдається. Не претендуючи на вичерпний аналіз теоретичних положень агресії та тривоги, зупинимось на важливих моментах.

По-перше, примітним і те, що теоретичні питання агресії і тривоги розглядаються одними й тими самими авторами, а самі концепції будуються трьох теоретичних підходах: теорії потяг; теорії фрустрації; теорій соціального, соціокультурного навчання.

По-друге, слідуючи загальнометодологічному принципу загального взаємозв'язку психічних явищ, агресія і тривога повинні мати свої прояви лише на рівні категорій психічних явищ – процесах, станах, властивостях і між собою функціональну зв'язок. Широко використовується методиці К. Спілбергера «шкала особистісної та ситуативної тривожності» (ШОСТ) дві шкали - особистісної тривожності та ситуативної тривоги: перша як властивість особистості; друга як стан. Виявляється, ним розроблена аналогічна методика експрес діагностики агресії – «шкала особистісної і ситуативної агресивності» (Schwarzer R., Spilberger C., 1982).

Загалом аналіз зарубіжних публікацій показує, що дослідження агресії переважно стосуються агресивних форм поведінки спортсменів у конкретних

видах спорту під час спортивного єдиноборства. Аналіз 27 ігор Світової Ліги з волейболу (2007, чоловіки) дозволив зробити висновок, що атакуючий стиль гри, що демонструє фізичну перевагу (атака з 2-ї лінії, в блоці 3 гравця), дає перевагу в ігровій результативності (Castro J, Souza A, Mesquita I., 2011). Отримано позитивний зв'язок ($r=0,48$) між агресією, що відбувається в перший період, і загальною результативністю в хокеї на матеріалі 1176 ігор 32 професійних хокейних команд (Widmeyer WN, Birch JS., 1984). Попередні перемоги у хокеї підвищують тестостерон і, на думку авторів, є фактором агресивності гравців (Carré JM, Putnam SK., 2010). Успішний досвід гри на межі фолу в регбі позначається на проявах агресії за межами правил (Maxwell JP, Visek AJ., 2009). Дослідження проявів агресивної поведінки футболістів під час матчів, з одного боку, показують, що націленість на результат виявляється фактором перевищення дозволених правил протиборства, з іншого – це може компенсуватися контролем поведінки та моральними установками (Vansteenkiste M, Mouratidis A, Lens W., 2010).

У психології спорту давно встановлено, що заняття спортом формують такі особисті якості, як впевненість у своїх силах, емоційна стійкість, рішучість, самоконтроль. За нашими даними, впевненість, задоволеність (відповідно до спортивного результату, особистих якостей) негативно корелюють з імпульсивними, неконструктивними формами агресії. На підставі цього можна зробити висновок, що не впевнена, не задоволена своїми якостями людина використовує імпульсивні форми агресії як захист, компенсацію своєї нерішучості в ситуаціях персональної відповідальності.

Проблема тривоги сформульована у межах класичних теорій психоаналізу, фрустрації, соціального, соціокультурного навчання особистості.

Стосовно спорту під тривогою мається на увазі емоційний стан спортсмена в ситуаціях невизначеності, при очікуванні можливого несприятливого виступу або програшу у змаганнях, що виникає в результаті невпевненості в собі, переоцінки сил суперників та ступеня майбутніх труднощів. Увага спортивних психологів традиційно зосереджується на зв'язку рівня тривоги спортсмена та результативності його виступів у змаганнях. Поліпшення спортивних показників шляхом контролю та управління свого стану до та під час змагань знаходиться у центрі уваги тренерів та спортсменів, а також дослідників. Існують різні прийоми для збільшення та зменшення рівня збудження, спрямовані на те, щоб допомогти спортсмену регулювати викликані станом тривоги фізіологічні та психологічні прояви. Називають п'ять основних теоретичних підходів залежності результативності спортивної діяльності рівня збудження.

Найраніша теорія, сформульована ще у 40-ті роки минулого століття, так звана теорія спонукання базується на положенні, що зі зростанням збудження мають покращуватись спортивні результати. Передбачається пряма залежність між рівнем збудження та результативністю. Такий підхід є підставою для «накручування» спортсменів тренером. За всієї абсурдності цього сьогодні, як і раніше, досить часто спортивні функціонери використовують класичні форми «накручування» спортсменів. Спроба перевірити це експериментально

показала, що для простих дій це підтверджується, проте при зростанні складності надмірна тривога виявляється негативним фактором (Jones G., Swain A., Hardy L., 1993).

Другим теоретичним підходом до встановлення залежності рівня збудження та змагальної результативності є закон Йеркса-Додсона, перевернута «U»-подібна залежність між рівнем збудження та спортивним результатом. Відповідно до цього закону, результати, досягнуті спортсменом, покращуються в міру зростання збудження, проте тільки до певної точки, після якої збільшення збудження веде до зниження результативності (Hannon B, Fitzgerald P., 2006; Nib).

Третій підхід виходить з концепції порога, «моделі катастрофи». Цей погляд подібний до теорії перевернутого U в тому, що стосується зростання результатів залежно від зростання збудження до певного рівня та погіршення після його досягнення. Порогова теорія, проте, на відміну теорії перевернутого U говорить про різке погіршення якості виконання діяльності, до неможливості продовжувати спортивну боротьбу. Іншими словами, при досягненні збудження до деякого індивідуального граничного значення продуктивність діяльності різко падає. Так, на 1150 спортсменках художньої гімнастики показано, що агресивність допомагає на змаганнях, а тривога, що породжує роздратування, може призвести до відмови від виступу (McCarthy PJ, Allen MS, Jones MV., 2013).

Четвертий теоретичний підхід - теорія релаксації, найбільш модна в 80-ті роки і популярна в даний час, заснована на положенні про те, що спокій сприяє досягненню хороших спортивних результатів. Ця модель є протилежністю теорії спонукання: акцент робиться не на «накручуванні», а на процедурах, що викликають розслаблення, заспокоєння, щоб зменшити напруженість спортсмена перед змаганням.

Розслаблення, релаксація є неможливими без контролю свого стану. Самоконтроль стану виявляється необхідною умовою зниження рівня тривоги (Lane AM, Beedie CJ, Jones MV, Uphill M, Devonport TJ., 2012).

П'ятий підхід виходить з роботах Ю.Л. Ханіна, у яких висловлюється думка, що кожному індивіду властива «зона оптимального функціонування» (ЗОФ): ефективність діяльності виявляється найкращою, коли рівень порушення перебуває у межах ЗОФ (Hanin Y.I., 2000).

Пропервинність-вторинність властивостей агресивності та тривожності. Є вагомі аргументи вважати, що основою цих властивостей є біохімічні і нейрофізіологічні особливості організму. Це так званий психогенний базис. У процесі соціалізації (зокрема заняття спортом) формується соціогенний базис. Усі разом створює особистісний «потенціал». Пусковим елементом агресивної поведінки, стану тривоги завжди є ситуація, в якій в даний момент перебуває людина, або тією «актуальною» ситуацією, на яку в даний момент спрямована свідомість. Спусковим «гачком» і агресії, і тривоги виявляється самооцінка труднощі досягнення мети (суб'єктивна оцінка ймовірності досягнення мети) – конструктивна агресія, бойове збудження, частота незадоволеності самим собою в конкретних ситуаціях –

неконструктивна агресія, астенична або пантенична. Очевидно, в основі вираженості форм поведінки лежить феномен впевненості-невпевненості у досягненні мети і відповідно задоволеність-незадоволеність самим собою.

Агресія та тривога обов'язково мають місце у спортивній діяльності. В одних випадках вони можуть спрацювати позитивними, в інших негативними факторами успішності виконання спортивної діяльності, як на змаганнях, так і на тренуваннях. Завдання психологічної підготовки спортсмена, психологічного супроводу – якщо не виключити можливість негативу, то принаймні допомогти навчити спортсмена викликати супутні успіху емоції та уникати факторів, що викликають несприятливі емоції.

Література:

1. Carré, JM, Putnam, SK. (2010) Watching a previous victory produces an increase in testosterone among elite hockey players. *Psychoneuroendocrinology*. 3(35), 475–479.
2. Castro, J, Souza, A, Mesquita, I.(2011) Attack efficacy in volleyball: elite male teams. *Percept Mot Skills*.2(113).395–408.
3. Hanin, Y. I. (2000) (Ed. by) Emotions in sport. Champaign, IL.Hannon, B, Fitzgerald P.(2006)Anxiety and performance in elite nonprofessional athletes. *Ir Med J*. 8(99),238–40.
4. Jones, G., Swain A., Hardy L.(1993) Intensity and directions dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal od Sport Science*. 11.Kunat, P.(1983)Sportpsychologie und Gesundheit. Leipzig.
5. Lane, AM, Beedie, CJ, Jones, MV, Uphill, M, Devonport TJ.(2012) The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *J Sports Sci*. 11(30), 89–95.
6. McCarthy, PJ, Allen, MS, Jones, MV.(2013) Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *J Sports Sci*. 2013. 5(31).Maxwell, JP, Visek, AJ.(2009) Unsanctioned aggression in rugby union: relationships among aggressiveness, anger, athletic identity, and professionalization. *AggressBehav*. 3(35), 237–243.
7. Schwarzer, R., Spilberger, C. (1982) AgresalsZustand und als Disposition. *Zeitschrift fur diagnostischePsychologi*.
8. Vansteenkiste, M, Mouratidis, A, Lens, W. (2010) Detaching reasons from aims: fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance-approach goals for autonomous or controlling reasons. *J Sport Exerc Psychol*. 2(32), 217–242.
9. Widmeyer, WN, Birch, JS. (1984) Aggression in professional ice hockey: a strategy for success or a reaction to failure? *J Psychol*. 1984, 117(1st Half). 77–84.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У наш час актуальним є питання розробки та вдосконалення програм фізичного виховання школярів в загальноосвітній школі, що сприяють зміцненню здоров'я, вихованню здорового способу життя, розвитку фізичних здібностей, нормалізації психофізичного стану школярів [4, 5]. Засоби туризму є привабливим видом рухової активності для дітей середнього шкільного віку [2, 3]. Розробка та впровадження інноваційних програм на основі засобів туризму, що підвищують психоемоційний стан школярів, сприяють подоланню хронічної втоми у школярів є актуальною проблемою сьогодення.

Реформа шкільної освіти зумовила введення державних освітніх стандартів і виділення в змісті стандартів і освітніх програм варіативного компоненту [5]. У зв'язку з цим особливої актуальності представляють дослідження, спрямовані на наукове обґрунтування теоретичних, методичних і організаційних підходів до реалізації варіативного компоненту в змісті фізичного виховання школярів [1, 2, 5].

Все більшого значення в навчанні і вихованні підростаючого покоління останнім часом надається туризму, як універсального засобу активного пізнання навколишнього середовища людиною в природних умовах, естетичного та трудового навчання, фізичного розвитку, морально-етичного, патріотичного виховання дітей та підлітків [2, 3].

Деякі дослідники [2, 4] вказують, що туризм потрібно використовувати на уроках фізичної культури в школі як засіб реалізації регіонального компоненту. Однак, кількість таких досліджень в області фізкультурної освіти школярів в даний час обмежений. Таким чином, в даний час склалася певна суперечність між необхідністю реалізації варіативного модуля «Туризм» в навчальному процесі з фізичної культури в школі і недостатнім науково-методичним забезпеченням змісту даного варіативного модуля.

Нами запропонована експериментальна методика проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» з учнями 7 класу. Одним з аспектів перевірки її ефективності є визначення рівня психоемоційного стану дітей на початку і після педагогічного експерименту та порівняння показників дітей контрольної та експериментальної групи за допомогою психологічних методів дослідження.

З метою оперативної оцінки психоемоційного стану дітей був використаний тест САН (самопочуття, активність, настрій) [7], який представляє собою різновид опитувальників станів і настроїв і відображає рівень психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій. У людини, що відпочила, оцінки самопочуття, активності і настрою зазвичай приблизно

однакові, при зростанні стомлення оцінка самопочуття і активності більш знижена щодо оцінки настрою. Тест САН використовувався як один з критеріїв ефективності запропонованої програми з фізичного виховання за варіативним модулем «Туризм» для учнів 7 класу в динаміці педагогічного експерименту. Відповіді на запитання тесту САН було запропоновано дітям на початку і в кінці експерименту.

На початку педагогічного експерименту ми спостерігаємо оцінки САН нижче 4 балів як в КГ за показниками самопочуття ($\bar{x}=3,98$ балів; $S=0,65$ балів), активності ($\bar{x}=3,91$ балів; $S=1,00$ балів) і настрою ($\bar{x}=3,99$ балів; $S=0,87$ балів), так і в ЕГ – $\bar{x}=3,91$ балів; $S=0,79$ балів, $\bar{x}=3,91$ балів; $S=0,77$ балів і $\bar{x}=3,96$ балів; $S=0,62$ балів відповідно, що говорить про несприятливий психічний стан дітей. При цьому в КГ дані показники трохи вище в порівнянні з дітьми ЕГ (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка САН в динаміці педагогічного експерименту (n=46)

Група	Стать	n	Оцінка САН, бали											
			Початок експерименту						Кінець експерименту					
			С		А		Н		С		А		Н	
			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
КГ	Х	9	4,08	0,63	3,92	0,67	3,91	0,53	4,65*	0,49	4,44	0,43	4,49*	0,48
	Д	11	3,92	0,68	3,96	0,93	4,06	1,12	4,88*	0,53	4,24	0,32	4,68	0,40
ЕГ	Х	10	3,97	0,97	3,92	1,01	3,94	0,72	5,10*	0,35	5,02*	0,43	5,04*	0,26
	Д	10	3,87	0,58	3,92	0,52	3,99	0,51	5,05	0,44	5,08	0,41	5,18	0,30

Примітка: Х – хлопці, Д – дівчата; С – самопочуття, А – активність, Н – настрій;

* $p<0,05$ у порівнянні з показниками на початок експерименту

Дані показники психоемоційного стану свідчать про низький рівень психоемоційної реакції на навчальне навантаження у основної маси дітей.

У результаті аналізу відповідей, за які діти поставили 3 бала, можна констатувати зростання стомлення учнів 7 класів. Так, «виснаженими» відчувають себе 57,4 % респондентів, «сонливими» – 75,9 % школярів; «пасивними» – 48,6 % учнів. Викликає занепокоєння той факт, що школярі спостерігали у себе не один із симптомів перевтоми, а кілька.

Накопичуючись, втом, недосипання і постійний стрес загрожують призвести до синдрому хронічної втоми, а тому школярам важливо не допускати перевтоми, використовуючи профілактичні заходи, якими є різноманітна рухова активність на уроках фізичної культури, а також ефективні засоби відновлення після навчальних занять, серед яких важливе місце займають засоби туризму.

На кінець педагогічного експерименту в КГ відбулося достовірне ($p < 0,05$) підвищення оцінки за показниками самопочуття (до $\bar{x} = 4,77$ балів; $S = 0,50$ балів), а так само за показниками настрою (до $\bar{x} = 4,59$ балів; $S = 0,43$ балів), статистично недостовірні покращення відбулися за показниками активності (до $\bar{x} = 4,32$ балів; $S = 0,37$ балів).

В ЕГ збільшилися показники самопочуття (до $\bar{x} = 5,07$ балів; $S = 0,38$ балів), активності (до $\bar{x} = 5,04$ балів; $S = 0,40$ балів) і настрою (до $\bar{x} = 5,11$ балів; $S = 0,27$ балів), що статистично достовірно на рівні $p < 0,05$.

Слід додати, що у дітей ЕГ спостерігається зменшення кількості негативних відповідей, що вказує на зменшення проявів стомлюваності наприкінці навчального року саме в ЕГ.

Таким чином, за показниками САН в динаміці педагогічного експерименту спостерігається найбільший приріст у дітей ЕГ в порівнянні з дітьми КГ за показником самопочуття на $\bar{x} = 0,29$ бала; $S = 0,12$ бала, активності на $\bar{x} = 0,72$ бала; $S = 0,03$ бала і настрою на $\bar{x} = 0,52$ бала; $S = 0,16$ бала.

Виходячи з вищенаведеного, можна констатувати, що аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить про поліпшення показників окремих рухових тестів у дітей ЕГ в порівнянні з дітьми КГ, а також більш істотне покращення показників самопочуття, активності та настрою.

Отримані позитивні зміни показників, які характеризують психофізичний стан школярів ЕГ, підтвердили ефективність запропонованої нами програми.

Результати педагогічного експерименту підтвердили доцільність використання у процесі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку засобів туризму за запропонованою нами програмою в рамках варіативного модуля «Туризм».

Література:

1. Колеснікова М., Борисюк М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів. *Туризм і краєзнавство: Збірник наукових праць*. Переяслав-Хмельницький, ПП «СКД», 2012. №1. С. 87–91.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література. 2010. 248 с.
3. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. и спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2011. 20 с.
4. Москаленко Н. В. Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник. Дніпропетровськ. 2011. 238 с.
5. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп: наукове видання / за наук. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2020. 408 с.

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»;*
Ахременко Н. М., здобувачка освіти 1 курсу
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»*

ВИКОРИСТАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ

Важливим засобом різнобічного розвитку дитини шкільного віку є рухливі та спортивні ігри. На уроках фізичної культури їх використання сприяє вирішенню визначених навчальною програмою завдань, з яких провідне місце посідає покращення фізичного стану школярів. Повною мірою зазначене стосується такої спортивної гри як волейбол. Водночас її використання для покращення фізичного стану школярів можливе лише за умови, що цей процес буде виглядати як ігрова діяльність, а не вивчення окремих елементів, оскільки останнє не забезпечує необхідних фізичних навантажень – основи досягнення позитивного результату у вирішенні цього завдання.

З огляду на зазначене, важливим є раціональне планування змісту навчального матеріалу програми фізичного виховання, оскільки крім волейболу, учні також розпочинають вивчати інші спортивні ігри – гандбол, баскетбол, футбол [1]. У зв'язку з цим значна кількість уроків спрямовується на вирішення завдань із вивчення техніки елементів цих спортивних ігор. При цьому, такі уроки відзначаються невисокими параметрами фізичних навантажень. Іншими словами, зазначене зумовлює недостатні фізичні навантаження в аспекті досягнення необхідного адаптаційного ефекту, що є основою покращення показників фізичного стану школярів. Вищевказане засвідчує необхідність визначення педагогічних умов, реалізація яких дозволить розв'язати зазначену проблему. Що стосується технології навчання гри у волейбол в аспекті розв'язання окресленої нами проблеми, то такі дослідження відсутні, тобто є потреба в їх проведенні.

Роль автора полягатиме в обґрунтуванні педагогічних умов покращення фізичного стану школярів 13–14 років засобами волейболу в комплексі з іншими визначеними програмою фізичного виховання засобами та експериментальній перевірці розробленої на цій основі технології розв'язання визначеного завдання в умовах збільшеної наполовину кількості уроків у навчальному році.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є волейбол. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу школярів до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час. Водночас заняття волейболом забезпечують комплексний і

різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що особливо важливо в аспекті покращення фізичного стану школярів [3]. Останнє сьогодні розглядається як одне з найважливіших завдань у зв'язку з негативною тенденцією у вияві рухових і морф функціональних показників учнів [2]. Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів фізичний стан – характеристика особистості людини, стан її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості [2]. Покращити ці показники неможливо ніяким іншим шляхом, крім систематичного використання помірних і високих фізичних навантажень. Що стосується початку вивчення п'ятикласниками прийомів усіх пропонованих програмою спортивних ігор в одному навчальному році, то наукове обґрунтування такому підходу відсутнє, а практика засвідчує окремі недоліки таких уроків фізичної культури. Передусім вони пов'язані з низькою моторною щільністю уроків, а отже низькими величинами фізичних навантажень у зв'язку із специфікою етапу початкового вивчення техніки рухових дій [4]. Інша причина полягає в тривалому очікуванні з боку учнів результату навчання, що виявляється лише в ігровій діяльності й, складаючи основу формування в них мотиву досягнення успіху, забезпечує високу фізичну працездатність і бажання виконувати запропоновані рухові завдання. Крім цього, існуючий інтерес учнів підліткового віку до спортивних ігор під час уроків вивчення елементів певної з них стає невисоким у зв'язку з низьким ефектом ігрової діяльності, одна з основних причин якого – відсутність необхідної технічної, тактичної підготовленості й знань правил гри [1]. Зазначене зумовлює формування відповідної мотивації, що в нашому випадку розглядається в аспекті використання школярами цього виду рухової діяльності у позаурочний час. Окремі дослідження засвідчують перевагу технології «концентрованого навчання» школярів спортивним іграм над чинною. Основна ідея цієї технології полягає в тому, що впродовж навчального року учні оволодівають усіма основними елементами цієї гри так, що наприкінці можуть їх ефективно використовувати у вигляді повноцінної спортивно-ігрової діяльності. Використання зазначеної технології дозволяє також отримати значно вищу (порівняно із загальноприйнятою) якість оволодіння елементами гри, їх реалізацію під час ігрової діяльності, кращих розвитку координації, витривалості, зорової пам'яті та показників поля зору кольорової і силуетної чутливості, спроможності утримувати, концентрувати, розподіляти увагу, критично і компетентно оцінювати власні досягнення в оволодінні навчальним матеріалом, навчити цій грі інших дітей. Водночас аналіз наукової літератури засвідчує відсутність досліджень, спрямованих на розроблення ефективних технологій навчання школярів 13–14 років елементам гри у волейбол у процесі фізичного виховання. Зокрема це стосується: початку вивчення її елементів з урахуванням положень «випереджувального навчання»; ефективності використання традиційного (розподіл матеріалу впродовж декількох навчальних років) чи «концентрованого» навчання; визначення педагогічних умов досягнення найкращого результату у комплексному вирішенні завдань із вивчення елементів гри та покращення фізичного стану школярів.

Висновки: 1. Вивчення спортивних ігор школярами 13–14 років відбувається на основі загальноприйнятого підходу, який передбачає вивчення всіх визначених програмою модулів, що суттєво зменшує частку уроків з високою моторною щільністю.

2. Відносно низька моторна щільність більшості уроків фізичної культури відзначається параметрами фізичних навантажень, які не забезпечують необхідного адаптаційного ефекту, а враховуючи низьку рухову активність і морф функціональні показники школярів – покращення більшості показників їхнього фізичного стану.

3. Не дістала належного обґрунтування технологія формування в школярів навичок гри у волейбол, що враховує альтернативні традиційні підходи та спрямована на одночасне вирішення не тільки навчальних завдань, але також з покращення їхнього фізичного стану в процесі фізичного виховання.

Література:

1. Гаркуша С. В. Вплив занять спортивними іграми на стан фізичної підготовленості, які спеціалізуються з волейболу. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матеріали між нар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 318–321.*
2. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2001. № 7. С. 26–29.*
3. Железняк Ю. Д. Волейбол в школі. *Теорія та практика фізичної культури. Київ, 2011. 197 с.*
4. Осадчий О. В. Факторна структура фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. № 4. С. 37–41.*

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»;*
Базуріна М. С., здобувачка освіти 2 курсу
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»*

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Всебічний та гармонійний розвиток сучасних школярів, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. В цивілізованих країнах Європейського Союзу здоровий спосіб життя – це дуже модно, популярно та актуально. Але стан в нашій країні залишає бажати кращого! Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість школярів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я школярів з кожним роком. Велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог школярів в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Погіршення здоров'я школярів активізує пошук сучасних трендових та популярних фітнес-програм та технологій, які використовуються в закладах загальної середньої освіти.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили сучасні фітнес-програми та технології, які використовуються в системі фізичного виховання (М. М. Булатова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2006; Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Синиця, 2010; С. В. Трачук, 2011; Л. А. Кочурова, 2011). Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню сучасних фітнес-програм та технологій, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

Фітнес – одна з найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань, що ввібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» [1]. Фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Одні фахівці вважають, що фітнес – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я за допомогою правильного харчування та фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних здібностей. Інші фахівці стверджують, що фітнес – синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму [7, 8].

В Україні існує різноманіття спеціальних оздоровчих фітнес-центрів та клубів, які надають комплекс послуг, що включають в себе популярні фітнес-програми та технології. В основі цих фітнес-програм лежать новітні наукові розробки і сучасні технології в галузі фізичної культури і спорту західних країн [2, 4]. Заняття за сучасними фітнес-програмами та технологіями припускають спеціальне додаткове обладнання, а також використання новітніх методик в засвоєнні рухових навичок. Щодня з'являються фітнес-новинки – це нові оздоровчі фітнес-програми [6, 8].

Наведемо короткий список того, що на даний момент відносять до фітнесу: аеробіка і її різні напрямки; стретч-тренування; елементи східних єдиноборств (тай-чи, тай-бо тощо); фітнес-йога; шейпінг; пілатес; калланетика; бодібілдинг [6].

Аеробіка – це різновид фізичного тренування, коли спеціальні гімнастичні вправи, елементи бігу, стрибків та підскоків виконуються під музичний супровід, які пов'язані з підвищеним використанням кисню. В основі сучасної аеробіки лежить гімнастика та запозичені елементи європейських гімнастичних шкіл, елементи східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки.

Сьогодні існує близько 40 різних напрямків аеробіки: памп (силова аеробіка з міні-штангою); степ (заняття на спеціальній платформі); аква (вправи у воді); джаз (танці в ритмах джазу); слайд (ковзання по спеціальній доріжці); trekking (тренування проходять на спеціальних бігових доріжках); бокс-аеробіка (з елементами класичних ударів в боксі); фітбол-аеробіка (з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру); тер-аеробіка (з використанням спеціального комплексу амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах) [3, 5].

Степ-аеробіка – в основі лежать базові кроки класичної аеробіки, особливістю яких, є застосування спеціальної степ-платформи. Вона дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках, а також використовувати степ-платформу при виконанні вправ для черевного преса, спини та ін. Степ-платформа регулює висоту, а, отже, і фізичне навантаження, дозволяє проводити одночасно заняття з людьми різної фізичної підготовленості, а значить робить процес більш індивідуальним. Підйом і зіскок зі степ-платформи за інтенсивністю порівнюють до бігу зі швидкістю 12 км/год. Робота, яка виконується ногами, не складна, а рухи природні, як при ходьбі по сходах [6]. Для зміни інтенсивності тренування досить лише змінити висоту степ-платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем фізичної підготовки та фізичне навантаження для кожного буде індивідуальне.

Заняття фітбол-аеробікою дають можливість тренування вестибулярного апарату, розвитку координації рухів, а також знімає додаткове навантаження на хребет, що дозволяє людям з проблемами хребта і надмірною вагою, відчувати себе досить комфортно. Головна функція фітбол-аеробіки – розвантажити суглоби, коли це необхідно. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. В цілому схема побудови фітбол-

тренування не відрізняється від класичної схеми, тривалість та інтенсивність змінюється в залежності від контингенту та завдань, поставлених викладачем. Однією з відмінних рис заняття з фітбол-аеробіки є вправи на розвиток вестибулярного апарату, що широко застосовується за кордоном не тільки в оздоровчій спрямованості, але і при підготовці професійних спортсменів [2].

Стретчинг – це комплекс вправ для розтягування певних груп м'язів та зв'язок. Суть вправ в стретчингу полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні напруги та розслаблення розтягнутих м'язів. Цей вид тренування широко використовується в складі оздоровчих тренувальних комплексів. Стретчинг – це самостійна система вправ, що дозволяє вирішувати велику кількість завдань. Тому невірно було б його розглядати, як лише деяку різновид спортивного тренування, спрямованої на розвиток гнучкості особистості, або зводити до неї. У тренуванні не використовуються вправи із застосуванням великих обтяжень, а перевага віддається великій кількості повторень з більш високою швидкістю і великим зусиллям [2].

Фітнес-йога – одна з найдивовижніших тренувальних програм, яка допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Вона заснована на стародавніх індійських практиках, і не має ніякого відношення до філософських вчень, релігії або типу медитації, а в своїй основі доведені корисні ефекти практики йоги, які розвивають фізичні якості людини. Заняття підвищують функціональний тонус організму, сприяють внутрішньому спокою і врівноваженості тим самим знижують схильність до стресу. Для даних вправ не потрібно дорогого обладнання та спеціальної екіпіровки [3].

Пілатес – фітнес-програма, яка заснована на методі створеного гімнастом Йозефом Пілатесом, він включає в себе серію вправ націлених головним чином на м'язи живота, особливо на глибинний шар. Вправи м'яко впливають на тіло тим самим, змінюючи його, вони сприяють зміцненню м'язів-стабілізаторів, які виконують роль своєрідного корсета, що фіксують нормальне положення тіла (постави і внутрішніх органів). Комплекси вправ «пілатес» – багаторівневі і використовуються в залежності від фізичної підготовленості, а також можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, які займаються. Під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Несхожі один на одного вправи вимагають точного і плавного без пауз виконання концентрації руху в поєднанні з диханням [6, 8].

Каланетіка – це система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп. Система тренування каланетіка отримала таку назву завдяки американки Калан Пікні. Нею були розроблені комплекси : комплекс для новачків; комплекс при захворюваннях хребта; комплекс на розтягування м'язів; окремі комплекси локального впливу (для стегон, ніг, рук); комплекс для підготовлених [7].

Шейпінг – комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожного, що дозволяє досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла. Шейпінг тісно пов'язаний з останніми досягненнями в науці, медицині та спорті. Англійське слово «shape» в перекладі на українську мову – «форма». Займатися

шейпінгом – позначає, «робити форму», свою фігуру. Шейпінг народився як спосіб тренування, спрямований на корекцію тіла людини [6].

Таким чином, сучасні фітнес-технології відіграють важливу роль у житті сучасної людини, зокрема учнів середнього шкільного віку. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасних школярів. Сучасні технології оздоровчого фітнесу дозволяють зберегти здоров'я, сприяють гармонізації особистості через використання прогресивних технологій, інноваційних методик, дозволяють ефективніше вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

Література:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка* : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.
5. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
6. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
8. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»;*
Кушнерьова О. А., здобувачка освіти 3 курсу
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»*

ПОНЯТТЯ «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА», ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ЇЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У ранньому та шкільному віці у дітей часто зустрічається порушення постави, які можуть призвести до серйозних розладів нормальної діяльності організму, у занедбаних випадках до втрати фізичної працездатності. Постава починає формуватися з раннього віку і переважно залежить від різноманітних впливів зовнішнього середовища. Постава – це звична, невимущена поза людини у спокої та у русі, набута їм у розвитку. Поставу людина може виробити, виховати. Правильна постава має велике значення для роботи всіх органів грудної та черевної порожнини. При неправильній поставі, наприклад, при плоскій груді, що запала, погіршується вентиляція легень при диханні, зменшується приплив кисню в крові. Внаслідок цього гірше харчуються органи та тканини всього організму, послаблюється робота серця. Учні з неправильною поставою швидше стомлюються. Все це відбивається на загальному стані та самопочутті учнів.

Одне з основних завдань фізичної культури – формування правильної постави для здоров'я учнів, а також її фізіологічним та естетичним значенням: правильна постава забезпечує нормальне становище та діяльність внутрішніх органів (особливо легень та серця), надаючи позитивний вплив на життєдіяльність організму, а також надає тілу дитини стрункості та краси.

Питаннями порушення постави в учнів середнього шкільного віку займалися такі науковці як Яців Я. М., Полатайко Ю. О. Лапковський Е. Й., Дума З. В., Л. Б. Маланюк, Г. О. Пятничук, А. В. Синиця, Л. А. Хохлова (2012); А. І. Альошина (2015); В. В. Спіцин (2016); Т. А. Бублей (2017) [1, 2, 5, 6].

Нормальна, правильна постава характеризується симетричним розташуванням частин тіла щодо хребетного стовпа. При визначенні постави враховуються такі критерії, як положення голови, конфігурація хребетного стовпа, положення пояса верхніх та нижніх кінцівок, форма грудної клітки, форма живота та кут нахилу тазу. Причин порушення постави дуже багато. Ці фактори можна розподілити на дві групи:

- внутрішні фактори (анатомічна будова опорно-рухового апарату, соматичне здоров'я, психоемоційний стан дитини, розвиток центральної нервової системи);

- зовнішні фактори (захворювання; екологічні фактори, характер і режим харчування, особливості організації фізичного виховання та інтенсивність фізичної діяльності; гігієна).

У різні періоди життя учнів середнього шкільного віку переважне значення можуть мати одні, інші чинники, їх комплекси. Однак переважна більшість порушень постави у учнів середнього шкільного віку має набутий функціональний характер і пов'язані з нераціонально організованим процесом виховання та недотриманням педагогічних умов формування постави у дітей.

Що ж до середнього шкільного віку, саме у цьому віковому періоді у дитини найчастіше виявляються порушення постави.

Це зумовлено, по-перше, фізіологічними особливостями учнів (швидка стомлюваність м'язів, слабкість кістково-м'язового апарату, недостатня укріпленість хребетного стовпа, нестійкість нервової системи), а по-друге, тим, що рухова активність все більше обмежується за рахунок збільшення обсягу безпосередньо освітньої діяльності з переважанням статичних поз.

Порушення постави у шкільному віці, обумовлені тривалим знаходженням учня у неправильній позі за столом, за партою під час виконання навчальних завдань під час безпосередньої освітньої діяльності чи інших режимних моментів.

У психолого-педагогічній літературі містяться різні підходи до визначення чинників, які впливають на формування правильної постави. Так, до внутрішніх чинників, які визначають поставу, А. І. Альошина [1] відносить:

- будову скелета – на формування правильної постави впливають опорні, ресорні та еластичні властивості скелета, а також взаємодія ланок цих властивостей;
- стан кісткового апарату та сполучних тканин, а також наявність порушень у їх будові та функціях;
- тонічні властивості м'язів, відповідальних за формування поз, кореляційні співвідношення під час розвитку;
- стан зорового і слухового аналізаторів – порушення зорового і слухового сприйняття практично з 100 % випадків пов'язані з порушенням постави;
- психоемоційний стан, дотримання етичних норм поведінки.

Науковець Т.А. Бублей зазначає, що постава – це набуте людиною в процесі росту і розвитку, тобто невимуслене становище тіла, що зберігається у спокої та під час руху [3]. Правильна постава вважається, коли шийний і поперековий вигини не перевищують 3–5 см. Залежно від довжини хребта, голова піднята, плечі злегка відведені назад, груди трохи видаються вперед, живіт підтягнутий, зазначає В. В. Спіцин [5].

Розглянемо підхід науковців В. Венського, А. Тучака щодо характеристики правильної постави: симетричне розташування частин тіла щодо хребта – головна характеристика нормальної постави у будь-якому віці. У процесі огляду визначається вертикальне положення голови за умови піднятого підборіддя, при цьому лінія, що з'єднує нижній край орбіти та козелок вуха має бути горизонтальною. Кути, що утворюються бічною поверхнею шиї та надпліччям – симетричні [4]. Також при нормальній оцінці обов'язковою

умовою є симетрія живота, вертикальна черевна стінка, притиснуті лопатки до тулуба. Процес виховання правильної постави в учнів шкільного віку спрямовано на вирішення наступного переліку завдань:

- розвиток та вдосконалення м'язово-суглобової чутливості;
- зміцнення та розвиток м'язів, що відповідають за розгинання спини та живота;
- розвиток гнучкості хребетного стовпа;
- розвиток навичок правильного дихання, ходи;
- поліпшення загального фізичного стану та розвитку учня.

Порушення постави – це опорно-руховий дисбаланс, під час якого збільшується навантаження на несучі конструкції тіла. Згодом це призводить до травм та прогресуючої деформації хребта. Функція постави здійснюється за допомогою підтримки голови та тулуба людини у просторі. За рахунок правильного положення скелета та м'язів під дією сили тяжіння, ми можемо вільно пересуватися, стояти чи сидіти.

До основних завдань постави відносяться: підтримка опорно-рухового апарату; зменшення зносу та зниження фізичного навантаження на суглоби; амортизація при русі.

Головною причиною порушення постави вважають малорухливий спосіб життя, коли людина проводить більшу частину свого часу в одному положенні, хребет швидко звикає до нього.

Фактори, що сприяють поганій поставі: спадковість; хронічні захворювання кісток; сидячий спосіб життя; відсутність фізичної активності; тугорухливість суглобів; м'язова слабкість.

Надмірний тиск на хребет безпосередньо впливає на положення тіла. Причини порушення постави та розвитку плоскостопості часто призводять до таких симптомів: біль у спині; м'язова втома; проблеми з диханням; високий кров'яний тиск; проблеми з травленням; головний біль.

Таким чином, формування правильної постави у учнів середнього шкільного віку є важливою складовою збереження їхнього здоров'я та профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Правильна постава характеризується оптимальним положенням тіла, яке забезпечує рівномірний розподіл навантаження на опорно-руховий апарат і сприяє гармонійному фізичному розвитку. Основними засобами покращення постави є: фізичні вправи, корекційна гімнастика, фізична активність у повсякденному житті, масаж і фізіотерапія [2]. Реалізація комплексного підходу до формування правильної постави дозволяє запобігти розвитку порушень, сприяє формуванню гармонійної постави та позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан учнів.

Література:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді в процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 367 с.

2. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навч.- метод. посібник. Львів: Українські технології, 2002. 164 с.
3. Бублей Т. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5–9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Зб. наук. праць «Педагогічні науки»*. Випуск № 3 (58). Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, вересень 2017. С. 45–49.
4. Венський В., Тучак А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. *Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 1999. С.284–288.
5. Спіцин В. В. Методика проведення уроків фізичної культури для учнів початкових класів з порушеннями постави. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 2. С. 27–33.
6. Яців Я. М., Полатайко Ю. О. Лапковський Е. Й., Дума З. В., Маланюк Л. Б., Пятничук Г. О., Синиця А. В., Хохлова Л. А. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: метод. рекомендації. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012. 47 с.

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»;
Милка М. Л., здобувач освіти 3 курсу
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відокремленого структурного підрозділу
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»

ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Сучасні умови життя, що характеризуються низьким рівнем рухової активності, обумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів для збереження та зміцнення здоров'я школярів. Останнім часом все більше осмислюється той факт, що традиційні форми, що давно склалися і застосовуються на практиці фізкультурно-спортивної роботи з підростаючим поколінням вже не відповідають сучасним вимогам і повинні бути перетворені на більш ефективні форми. Виходячи з цього, створюється необхідність пошуку нових ідей та підходів до організації фізкультурно-спортивної роботи з використанням інноваційних педагогічних технологій. У цьому контексті спортивні ігри займають важливе місце в системі фізичного виховання, оскільки вони є одним із найбільш доступних і привабливих засобів залучення дітей до регулярної фізичної активності.

Вітчизняні науковці активно досліджують значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, підкреслюючи їхню важливість для гармонійного розвитку школярів. Особливу увагу науковців привертають питання

перебудови фізкультурно-спортивної роботи у закладах загальної середньої освіти відповідно до сучасних запитів держави та більш активне використання оздоровчого потенціалу спортивних ігор (Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, Б. А. Виноградський, Р. Л. Петрина, В. М. Пасічник) [1].

Науковець В. І. Наумчук (2017) [3] зазначає, що спортивні ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та координації; Т. Ю. Круцевич (2018) [2] наголошує, що спортивні ігри є ефективним засобом профілактики порушень постави та ожиріння у дітей шкільного віку; О. В. Радченко (2020) [4] акцентує увагу на тому, що спортивні ігри розвивають у школярів комунікативні навички, командний дух, здатність до співпраці та взаємодії; Б. М. Шиян [5] підкреслює, що через спортивні ігри діти вчаться дотримуватись правил, розвивають почуття відповідальності та поваги до партнерів і суперників; Є. Н. Приступа, зазначає, що використання ігрових елементів у фізичному вихованні формує позитивне ставлення до занять спортом, підвищує мотивацію та забезпечує стійкий інтерес до фізичної активності.

Основними цілями та завданнями фізкультурно-спортивної роботи в закладі загальної середньої освіти фахівці визнають підвищення фізичної культури, формування готовності до здорового способу життя, розвиток інтересу до спортивної діяльності, розвиток навичок до систематичних фізичних занять та вправ, сприяння моральному, емоційному, інтелектуальному, соціальному розвитку особистості, формування творчих здібностей та пізнавальних потреб.

В фізичному вихованні найчастіше використовуються чотири основні напрями реалізації фізкультурно-спортивної діяльності: перший напрямок орієнтується насамперед на засвоєння учнями певних знань у галузі фізичної культури та спорту, а також розвиток рухових умінь та навичок. В другому напрямку увага сконцентрована переважно на високому рівні розвитку фізичних якостей та тренувальному ефекті за допомогою збільшення обсягу кількості обов'язкових занять. Третій напрямок носить спортивно-орієнтований характер і заснований насамперед на раціональному поєднанні секційних та урочних форм занять, реалізації певних видів спорту, основне завдання якого – формування у учнів навичок систематичних занять різними видами рухової активності, яким вони віддають перевагу. Четвертий напрям – здоров'я учнів та відповідний рівень їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості розглядаються як найвища людська цінність [1].

Спортивні ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей школярів, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і координація рухів. Вони забезпечують комплексний вплив на організм, гармонійно розвиваючи різні групи м'язів. Регулярна участь у спортивних іграх зміцнює імунну систему, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, сприяє формуванню правильної постави та профілактиці ожиріння. Спортивні ігри розвивають у школярів комунікативні навички, вміння працювати в команді, долати труднощі та досягати спільної мети. Це сприяє формуванню соціально важливих якостей, таких як лідерство, взаємоповага, відповідальність і

дисциплінованість. Завдяки своїй динамічності та емоційності, спортивні ігри допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій, сприяють формуванню стійкості до психоемоційних навантажень.

Спортивні ігри є природною та цікавою формою активності для дітей, що сприяє підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною культурою. Завдяки ігровій формі, школярі активно включаються в рухову діяльність і сприймають її як задоволення, а не як обов'язок. У спортивних іграх поєднуються елементи змагання та співпраці, що відповідає сучасним викликам освіти та формує навички, необхідні для успішної адаптації в суспільстві.

Спортивні ігри, що використовуються для фізичного розвитку, різноманітні, але все ж таки їх можна диференціювати на спортивні та рухливі. У спортивній ігровій діяльності об'єктивно поєднуються два дуже важливі фактори: з одного боку, школярі отримують естетичне та моральне задоволення від змагальної діяльності, розширюють запас знань про навколишнє середовище, з іншого боку, включаються в практичну діяльність, звикають самостійно діяти, розвиваються фізично. Усе це у результаті сприяє формуванню особистості. Використання спортивно-ігрової форми організації занять сприяє накопиченню рухового досвіду, заснованого на тимчасових зв'язках, які внаслідок координаційної єдності з видом фізичної діяльності, полегшують засвоєння змісту матеріалу [2].

Спортивно-ігрові завдання несуть у собі великий емоційний потенціал, який вважається ефективним засобом не лише фізичного виховання школярів, а й їхнього морального та інтелектуального розвитку. Використання спортивно-ігрового методу дає можливість вчителю розвивати як загальнофізичну, так і спеціальну підготовку школярів.

Таким чином, спортивні ігри займають важливе місце у системі фізичного виховання школярів, оскільки поєднують фізичну активність, емоційний вплив та соціальний розвиток. Вони сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість та координація, забезпечують профілактику захворювань і зміцнення здоров'я. Спортивні ігри формують комунікативні навички, вміння працювати в команді, долати труднощі та досягати спільних цілей. Завдяки ігровій формі вони мотивують школярів до регулярної рухової активності, створюючи позитивне ставлення до фізичної культури. Виховний і емоційний аспекти спортивних ігор забезпечують розвиток таких якостей, як відповідальність, взаємоповага, лідерство та дисципліна. Вони допомагають знижувати рівень стресу та покращують психоемоційний стан дітей.

Таким чином, спортивні ігри є ефективним засобом фізичного виховання, який відповідає сучасним освітнім і суспільним викликам. Їхнє активне впровадження в освітній процес сприяє збереженню здоров'я, гармонійному розвитку та соціалізації школярів, забезпечуючи формування основ здорового способу життя.

Література:

1. Дидактичні ігри з м'ячами: навчальний посібник / авт. кол.: Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М. Львів: ЛДУФК, 2014. 206 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
3. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник Тернопіль: Астон, 2017. 144 с
4. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко, Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»;
Смолівик Д. М., здобувач освіти 2 курсу
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відокремленого структурного підрозділу
«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»

ПОНЯТТЯ «РУХЛИВА ГРА» ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

Всім добре відомо, що проблемою, яка зростає у наші дні до глобальних розмірів, є недостатня рухова активність дітей. Залучення до занять фізичною культурою та спортом з раннього віку дозволяє людині досягти високого рівня розвитку рухових дій та фізичних якостей. Відомо, що у дитячому віці закладається фундамент фізичних якостей, яких залежить успішна трудова діяльність, міцне здоров'я та працездатність. Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація освітніх програм, широке використання транспорту, інших технічних засобів надають несприятливий вплив на рухову діяльність учнів. У суспільстві проявляється суперечність між вимогами фізичної підготовленості дітей та способом життя. Природні умови та навчання у закладах загальної середньої освіти обмежують рухову діяльність і забезпечують необхідного режиму, що дозволяє значно підвищити результати життєво необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів та методів підвищення фізичної підготовленості учнів. Серед них чільне місце в оздоровленні та всебічному розвитку займають рухливі ігри. Значення рухливих ігор та її вплив на формування рухових навичок і виховання особистості підкреслювали А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк [1]. Вчений-педагог П. Ф. Лесгафт розробив теорію

та методику рухливих ігор та розглядав гру як найцінніший засіб виховання особистості.

«Рухлива гра – свідомо, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, що з обов’язковими для всіх граючих правилами». За визначенням І. Боберського, «рухлива гра є вправою, з якого дитина готується до життя». Г. В. Безверхня, визначає «рухливу гру як щодо самостійну діяльність дітей, яка задовольняє потребу у відпочинку, розвазі, пізнанні, у розвитку духовних та фізичних сил» [1]. На думку Ж. О. Твердохліб, Л. І. Погребенник, «рухлива гра – це засіб поповнення дитиною знань та уявлень про навколишній світ, розвиток мислення, цінних морально-вольових якостей» [3]. Рухливим іграм відводиться найважливіше місце у формуванні різнобічно розвиненої дитини. Вони розглядаються як основний засіб та метод фізичного виховання. Будучи важливим засобом фізичного виховання, рухлива гра одночасно надає оздоровчий вплив на організм дитини. Гра є незамінним засобом удосконалення рухів; їх розвиток сприяє формуванню швидкості, витривалості, координації рухів. Велика кількість рухів активізує дихання, кровообіг та обмінні процеси. Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку відбувалося в нерозривному зв’язку з активною м’язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули значної біологічної ролі у його життєдіяльності [2].

Рівень розвитку рухових якостей в даний час знаходиться на невисокому рівні, який не може бути задоволений сучасними вимогами до фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Тому проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення. Дуже ефективним засобом комплексного поліпшення рухової активності є рухливі ігри різної спрямованості, що дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація тощо. Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри. Учні 5-тих класів відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових умінь і навичок. У учнів 5-х класів розвинені основні рухові якості (спритність, гнучкість, швидкісні та силові якості), завдяки яким вона:

- зберігає статичну рівновагу (від 25 с), стоячи на лінії (п’ятка однієї ноги примикає до носка іншої ноги);
- підкидає та ловить м’яч обома руками (від 15 разів);
- стрибає у довжину з місця, приземляючись на обидві ноги та не втрачаючи рівноваги;
- бігає вільно, швидко та із задоволенням, пробігає зі старту дистанцію 30 м;
- спритно оббігає предмети, що зустрічаються, не зачіпаючи їх;
- кидає тенісний м’яч або будь-який маленький м’ячик, шишку, сніжок тощо зручною рукою на 20–30 м;
- добре володіє своїм тілом, зберігає правильну поставу.

Рухова активність впливає на формування психофізіологічного статусу учнів. Існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості та психічним розвитком дитини, рухова активність стимулює перцептивні,

інтелектуальні процеси та ритмічні рухи. Учні, що мають великий обсяг рухової активності в режимі дня, характеризуються середнім та високим рівнем фізичного розвитку, адекватними показниками стану ЦНС, економічною роботою серцево-судинної та дихальної систем, підвищеною імунною стійкістю, низькою захворюваністю на простудні захворювання [5].

У учнів 5-х класів покращується рухливість, врівноваженість, стійкість нервових процесів, накопичується резерв здоров'я: знижується частота захворювань, вони протікають порівняно легко, найчастіше без ускладнень. Однією з основних умов ефективності фізичного виховання учнів 5-х класів є врахування їх вікових особливостей. У процесі рухової діяльності учні пізнають себе, своє тіло, знайомляться з його будовою, властивостями, можливостями, вивчають способи переміщення у просторово-часовому середовищі. У хлопців значно покращуються показники спритності: вони опановують більш складними координаційними рухами (стрибки на батуті, ходьба і біг по похилих бумажках тощо), швидко пристосовуються до ситуацій, що змінюються, зберігають стійке положення тіла в різних варіантах ігор і вправ [4].

Однак слід пам'ятати про те, що нереалізовані у певному віці рухові можливості організму надалі важко піддаються значним змінам. Тому потрібно вже з дошкільного віку приділяти велику увагу розвитку рухових якостей. Всебічна фізична підготовка учня 5-х класів повинна припускати досягнення оптимального рівня і гармонійного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності. Існують різні думки щодо виховання рухових якостей у сучасній методиці фізичного виховання. Однак єдиної думки щодо питання, якій із якостей необхідно приділяти переважну увагу, немає. Деякі автори відзначають швидкість та швидкісно-силових якостей, аргументуючи тим, що вправи такого характеру найкраще відповідають віковим особливостям дітей. Інші вважають, що більший приріст результатів при комплексному вихованні основних фізичних якостей.

Таким чином, в період навчання в закладах загальної середньої освіти батьки та вчителі повинні сформувати оптимальну рухову активність, потребу у учнів в рухах, м'язову діяльність, і тоді, стаючи дорослішими, учні будуть більше рухатися. Тому надзвичайно важливо організувати режим дня для учнів 5-х класів таким чином, щоб у ньому знайшлося місце для організованої рухової активності, рухливих ігор, розваг на свіжому повітрі, як у дні навчання, так і у вихідні дні та під час канікул.

Література:

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
2. Дмитренко С. М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. № 3. С. 69–77.

3. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
4. Шевченко А. Розвивальні ігри для дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2014. 72 с.
5. Tamara Kutek, Rustam Akhmetov, Inna Vovchenko, Svitlana Dmitrenko, Viktor Shaverskyi, Tamara Chernyshenko. Development and application of model characteristics for optimizing the education and training process of qualified athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 18(2). P. 933–936.

Губатенко О. М., керівник фізичного виховання
Відокремленого структурного підрозділу
*«Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного
педагогічного університету імені Олександра Довженка»*

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти сьогодні набуває особливої значущості через зміни у способі життя дітей та зростання проблем зі здоров'ям в учнів. Сучасні учні закладів загальної середньої освіти значну частину свого часу проводять за екранами комп'ютерів, планшетів і смартфонів, що призводить до недостатньої рухової активності. Малорухливий спосіб життя може викликати проблеми з поставою, порушення обміну речовин, серцево-судинні захворювання та ожиріння. Здоров'язбережувальні технології спрямовані на активізацію рухової діяльності учнів і профілактику таких порушень.

Статистичні дані свідчать про зростання кількості дітей з хронічними захворюваннями, проблемами опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Уроки фізичної культури, побудовані на основі здоров'язбережувальних технологій, допомагають не лише поліпшити фізичний стан учнів, а й попередити загострення хвороб.

Питання впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій було відображено у працях багатьох науковців та дослідників, серед яких О. Ващенко, С. Свириденко (2009); М. О. Носко, С. В. Браташ (2013); А. Шпак (2023) [1, 3, 5].

Здоров'язберігаючі технології на уроках фізичної культури – це система методів, засобів і підходів, спрямованих на збереження, зміцнення та покращення здоров'я учнів під час занять фізичною культурою. В умовах сучасної освіти ці технології набувають особливої важливості через зростання захворюваності серед дітей, низьку фізичну активність і загострення проблем зі здоров'ям, таких як порушення постави, ожиріння та стрес.

Основні принципи використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури [2]:

- *Індивідуальний підхід до учнів.* Врахування фізичних, емоційних та психологічних особливостей кожної дитини. Це допомагає уникнути перевантажень, адаптувати вправи до рівня підготовки учнів і зберігати позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Учні з особливими потребами або певними проблемами зі здоров'ям отримують адаптовані завдання, що дозволяє їм брати участь у фізичній активності без ризику для здоров'я.
- *Профілактика травматизму.* Впровадження безпечних методів проведення уроків і виконання фізичних вправ, включаючи попереднє навчання техніки виконання рухів, розминку, дотримання правил безпеки та застосування спеціальних спортивних засобів (захисних матів, правильного взуття). Створення безпечного середовища для учнів, яке включає дотримання санітарних норм і підтримку належних умов для занять.
- *Збереження та зміцнення здоров'я учнів.* На уроках використовуються фізичні вправи, які сприяють поліпшенню постави, профілактиці сколіозу та інших порушень опорно-рухового апарату. Також важливою є профілактика захворювань серцево-судинної системи та дихальних шляхів. До змісту уроків включають вправи на гнучкість, витривалість, розвиток дихальної системи, що сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовленості дітей та їх опору до різних захворювань.
- *Формування культури здоров'я.* Уроки фізичної культури повинні сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я у дітей. Учні мають розуміти важливість регулярної фізичної активності, здорового харчування, правильної постави та психологічної рівноваги. Навчання правильним руховим навичкам та здоровому способу життя сприяє формуванню у дітей звички до здорового життя не тільки під час навчання, а й у майбутньому.
- *Розвиток фізичних та психоемоційних якостей.* Окрім фізичної підготовки, здоров'язбезбечувальні технології включають вправи для розвитку психоемоційної стабільності, зниження рівня стресу, підвищення уваги та концентрації. Використання ігрових елементів, дихальних вправ, релаксаційних технік допомагає підтримувати психологічний комфорт учнів під час занять та зменшує їхній стрес.
- *Інноваційні підходи та інтеграція сучасних технологій.* Використання новітніх технологій, таких як комп'ютерні програми для моніторингу стану здоров'я, мобільні додатки для контролю фізичної активності, фітнес-браслети тощо, дозволяють індивідуально контролювати фізичну активність і здоров'я учнів. Це дозволяє підвищити інтерес учнів до занять і забезпечити точний контроль за їх фізичними показниками.
- *Інтеграція з іншими навчальними дисциплінами.* Важливим аспектом є інтеграція знань про здоров'я з іншими дисциплінами, такими як біологія, анатомія, медицина та основи здорового способу життя. Це допомагає учням розуміти фізіологічні процеси свого організму і вплив фізичної активності на здоров'я.

Важливість впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури в умовах сьогодення безумовно правильно. В наш час зростає кількість малорухливих учнів. Сучасні учні все більше часу проводять за комп'ютерами та гаджетами, що призводить до малорухливого способу життя, порушень постави та ожиріння. Здоров'язбережувальні технології на уроках фізичної культури допомагають вирішувати ці проблеми [4].

Освітній процес став інтенсивнішим, а рівень стресу серед учнів зріс. Здоров'язбережувальні технології сприяють поліпшенню психоемоційного стану учнів, що позитивно впливає на їхнє загальне самопочуття та успішність. Уроки фізичної культури з впровадженням здоров'язбережувальних технологій навчають учнів відповідально ставитися до свого здоров'я, що особливо важливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемії та глобальні зміни способу життя.

Таким чином, використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури є необхідним елементом сучасної системи освіти, який спрямований на поліпшення фізичного та психічного стану учнів. Здоров'язбережувальні технології допомагають зберігати здоров'я дітей, формують у них звичку до ведення здорового способу життя і забезпечують гармонійний фізичний розвиток в умовах сьогодення.

Література:

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. Київ: Шкільний світ, 2009. С. 5–12.
2. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Видво УжНУ «Говерла», 2018. 171 с.
3. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі на уроках фізичної культури у загальноосвітніх школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 1(21). С. 224 – 227.
4. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Краматорськ, 2021. 119 с.
5. Шпак А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі: методичний посібник. Хмельницький, 2023. 25 с.

Єшану Ф., студентка групи 201-ТК
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Воробйов О. В., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Сучасна система вищої освіти характеризується високим рівнем психоемоційного та інтелектуального навантаження на студентів. Постійний дефіцит часу, велика кількість навчальних завдань, підготовка до екзаменів, поєднання навчання з роботою та малорухливий спосіб життя створюють умови для розвитку хронічного стресу, зниження працездатності та порушень психофізіологічного балансу. У таких умовах особливого значення набуває фізична активність, яка виступає природним, доступним та науково обґрунтованим інструментом покращення психічного здоров'я та підтримання високої розумової працездатності.

Регулярна фізична активність запускає низку важливих фізіологічних процесів, що позитивно впливають на діяльність мозку та емоційний стан. Насамперед відбуваються нейрохімічні зміни: підвищується рівень ендорфінів, що зменшують відчуття втоми й покращують настрій; збільшується концентрація серотоніну та дофаміну – нейромедіаторів, які регулюють емоції, мотивацію та здатність до навчання. Також стимулюється вироблення мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), що відповідає за формування нових нейронних зв'язків і підвищення когнітивних функцій.

Важливими є й структурні зміни мозку: під впливом фізичних вправ покращується мозковий кровообіг, збільшується кількість капілярів, активізується нейрогенез у гіпокампі – структурі, що відповідає за пам'ять. Регулярні аеробні навантаження сприяють збільшенню об'єму сірої речовини у префронтальній корі, що відповідає за концентрацію, планування та прийняття рішень.

Для практичного застосування у студентському середовищі корисними є різні види фізичних вправ. Аеробні навантаження (скандинавська ходьба 20–30 хвилин, біг підтюпцем 15–20 хвилин 2–4 рази на тиждень) покращують мозковий кровообіг та підвищують життєвий тонус. Силкові вправи з власною вагою (присідання, відтискання) знижують рівень кортизолу – гормону стресу. Вправи на рівновагу (стійка на одній нозі, ходьба по прямій) розвивають концентрацію та самоконтроль. Дихальні техніки, зокрема «4–7–8» та діафрагмальне дихання, сприяють швидкому зниженню тривожності та відновленню емоційної рівноваги.

Особливо цінними для студентів є короткі комплекси мікроперерв, які можна виконувати під час навчального дня. Вони включають обертання

плечима, повороти голови, нахили тулуба, підйоми на носки – вправи, що займають 3–5 хвилин і допомагають відновити концентрацію, зменшити напругу та покращити самопочуття.

Для забезпечення ефективності фізичної активності важливо поєднувати різні види вправ протягом тижня, поступово збільшувати навантаження, включати короткі фізкультхвилинки у навчальний процес, а також враховувати індивідуальні особливості стану здоров'я та рівня підготовки. Наукові дослідження підтверджують, що студенти, які регулярно займаються фізичною активністю, демонструють вищі показники академічної успішності, краще контролюють емоції та мають більшу стресостійкість.

Сучасні дослідження свідчать, що фізична активність позитивно впливає не лише на психоемоційний стан, але й на пам'ять, швидкість мислення, увагу та здатність до прийняття рішень. Аеробні вправи стимулюють роботу префронтальної кори, що покращує виконавчі функції – здатність планувати навчальний день, ефективно виконувати завдання та уникати прокрастинації.

Також доведено, що фізична активність сприяє регуляції сну, який є критично важливим для відновлення когнітивних процесів. Навіть 10–15 хвилин вечірніх розтягувань можуть зменшити нервові збудження та покращити якість відпочинку.

Важливим аспектом є й соціальна складова: участь у групових тренуваннях або спортивних секціях формує відчуття підтримки, знижує рівень соціальної тривожності та зміцнює комунікативні навички, що є важливими для студента в умовах освітнього середовища.

Отже, фізична активність є одним з найважливіших чинників підтримання психофізіологічної стійкості студентів у процесі навчання. Вона забезпечує комплексний позитивний вплив: покращує роботу мозку, нормалізує емоційний фон, підвищує стресостійкість, сприяє кращій академічній успішності та загальному самопочуттю. Регулярні фізичні навантаження — це доступний, природний та науково обґрунтований спосіб профілактики перевтоми й емоційного вигорання. Включення фізичних вправ у щоденний режим студентів є необхідною умовою формування здорового способу життя й ефективного навчального процесу.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. (2020). Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Київ: Олімпійська література. 424 с.
2. Erickson, K. I., Hillman, C. H., Kramer, A. F. (2019). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Vol. 28, pp. 79–84.
3. Harvard Health Publishing (2021). Exercise is a natural treatment of high blood pressure. Harvard Medical School.
4. Kandola, A., Vancampfort, D. (2019). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Current Psychology*, Vol. 38, pp. 156–169.
5. World Health Organization (2022). Physical activity. Фактичний бюлетень.

Караван Є. В., асистент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Воробйов О. В., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ У ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Гімнастичні вправи займають важливе місце у системі багаторічної підготовки футболістів, оскільки сприяють розвитку координації, гнучкості, рівноваги, стабільності корпусу та інших рухових компонентів, що забезпечують якісне виконання технічних прийомів. В умовах сучасного футболу, де швидкість мислення та точність рухів визначають результативність ігрової діяльності, використання гімнастичних елементів стає необхідною складовою комплексної технічної підготовки спортсменів. Актуальність даного підходу зумовлена зростаючими вимогами до рухового контролю, маневреності та профілактики травматизму.

Метою впровадження гімнастичних вправ у тренувальний процес є створення оптимальних умов для розвитку базових фізичних якостей та моторики, які забезпечують ефективність технічних дій у футболі. Систематичне застосування гімнастики сприяє вдосконаленню міжм'язової координації, збільшенню амплітуди рухів у суглобах, зміцненню м'язів-стабілізаторів та формуванню мобільності, що необхідна для виконання ударів, фінтів, ведення м'яча та швидкої зміни напрямку руху.

Методика використання гімнастичних елементів включає вправи акробатичного характеру (перекиди, переكاتи, стрибкові елементи), вправи на рівновагу (балансування на опорі, стійки, контроль положення тіла), комплекс силових гімнастичних вправ (підтягування, вправи з власною вагою, елементи на гімнастичних приладах), а також мобілізаційні рухи на гнучкість та розтягування. Саме поєднання цих компонентів дозволяє ефективно впливати на розвиток стабільності корпусу, що є ключовим чинником під час виконання технічних прийомів у динамічних ігрових умовах.

Використання гімнастичних вправ у тренуванні футболістів позитивно впливає на якість технічних дій. Зокрема, поліпшується точність передачі та удару, швидкість зміни напрямку, стійкість під час контакту з суперником, здатність до контролю м'яча у складних координаційних ситуаціях. Покращення рухливості кульшових, гомілковостопних та колінних суглобів сприяє збільшенню амплітуди технічних рухів, а розвиток гнучкості знижує ризик виникнення розтягнень і травм. Доведено, що регулярне виконання гімнастичних вправ сприяє зміцненню глибокої мускулатури та стабілізуючих м'язових груп, що забезпечує технічну точність та ефективність рухів.

Результати сучасних українських досліджень підтверджують ефективність інтеграції гімнастичних вправ у підготовку футболістів. Зокрема,

відзначається покращення статичної й динамічної рівноваги, координаційних здібностей, швидкісно-силових характеристик та здатності до просторової орієнтації. Використання гімнастики також сприяє зменшенню функціональних дисбалансів, формуванню симетрії рухів та покращенню постави, що додатково впливає на якість технічних дій у грі.

Таким чином, елементи гімнастичних вправ є ефективним компонентом технічної підготовки футболістів, оскільки комплексно впливають на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей та рухового контролю. Їх систематичне використання дозволяє підвищити технічну майстерність, знизити ризик травматизму та оптимізувати тренувальний процес. Застосування гімнастики в поєднанні з основними футбольними вправами формує фундамент для якісного розвитку спортсменів на всіх етапах підготовки.

Література:

1. Бойченко Н. В. (2021). Гімнастика у системі фізичної підготовки спортсменів. Київ: НУФВСУ.
2. Іващенко О. В. (2022). Розвиток координаційних здібностей у спортсменів ігрових видів спорту. Харків: ХДАФК.
3. Костюкевич В. М. (2023). Підготовка футболістів: сучасні підходи до розвитку технічної майстерності. Вінниця: Планер.
4. Луценко Л. М. (2021). Розвиток гнучкості спортсменів засобами гімнастичних вправ. Київ: Освіта України.
5. Прокопенко О. Ф., & Чабан Т. Ю. (2024). Технології формування рухових якостей футболістів. Львів: ЛДУФК.

Коляда М., студент групи 601-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Фізичне виховання у сучасних закладах освіти посідає важливе місце у формуванні гармонійно розвиненої особистості дитини, адже забезпечує зміцнення фізичного здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення працездатності та формування мотивації до ведення здорового способу життя. Проте традиційні методи роботи вчителя фізичної культури не завжди здатні забезпечити високу залученість учнів до занять, що зумовлює потребу у впровадженні інноваційних педагогічних технологій. Інновації у фізичному вихованні трактуються як оновлені форми, методи, засоби й підходи до організації рухової діяльності школярів, які дозволяють зробити навчальний процес більш цікавим, результативним та орієнтованим на потреби кожної дитини [4].

Розроблено методику використання інноваційних педагогічних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання школярів. Одним із важливих напрямів модернізації фізичного виховання за розробленою методикою є впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

Цифрові засоби – відеоуроки, онлайн-тренажери, фітнес-додатки, спортивні смарт-гаджети – забезпечують можливість контролю фізичних показників, самоаналізу власних результатів та індивідуалізації навантажень. Використання QR-матеріалів із вправами, платформ для відстеження активності, інтерактивних презентацій сприяє підвищенню інтересу до занять [1]. Крім того, застосування ІКТ створює більш гнучкі умови контролю та зворотного зв'язку між учителем і учнем, дозволяє інтегрувати фізичну культуру з іншими освітніми напрямками.

Ефективним засобом активізації навчального процесу є ігрові технології, які забезпечують позитивний емоційний фон занять, стимулюють інтерес та внутрішню мотивацію до рухової діяльності.

Рухливі ігри, спортивні квести, командні турніри, естафети – усе це сприяє створенню емоційно забарвленого середовища, у якому учні виконують вправи із задоволенням та без примусу. Ігрова діяльність допомагає зняти страх перед фізичним навантаженням, сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації, здатності до взаємодії та командної роботи [2].

Важливу роль у модернізації освітнього процесу відіграють технології проектного та дослідницького навчання. Вони спонукають учнів до самостійності, творчого пошуку, аналізу і планування власної рухової діяльності. Прикладом можуть бути міні-проекти «Мій особистий план тренувань», «Тиждень активності», «Фітнес для здоров'я», виконання яких формує навички самоконтролю та відповідальності за власний фізичний стан. Проектний підхід дозволяє поєднати теорію з практикою, сприяючи глибшому засвоєнню знань.

Особливої уваги заслуговує впровадження здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на запобігання перевантаженням та травматизму, формування культури безпечної поведінки. Такі технології ґрунтуються на принципах диференціації навантажень, урахування психофізіологічних особливостей учнів, чергування активної та відновлювальної діяльності. Створення комфортного, безпечного та мотивуючого середовища дозволяє не лише підвищити ефективність уроків, а й формує у школярів стійку установку на фізичну активність у повсякденному житті [4].

Результативність упровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні залежить від професійної компетентності педагога. Учитель має бути готовим до використання сучасних інформаційних ресурсів, інтерактивних методів, нестандартних підходів до організації занять. Важливим є постійне підвищення кваліфікації, обмін педагогічним досвідом, участь у тренінгах, семінарах, проектних ініціативах.

Отже, впровадження інноваційних педагогічних технологій у фізичне виховання школярів є необхідною умовою підвищення ефективності освітнього процесу. Інтерактивні методи, цифрові інструменти, ігрові та

здоров'язбережувальні технології дозволяють зробити уроки більш цікавими й результативними, сприяють розвитку фізичних якостей, підвищують мотивацію та формують усвідомлене ставлення до здорового способу життя. Сучасна школа потребує оновленого підходу, де учень є активним учасником рухової діяльності, а фізична культура – засобом розвитку, зміцнення здоров'я та розкриття особистісного потенціалу.

Література:

1. Бойко Л. І. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: теорія і практика: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2020. 168 с.
2. Гулько Т. Ю. Підвищення рухової активності студентів, враховуючи біомеханіку м'язової діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 31 (187); голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 349–356.
3. Гулько Т. Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти / Теорія і практика фізичної культури і спорту: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.), 2023. № 2/2023, С. 96–101.
4. Єрмаков С. С., Толок В. А. Інформаційно-комунікаційні технології як засіб оптимізації уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 4. С. 57–63.
5. Лях В. І., Зданевич А. А. Педагогічні технології у фізичному вихованні школярів: монографія. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 240 с.
6. Присяжнюк С. І. Інтерактивні технології на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2021. № 6. С. 142–150.
7. Ткаченко В. П. Інноваційні підходи до підвищення рухової активності дітей та молоді: науково-практичні рекомендації. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2022. 116 с.

Маргарян А., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СКЛАД ТА СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Аналіз і систематизація змісту і структури змагальної діяльності є одним з пріоритетних напрямків у розробці системи для підготовки боксерів різного класу, оскільки лише наукова інформація про особливості цієї діяльності є основою формування і корекції змісту планів навчально-тренувального процесу спортсменів. Змагальна діяльність у боксі має свою специфіку, що виражається у жорсткій та безкомпромісній боротьбі суперників, яка відбувається в умовах ліміту часу. У зв'язку з цим, боксерам необхідно вміти

швидко приймати правильні рішення, володіти особливим відчуттям часу, дистанції, уміння «відчувати» суперника, тобто уміти передбачати його дії [1].

Змагальна діяльність у боксі, відбувається у незвичному для спортсменів середовищі. В умовах жорсткого ліміту часу їм доводиться приймати ефективні рішення, миттєво реагувати на бойову ситуацію, що постійно змінюється. Відомо, що боксерський поєдинок – це єдиноборство, в якому спортсмени демонструють інсмідуальну манеру проведення бою. Боксери, яким притаманна експресивна манера, надають перевагу середній дистанції і намагаються ефективно використовувати свою майстерність, без порушення правил. Хоча слід відзначити, що у боксерів під час поєдинку на цій дистанції виникають такі порушення – небезпечний рух головою, нанесення удару відкритою рукавичкою, притримування та ін. Під час поєдинку боксери, нав'язують один одному свою тактику бою. Слід зауважити, що в останній часом стиль боксерів постійно вдосконалюється – стає більш динамічним та цікавішим з огляду використання різноманітного та комбінаторного використання технічних та тактичних дій.

В літературних джерелах є чимало визначень, щодо кількісної та якісної оцінки різних факторів, що впливають на структуру змагальної діяльності в боксі. Автори визначають і характеризують цілий ряд факторів, що реалізують змагальну діяльність (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична підготовленість). Детально визначені фактори, що забезпечують змагальну діяльність, в т.ч. і механізми енергозабезпечення ефективного функціонування систем організму (ємність і потужність енергозабезпечення), інсмідуально-типологічні особливості нервової системи, антропометричні характеристики, функціональний стан нервово-м'язового апарату, рівень загальної і спеціальної працездатності) [2]. Запропоновані розрахункові коефіцієнти, що оцінюють змагальну діяльність (щільність поєдинку, коефіцієнт ефективності атаки і захисних дій), фактори, що не залежать від спортсмена, а саме: умови, місце і час проведення змагань, жеребкування, а також об'єктивність прийнятих рішень суддями [3]. На наш погляд, до переліку факторів, що не залежать від спортсмена, слід віднести такий важливий фактор як об'єктивність прийняття рішень суддями. Іноді цей фактор вирішує результат поєдинку.

На рівні генеральних характеристик компонентами забезпечення змагальної діяльності є будова тіла спортсмена і функціональні можливості найважливіших систем його організму, а компонентами реалізації – технічна і тактична майстерність спортсмена, рівень його фізичної і психологічної підготовленості. Що стосується останньої, то цікаву думку висловлює Л. П. Матвеев, відзначаючи, що особливий фізіологічний і емоційний фон змагання посилюється впливом фізичних вправ і сприяє найвищому прояву можливостей організму за рахунок резервів, що важко повністю мобілізувати в умовах звичайних тренувальних занять. Досвід набутий в змаганнях дозволяє удосконалювати спортивно-технічну майстерність, виховувати спеціальні якості і психологічну стійкість у спортсмена. Тому змагання є важливим засобом і методом подальшого вдосконалення спортивної кваліфікації спортсмена.

Прийнято виділяти первинні і вторинні функції спортивних змагань. Первинна (специфічна) функція змагання – це ієрархія місць учасників змагання, тобто рангова оцінка усіх суперників, визначення переможця і призерівзмагань, фіксація рекорду. Ця функція, насамперед, належить до класу соціальних оцінок. Вторинні (неспецифічні) функції змагань є досить різноманітними. Це такі функції: нормативна, підготовча, селекційна, стимулююча, самоутвердження, видовищна, виховна, інформаційна, пізнавальна, творча, комунікативна, престижна, управління, моделювання, контролю, агітаційно-пропагандистська, культурного обміну, рекреаційна, економічна, реалізації міжнародних контактів, інтеграційна. На нашу думку, усі вищеперераховані функції дозволяють максимально адекватно охарактеризувати змагальну діяльність, враховуючи різні аспекти соціальної значущості.

Відомо, що основним принципом змагальної діяльності є однакові умови можливості оцінювати результати кожного учасника змагань з допомогою визначеного стандарту з результатами інших спортсменів, що знають критерії оцінки і мають можливість оцінити свій виступ, а також виступ суперника. Порівнянність спортивних досягнень, в т.ч. у боксі, забезпечується ретельно розробленими правилами і положеннями про змагання, а також інститутом кваліфікованих суддів, використанням технічних засобів і навичок об'єктивного фіксування спортивних результатів. Об'єктивність результатів спільної діяльності забезпечується однаковими умовами для учасників і об'єктивним визначенням переможців. Дотримання цього основного принципу створює під час змагань відповідне мікросередовище, де сповна може розкритися спортивний потенціал кожного спортсмена.

Розгорнута характеристика змагальної діяльності має, на нашу думку, не лише теоретичне і пізнавальне значення, але її можна використовувати при розробці планів тренувань в т.ч. і інсмідуальних. Це судження має значення для змагальної компетенції спортсмена і у повній мірі також стосується і жіночого боксу.

Відомо, що компоненти змагання є – спортсмени суперники; предмет змагань, тобто адекватність дій суперників, які виступають засобом ведення змагальної боротьби в обраному виді спорту; суддівство (правила змагань, норми, критерії і технологія визначення завойованих місць та ін.); засоби і служби забезпечення змагальної діяльності; вболівальники і глядачі; ієрархія місць учасників змагань, тобто розподіл кожного з них на основі показаних спортивних результатів в порядку від кращого до гіршого.

Змагальна діяльність у боксі, як і в інших видах єдиноборств, здійснюється у нестандартному середовищі. Боксери в умовах жорсткого ліміту часу, приймають необхідне рішення у відповідь на несподівану зміну бойової ситуації. Боксерські поєдинки – це своєрідна боротьба, готуючись до якої, суперники вдосконалюють техніко-тактичну підготовку, використовуючи практично однакові методи і засоби. Але вирішальним фактором перемоги, зазвичай, є належний психічний стан боксера, що дозволяє максимально реалізувати свою функціональну підготовку. А тому дуже важливим елементом

підготовки боксерів є уміння тренера моделювати максимально наближені до реальності бойові ситуації, використовуючи для цього відповідні методи і засоби. Різноманітний і досконалий арсенал дій боксера повинен забезпечити йому ефективне ведення поєдинку, що в підсумку приведе до високого спортивного результату. Протеце не тільки завдання спортсмена, але і усієї команди, насамперед тренера.

Тренери повинні чітко усвідомлювати, що для забезпечення високих спортивних результатів, слід виділити у кожній змагальній дисципліні головні, вирішальні компоненти змагальної діяльності. Лише після визначення рівня досконалості окремих компонентів можна об'єктивно оцінити сильні і слабкі ланки у структурі змагальної діяльності конкретного спортсмена. І на основі цієї оцінки оптимізувати модель змагальної діяльності, а також визначити шляхи її досягнення [3]. Це і є основною методологічною передумовою ефективності змагальної діяльності взагалі і тренувального процесу, зокрема.

Структуру змагальної діяльності боксерів прийнято відображати і оцінювати різними показниками, що комплексно характеризують проведення поєдинку. Найбільш детально, система оцінки змагальної діяльності у боксі була розроблена О. П. Фроловим. Цей автор пропонує наступні оцінки і показники для визначення ефективності боксерського поєдинку, а саме: оцінка умовної інтенсивності і щільності поєдинку; оцінки, що базуються на розподілі частоти використання бойових дій; показник технічної майстерності; оцінка ефективності атакуючих і захисних дій; показник техніко-тактичної різноманітності.

Література:

1. Волков В. Л. Основитеорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Діленьян М. О. Бокс і кікбоксинг: навчальний посібник з фізичного виховання і спорту. Одеса: Юридична література, 2002. 192 с.
3. Худадов Н. А. Про психологічне забезпечення підготовки боксерів високої кваліфікації. У кн.: Бокс. Щорічник, 1973.
4. Шиян Б. М. Витривалість і методика її виховання. Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. 178 с.

Марченко В., Ричка С., студенти групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ

Футзал є однією з найпопулярніших ігор у багатьох країнах. Ця гра сприяє всебічному фізичному розвитку людини. Оволодіння технікою і тактикою гри, набуття спеціальних знань відбувається в процесі техніко-тактичної підготовки і займає одне з центральних місць у загальній структурі

навчально-тренувального процесу. Техніко-тактична підготовка – це процес оволодіння особливою спритністю, розвитку тактичного мислення та творчих здібностей.

Техніка футзалу включає ряд фінтів та їх варіантів, які дозволяють футзалісту успішно виконувати поставлені завдання. Термін «техніка» – це система однаково структурованих рухів, спрямованих на вирішення завдання гри. Різноманітність умов, за яких використовується та чи інша методика, стимулює розвиток і вдосконалення методів її реалізації. Техніка гри змінювалася на різних етапах розвитку футзалу. На перебудову арсеналу вплинули зміни правил гри, збагачення його тактики та підвищення рівня інших видів підготовки гравців. Техніка футзаліста на кожному періоді розвитку цей найбільш ефективний спосіб випробований практикою, який дає максимальну активність гравцеві у рамках правил успішно діяти в складних діях боротьби. Щоб досягти найліпших результатів в ігрових ситуаціях, що швидко розвиваються, футзаліст повинен володіти усіма технічними елементами та фінтами. [1, 4].

У сучасному розвитку спортивних досягнень технічні показники можливі лише за умови правильної всебічної технічної підготовності гравців до чого, необхідно володіти всіма техніками та способами їх виконання в певній мірі. Ця потреба виникає через те, що гра найсильніших гравців характеризується активними діями та вмінням діяти несподівано. Виконувати ігрову дію, що складається з кількох прийомів, які поєднуються в різній послідовності. Основних прийомів небагато, але в футзалі техніка окремо не використовується. Усі дії, які виконує футзаліст у грі, складаються з ряду прийомів, які по-різному поєднуються. Вони називаються ігровими діями. Такі ігрові дії дуже різноманітні і дозволяють гнучко керувати грою з урахуванням конкретної ситуації. Чим багатший і різноманітніший їх комплекс, тим швидше і ефективніше гравець може вирішувати проблеми, що виникають у грі. Оволодіння технікою прийомів та складених з них ігрових дій є основою технічних здібностей футзалістів [2].

За словами Андрєєва С. П., технічна майстерність гравця у футзалі характеризується кількістю прийомів, які він виконує на майданчику, і варіативністю їх виконання. Тому що сучасний футзал характеризується багатогранністю технічного оснащення гравців. В основному це виражається у вмінні оволодіти та виконувати на високому рівні всі прийоми, які характерні для певної ролі футзалістам. Чим багатший і різноманітніший їх комплекс, тим швидше і ефективніше гравець може вирішувати проблеми, що виникають у грі. Володіння технікою прийомів та ігрових дій, що складаються з них – основа технічної майстерності футзалістів. У футзалі гравцям також доводиться рухатися, виконувати, стрибати, різко гальмувати та повертатися у вихідне положення під будь-яким кутом. Все це техніка без м'яча, яка змушує працювати м'язи ніг гравця [3].

Однією з головних характеристик футзалу є те, що кожен гравець команди, незалежно від конкретних завдань гри, повинен виконувати як функції захисника, так і форварда. Оскільки умови гри на майданчику

змінюються блискавично, що ставить гравця в позицію захисника, то він стає нападником. Одним словом, універсальність є найважливішою вимогою до футзалістів, і звідси тому, що в цій грі кожен учасник має бути в будь-який момент готовий протистояти маневрам суперника, в тому числі його непередбачуваним діям [4].

У спеціальній футбольній літературі існує різне розуміння терміна «тактика». Г. А. Лісенчук стверджує, що під тактикою в спорті слід розуміти здатність спортсмена вирішувати завдання, що виникають у процесі змагальної діяльності [4]. З точки зору Г. Д. Качаліна – тактика це сукупність форм, методів і засобів боротьби з суперником, що виражається у відповідних діях гравців (команд) для досягнення бажаного результату. Г. А. Лісенчук, оцінюючи тактичні дії воротаря у футзалі, окрім вибору місця у воротах (гра на виходах, введення м'яча в гру як орієнтир для дій партнерів), слід враховувати і його участь в атакуючих діях команд. У футзалі воротар часто поєднує атаки партнерів в ігрових умовах. Коли в кінці гри необхідно зрівняти рахунок і отримати переможний м'яч, воротар часто виходить вперед і займає позицію п'ятого гравця на полі. Звичайно, участь воротаря в атакуючих діях команди не повинна бути спонтанною. У спортивних командах гравці повинні мати справу з усіма ситуаціями та комбінаціями, які необхідні взаємодії з партнерами [3].

У сучасному футзалі зростає потужність гри, яка перш за все, вимагає від гравця швидкого та ефективного виконання техніко-тактичних прийомів в умовах зміни ситуацій, обмеженому часі та просторі. Команда, яка хоче бути успішною протягом цього часу, повинна грати швидко, тобто у неї повинні бути гравці, які володіють відповідною технікою і поєднують це зі швидкістю руху. Боротьба між нападом і захистом може бути вирішена тільки на користь атаки за допомогою складних прийомів, заснованих на дрібних ударах, дриблінгу (веденні) і прихованих передачах м'яча [3–4].

На думку Дулібського А. В., дії сучасного футзаліста в грі мають бути надійними, швидкими та доцільними. Тому техніко-тактичну підготовку слід представляти як логічний ланцюжок багаторічного процесу, що включає її конкретні цілі та завдання на кожному етапі навчання. Відставання у оволодінні ігровими прийомами на початковому етапі навчання негативно позначається на подальшому навчанні гравців [1–2].

Технічна підготовка в спортивних іграх не може бути неочікуваною сукупністю різних тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне оволодіння технікою й тактикою гри на кожному з етапів багаторічної підготовки. У останні роки при вдосконаленні структури й змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футзалі усе ширше використовується системний підхід. Він продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему технічної підготовки створення керованого за допомогою певної методики процесу навчання. Як відомо, техніко-тактичні навички характеризуються обсягом і різноманітністю прийомів, якими володіє гравець, а також здатністю ефективно застосовувати ці прийоми в грі. Оскільки техніка футзалу складається з великої групи прийомів і методів роботи з м'ячем, вивчення її стає складним і тривалим

процесом. Для вирішення завдань навчання з меншими витратами часу та зусиль велике значення мають систематизація навчального матеріалу та визначення раціональної послідовності прийомів навчання [4].

Оскільки в спортивних іграх засобом проведення гри є техніко-тактичності, доцільним вважається, окрім вивчення техніки та її вдосконалення вивчатитактику. Тому технічну підготовку слід розглядати як цілісний процес у довгострокових тренуваннях для спортсменів. Останнім часом експертинеодноразово підкреслюють, що підвищення кваліфікації вітчизняних футзалістів має йти паралельно з безперервним підвищенням якості підготовки резервів.

Загальновідомо, що весь навчально-тренувальний процес у ДЮСШ спрямований на підготовку кваліфікованих футзалістів. Він спирається на матеріал програми та спосіб роботи спортивних шкіл. Щоб найбільш успішно вирішити проблему школи, необхідно запрограмувати тренувальний процес за критеріями, що забезпечують різноманітність підготовки футзалістів. У підготовці юних спортсменів не менш важливим є підвищення ефективності роботи з оволодіння технікою гри та вдосконалення навичок виконання широкого «набору» техніко-тактичних прийомів у різноманітних умовах близького до ігрових ситуацій.

Отже, побудова процесу початкової підготовки навчання техніки, заснована на положеннях теорії поступового формування дій, робить її керованою та сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу. В основі рухових якостей на першому етапі спеціалізації лежить використання здібностей організму до накопичувальної адаптації, при якій під впливом повторювальних впливів відбувається формування основних структур рухів. Таким чином, на початковій стадії навчання важливим фактором є варіативність, що дозволяє охопити всю різноманітність і більший обсяг тренувальних засобів.

Література:

1. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжігрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових / праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХПІ, 1999. № 16. С. 3–8.
2. Дулібський А. В. Теоретико-ігрова модель тактичних взаємодій футболістів. *Молода спортивна наука України*: матеріали 1 Всеукраїнської наукової конференції аспірантів. Львів: ЛДІФК, 1997. Випуск 1. С. 128–129.
3. Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. Модельні характеристики техніко-тактичних дій чоловічих команд в баскетболі. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць / гол. ред. В. О. Дрюков. Київ: ДНДІФКС, 2004. № 4. С. 110–114.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАДМІНТОН»

В останні роки спостерігається суттєве зниження здоров'я дітей шкільного віку. Одним із важливих показників фізичного здоров'я є рівень фізичної підготовленості (розвиток рухових здібностей) школярів, який у 20–40 % дітей середнього шкільного віку характеризується низьким. Тому пошук ефективних шляхів та засобів його розвитку є головним завданням фізичного виховання. Однією з фізичних якостей, що чутливо розвиваються в період середнього шкільного віку, є координація, тому її розвитку необхідно приділяти особливу увагу.

Бадмінтон є ефективним засобом розвитку всіх видів координаційних здібностей, до того ж сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, а також не вимагає великих матеріальних вкладень. Заняття бадмінтоном сприяють отриманню оздоровчого ефекту, вони дозволяють вирішувати різні завдання у комплексі за рахунок включення в роботу одночасно рухового, вестибулярного та зорового аналізаторів, тим самим позитивно впливають на фізичний стан учнів[1]. Передбачалося, що застосування елементів гри в бадмінтон на уроках фізичної культури у учнів 5-тих класів, сприятиме ефективному розвитку координації рухів.

Координаційні здібності – це сукупність рухових здібностей, визначальних швидкість освоєння нових рухів, і навіть вміння адекватно перебудовувати рухову діяльність за несподіваних ситуаціях [6].

Існують кілька видів координаційних здібностей, і для визначення рівня кожного із зазначених видів були підібрані тести [2]:

- «Ловіння лінійки» (реагуюча здатність);
- «Точне відтворення зусилля», «точність відтворення половини максимального стрибка в довжину з місця» (кінестетична здатність);
- «Лелека» (здатність до статичної рівноваги);
- «Проходження гімнастичною лавкою» (здатність до рівноваги в русі);
- «Метання в ціль (орієнтаційна здатність).

Для розвитку координаційних здібностей застосовуються такі засоби:

- фізичні вправи, об'єднані з їхньої переважної спрямованості в розвитку різних видів координації;
- елементи гри у бадмінтон;
- рухливі ігри та естафети, що розвивають координацію.

Підготовча та основна частини уроку фізичної культури містили вправи для розвитку координації руху кистей рук та блоки для розвитку одного виду координації. Крім того, наприкінці основної частини уроку фізичної культури використовувалися естафети, рухливі ігри та гра в бадмінтон.

Для кожного з вищезгаданих видів координаційних здібностей були підібрані певні вправи, що містять елементи гри в бадмінтон, з яких потім складалися комплекси. На кожен вид розроблено кілька комплексів, різноманітних за змістом та фізичним навантаженням. В міру освоєння вправ їх необхідно видозмінювати, ускладнювати чи замінювати іншими вправами. Також використовувалися підводні та спеціальні вправи – вправи для м'язів пальців та кисті, вправи з ракеткою, жонглювання воланом (закритою та відкритою сторонами ракетки), проходження «воланової доріжки» тощо. Застосування «воланової доріжки» дозволяє урізноманітнити освітній процес є багато варіантів зміни чи ускладнення її проходження.

Приблизно всередині спортивного залу кріпиться мотузка на висоті трьох метрів. Приблизно 10 воланів на ниточці кріпляться скріпкою до натягнутої мотузки на відстані одного метра один від одного. Довжина ниточки варіюється і залежить від зросту учнів (волани повинні знаходитися на рівні витягнутої вгору руки учня). Потім учні по черзі мають пройти під «волановою доріжкою», завдаючи ударів по воланах з одного боку, з різних боків, знизу вгору. У міру освоєння вправи можна збільшувати швидкість проходження доріжки, проходження лавкою, відбивати кожен другий волан тощо. Дуже популярні жонглювання воланом. Тут також можливе застосування різних варіантів: у присіді, з поворотами, з різною висотою відбивання, відкритою стороною ракетки тощо, іншою рукою (стиснути в кулак) у протилежному напрямку, згинання кисті з ракеткою вперед-вниз, іншою рукою (стиснути в кулак) згинання кисті виконується вниз-вперед, повороти кисті з ракеткою всередину та назовні, рух руки з ракеткою по «вісімці» і ін. [5].

Розвиток координаційних здібностей у учнів 5-тих класів необхідно проводити до появи явних ознак втоми, приділяючи велику увагу загальнорозвиваючим вправам, рухливим іграм і естафетам [3]. Щоб процес розвитку координаційних здібностей був ефективнішим, не можна допускати «автоматичного» виконання вправи. Після освоєння вправи необхідно ускладнювати за допомогою включення складніших варіантів виконання вправи. При ускладненні вправ потрібно використовувати такі методичні підходи, як зміна зовнішніх умов виконання рухової дії (зміна просторових кордонів, виключення зорового контролю (з заплющеними очима, у міру освоєння дії), попадання воланом у мішень (горизонтальна ціль з різною відстанню) тощо, виконання звичних дій у незвичних поєднаннях (наприклад, додати стрибок чи поворот), змінити або спосіб виконання, або окремий елемент вправи (наприклад, вихідне положення чи темп виконання) [4].

Таким чином, застосування розроблених комплексів призведе до підвищення темпів розвитку загальних координаційних здібностей у учнів 5-тих класів, які використовують у освітньому процесі елементи гри в бадмінтон.

Література:

1. Бала Т. Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 4. С. 33–37.

2. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.
3. Кириченко В. Порівняльний аналіз специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток основної школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. 4(28). С. 65–69.
4. Крошка С. А., Варфоломеева К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 85–89.
5. Шиян О. В. Бадмінтон у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2004. 50 с.
6. Щирба В. Проблема розвитку швидко-координаційних здібностей старших школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4(48). С. 82–87.

Надточій Р., Тандур Д., студенти групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ

Серед пріоритетних напрямів державної політики важливого значення надається удосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Важливість виконання цього державного запиту підкреслена в Законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та інших нормативних документах.

Виконання завдань, окреслених у зазначених документах, пов'язане із трьома аспектами процесу фізичного виховання: теоретичним (набуттям учнями певних знань), руховим (формування у учнів рухових умінь та навичок), а також виховним (формування ціннісних орієнтацій, рис характеру, звичок здорового способу життя).

Соціальна взаємодія – система взаємозумовлених соціальних дій, пов'язаних циклічною залежністю, при якій дія одного суб'єкта є одночасно причиною і наслідком дій у відповідь інших суб'єктів. Воно споріднене з поняттям «соціальна дія», яке є вихідним моментом формування соціальних зв'язків. Соціальна взаємодія як спосіб здійснення соціальних зв'язків та відносин передбачає наявність не менше двох суб'єктів, самого процесу взаємодії, а також умов та факторів його реалізації. У ході взаємодії має місце становлення та розвиток особистості, соціальної системи, зміна їх у соціальній структурі суспільства тощо. [1]

На думку П. Бурдє, соціальна взаємодія представляє собою форму соціальних зв'язків, що здійснюються в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, здібностями, уміннями, навичками та у взаємному впливі окремих людей та соціальних спільнот. Також соціальна взаємодія виступає як система

взаємообумовлених соціальних дій, зв'язаних циклічною залежністю, при якій дія одного суб'єкта є одночасно причиною і наслідком дій інших суб'єктів.

Головна особливість соціальної взаємодії полягає у впливі одного суб'єкта на іншого суб'єкта на тлі спільності або розбіжності інтересів, цілей та переконань. Також, на соціальну взаємодію впливають знаряддя і предмети праці, матеріальні й духовні блага, світогляд та досвід людей [2]. Соціальна взаємодія включає передачу дії від одного соціального фактора – іншому, отримання та реакцію на нього у вигляді дії у відповідь, а також відновлення дій соціальних факторів. Воно має соціальне значення для учасників і передбачає обмін їхніми діями у майбутньому завдяки присутності в ньому особливої каузальності – соціального відношення. Соціальні відносини формуються в процесі взаємодії людей і є результатом їх минулих взаємодій, що набули сталої соціальної форми. Соціальні взаємодії, на відміну від них, є не «застиглими» соціальними формами, а «живими» соціальними практиками людей, які зумовлюються, спрямовуються, структуруються, регламентуються соціальними відносинами, але здатні впливати на ці соціальні форми та змінювати їх.

Соціальна взаємодія визначається соціальними статусами та ролями особистості та соціальних груп. Воно має об'єктивну та суб'єктивну сторони: об'єктивна сторона – фактори, незалежні від взаємодіючих, але що впливають на них; суб'єктивна сторона – свідоме ставлення індивідів один до одного у процесі взаємодії, засноване на взаємних очікуваннях [2].

У роботі Е. Дюркгейма «Про поділ суспільної праці», в межах якої автор здійснює розгляд сутності механізму поділу суспільної праці, безпосередньо торкаючись основних питань взаємодії органів влади та трудової частини населення. Іншими словами, Е. Дюркгейм робить якісний стрибок у розумінні сутності взаємодії акторів соціально-політичної сфери, де органи державного управління виступають як своєрідна «третя сторона», завдання якої виконувати сполучну функцію між розрізненими підприємствами, що надає можливість підвищення виробничої ефективності в інтересах товариства [3].

Г. Зіммель стверджує гіпотезу про міцну взаємозалежність індивідів, які прагнуть створити якийсь союз, малу соціальну групу, що дозволяє не тільки утвердити особисті позиції, а й урівняти членів даного соціального об'єднання. Надалі він лише стверджує тезу про взаємозв'язок індивідів у вигляді наступного афоризму: «Суспільство існує там, де кілька індивідуумів вступають у взаємодію. Не існує суспільства взагалі немає взаємодії взагалі, але є особливі види останнього, з появою яких і виникає суспільство і які не є його причиною і наслідком, тому що вони і суспільство – одне й те саме» [3].

М. Вебер виділяв суб'єктивний сенс соціальної дії, який можна позначити як особистісне чи індивідуальне осмислення всіх можливих варіантів поведінки. Крім цього, він описував свідому орієнтацію суб'єкта на очікування певної реакції у відповідь від оточення. З погляду нашого дослідження, цікавою є думка Т. Парсонса, який розвиває свою теорію дії, де представлено п'ять дихотомій – критеріїв оцінювання соціальної дії. Як дані «критеріїв оцінки» зазначаються:

- афективність – афективна нейтральність;
- орієнтація в ін – орієнтація на колектив;
- універсалізм – партикуляризм;
- якість – результативність;
- специфічність – дифузність [4].

За П. Сорокіним «соціальна взаємодія» – це окреме соціальне явище, у структурі якого розвивається обмін колективного досвіду, знань, понять, і що характеризується когнітивними, емоційними та вольовими процесами. Особливо він акцентував увагу на соціокультурному компоненті взаємодії, оскільки в результаті соціальної взаємодії відбувається формування культури як сукупності і цінностей. Ґрунтуючись на вищезазначених особливостях соціальної взаємодії та соціальної реальності, П. А. Сорокін розробив власну типологію соціальної взаємодії, виділивши в ній шість підстав:

- за кількістю суб'єктів: взаємодія між двома та більше індивідами;
- за характером взаємовідносин: односторонні чи двосторонні;
- за тривалістю: тривалі та короткочасні; за організованістю: організовані та неорганізовані;
- за свідомістю: свідомі та стихійні;
- за «матерією» обміну: інтелектуальні, чуттєво-емоційні та вольові [4].

На основі існуючих поглядів, доцільно виділити два види соціальної взаємодії: кооперація та конкуренція. Сутністю кооперації є спів організація розрізнених сил, що взаємодіють у спільній діяльності, де характерно виділяються індивідуальний внесок та ступінь включеності взаємодіючих у сам процес взаємодії. Сутністю конкуренції буде форма продуктивної чи негативної взаємодії у вигляді протистояння за цілі та інтереси, їх відстоювання у процесі розвитку спільної діяльності.

Література:

1. Дулібський А. В. Розробка та експериментальне обґрунтування моделей міжигрових циклів з урахуванням особливостей змагальної діяльності юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: збірник наукових / праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХІІІ, 1999. № 16. С. 3–8.
2. Королівська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2007. 20 с.
3. Коханець П. П. Контроль показників фізичної і технічної підготовленості футзалістів 11–12 років у річному циклі підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 152 (1). С. 180–183.
4. Куц О. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 14–15.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Колесник А. О., здобувач вищої освіти 4-го курсу
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасна система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури перебуває в умовах реформування, спрямованого на забезпечення високої якості освіти, формування компетентнісного підходу та інтеграцію інноваційних педагогічних технологій. Вимоги Нової української школи, оновлені професійні стандарти педагогічних працівників, а також суспільний запит на фахівців, здатних працювати у швидкозмінному освітньому середовищі, зумовлюють потребу у переосмисленні традиційних методів навчання. Учитель фізичної культури сьогодні повинен володіти не лише ґрунтовними знаннями з теорії та методики фізичного виховання, а й критичним мисленням, умінням планувати освітній процес, застосовувати цифрові інструменти, створювати освітні продукти та організовувати діяльність учнів у різних форматах [5].

У цьому контексті особливої значущості набувають **проєктні технології**, які забезпечують практико-орієнтований, дослідницький та творчий характер підготовки майбутніх фахівців. Вони дозволяють інтегрувати знання з різних дисциплін, розвивати уміння аналізувати й вирішувати професійні проблеми, організовувати самостійну й командну діяльність, створювати конкретні педагогічні продукти – навчальні програми, модулі, фізкультурно-оздоровчі проєкти, digital-ресурси для уроків, методичні матеріали [2].

Проєктна діяльність сприяє формуванню ключових професійних компетентностей: педагогічної, методичної, комунікативної, організаторської, здоров'язбережувальної та цифрової. В умовах зростання ролі інформаційних технологій у фізичному вихованні вона стає важливим інструментом підготовки конкурентоздатних фахівців, здатних працювати у змішаному або дистанційному форматі, використовувати інтерактивні платформи, аналітичні програми, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності.

Актуальність дослідження зумовлена також тим, що застосування проєктних технологій відповідає сучасним світовим тенденціям розвитку педагогічної освіти, сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів, підвищує рівень їхньої мотивації, дозволяє наблизити процес навчання до реальних умов професійної практики. Для сфери фізичного виховання, де домінує діяльнісний компонент, проєктні технології є ефективним методом моделювання педагогічних ситуацій, планування тренувального процесу,

розроблення оздоровчих програм та інноваційних підходів до організації рухової активності учнів.

Питаннями проєктних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів займалися такі науковці як: Фунтікова О. О. (2003) [6]; Єрмаков І. (2006) [4]; Зазуліна Л. В. (2011) [3]; Гуменюк С. В. (2014) [1]; майбутніх учителів фізичної культури Качан О. А., Отравенко О. В. (2025) [5].

Таким чином, використання проєктних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури є не просто доречним, а стратегічно важливим напрямом модернізації освітнього процесу. Це дозволяє сформувати фахівця нового типу – компетентного, творчого, ініціативного, здатного до самоосвіти та інноваційної діяльності, що відповідає сучасним вимогам шкільної освіти та суспільним очікуванням.

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти, орієнтованої на компетентнісний підхід, особливої актуальності набуває впровадження проєктних технологій у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Проєктна діяльність уможливорює комплексне поєднання теоретичних знань, практичного досвіду та творчих умінь студентів, сприяє розвитку їхньої професійної автономії, критичного мислення та здатності до самостійного прийняття рішень у педагогічних ситуаціях. Саме тому у вітчизняному й зарубіжному освітньому просторі проєктні технології розглядають як один із ключових чинників підвищення якості підготовки фахівців спортивно-педагогічної галузі[6].

Проєктне навчання у підготовці вчителя фізичної культури передбачає створення студентами комплексних навчальних або практико-орієнтованих проєктів, спрямованих на розв'язання конкретних професійних завдань: розробку навчальних занять з фізичної культури, спортивно-оздоровчих програм, методичних рекомендацій, організацію спортивних заходів, впровадження інноваційних фітнес-технологій тощо. Такий формат діяльності потребує від студентів уміння інтегрувати знання з педагогіки, фізіології, біомеханіки, спортивної методики, менеджменту, психології та інших суміжних дисциплін, що формує їхню цілісну професійну картину [4].

Одним із ключових результатів застосування проєктних технологій є розвиток професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Під час виконання проєктів студенти навчаються планувати структуру заняття, визначати педагогічні цілі, добирати оптимальні засоби й методи фізичного виховання, здійснювати моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів. Крім того, проєктна діяльність сприяє формуванню комунікативних, лідерських та організаторських умінь, що є необхідними для ефективної роботи в закладах освіти.

Важливою перевагою проєктних технологій є їх відповідність сучасним вимогам НУШ, яка передбачає вміння педагогів застосовувати інтерактивні методи, працювати на засадах співпраці, формувати мотиваційне середовище та орієнтуватись на індивідуальний розвиток учня. Проєкти, що виконуються майбутніми вчителями фізичної культури, можуть включати впровадження технологій здоров'язбереження, створення авторських спортивно-оздоровчих

програм, розробку системи заходів для формування рухової активності школярів, удосконалення занять з урахуванням інклюзивної освіти [2].

Проектна діяльність також сприяє оволодінню студентами дослідницькими вміннями. Виконання проєкту потребує аналізу наукових джерел, проведення власних спостережень, анкетування, експериментальних методик, оцінювання результатів та формування відповідних висновків. Це дає можливість майбутнім педагогам засвоїти основи наукового мислення, розвинути здатність до рефлексії власної професійної діяльності та здійснювати її вдосконалення на основі отриманих даних. Не менш важливим є соціально-педагогічний аспект проєктних технологій. Робота над проєктами часто виконується в групах, що спонукає студентів до взаємодії, обміну думками, колективного прийняття рішень, відповідального ставлення до спільної справи. Таким чином формується культура командної роботи, що є невід'ємною складовою професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури [2, 6].

У процесі впровадження проєктних технологій у закладах вищої освіти доцільним є використання різних типів проєктів: інформаційних, практичних, дослідницьких, творчих, міждисциплінарних. Наприклад, студент може розробити комплекс вправ для учнів певного віку, створити відеоурок із техніки виконання фізичних вправ, підготувати мініпроєкт зі створення шкільного спортивного клубу або організувати спортивно-масовий захід. Такий підхід забезпечує варіативність та адаптивність навчання до реальних потреб освіти.

Таким чином, результати аналізу літератури та практичного впровадження проєктних технологій свідчать, що їх систематичне застосування позитивно впливає на мотивацію студентів, сприяє розвитку їхньої педагогічної майстерності, творчого потенціалу та професійної самостійності. Проєктні технології дозволяють сформувати в майбутніх учителів фізичної культури готовність до інноваційної діяльності, що є ключовою умовою ефективної роботи в сучасних освітніх закладах.

Література:

1. Гуменюк С. В. Формування компетенції педагогічного мислення майбутніх учителів фізичної культури. *Молодь і ринок. Щомісячний науково-педагогічний журнал*. Дрогобич, 2014. №7(114). С. 48–52.
2. Гуменюк С. В. Теорія і практика формування педагогічного мислення майбутніх учителів фізичної культури: монографія. Тернопіль, 2017. 405 с.
3. Зазуліна Л. В. Педагогічні проєкти: науково-методичний. Кам'янець-Подільський, 2006. 40 с.
4. Наволокова Н. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Харків, 2011. 176 с.
5. Єрмаков І. Компетентнісний потенціал проєктної діяльності. *Школа*. 2006. № 5. С. 5–11.
6. Качан О. А., Отравенко О. В. Проєктна діяльність у фізичному вихованні: реалізація концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту

соціалізації особистості. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, 2025. № 2, С. 37–48.

7. Фунтікова О. О. Сучасний погляд на використання методу проектів в організації самостійної роботи студентів поза аудиторією у вищій школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 11. С. 17–24.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*

Петленко В. В., здобувач вищої освіти 1 курсу
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У сучасних умовах зниження рівня рухової активності дітей та підлітків проблема формування здорового способу життя набуває ключового значення для системи освіти та суспільства загалом. Стрімкий розвиток цифрових технологій, зростання часу, проведеного перед екранами, обмеження фізичної активності та поширення малорухливого способу життя істотно впливають на фізичний, психічний і соціальний стан школярів. У зв'язку з цим питання підвищення мотивації учнів до систематичних занять спортом є одним із найважливіших у організації освітнього та виховного процесів [3].

Мотивація виступає провідним чинником, що визначає ставлення школяра до рухової діяльності, його інтерес, наполегливість та готовність долати труднощі, пов'язані з навчально-тренувальним процесом. За сучасними науковими даними, саме внутрішня мотивація, що базується на позитивних емоціях, інтересах та особистому виборі, забезпечує найбільш стійкий ефект і сприяє формуванню довготривалих звичок здорової поведінки. Натомість недостатня або зовнішня мотивація часто призводить до відмови від занять, зниження активності та небажання брати участь у спортивних заходах [2].

Особливого значення набуває дослідження мотивації школярів у контексті модернізації освітньої галузі та реалізації концепції «Нова українська школа», що передбачає формування компетентної, здорової та активної особистості. Важливо враховувати вікові, психологічні та соціальні чинники, які впливають на ставлення учнів до фізичного виховання та спорту: рівень самооцінки, підтримку з боку педагогів та батьків, організацію освітнього середовища, наявність якісної матеріально-технічної бази, можливості для самореалізації.

Крім того, зростає потреба в оновленні підходів до популяризації спорту серед молоді шляхом упровадження інноваційних методів, інтерактивних форм роботи, застосування цифрових технологій, елементів змагання, гейміфікації та

індивідуалізації фізичного навантаження. Такі підходи підсилюють внутрішню мотивацію учнів, формують позитивний емоційний досвід та сприяють усвідомленню особистої цінності фізичної активності.

Питаннями мотивації до здорового способу життя засобами фізичної культури займалися такі науковці як: Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. (2022) [2]; Данилко В., Кравченко Т. (2023) [1]; Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. (2023) [5]; Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. (2024) [3]. Проблемою формування мотиваційно-ціннісного ставлення молоді до занять фізичною культурою: Непша О. В., Суханова Г. П. (2017) [4]; соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя досліджували в своїх роботах такі автори Пискливець У. М., Рачкевич І. О. (2024) [6].

Отже, актуальність теми «Мотивація до занять спортом як чинник формування здорового способу життя школярів» полягає у необхідності комплексного вивчення механізмів мотивації, пошуку ефективних педагогічних стратегій її формування та впровадження практичних рекомендацій щодо підвищення зацікавленості учнів у систематичній руховій діяльності. Дослідження цієї проблеми є важливим внеском у розвиток здоров'язбережувального освітнього середовища та формування здорового покоління, здатного до саморозвитку, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Мотивація до занять спортом є одним із провідних психологічних механізмів, що визначають рівень фізичної активності школярів та їх готовність дотримуватися здорового способу життя. У сучасних умовах, коли спосіб життя дітей характеризується низкою негативних тенденцій – малорухливістю, надмірним використанням гаджетів, високим рівнем стресу й емоційного виснаження – питання стимулювання інтересу до регулярних занять спортом набуває особливої значущості [4].

Передусім варто зазначити, що мотивація школярів до занять фізичними вправами є багатокомпонентною і залежить від вікових, психологічних, соціальних та педагогічних чинників. Дослідження показують, що в молодшому та середньому шкільному віці провідною є зовнішня мотивація (заохочення, підтримка вчителя та батьків, бажання отримати позитивну оцінку). Натомість у старшокласників більш вагому роль відіграє внутрішня мотивація, пов'язана з особистими інтересами, усвідомленням користі від спорту, прагненням до саморозвитку та самовдосконалення.

Одним з ключових мотивів до занять спортом є прагнення до гарного фізичного стану, підвищення витривалості, сили, гнучкості, формування естетичного тіла. Для частини школярів істотним мотиватором є можливість самовираження, зниження рівня тривожності, набуття впевненості в собі. Крім того, важливе значення має соціальний мотив: потреба у спілкуванні, командній взаємодії, належності до спортивного колективу [7].

Значна частина труднощів, що знижують мотивацію учнів, пов'язана з негативним досвідом участі у спортивних заходах, невпевненістю у власних силах, страхом перед фізичним навантаженням чи невмінням правильно виконувати вправи. Окреме місце займають фізіологічні та медичні фактори–

наявність хронічних захворювань чи тимчасових обмежень, які можуть обмежувати участь у спорті. Не менш важливими є й соціальні бар'єри: нестача спортивної інфраструктури, відсутність підтримки з боку сім'ї, низька популяризація фізичної активності у середовищі однолітків [5].

Важливим завданням сучасної школи є створення такого освітнього середовища, яке сприятиме формуванню стабільної позитивної позиції школярів щодо фізичної активності. Педагог має виступати не лише організатором занять, а й мотиваційним лідером, який уміє заохочувати дітей, підтримувати їх інтерес, демонструвати приклад здорового способу життя.

Ефективними засобами підвищення мотивації учнів є:

1. використання різних форм і видів діяльності: спортивні ігри, естафети, фітнес-тренування, елементи єдиноборств, танцювальні програми;
2. індивідуалізація та диференціація завдань, що дозволяє враховувати рівень фізичної підготовленості та інтереси кожного учня;
3. застосування цифрових технологій – фітнес-додатків, відеоуроків, онлайн-щоденників рухової активності, що роблять заняття більш інтерактивними та сучасними;
4. створення позитивної емоційної атмосфери, яка сприяє подоланню страхів та комплексу невдахи;
5. педагогічна підтримка та зворотний зв'язок, що дозволяє учням усвідомити власний прогрес і стимулює до подальших занять.

Важливе значення має також участь у спортивно-масових заходах, шкільних спартакіадах, туристичних походах, змаганнях, що формують командний дух, виховують відповідальність, підтримують стійкий інтерес до фізичної активності.

Таким чином, мотивація до занять спортом є одним із провідних чинників формування здорового способу життя школярів, оскільки саме вона визначає стійкість інтересу, регулярність та результативність фізичної активності. Проведений теоретичний аналіз дає змогу стверджувати, що мотиви учнів мають багатовимірний характер і охоплюють потребу у саморозвитку, зміцненні здоров'я, соціальній взаємодії, досягненні успіхів, позитивних емоцій та самоствердженні. Успішне формування мотивації можливе за умови цілеспрямованого педагогічного впливу, який включає використання сучасних освітніх технологій, індивідуалізацію завдань, створення позитивного емоційного середовища та залучення учнів до різних форм спортивної діяльності. Важливу роль відіграють педагогічні умови, серед яких – компетентність учителя фізичної культури, різноманітність методів та форм роботи, наявність спортивної інфраструктури, підтримка сім'ї та шкільної громади. Результативність розвитку мотивації зростає за умови поєднання внутрішніх і зовнішніх стимулів, формування відповідального ставлення до власного здоров'я та усвідомлення цінності рухової активності для гармонійного розвитку особистості.

Отже, мотивація до занять спортом виступає ключовою умовою становлення здорової, активної і соціально зрілої особистості школяра. Формування стійкої мотивації потребує комплексного, системного та науково

обґрунтованого підходу, що сприятиме підвищенню рівня фізичної активності учнів та зміцненню їхнього здоров'я.

Література:

1. Данилко В., Кравченко Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2023. № 3. С. 55–61.
2. Кожокар М., Королянчук А., Хавруняк І. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2022. Вип. 3–4. С. 47–51.
3. Мосейчук Ю., Королянчук А., Абдула А. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Вип. 1(1). С. 183–187
4. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф.* Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. С. 30–33.
5. Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. Вип. 1. С. 61–66.
6. Пискливець У. М., Рачкевич І. О. Соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя сучасної студентської молоді. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 99–102.
7. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ, 2018. 100 с.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;
Стенько А. А., здобувачка вищої освіти 2-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У практичних умовах повсякденного життя діти все частіше стикаються з температурними коливаннями навколишнього середовища, що може призвести до переохолодження та перегріву. Тому питання захисту дитячого організму від впливу зовнішніх температур та його фізіологічної адаптації є актуальним на сьогоднішній день. Одним із способів зміцнення та покращення здоров'я дітей є загартовування, що є особливо важливим у сучасних умовах. Це одна з

найважливіших ланок сучасної системи фізичного виховання особистості. Поєднання рухової активності із загартовуванням сприяє виробленню стійкості до фізичних і психічних перевантажень та впливу несприятливих погодних умов. Проблему загартовування дітей дошкільного віку досліджували багато вчених: Е. Вільчковський, О. Курок, які у своїх працях розкривають організаційні форми проведення різноманітних загартовувальних процедур у повсякденному житті в закладі дошкільної освіти та родини [2]. І. Лущик так описує повсякденне життя, називаючи загартування «неспецифічним» [5]. Прикладами є підтримання мікроклімату в приміщенні в межах гігієнічно встановлених норм, носіння відповідного одягу, перебування на свіжому повітрі перед сном і під час переодягання для занять фізичною культурою, перебування на свіжому повітрі під час занять фізичною культурою та різних видів активного відпочинку, ходіння босоніж по траві, піску, гравію та гальці влітку, ранкова гімнастика.

Збереження здоров'я дітей має велике значення для батьків. Що батьки можуть зробити, щоб допомогти власній дитині рости здоровим? Треба обов'язково гуляйте на свіжому повітрі за будь-якої погоди, провітрювати кімнату або спальню дитини, бризкати на неї водою, витирати і мити холодною водою. Загартовування передбачає використання природних елементів, які допомагають підвищити ефективність фізичних вправ і зміцнити організм дитини. Батьки, вихователі та медичні працівники повинні ретельно спостерігати за дитиною під час загартовування [1].

Загартовування – це систематичний повторний вплив на організм факторів, які зазвичай викликають захворювання. Наприклад, це процес забезпечення нормального функціонування всіх фізіологічних процесів в організмі дитини, незважаючи на зміну температури. Головне завдання батьків у процесі загартовування – створити для дитини умови, які не є «теплицею», а дозволяють організму зміцнювати свої природні захисні сили [3].

Етапи процесу загартовування прості і зрозумілі, якщо їх інтегрувати в повсякденне життя. Якщо ці кроки виконувати регулярно, навички, набуті батьками, поступово стануть способом життя їхньої дитини. Загартовування слід починати, коли дитина здорова, бажано в теплу пору року. Першим кроком до загартовування тіла є практика щоденної гігієни, яку можна здійснювати у вигляді одягання сорочки. Діти повинні прати сорочки перед тим, як одягати їх. Таким чином, шию і верхню частину грудей можна вимити і висушити рушником. Перебуваючи вдома, важливо стежити за температурним режимом. Температура в кімнаті не повинна перевищувати +18–20°C, а вода, яка використовується для прання, не повинна перевищувати +17°C. Приміщення слід провітрювати щонайменше 4–5 разів на день. Єдиним заходом профілактики застуди є уникнення протягів. Якщо в кімнаті є протяг, дитина повинна перебувати в окремій зоні. Знижуйте температуру води на 1°C кожні 5–7 днів і уважно стежте за самопочуттям і загартовуванням дитини після лікування. Може виникнути необхідність тимчасово припинити загартовування, особливо якщо дитина захворіла. Відновіть після одужання, але

підтримуйте температуру води не нижче +23°C і скоротіть тривалість процедури [2].

Треба обов'язково переконатися, що дитина одягнена відповідно до температури. Дитячий одяг слід підбирати відповідно до погодних умов і фізичної активності. Діти фізично активні, ніж дорослі. Треба обирати одяг з натуральних матеріалів, щоб діти не потіли.

Збираючись на прогулянку, бажано брати з собою більше одягу, щоб дитина могла переодягнутися, якщо змерзне. Вдома одягайте дитину як дорослу. Якщо вдома тепло, достатньо штанців і футболки. Вдома найкраще ходити босоніж, але треба уникати укладання плитки або ламінату на бетонну підлогу. У таких випадках треба дитині одягати шкарпетки або капці.

Гуляти на свіжому повітрі треба за будь-яких погодних умов. Прогулянки на свіжому повітрі є важливим способом тренування тіла. Діти повинні проводити на свіжому повітрі принаймні кілька годин з перших років життя.

Вплив сонячного світла є основним джерелом вітаміну D. Вітамін D сприяє правильному росту дітей. Тому вони повинні проводити якомога більше вільного часу на свіжому повітрі, особливо в теплу пору року. Влітку на балконі будинку або біля нього слід встановити басейн, щоб діти могли залазити у воду. Також треба якомога частіше виходити на вулицю, наприклад, до лісу, річки або моря.

Треба приймати з дітьми повітряні ванни. Температура +16 °C... У приміщенні завжди можлива температура +18 °C. Діти повинні одягати тільки нижню білизну. Треба починати повітряні ванни при температурі повітря +18 °C і приймайте їх протягом 5–10 хвилин. Поступово треба збільшувати тривалість повітряної ванни до 20 хвилин протягом наступних 10 днів. Повітряні ванни можна проводити при температурі +12 °C.

Ходіння босоніж. Ходіння босоніж надзвичайно корисне для дитячого організму. Влітку вони можуть ходити по траві, піску та гальці на свіжому повітрі. У приміщенні рекомендується використовувати застигаючий композит «Соляна доріжка». Спочатку «Соляна доріжка» укладається на виступаючий гумовий килим, по якому діти стрибають. Це активізує рефлекторні точки на стопах, що позитивно впливає на імунітет. Потім діти ходять босоніж по рушниках, змочених у розчині морської або кам'яної солі. Після ходьби вкриті сіллю ноги витирають рушником, змоченим у прісній воді. Заключний етап «соляної стежки» передбачає ходьбу по сухому рушнику. Наприкінці вправи надягають сухі шкарпетки [4].

Обливання дітей водою. В кінці купання корисно хлюпнути водою, на кілька градусів холоднішою, ніж вода для купання. Поступове зниження температури води зміцнює м'язи і підвищує імунітет. Додавання у воду морської солі або рослин, багатих на мікроелементи, покращує кровообіг, прискорює метаболізм і заспокоює нервову систему. Починайте процес водної акліматизації в теплу пору року, пам'ятаючи, що восени організм вже загартований.

Скраби для тіла. Діти з частими захворюваннями або кашлем повинні підготуватися до водних процедур, потерши тіло жорсткими флісовими рукавичками до почервоніння шкіри. Скраб слід робити відразу після ранкової зарядки; після двох тижнів регулярного скрабування скраб повинен набути форми компресу. Треба змочити рукавички гарячою водою $+30^{\circ}\text{C}$, відіжмати їх і швидко протерти груди і живіт дитини махровим рушником; кожні 5–7 днів треба знижувати температуру гарячої води на 1°C , поки вона не досягне $+15^{\circ}\text{C}$. Якщо дитина не хоче одягати мокрі рукавички, температуру води можна залишити на рівні $+20^{\circ}\text{C}$, не знижуючи її. Такі обтирання слід робити протягом року.

Лікувальний масаж. Простий і економічний спосіб зміцнення імунітету – спеціальний загартовуючий масаж: протягом тижня (розтирання дитячими засобами: сухі рукавички, вологі рукавички, змочені в теплій воді, вологі рукавички, змочені в холодній воді, масажна щітка).

Треба привчати дитину до купання у воді. Якщо дитина неохоче намокає з голови до ніг, поступово привчайте її до води. Коли це стане звичкою, дитину слід повністю занурювати у воду. Температуру води спочатку слід встановити від $+33$ до $+32^{\circ}\text{C}$, через 5–7 днів температуру знизити на 1°C і поступово довести до $+20^{\circ}\text{C}$. Після купання треба розтирати тіло дитини до почервоніння шкіри. Перші два-три купання повинні бути дуже короткими. Після купання ретельно треба витирати воду рушником.

Потім час купання слід скоротити до 5 хвилин. Потім поступово збільшуйте час купання до 20 хвилин. Якщо дитина відчуває холод у воді або у неї з'являється гусяча шкіра, синіють губи або тремтять губи після виходу з води, це означає, що час купання був занадто довгим.

Треба мити ноги в холодній воді. Для щоденного миття ніг слід наповнити тазик водою, поставити ноги до щиколоток і мити їх крок за кроком протягом 2–5 хвилин. Потім треба витерти воду з ніг. Спочатку температура води становить $+34\dots +35^{\circ}\text{C}$. Через 3–5 днів треба знизити температуру на $1\text{--}2^{\circ}\text{C}$ до $+15^{\circ}\text{C}$ або навіть $+10^{\circ}\text{C}$. Треба слідкувати, щоб дитина не відчувала холоду під час купання ніг. Після купання ретельно треба витирати ноги рушником. Це потрібно робити щодня. Якщо дитина захворіла, треба зробити тимчасову перерву і після одужання треба почати систематичні процедури з більш теплою водою.

Таким чином, загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини відбувається за такими напрямками: гуляти на свіжому повітрі за будь-яких погодних умов, вплив сонячного світла є основним джерелом вітаміну D, приймати з дітьми повітряні ванни, ходіння босоніж, обливання дітей водою, скраби для тіла, лікувальний масаж, купання у воді.

Література:

1. Андрощук О. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 147–148.

2. Вільчковський Е. С. Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Гавриленко І. Використання методів загартування у роботі з дітьми дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Дитинство. Освіта. Соціум»* / укл.: Загарницька І., Гальченко В., Левінець Н. Київ, 2015. Вип. 6. С. 131.
4. Залізник А. Засоби фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. Вип. 2(6). С. 31.
5. Лущик І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя. Харків: Основа, 2007. 220 с.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Тарасов Д., магістрант 2-го курсу
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ

У сучасному суспільстві все більш актуальним стає питання зміцнення здоров'я молоді та створення умов для її всебічного фізичного розвитку. Сучасні підлітки – учні 10–11 класів – часто піддаються великому навчальному навантаженню, зростанню морально-психологічного стресу, значному часу, проведеному за гаджетами, що веде до зменшення рухової активності, зниження фізичної форми, виникнення проблем із поставою, зниженням витривалості та загальної працездатності. За таких обставин особливо важливо впроваджувати ефективні засоби фізичного виховання, які б не лише підтримували здоров'я, але й формували рухові навички, володіння тілом, координацію, силу й гнучкість [4].

Одним із таких засобів є карате – вид бойових мистецтв, який поєднує розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості), моторики, координації та психічних якостей (дисципліна, увага, самоконтроль, воля). Карате вирізняється універсальністю: вправи можна виконувати як із спортивним інвентарем, так і без нього, що робить його доступним для широкого кола учнів незалежно від матеріальних умов. Це особливо важливо для шкільного фізичного виховання, де просторові та матеріальні ресурси можуть бути обмеженими [1].

Учні 10–11 класів знаходяться на етапі фізіологічного та психофізичного становлення – їхній організм має великий пластичний потенціал для

вдосконалення фізичних якостей. Саме в цей період систематичні, правильно побудовані тренування можуть мати значний довготривалий ефект, створюючи базу для здорового способу життя в дорослому віці.

Крім того, освітня програма, як правило, не передбачає достатньої кількості годин для фізичного виховання або охоплює лише базові загальнофізичні вправи. Використання карате як додаткової форми фізичного виховання дає змогу поглибити роботу з фізичної підготовки, урізноманітнити рухові навантаження, підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою і спортом. Такий підхід сприяє формуванню у молоді позитивного ставлення до систематичних занять, дисципліни, відповідальності за власне здоров'я [3].

У науковому середовищі є потреба у актуалізації досліджень, які б обґрунтували практичну ефективність бойових мистецтв, зокрема карате, як засобу фізичного виховання в умовах закладу загальної середньої освіти. Досвід застосування карате у спортивних або позашкільних секціях є, але недостатньо – майже відсутні систематичні дослідження, які б оцінювали вплив карате на фізичну підготовленість учнів старшого шкільного віку. Запропонована тема статті заповнює цю прогалину, дає змогу розробити науково обґрунтовану методику та надати реальні дані про ефективність практики.

Питаннями удосконалення фізичної підготовленості засобами карате займалися такі науковці як: Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. (2009) [5]; Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. (2014) [2]; Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. (2019) [1]; Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. (2019) [3]; Панасюк О. О., Ковальчук В. Я., Хомич А. В. (2020) [4].

Таким чином, дослідження карате як засобу удосконалення фізичної підготовленості учнів 10–11 класів є надзвичайно актуальним – він має великий практичний потенціал для зміцнення здоров'я молодого покоління, підвищення якості фізичного виховання у школі та формування культури активного, здорового способу життя.

Система фізичного виховання учнів потребує постійного оновлення змісту та форм роботи для забезпечення високої мотивації учнів до рухової активності й створення умов для зміцнення їхнього здоров'я. В умовах зростання інтересу до бойових мистецтв карате постає як ефективний засіб розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей учнів 10–11 класів. Як вид спорту та бойове мистецтво, карате поєднує технічні, силові, швидкісні та координаційні вправи, що робить його універсальною формою фізичної підготовки для учнів старшого шкільного віку [2].

У віці 15–17 років відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи, удосконалюються механізми регуляції рухів, зростає потреба у діяльності, що забезпечує не лише фізичну, а й емоційну розрядку. Учні старшого шкільного віку характеризуються високою чутливістю до інтенсивних навантажень, але водночас мають високий потенціал до вдосконалення рухових якостей.

Для цього віку характерні: активне формування сили, швидкості та витривалості; зростання інтересу до самостійної діяльності та

самовдосконалення; потреба у соціальному визнанні та підвищенні самооцінки; підвищена емоційність та схильність до стресів унаслідок навчального навантаження. Карате, будучи дисципліною, що поєднує фізичні вправи з саморегуляцією, контролем емоцій та розвитком волі, органічно відповідає потребам старшокласників.

Заняття карате мають комплексний вплив на фізичну підготовленість учнів старшого шкільного віку. Розвиток сили та швидко-силових якостей: удари руками й ногами, блоки, вправи зі зміною стійок та переміщень вимагають активної роботи м'язів тулуба, плечового пояса, ніг. Регулярні тренування сприяють збільшенню силової витривалості; покращенню вибухової сили; зміцненню м'язового корсету, що важливо для профілактики порушень постави, поширених серед учнів старшого шкільного віку [4].

Заняття карате сприяють удосконаленню швидкісних здібностей. Основою техніки карате є миттєва реакція на дії суперника, максимальна швидкість виконання ударів і блоків. Вправи на швидкість формують: швидкість рухової реакції; латентну швидкість нервових процесів; здатність до швидкого перемикавання уваги. Карате впливає на розвиток координації та точності рухів. Виконання катá, складних зв'язок ударів і переміщень потребує високої координації. Карате сприяє: удосконаленню рівноваги; точності та узгодженості рухів; формуванню просторово-часових параметрів моторики. Ці навички мають вирішальне значення для формування загальної рухової культури [5].

Карате сприяє збільшенню гнучкості та рухливості суглобів. Система розтягувальних вправ у карате дозволяє значно підвищити еластичність м'язів, амплітуду рухів у суглобах. Це особливо важливо для віку 15–17 років, коли організм схильний до ущільнення м'язової тканини через інтенсивне її зростання. Виконання катá, раундів куміте, повторних серій ударів, стрибкових елементів сприяє розвитку як аеробної, так і анаеробної витривалості. Це позитивно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Карате – це не лише спорт, а й система морально-етичного виховання. Воно формує в учнів: самодисципліну та відповідальність; стресостійкість; вміння управляти емоційним станом; розвинуте відчуття самоконтролю; здатність концентрувати увагу. Ці якості особливо важливі для учнів 10–11 класів, які знаходяться на порозі дорослого життя та підготовки до ЗНО, вибору професії, вступу до закладів вищої освіти.

Дуже актуально включати елементи карате можна як до змісту уроків фізичної культури, так і до змісту секційних занять. Ефективність забезпечується дотриманням таких принципів [4]:

1. Поступовість і доступність – від простих стійок і базових ударів до складних технічних комбінацій.
2. Диференціація навантажень – урахування рівня фізичного розвитку кожного учня.
3. Поєднання техніки та ЗФП – комплекс містить як спеціальні елементи карате, так і загальнофізичні вправи.

4. Регулярний контроль та самоконтроль – фіксація результатів, тестування, ведення щоденників тренувань.
5. Використання ігрових і змагальних методів – підвищує мотивацію.

Наведемо приклад структури заняття: розминка (10 хв): біг, загально-розвивальні вправи, розтягування. Основна частина (25 хв): відпрацювання техніки (удари, блоки, переміщення), ката, парні вправи. Заключна частина (5 хв): дихальні вправи, релаксація, рефлексія.

Таким чином, карате є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості учнів 10–11 класів завдяки багатокомпонентному впливу на фізичні якості, психоемоційний стан і особистісний розвиток. Поєднання технічної, фізичної й виховної складових забезпечує гармонійне формування учнів старшого шкільного віку, а впровадження елементів карате у фізичне виховання закладів загальної середньої освіти, що дозволяє урізноманітнити освітній процес, підвищити його результативність і мотиваційний потенціал.

Література:

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. 1. С. 7–11.
2. Бойченко Н. В., Пашков І. М., Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1. С. 29–33.
3. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. № 1(17). С. 262–269.
4. Панасюк О. О., Ковальчук В. Я., Хомич А. В. Фізична підготовка каратистів на етапі спортивного вдосконалення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8. (128). С. 148–151.
5. Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 188–190.

Хлус Н. О., к.фіз.вих., доцент
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка;*
Юхно Д. О., здобувач вищої освіти 4 курсу
предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасні трансформації у вищій освіті України, зокрема вимоги Концепції «Нова українська школа», Європейських стандартів педагогічної підготовки та компетентнісний підхід, висувають перед закладами вищої освіти нові завдання, серед яких провідне місце займає забезпечення практичної спрямованості навчання. У підготовці майбутніх учителів фізичної культури ця вимога набуває особливого значення, оскільки професійна діяльність фахівця включає не лише володіння теоретичними знаннями, а й розвинуті практичні, комунікативні, організаторські та методичні вміння. Саме тому педагогічна практика стає вирішальним чинником професійного становлення майбутнього вчителя, що визначає її високу актуальність як для освітньої науки, так і для практики педагогічної підготовки [3].

Педагогічна практика забезпечує можливість цілісного формування професійної компетентності, оскільки створює умови для застосування студентами знань із теорії та методики фізичного виховання, спортивної підготовки, педагогіки, психології, фізіології, менеджменту й інших дисциплін у реальному освітньому середовищі. Вона сприяє розвитку педагогічного мислення, уміння організовувати й проводити уроки фізичної культури, добирати оптимальні методи й засоби навчання, управляти поведінкою та активністю учнів, здійснювати педагогічний контроль і оцінювання [5].

В умовах зростання суспільного запиту на формування здорового способу життя учнів, зміцнення їхнього фізичного та психічного здоров'я, підвищується роль учителя фізичної культури як провідника здоров'язбережувальних технологій. Відповідно, майбутній педагог має бути готовим до впровадження інноваційних методів, сучасних фітнес-технологій, диференційованого підходу, інтерактивних засобів навчання та інклюзивних практик. Саме педагогічна практика є тим середовищем, де студент може опанувати ці інновації, адаптувати їх до реальних умов школи та сформувати стійку професійну позицію.

Особливої актуальності тема педагогічної практики набуває за умов зростання ролі рефлексії та самооцінювання в професійному розвитку майбутніх учителів фізичної культури. Практична діяльність дозволяє студентам критично осмислити власні дії, виявити типові помилки, визначити напрями подальшого самовдосконалення, що є важливим компонентом

педагогічної майстерності. Таким чином практика виступає не лише засобом набуття професійних умінь, а й інструментом самоформування особистості, розвитку педагогічної відповідальності та внутрішньої готовності до професійної діяльності.

У сучасних дослідженнях усе більшої уваги приділяється забезпеченню якісного супроводу педагогічної практики, взаємодії між закладом вищої освіти та базами практик, удосконаленню системи наставництва, формуванню механізмів зворотного зв'язку. Проте наявні суперечності між теоретичними положеннями освітніх програм і практичними умовами роботи школи, між очікуваннями студентів та їхньою реальною діяльністю, між традиційними методами фізичного виховання та сучасними вимогами до уроку фізичної культури зумовлюють необхідність подальшого наукового аналізу й удосконалення організації практичної підготовки.

Питаннями дослідження педагогічної практики як ключового компонента професійного становлення майбутніх вчителів займалися такі автори: Бреславська О., Макаревич І. (2014) [1]; Ільницька К., Миколайко В. (2022) [2]; Сидоренко В., Кулішов В., Торба Н. (2023) [4].

Таким чином, педагогічна практика постає як ключовий структурний елемент професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури, що визначає її високу актуальність та важливість комплексного дослідження. Саме ефективно організована практика забезпечує формування професійної компетентності, розвиток творчості, інноваційності, педагогічної майстерності й готовності студентів до роботи в сучасній школі, що й зумовлює потребу в науковому обґрунтуванні та вдосконаленні її змісту, форм і методів.

Педагогічна практика посідає центральне місце у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, оскільки забезпечує поєднання теоретичних знань із реальним досвідом викладання. У сучасних умовах трансформації освіти, орієнтації на компетентнісний підхід та зростання вимог до професійної діяльності педагогічних кадрів практика виступає важливим механізмом формування професійної зрілості, педагогічної майстерності та особистісної готовності студентів до роботи в освітньому середовищі [2].

Підготовка вчителя фізичної культури має свою специфіку, оскільки діяльність фахівця поєднує педагогічні, спортивно-тренерські, діагностичні, комунікативні та оздоровчі функції. Саме тому педагогічна практика дозволяє студентам адаптувати набуті знання до реальних умов навчального процесу, випробувати ефективність різних підходів до організації рухової діяльності учнів, засвоїти методику проведення уроків фізичної культури, розробляти навчальні заняття, враховуючи вікові та індивідуальні особливості школярів.

Одним із ключових аспектів участі студентів у практиці є розвиток професійних компетентностей. Під час практичної діяльності майбутні учителі навчаються планувати структуру уроку, підбирати фізичні вправи відповідно до навчальних завдань, проводити інструктаж з техніки безпеки, здійснювати контроль за навантаженням учнів і регулювати інтенсивність занять. Значну увагу під час практики приділяють умінню здійснювати педагогічне

спостереження, оцінювати фізичну підготовленість школярів, застосовувати сучасні підходи до мотивації та залучення учнів до рухової активності [3, 5].

Важливою складовою педагогічної практики є формування комунікативних умінь майбутнього вчителя. Взаємодія з учнями, колегами та адміністрацією закладу освіти сприяє розвитку навичок педагогічного спілкування, терпіння, емпатії, відповідальності, здатності до вирішення конфліктних ситуацій та прийняття оперативних рішень. Під час взаємодії з дітьми різного віку студенти вчаться гнучко змінювати методи роботи, адаптувати інструкції та підтримувати дисципліну на уроці.

Сучасні тенденції в освіті зумовлюють необхідність впровадження інноваційних технологій під час педагогічної практики. Використання цифрових платформ, мобільних додатків для тренувань, відеоматеріалів, онлайн-щоденників активності, сервісів для зворотного зв'язку сприяє підвищенню ефективності уроків і робить процес навчання більш інтерактивним. Застосування ІКТ під час практики дозволяє студентам здобути навички роботи з цифровими інструментами, що є важливими у контексті сучасних освітніх реформ та переходу до змішаного або дистанційного формату навчання.

Не менш важливою є і рефлексивна діяльність, яка забезпечує усвідомлення студентами власних успіхів і недоліків під час проведення уроків. Ведення практичних щоденників, самооцінювання, обговорення проведених занять з керівниками практики сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самовдосконалення. Рефлексія забезпечує поступове становлення професійної ідентичності майбутнього вчителя та формує прагнення до саморозвитку [2].

Таким чином, педагогічна практика виступає інтегративним компонентом підготовки вчителів фізичної культури, що дозволяє студентам сформувати комплекс професійно важливих якостей: методичну компетентність, уміння організовувати рухову діяльність учнів, здатність до аналізу навчального процесу, комунікативні навички та готовність застосовувати сучасні освітні технології.

Таким чином, педагогічна практика є ключовим елементом професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури, оскільки забезпечує комплексний розвиток їхніх фахових умінь, навичок і особистісних якостей. Проведене теоретичне дослідження підтверджує, що ефективно організована практика сприяє глибокому засвоєнню методики викладання, формуванню вміння здійснювати педагогічне керівництво руховою діяльністю учнів, оцінювати їх фізичний стан і добирати оптимальні засоби фізичного виховання.

Аналіз сучасних підходів доводить, що практика є незамінним середовищем для адаптації студентів до умов професійної діяльності. Використання інноваційних технологій, інтерактивних методів та цифрових сервісів робить процес підготовки більш ефективним та актуальним відповідно до вимог Нової української школи. Під час практики майбутні вчителі отримують можливість не лише засвоїти методичні прийоми, але й розвинути комунікативні та організаційні здібності, навчитися працювати в різних

освітніх форматах, включаючи дистанційний та змішаний. Важливою складовою практики є рефлексія та самооцінювання, які сприяють становленню професійної ідентичності, формують здатність до аналізу власної діяльності, самокорекції і постійного самовдосконалення. Саме ці аспекти створюють підґрунтя для підготовки компетентного, відповідального, інноваційно орієнтованого фахівця у галузі фізичної культури.

Отже, педагогічна практика виступає не лише етапом професійної підготовки, а й фундаментальним чинником формування висококваліфікованого вчителя фізичної культури, здатного успішно реалізовувати освітні завдання та сприяти розвитку фізичного, соціального і емоційного здоров'я учнів.

Література:

1. Бреславська О., Макаревич І. Сучасні підходи до створення організаційно-педагогічних умов педагогічної практики студентів ВНЗ. *Збірник наукових праць*. № 1. 2014. С. 54–55.
2. Ільницька К., Миколайко В. Особливості практичної підготовки здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей в умовах запровадження воєнного стану. *Підготовка майбутніх учителів фізики, хімії, біології та природничих наук в контексті вимог Нової української школи*: зб. наук. тез доповідей III міжнар. наук.-практ. конф. 26–27 травня 2022 року. С. 95–98.
3. Підгурська В. Ю. Педагогічна практика як важлива передумова становлення майбутнього вчителя-класовода. *Вісник Житомирського державного університету. Сер. педагогічні науки*: зб. наук. праць. № 68, 2013. С. 3–7.
4. Сидоренко В., Кулішов В., Торба Н. Інноваційні підходи до організації видів практик здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Вісник Національної академії наук України*. Заг. наук. журнал. № 5, 2023. С. 1–15.
5. Уйсімбаєва Н. В. Вплив педагогічної практики на формування професійної компетентності майбутнього педагога. *Наукові записки кафедри педагогіки*: зб. наук. праць. № 28, 2012. С. 223–228.

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Артем'єва М., Реутов Б., студенти групи дбФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Досягнення найвищих спортивних результатів у дзюдо призводить до необхідності щодо розроблення нестандартних підходів у розвитку рухових якостей. Інтенсивність, і натомість якої виконуються техніко-тактичні дії, вимагає від спортсменів максимальних м'язових зусиль і специфічних умінь у певних проміжках часу [1].

Спеціальна фізична підготовка є ключовою для будь-якого спортсмена, у віці 15–18 років, на етапі поглибленої спеціалізації. На цьому етапі відбувається вдосконалення спортивної майстерності дзюдоїста. У процесі поглибленої спортивної підготовки широко застосовуються навантаження вибіркової спрямованості, що сприяють збільшенню швидкісних, швидкісно-силових здібностей, а також силової витривалості. Щодо вибору величини фізичного навантаження на всіх етапах вікового розвитку дітей та підлітків визначається біологічними закономірностями розвитку їхніх рухових здібностей.

Високий рівень і темп розвитку у конкретному віці є основою збільшення керуючих тренувальних впливів на цю здатність. Практикою доведено високий рівень ефективності використання такого методичного підходу [2].

Фізична підготовленість дзюдоїстів є нерозривним взаємозв'язком процесів біологічного розвитку зростаючого організму зі спрямованим впливом засобів, методів і форм спортивного тренування. У взаємодії використаних процесів особливе значення мають функціональні системи організму, що забезпечують розвиток силової витривалості, швидкісних та швидкісно-силових якостей. Систематичне тренування дзюдоїстів не порушує сенситивних періодів розвитку цих здібностей, як це спостерігається у дітей, які не займаються спортом систематично.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена, який займається дзюдо, спрямована на розвиток фізичних здібностей, які проявляються в специфічних для боротьби рухах. Ця підготовка використовується як складова частина загального навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчання і тренування, включаючи змагальну діяльність. Засобом спеціальної підготовки є відпрацювання борцівських фрагментарних рухів, спрямованих на вдосконалення здатності того, хто навчається, до виконання окремих спеціальних рухів борця. Успіх вправ спеціальної підготовки буде залежати від забезпечення їх зовнішньої схожості з елементами боротьби. Правильність

використання вправ перевіряється під час проведення прийомів у тренуванні і особливо у змаганнях. Тому спеціальну підготовку краще здійснювати у безпосередньому зв'язку з результатами тих, хто займається, показаними у тренуваннях та змаганнях.

Участь у змаганнях сприяє вибору правильного спрямування у застосуванні засобів спеціальної підготовки. Спеціальна підготовка у безпосередньому методичному зв'язку зі змаганнями на певних етапах стає підготовкою до змагань. Вона сприяє кращому вирішенню завдань тактичної та морально-вольової підготовки. Спортивна підготовленість дзюдоїстів характеризується «коронними» прийомами, тактикою і спеціальною витривалістю у виконанні певних рухів під час поєдинку [3].

Підготовка спортсмена, який займається дзюдо, до поєдинку пов'язана з розвитком спеціальної витривалості. Адже на більш високому рівні спортивної майстерності, при наявності достатньої технічної й тактичної підготовки, одним з основних завдань тренування є підвищення функціональної працездатності дзюдоїста. Функціональна працездатність спортсменів забезпечується за рахунок збільшення частоти і якості тренувань, а також застосуванням постійного навантаження. В ході безпосередньої підготовки до змагань тренери, як правило, вирішують різні завдання зняття наслідків втоми у дзюдоїстів і просто підвищують якість їх спеціальної витривалості шляхом протидії «фактору побиття» змагальної сутички.

При вирішенні завдання вдосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих дзюдоїстів 19–21 років, а також при контролі за її формуванням зазвичай використовують багаторазові повторення наступних вимірювань пульсу і кидків манекена на швидкість. Швидкість пересування людини залежить від її природних здібностей. Основа цих здібностей лежить у центральній нервовій системі та багато в чому визначається швидкістю нервових процесів. Висока швидкість сприяє повільнішим рухам, що сприяє розвитку витривалості при тривалій роботі. Оскільки швидкість пересування дзюдоїстів завжди пов'язана із проявом значної сили, цю якість часто називають швидкісно-силовою.

Швидкість – найважливіша умова досягнення високої спеціальної витривалості. Швидкість рухів спортсмена визначається його відповідною нервовою діяльністю в корі головного мозку, що викликає напругу та розслаблення м'язів, спрямовуючи та координуючи рухи. Це багато в чому залежить від досконалості спортивної техніки, сили та еластичності м'язів, рухливості суглобів та тривалої роботи, а також від опірності спортсмена.

Отже, покращення цих компонентів визначає розвиток швидкості руху спортсмена. Швидкісні навички – це комплекс функціональних властивостей людини, що гарантують виконання рухових дій у мінімальний для цих умов інтервал часу. Розрізняють елементарні та складні способи прояву швидкісних навичок.

Елементарні форми включають чотири типи швидкісних навичок:

- здатність до швидкого початку руху;
- здатність до виконання рухів у максимальному темпі;

- здатність до локальних одиночних рухів з максимальною швидкістю;
- здатність швидкого реагування на сигнал.

Елементарні форми щодо прояву швидкості у різних її поєднаннях та у поєднанні з іншими технічними навичками та вміннями забезпечують комплексний прояв швидкісних навичок у складних рухових актах, притаманних конкретному виду спортивної діяльності. У дзюдо найчастіше доводиться стикатися зі складним проявом швидкісних якостей. Отже, тривалість виконання спортсменом будь-якої технічної дії залежить від часу реакції та швидкості виконання окремого руху. У зв'язку з цим першорядне практичне значення має виконання цілісного руху, а не його елементарних форм, з високою швидкістю. Проте швидкість складного руху визначається як рівнем розвитку швидкісних якостей, а й іншими чинниками.

Засоби розвитку загальної витривалості – це різноманітні загальнопідготовчі вправи та їх комплекси, що відповідають низці вимог: проста техніка виконання; активне функціонування більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціональних систем організму спортсмена, що обмежує прояв витривалості; можливість тривалих занять від кількох хвилин до кількох годин. До них відносяться: вправи циклічного характеру (біг, плавання, катання на лижах), ациклічні вправи (виконувані за принципом кругового тренування), дихальні вправи (регулювання частоти, глибини, частоти дихання), а також сприятливі умови для розвитку систем організму (залишаючись посередині). Способи підвищення загальної витривалості: рівномірний, варіативний, інтервальний.

Отже, оптимізація спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів передбачає індивідуалізацію тренувальних програм з урахуванням вагової категорії, рівня спортивної майстерності, функціонального стану та техніко-тактичних особливостей спортсмена. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток ключових фізичних якостей, сприяє досягненню стабільних результатів та зменшує ризик перевантажень під час змагальної діяльності.

Література:

1. Алексєєв А., Алексєєва І. (2023). Структура та методичні форми навчання техніці дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, Серія 1(14), 45–52.
2. Пирог Ю. (2025). Аналіз досліджень щодо вивчення проблеми травматизму в дзюдо. *Єдиноборства* (35), 43–51.
3. Чоботько М., Счастливец В. (2019). Інноваційний метод навчання прийомів у дзюдо за допомогою фітболу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*, 78–82.

Барило І., студент групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Тренування та участь у змаганнях зі стрільби з лука висувають надзвичайно різнобічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, і рівень цих вимог постійно зростає разом із посиленням конкуренції на спортивній арені та високою щільністю досягнутих результатів. Як і в інших видах спорту, у стрільбі з лука спортсмен зазнає значних фізичних та психологічних навантажень як у процесі тренувань, так і безпосередньо під час змагань. Наприклад, лучник, який виконує вправу «стрільба з класичного лука на дистанцію 18 м», бере участь у кваліфікаційному раунді, що триває близько двох годин. За цей час він здійснює 60 залікових пострілів, кожного разу піднімаючи лук вагою 2–3,5 кг. Якщо юний спортсмен використовує лук із натяжінням у 40 фунтів, то сумарне динамічне навантаження сягає приблизно 1088 кг [7].

Стрільба з лука також пов'язана із затримкою дихання під час прицілювання та виконання пострілу, що створює додаткові вимоги до роботи дихальної та серцево-судинної систем.

Цей вид спорту належить до високоемоційних, оскільки у передстартовому стані та в ході змагань спортсмени переживають сильне психологічне напруження та піддаються значному емоційному впливу.

Фізична підготовка повинна мінімізувати негативний вплив на організм лучника можливих шкідливих факторів, пов'язаних із спортивною спеціалізацією.

Однак на практиці нерідко спостерігається парадоксальна ситуація: частина спортсменів і тренерів переконана, що покращення результатів у стрільбі з лука можливе виключно через виконання стрілецьких вправ. Відтак вони вважають недоцільним витрачати час на силові тренування, зосереджуючись лише на вдосконаленні техніки пострілу.

Крім того, існує помилкова думка, якої дотримуються чимало прихильників, що фізичні вправи можуть навіть зашкодити процесу спеціалізації у стрільбі з лука. Деякі представники цієї позиції дійсно демонструють високі результати. Водночас зовсім не береться до уваги той факт, що вони спершу мають високий рівень фізичного розвитку та міцне здоров'я, а нестача спеціальної фізичної підготовки певною мірою компенсується адаптаційними можливостями організму.

Однією з причин недостатньої уваги до засобів фізичної підготовки, зокрема силових вправ, є не лише особисті упередження тренерів, а й відсутність або суттєва обмеженість матеріально-технічної бази для організації

таких занять. Разом із тим, сила належить до провідних фізичних якостей, що визначають результативність у стрільбі з лука [4].

Провідні іноземні лучники, окрім значного обсягу власне стрілецької практики, приділяють серйозну увагу силовій підготовці, вважаючи її необхідною основою високих спортивних досягнень. При цьому основним засобом розвитку сили виступають вправи з обтяженнями.

Дослідження праць вітчизняних авторів, присвячених загальній та спеціальній фізичній підготовці лучників [5], свідчать, що розроблені методики здебільшого орієнтовані на роботу з дорослими спортсменами, які вже пройшли етап формування. Основою розвитку силових якостей у них також є робота з обтяженнями та спеціалізованими тренажерами.

У теорії та методиці фізичного виховання сила визначається як «здатність людини за допомогою м'язового напруження долати механічні й біомеханічні сили, що перешкоджають виконанню дії» [2].

Для ефективної організації тренувального процесу у стрільбі з лука, спрямованого на розвиток силових якостей, доцільно визначити основні м'язові групи, що залучаються до роботи, а також характер виконуваної ними діяльності.

Згідно з класифікацією Є. Б. Мякінченка, м'язи можуть проявляти силу: «в ізометричному режимі (без зміни довжини), в ізотонічному режимі (при скороченні довжини) та в ексцентричному режимі (при подовженні)» [3].

Як зазначає А. І. Богданов, аналізуючи дії лучника під час пострілу за характером роботи та інтенсивністю м'язових зусиль, можна виділити чотири основні структурні фази: підготовка, розтягнення лука, прицілювання з подальшим випуском стріли, зняття м'язового напруження (розслаблення). Перша і четверта фази можуть доповнювати одна одну або взаємно замінюватися, тоді як на другу і третю припадає більшість м'язової роботи спортсмена [1].

Досягнувши готовності, лучник за допомогою подолання опору м'язами переводить робочі частини лука з одного положення в інше, накопичуючи потенційну енергію. Після цього він утримує лук у напруженому стані протягом 3–12 с за рахунок м'язових зусиль.

Сила м'язів лучника в різних фазах пострілу проявляється по-різному. У фазі подолання опору лука м'язи працюють у динамічному режимі, виконуючи долаючу роботу, яка зазвичай характеризується спокійним, рівномірним нарощуванням м'язового напруження.

Однак у деяких спортсменів нарощування м'язових зусиль супроводжується прискоренням руху руки, що натягує тязиву. І, ймовірно, це має свої переваги – імпульс подолання опору лука проходить за короткий час, що забезпечує більш швидкий перехід до статичної роботи тих самих м'язів у наступній фазі.

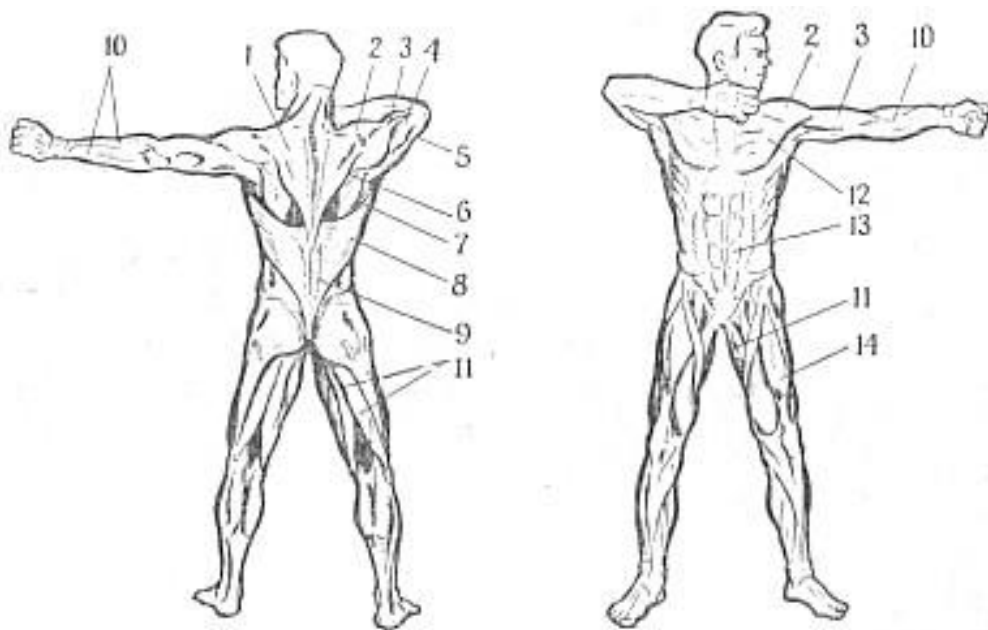
У стрільбі з лука статична робота м'язів займає особливе місце. Якщо на натяг лука (динамічну роботу) більшість спортсменів витрачає 1–2 с, то на прицілювання та підготовку м'язів до завершального моменту потрібно більше часу – 2 с і більше, залежно від кваліфікації лучника, зовнішніх умов тощо. При

цьому статичні зусилля спрямовані як на утримання лука в розтягнутому стані, так і на підтримку рівноваги системи «лучник – зброя». Іншими словами, за допомогою статичного напруження лучник здатен зафіксувати «замирання» до завершення фази прицілювання та випуску стріли.

Слід розрізняти різновиди статичної роботи м'язів лучника за їхнім цільовим призначенням. Одну з них можна назвати протидіючою, коли м'язи в скороченому стані протидіють силі натягнутого лука. Іншу різновид статичної роботи можна назвати фіксуючою, коли фіксація кисті, ліктьового та плечового суглобів досягається напруженням м'язів-антагоністів [1].

І, нарешті, надзвичайно важливим різновидом статичної роботи, що має велике значення для точного польоту стріли, є утримуюча. Ця робота відрізняється від інших тим, що м'язи кисті та передпліччя, утримуючи тетиву, виконують статичну роботу у трохи розтягнутому стані. Це створює більш сприятливі умови для розслаблення пальців, що тримають тетиву, та її вивільнення.

Основні м'язові групи лучника [1], що виконують статичну роботу, наведені на рисунку 1. У момент прицілювання найбільше навантаження припадає на м'язи рук, плечового пояса та спини. У тонічному напруженні перебувають м'язи тулуба та нижніх кінцівок.



1 – трапецієвидний; 2 – дельтоподібний; 3 – двоголовий м'яз плеча (біцепс); 4 – плечовий м'яз; 5 – триголовий м'яз плеча (тріцепс); 6 – підостний; 7 – великий круглий м'яз; 8 – широченний м'яз спини; 9 – м'яз-випрямлювач хребта; 10 – м'язи передпліччя; 11 – довгий, короткий, великий м'язи стегна; 12 – грудні м'язи (великий, малий); 13 – прямий м'яз живота; 14 – прямий м'яз стегна

Рис. 1.1. Основні м'язи лучника

У силовій фізичній підготовці спортсменів-лучників слід особливу увагу приділяти розвитку м'язів, що беруть участь у розгинанні плеча (широченний

м'яз спини, задні пучки дельтоподібного м'язу, підостний, малий і великий круглі м'язи), відведенні плеча, приведенні лопатки до хребта (трапецієвидний м'яз, широченний м'яз спини, великий і малий ромбоподібні м'язи), а також м'язів передпліччя і м'язів-згиначів та розгиначів тулуба. Це підтверджується даними електроміографічних досліджень [6].

Для аналізу рухів спортсмена-лучника також може застосовуватися концепція анатомічних «поїздів» (або м'язових ланцюгів Л. Бюске) [5, 6], які функціонально об'єднують м'язи для виконання конкретних рухів.

Статичні (антигравітаційні) м'язові ланцюги забезпечують балансування тіла та утримання його у вертикальному положенні, прямі – стабільність у різних позах, а діагональні – виконання рухів.

Так, утримання тіла лучника у вертикальному положенні проти дії сили тяжіння та забезпечення його стійкості здійснюється за рахунок статичних м'язових ланцюгів, тоді як утримання лука у статичному положенні та «ізготовка» відбуваються завдяки включенню прямих м'язових ланцюгів.

Розрізняють два статичні (антигравітаційні) м'язові ланцюги та шість рухових: два прямі (згинання-розгинання тіла) і чотири діагональні (два згинальні та дві розгинальні).

Прямі м'язові ланцюги займають проміжне положення між статичними та діагональними, але ближче до статичних (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Тип – функція – призначення

Тип м'язового ланцюга	Основна функція	Мета вправ
Статичні (антигравітаційні) - передній - задній	баланс тіла	покращення балансу
Прямі - згинальні - розгинальні	поза (стабілізація хребта)	збільшення сили, покращення рівноваги
Діагональні - згинальні (два передні) - розгинальні (два задні)	рух (мобільність)	покращення гнучкості

М'язи передньої поверхні тіла беруть участь у процесі стрільби значно менше, ніж м'язи задньої поверхні. У стрілецькому русі задіяні лише великі та малі грудні м'язи, які працюють головним чином для підтримання балансу, виконуючи роль антагоністів м'язів задньої поверхні тіла.

Участь м'язів задньої поверхні тіла. Передній зубчастий м'яз бере участь у випрямленні лука рукою, яка тримає руків'я. Нижня частина трапецієподібного м'яза утримує «лукове» плече внизу. Середні та нижні пучки трапецієподібного м'яза і ромбоподібний м'яз працюють на фінальній стадії, забезпечуючи приведення (зведення) лопаток. Коли «лукове» плече піднімається, лопатка зміщується назад, зберігаючи загальний баланс. Щоб

утримати «лукове» плече в нижньому положенні, у роботу включаються трапецієподібні м'язи, розташовані в нижній частині лопатки.

Порядок включення м'язів під час виконання пострілу з класичного лука такий: на початковій фазі (перші сантиметри натягування тятиви) працює біцепс тягнутої руки, потім включаються передні пучки дельтоподібних м'язів, далі – середні і задні пучки; після здійснення прикладки робота передається підостному м'язу, великому круглому м'язу, і нарешті – ромбоподібним і трапецієподібним м'язам для здійснення випуску стріли.

Таким чином, у стрільбі з класичного лука провідну роль відіграють м'язи задньої поверхні тіла, які забезпечують стабілізацію лопаток, утримання «лукового» плеча в нижньому положенні та контроль над рухом тятиви протягом усього стрілецького циклу. М'язи передньої поверхні тіла залучаються значно менше і виконують, переважно, допоміжну роль – підтримують баланс та функціонують як антагоністи м'язів спини.

Послідовність активації м'язів під час виконання пострілу характеризується поступовим включенням біцепса тягнутої руки, передніх пучків дельтовидної м'язи, середніх і задніх пучків, а також підостного, великого круглого, ромбоподібного та трапецієподібного м'язів. Така координація дозволяє ефективно накопичувати потенційну енергію лука, утримувати стабільну позицію під час прицілювання і забезпечує точне та контрольоване випускання стріли.

Це підкреслює критичну важливість комплексної силової фізичної підготовки спортсменів-лучників, яка має включати розвиток як динамічних, так і статичних м'язових якостей, забезпечуючи баланс між силою, витривалістю та стабільністю під час виконання стрілецьких дій.

Література:

1. Богданов А. І. Спеціальна підготовка стрілка з лука. К.: ФіС, 2021. 57 с.
2. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичної культури. Введення у предмет: підручник для вищих спеціальних фізкультурних навчальних закладів. Вид. 3-тє. Х.: Лань, 2003. 160 с.
3. Мякінченко Є. Б. Розвиток локальної м'язової витривалості у циклічних видах спорту. Х.: Дивізіон, 2025. 338 с.
4. Орлов В. А. Ізометричний метод розвитку сили у підготовці стрільця / Різнокольорові мішені: зб. статей та нарисів зі стрілецького спорту, стендової стрільби та стрільби з лука. К.: Фізкультура та спорт, 2012. С. 65–68.
5. Приблизна програма спортивної підготовки з виду спорту «Стрільба з лука» / Л. В. Тарасова, Ю. М. Шилін, Т. А. Кірочкині. Х., 2016. 130 с.
6. Пухов А. М. Електроміографічні характеристики результативності прицільних рухів людини (на прикладі стрільби з лука і пістолета): дис... канд. біол. наук: 13.03.01. Запоріжжя, 2013. 116 с.
7. Філатова Г. Розрахунок фізичного навантаження у стрільбі з лука / Різнокольорові мішені: зб. статей та нарисів зі стрілецького спорту, стендової стрільби та стрільби з лука. К.: ФіС, 2022. С. 68–70.

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС МАТЧУ

Однією з найхарактерніших особливостей гри футболістів є нерівномірний характер фізичних навантажень протягом матчу. Під час гри футболіст виконує численні повільні пробіги, спринти, різноманітні стрибки, зміни напрямку руху, зупинки тощо. Протягом матчу спортсмен використовує приблизно 420 різних типів рухів, а його рухова активність змінюється кожні 3–5 секунд [1].

Футболісти виконують широкий спектр рухових дій, охоплюючи всі зони інтенсивності: максимальну, субмаксимальну, помірну та низьку. Дослідження показують, що польові гравці проводять 25–30 % загального часу гри в умовах кисневого дефіциту [3]. Спостереження також свідчать, що під час матчу тривалість і потужність рухових дій футболістів постійно змінюється – від бігу на максимальній швидкості до ходьби та зупинок [2].

Гра постійно чергує фази інтенсивного навантаження, що призводять до накопичення молочної кислоти в м'язах, та більш тривалі фази меншої інтенсивності. Таким чином, під час матчу футболісти в різному ступені використовують як аеробні, так і анаеробні механізми м'язової енергопродукції [3].

Опубліковані дані свідчать, що загальні дистанції, які долають футболісти під час матчу, значно варіюють. Ці відмінності пояснюються різним рівнем майстерності гравців і команд, їх віком, ігровою позицією та іншими факторами. Згідно з доступними даними, дистанції, які проходять футболісти найвищого рівня на різних позиціях, коливаються від 10 000 до 13 500 м [1].

Так, за даними науковців [2], середня дистанція складає 10 245 м, у той час як для елітних футболістів вона становить 10 800 м. Також встановлено, що для молодих елітних гравців ця величина може досягати «дорослих» показників – 10 335 м. Згідно з іншими даними [3], під час матчу футболіст долає 2,2–2,4 км на спринтерській швидкості та 7–7,9 км на швидкості, що перевищує середню.

Згідно з даними Р. Ахметова, В. Семчука [1], обсяг рухової діяльності під час матчу для кращих футболістів світу розподіляється наступним чином:

Повільний біг (середня швидкість: 2,8 м/с):

- загальний час – 28,24 хв;
- пройдено дистанцію – 4722 м.

Біг із підвищеною швидкістю (середня швидкість: 6,4 м/с):

- загальний час – 68,7 с;
- пройдено дистанцію – 435 м.

Біг із максимальною швидкістю (середня швидкість: 8,4 м/с):

- загальний час – 144,3 с;

- пройдено дистанцію – 1207 м.

За даними Р. Гаврикова [2], структура рухових дій елітних футболістів виглядає наступним чином:

- повільний біг (джогінг): 24–36 повторень, тривалість 25–30 хв, пройдена дистанція – 3,5–8 км;
- розгони (акселерації): 40–62 повторень, тривалість від 2 хв 25 с до 4 хв 45 с, дистанція – 1,0–1,9 км;
- спринти: 45–136 повторень, тривалість від 1 хв 40 с до 4 хв 32 с, дистанція – 870 – 2 714 м;
- удари головою: 6–22 повторення;
- рухи під час стандартних положень (коли виконуються кутові, пенальті, штрафні удари, вкидання з аути, розіграші м'яча з центру поля): 210–268 повторень, час виконання – 45 хв 17 с.

Дослідження показують, що футболіст виконує від 1 000 до 1 400 різноманітних коротких рухових дій, розташованих через кожні 4–6 секунд [3]. Вони включають до 700 змін напрямку руху (поворотів), участь у дуелях та виконання 30–40 стрибків [1].

Динаміка фізичної активності футболістів під час матчу відображається через зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС). Встановлено, що співвідношення фізичної активності, вираженої через різні значення ЧСС, до загального часу гри виглядає так:

- до 150 уд/хв – 8,4 %;
- 150–165 уд/хв – 18,8 %;
- 165–180 уд/хв – 45,6 %;
- понад 180 уд/хв – 27,2 %.

За даними досліджень, до 98 % енергії, що витрачається футболістом під час матчу, надходить аеробним шляхом, і лише 2 % – анаеробним. У елітних футболістів середня інтенсивність фізичної активності під час матчу близька до анаеробного порогу і складає 80–90 % від їхньої максимальної частоти серцевих скорочень. Показано, що ці гравці долають приблизно 10 км на інтенсивності, що відповідає анаеробному порогу.

Встановлено, що середня ЧСС футболістів під час матчу становить 155–165 уд/хв і, як зазначалося раніше, відповідає діапазону частоти серцевих скорочень, у якому зазвичай фіксується анаеробний поріг м'язової енергопродукції.

З точки зору рухової потужності, активність футболістів характеризується змінною роботою з постійним чергуванням переважно анаеробної активності та аеробної активності помірної або низької інтенсивності. Встановлено, що показник аеробної потужності є ключовим для специфічної результативності сучасних елітних футболістів [2].

Разом із тим, специфічний рівень фізичної підготовленості сучасного футболіста визначається не стільки загальною дистанцією, пройденою під час матчу, скільки кількістю повторюваних спринтів та розгонів і загальною дистанцією, пройденою на високій швидкості. Зазвичай найважливіші ігрові моменти, пов'язані з боротьбою за м'яч, характеризуються виконанням рухових

дій футболістами на максимальній швидкості або з максимальною силовою потужністю [3].

Тому, експерти вважають, що одним із головних елементів структури спеціальної фізичної підготовки футболіста є здатність багаторазово виконувати спринтерські розгони та інші специфічні швидкісно-силові рухові дії.

Література:

1. Ахметов Р., Семчук В. Особливості швидкісно-силової підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 41–48.
2. Гавриков Р. Особливості фізичної підготовки юних футболістів в підготовчому періоді. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали 47-ї міжнародної науково-практичної конференції. відповід. ред. Д. В. Бермудес*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 70–71.
3. Лісенчук Г. А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол): навчально-методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2020. 51 с.

Вірченко О., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Рибалко Л. М., д.пед.н., професор
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5–7 РОКІВ ПЛАВАННЮ

Плавання є одним із найбільш ефективних та природних видів рухової діяльності для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Початкова підготовка дітей 5–7 років має важливе значення для зміцнення фізичного здоров'я, гармонійного розвитку опорно-рухового апарату, підвищення працездатності та формування життєво необхідних навичок поведінки у водному середовищі [5]. Саме в цьому віці діти швидко засвоюють рухові дії, мають високу емоційну чутливість до навчання та здатні формувати базові навички техніки плавання.

Основною метою початкової підготовки є формування у дітей позитивного ставлення до занять у воді, навчання безпечній поведінці та оволодіння базовими навичками плавання на воді й у воді [2]. Важливим завданням тренера або інструктора є створення комфортного психологічного середовища, яке сприятиме подоланню страху перед водою, розвитку впевненості в собі та інтересу до занять.

Під час навчання дітей 5–7 років особливого значення набуває ігровий підхід, оскільки саме гра є провідною діяльністю у цьому віці. Використання

рухливих ігор, естафет, вправ у формі сюжетних завдань сприяє легкому засвоєнню навчального матеріалу, знижує рівень напруження та допомагає невимушено адаптуватися до водного середовища [4]. На першому етапі навчання особлива увага приділяється вправам на занурення обличчя у воду, видиху у воду, ковзанню, правильному положенню тіла, координації рухів рук і ніг.

Підготовчий етап включає вправи на березі, що спрямовані на розвиток гнучкості, сили, координації та орієнтування у просторі. Поступова адаптація до води проходить у вигляді нескладних рухів, таких як пересування у воді з опорою, захоплення бортика, вправи з дощечками та на мілкій ділянці басейну. Важливим є дозування фізичного навантаження – воно повинно відповідати індивідуальним можливостям дітей, враховувати їхній стан здоров'я та рівень підготовленості [2].

Наступний етап – навчання базових технічних елементів плавання. Дітей знайомлять із основами кролю на грудях, на спині, рухами ногами у вертикальному та горизонтальному положенні, координацією рук і дихання. Необхідно використовувати поетапне навчання: від оволодіння простими рухами до їх інтеграції у повний плавальний цикл. Тренеру важливо застосовувати наочні покази, ритмічні підрахунки, використання інвентарю (дошки, нудли, м'ячі), які підвищують зацікавленість та ефективність навчання.

У процесі початкової підготовки слід приділяти увагу питанню безпеки на воді. Дітям необхідно регулярно нагадувати правила поведінки у басейні, навчати контролю рухів, орієнтації у водному просторі та взаємодії з іншими учасниками заняття. Формування навичок самостраховки, уміння триматися на воді, виконувати елементарні рятувальні дії – невід'ємна складова навчального процесу.

Таким чином, початкова підготовка дітей 5–7 років плаванню є комплексним процесом, що поєднує фізичний, психічний, навчальний і виховний аспекти. Найефективнішим є використання ігрових та інтерактивних методів навчання, поступове ускладнення вправ, створення позитивного емоційного фону та опора на природні здібності дитини. Результатом такої підготовки є сформовані стійкі навички впевненого перебування у воді, основи техніки плавання та позитивна мотивація до занять фізичною культурою й спортом.

Література:

1. Алаб'ян А. А., Коноваленко О. О. Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України, 2016. 367 с.
3. Крущевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2019. 224 с.

4. Ланіна Т. В. Особливості початкового навчання плаванню дітей 5–7 років у басейні / Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві, 2020. № 3. С. 74–82.
5. Тимошенко С. П. Методика та організація занять плаванням з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 152 с.

Гаркава Т., студентка групи д1ЕФіт
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Косяк О. В., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ефективний пошук талановитих і перспективних дітей – це ключовий елемент вдосконалення всієї системи підготовки, спрямований на досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. У світлі постійного зростання вимог до початкової підготовленості футболістів існує нагальна потреба в оновленні та оптимізації програм фізичної та технічної підготовки, адаптованих до сучасних методичних підходів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.

Перший етап спортивної діяльності – початкова підготовка – зосереджений на створенні оптимальних умов для гармонійного розвитку атлета. Основне завдання тут – максимально розкрити потенціал рухових якостей та підвищити функціональні резерви організму. Це забезпечує необхідний рівень підготовленості, який дозволить спортсмену ефективно адаптуватися та успішно справлятися зі складними спеціальними завданнями на наступних, більш вимогливих етапах.

Тривалість і послідовність етапів багаторічної спортивної підготовки визначаються комплексом взаємопов'язаних чинників. Ці фактори мають вирішальне значення для встановлення загального терміну підготовки, необхідного для досягнення найвищих результатів, а також для визначення оптимальних вікових зон цих досягнень.

Ключові фактори, що впливають на структуру підготовки:

- індивідуальні та біологічні особливості – темпи біологічного дозрівання спортсмена та його індивідуальні й статеві характеристики, які безпосередньо впливають на швидкість зростання спортивної майстерності;
- старт спортивної діяльності – вік початку занять спортом та момент переходу до спеціалізованого тренування;
- змагальна діяльність – вимоги та структура змагань, які формують необхідний рівень підготовленості для досягнення високих спортивних результатів;

- адаптаційні процеси – закономірності формування майстерності та адаптації провідних функціональних систем організму до специфіки даного виду спорту;
- зміст тренування – склад засобів і методів, динаміка тренувальних навантажень, побудова структурних моделей процесу, а також використання допоміжних факторів (наприклад, спеціального харчування, тренажерів).

Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

На початковому етапі підготовки юних спортсменів слід застосовувати широкий спектр засобів і методів. Необхідно активно використовувати рухливі та ігрові методи, а також включати вправи з різних видів спорту. Щодо технічного вдосконалення, увага має бути зосереджена на засвоєнні різноманітних підготовчих вправ.

На цьому етапі не рекомендується форсувати стабілізацію техніки рухів чи прагнути до формування стійких рухових навичок виключно заради негайного спортивного результату.

Організм юних спортсменів перебуває у стані інтенсивного розвитку та формування – спостерігається щорічне збільшення росту (до 3–4 см), процеси окостеніння ще не завершені, кістки таза не зрослися, а скелет легко піддається деформації. М'язовий і зв'язковий апарат є відносно слабким, що вимагає додаткових зусиль для підтримання хребта у правильному положенні.

У зв'язку з цим необхідно уникати навантажень і положень, які можуть спричинити травми або порушення розвитку – слід виключити положення, що ведуть до викривлення хребта. Заборонені сильні поштовхи, струси тіла, різкі зупинки та повороти, а також перенапруження опорно-рухового апарату. Важливо контролювати рівномірність навантаження на праву та ліву кінцівки, оскільки дисбаланс може призвести до зміщення кісток тазового поясу та верхніх кінцівок.

Отже, сучасний рівень розвитку футболу характеризується постійним зростанням вимог до швидкості, інтенсивності та потужності ігрових дій. Це зумовлює критичну необхідність удосконалення програм фізичної та технічної підготовки молодих спортсменів, з особливим акцентом на швидкісно-силових якостях, як ключовому факторі майбутньої спортивної майстерності. Етап початкової підготовки є фундаментом у багаторічному тренуванні. Його дидактична мета – не досягнення негайних результатів, а створення оптимальних можливостей для гармонійного розвитку рухових якостей і підвищення функціональної готовності організму. Якісно закладена база забезпечує успішну адаптацію організму до спеціалізованих та інтенсивних навантажень на подальших етапах.

Через інтенсивний ріст і незавершеність окостеніння скелета (особливо в зоні хребта і таза) організм юних спортсменів є вразливим до деформацій. Оптимізація швидкісно-силової підготовки має відбуватися з обов'язковим

врахуванням цих фізіологічних обмежень: слід уникати сильних поштовхів, різких поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату та нерівномірного навантаження на кінцівки.

Література:

1. Адаменко О. В. та ін. Особливості застосування сучасних засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних футболістів 14–15 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. Вип. 1. С. 45–52.
2. Єрмаков С. С., Козіна Ж. Л. Сучасні технології спортивного тренування та реабілітації: від теорії до практики. Харків: ХДАФК, 2022. 350 с.
3. Іванченко О. О. та ін. Моніторинг та корекція обсягу навантаження під час швидкісно-силової підготовки юних спортсменів із застосуванням GPS-технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Спортивні науки*. 2021. Вип. 11. С. 131–138.
4. Дементій О. С. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4 (84). С. 138–144.
5. Слабко А. В. Профілактика травматизму колінного суглоба як елемент оптимізації тренувального процесу у підлітковому футболі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивної науки. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2022. С. 310–313.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Адаптивне плавання є однією з найважливіших форм фізичної реабілітації та розвитку фізичних якостей у осіб із порушеннями здоров'я або обмеженими фізичними можливостями. Цей вид фізичної активності поєднує в собі терапевтичні та спортивні елементи, що дозволяють досягати як реабілітаційних, так і фізично-оздоровчих результатів. Актуальність розвитку адаптивного плавання обумовлена тим, що сучасне суспільство стикається з підвищеною потребою у створенні доступних та ефективних методик фізичної реабілітації для людей із різними формами інвалідності, а також необхідністю формування активного способу життя серед осіб із хронічними захворюваннями та особливими потребами. Здоров'я людини, особливо фізичне, прямо пов'язане з рівнем рухової активності, а адаптивне плавання забезпечує безпечні умови для розвитку рухових навичок та підтримання функціональної готовності організму.

Метою застосування адаптивного плавання є комплексне оздоровлення, відновлення рухових функцій, підвищення фізичної працездатності, а також

розвиток координаційних і мотиваційних компонентів у осіб із різними фізичними обмеженнями. Одним із ключових аспектів є забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника, враховуючи рівень фізичного розвитку, особливості захворювання або травми, психологічний стан і мотиваційні чинники. Успішна організація занять адаптивним плаванням передбачає дотримання принципів безпеки, поступовості навантажень, системності та комплексності. Водночас методики тренувального процесу мають бути адаптовані до вікових та фізіологічних особливостей учасників, а також спрямовані на розвиток гнучкості, сили, витривалості, координації та моторики.

Методика проведення занять адаптивним плаванням включає використання різноманітних вправ на воді, які стимулюють роботу всіх груп м'язів, сприяють розвитку дихальної функції та підвищенню загальної витривалості. Особливу увагу приділяють навчальним технікам пересування у воді, вправам на підтримання рівноваги, розвитку координації рухів та адаптації до гідродинамічного середовища. Використання допоміжного обладнання, такого як надувні дошки, кола, спеціальні рукави, плавальні пояси або ласты, дозволяє коригувати навантаження та підвищувати ефективність вправ у відповідності до індивідуальних можливостей. Завдяки адаптації навантажень та поступовому збільшенню складності вправ, заняття плаванням стають безпечними та водночас ефективними для осіб із обмеженими функціональними можливостями.

Реабілітаційний ефект від занять адаптивним плаванням проявляється у покращенні функціонального стану опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, гнучкості та витривалості. Особливо важливим є позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему, що забезпечується комплексними аеробними та силовими навантаженнями у водному середовищі. Адаптивне плавання сприяє зниженню м'язового спазму, корекції порушень постави та розвитку стабілізаційних функцій корпусу. Крім того, регулярні заняття плаванням допомагають формувати правильні рухові стереотипи, підвищують рівень координації та поліпшують пропріоцептивну чутливість.

Соціальний та психологічний ефект адаптивного плавання також є надзвичайно важливим. Заняття у водному середовищі сприяють підвищенню самооцінки, розвитку впевненості у власних можливостях, зниженню тривожності та стресу. Учасники отримують можливість взаємодії з іншими людьми у безпечному середовищі, що сприяє соціальній адаптації та інтеграції осіб із обмеженими фізичними можливостями у соціум. Позитивні емоції, які виникають під час занять, підсилюють мотивацію до регулярної фізичної активності та збереження здоров'я.

Організація дослідження та практичної роботи з адаптивного плавання передбачає розробку спеціальних програм та тренувальних планів, які включають поступовий розвиток навичок пересування у воді, адаптацію до фізичних навантажень, розвиток координації, сили та витривалості. Для оцінки ефективності застосованих методик використовуються функціональні тести, контроль за змінами фізичного стану, аналіз рухових параметрів, а також

психологічні опитувальники. Результати досліджень свідчать про суттєве поліпшення фізичного стану учасників, підвищення ефективності рухів, зменшення больових відчуттів, покращення настрою та загальної адаптації до фізичних навантажень.

У результатах досліджень, проведених на базі спеціалізованих програм адаптивного плавання, відзначено позитивну динаміку в розвитку сили та витривалості у осіб із порушеннями опорно-рухового апарату. Так, у групах, що займалися за індивідуальною програмою, спостерігалось збільшення м'язової сили верхніх та нижніх кінцівок, покращення координації рухів та зниження м'язової напруги. Учасники відзначали легкість у виконанні щоденних рухових дій, зменшення втомлюваності, підвищення енергійності та загальної працездатності. Використання допоміжного обладнання дозволяло ефективно коригувати навантаження та забезпечувати безпеку під час занять, що особливо важливо для осіб із серйозними фізичними обмеженнями. Дослідження також показали, що регулярне плавання сприяє зменшенню страху перед водним середовищем, розвитку впевненості у власних рухових можливостях та формуванню позитивного емоційного фону.

Крім того, адаптивне плавання активно використовується як засіб профілактики вторинних ускладнень у хворих із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем. Вправи у воді сприяють зниженню навантаження на суглоби, що дозволяє проводити ефективну фізичну активність без ризику травм. Адаптивне плавання також показало високу ефективність у роботі з дітьми із порушеннями координації, рухових навичок та загальної моторики, оскільки водне середовище забезпечує природну підтримку та сприяє розвитку симетричності рухів.

Адаптивне плавання є багатофункціональним засобом фізичного розвитку, реабілітації та оздоровлення. Воно поєднує фізичні, психологічні та соціальні компоненти, сприяючи формуванню комплексної системи рухових, фізичних та емоційних здібностей учасників. Регулярне застосування методик адаптивного плавання дозволяє досягати стабільних позитивних результатів, покращувати якість життя осіб із обмеженими фізичними можливостями, підвищувати рівень фізичної підготовки та соціальної адаптації. У перспективі подальші наукові дослідження та практичне впровадження програм адаптивного плавання можуть значно розширити спектр оздоровчих і реабілітаційних заходів, забезпечити інтеграцію інноваційних технологій у тренувальний процес та сприяти підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності серед різних категорій населення.

Отже, адаптивне плавання є унікальною формою фізичної активності, яка поєднує в собі оздоровчий, реабілітаційний та соціально-психологічний аспекти. Воно спрямоване на комплексний розвиток фізичних якостей, корекцію рухових порушень, підвищення функціональних можливостей організму та покращення загального стану здоров'я осіб із обмеженими фізичними можливостями. Застосування методик адаптивного плавання дозволяє ефективно поєднувати фізичне навантаження з безпекою та індивідуальним підходом до кожного учасника, що забезпечує поступовий

розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості. Крім фізичного ефекту, адаптивне плавання значно впливає на психологічний стан, сприяє підвищенню самооцінки, зменшенню стресу та страху перед водним середовищем, а також формує мотивацію до регулярної фізичної активності. Соціальна складова занять у воді сприяє інтеграції осіб із особливими потребами в колективну діяльність та розвитку комунікативних навичок. Наукові дослідження підтверджують, що систематичне використання адаптивного плавання покращує функціональний стан опорно-рухового, серцево-судинного та дихального апаратів, забезпечує корекцію порушень постави, знижує м'язовий спазм та сприяє формуванню правильних рухових стереотипів. У сукупності, адаптивне плавання представляє собою ефективний комплексний інструмент, що поєднує фізичну реабілітацію, оздоровлення та соціальну адаптацію, і його подальший розвиток та впровадження відкриває широкі перспективи для покращення якості життя осіб із обмеженими фізичними можливостями та формування активного способу життя у різних груп населення.

Література:

1. Назарук, В. Л., Новакова, Л. В., Давибіда, Н. О., & Безпалова, Н. М. (2025). Адаптивне плавання як складова дисципліни «Адаптивний спорт». *Медсестринство*, (2), 43–46.
2. Сальникова, С., Головкіна, В., Пуздимір, М., & Гончарук, Я. (2023). Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11–15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 15(34), 459–468.
3. Цигановська, Н., Ковальські, D., Паладійчук, А., Скальський, D. W., & Майструк, М. (2024). Акваатерапія як засіб фізичної реабілітації. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 92–105.
4. Черевичко, О., & Смірнов, К. (2025). Вплив плавання на психологічний стан під час відновлення після тривалого стресу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 4(190), 42–44.
5. Sheyko, L. (2020). Research of auxiliary supporting means in swimming training of adults who are afraid of water. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. (Методика навчання плаванню з допоміжним обладнанням).

Гета В., студент групи 304-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

Волейбол як один із найбільш динамічних і технічно складних ігрових видів спорту посідає особливе місце у системі фізичної культури та спорту, оскільки поєднує в собі високі вимоги до функціональних можливостей організму, техніко-тактичної майстерності, психологічної стійкості, швидкості мислення та здатності до ефективної командної взаємодії. У сучасних умовах розвитку спорту волейбол характеризується інтенсивним темпом ігрових дій, постійним удосконаленням техніки, появою нових тактичних схем, збільшенням фізичних навантажень та високою конкуренцією на міжнародній арені, що вимагає від спортсменів постійного вдосконалення та адаптації до мінливих умов гри. Зростання рівня майстерності команд у всьому світі призводить до того, що навіть незначні технічні або тактичні помилки можуть стати вирішальними у результаті гри, що, у свою чергу, актуалізує необхідність глибокого наукового підходу до організації тренувального процесу та підготовки спортсменів.

Сучасний волейбол давно вийшов за межі суто технічної або силової підготовки і перетворився на комплексну систему, у якій кожен аспект – від анатомо-фізіологічних характеристик спортсмена до його здатності працювати у стресових умовах – має вирішальне значення для досягнення високих результатів. Одним із ключових чинників високої ефективності гри є технічна майстерність, яка охоплює вміння виконувати всі основні елементи на високому рівні: подачу, приймання, передачу, нападаючий удар, блокування та захисні дії. подача в сучасному волейболі перетворилася не лише на спосіб введення м'яча в гру, а на потужний тактичний інструмент, який дозволяє дестабілізувати приймання суперника та нав'язати йому не вигідну структуру атаки. Поступово виконання подачі змінилося від безпечних варіантів до агресивних силових ударів, стрибкових подач із закручуванням та подач із непередбачуваною траєкторією, які вимагають від спортсменів високої сили, точності та стабільності. Приймання м'яча як технічний елемент є основою подальшої організації атаки, адже саме якість приймання визначає можливість виконання повноцінної комбінації та темпу подальших дій. Погане приймання змушує зв'язуючого обмежувати варіативність передач і значно знижує ефективність нападу, тому розвиток навичок приймання є одним із центральних завдань тренувального процесу.

Передача м'яча, що виконується зв'язуючим гравцем, вважається творчим і тактичним центром гри, оскільки саме вона визначає темп атаки, напрямок розвитку комбінації та можливість створення ефективних умов для нападаючих. Від рівня технічної майстерності зв'язуючого залежить здатність команди реалізовувати різноманітні атакувальні схеми, виконувати швидкі передачі, змінювати темп гри та вводити суперника в оману. Нападаючий удар, який є завершальним елементом атаки, характеризується вимогами до високої стрибкової здатності, силової підготовленості, точності удару та вміння аналізувати позицію блокуючих суперника. Сучасні команди використовують різні темпи атаки, що дозволяє ускладнювати блокування. Блокування, своєю чергою, потребує від гравців високої координації, чіткого читання намірів нападника, вміння синхронно взаємодіяти у стрибку та швидко змінювати положення рук у повітрі. Захисні дії в полі потребують реакції, що межує з автоматичною, мобільності, гнучкості та стійкості корпусу, оскільки спортсмену доводиться працювати у низьких стійках, швидко переміщуватися та виконувати прийоми у складних умовах.

Тактична підготовка у волейболі набуває особливої актуальності в умовах зростання швидкості гри та різноманітності тактичних схем. Командна тактика включає систему розіграшу комбінацій, організацію різних варіантів атаки — від швидких передач до дальніх набігів, використання "фінтів", обманных ударів та зміни ритму гри. Захисна тактика охоплює побудову зонного або персонального блокування, варіанти розташування гравців у полі, схеми переходу від блоку до захисту та від захисту до контратаки. На сучасному рівні важливою складовою тактичної підготовки є аналіз суперника, який проводиться за допомогою відеоповторів, статистичних даних та програм аналітичного моніторингу. Тренери використовують спеціальні комп'ютерні системи, що дозволяють визначати найчастіші напрямки ударів, особливості розіграшів та поведінкові патерни гравців опонента, що допомагає створити більш ефективну тактичну модель захисту та атаки.

Фізична підготовка волейболістів є фундаментом, що забезпечує можливість якісної реалізації технічних і тактичних дій. Волейбол потребує розвинених швидкісних і швидко-силових якостей, стрибкової витривалості, координаційних здібностей, силової витривалості, гнучкості та здатності до вибухових рухів. Стрибкові якості мають вирішальне значення для виконання блоку та нападів, а тому тренування включає велику кількість пліометричних вправ, багатоскокових комплексів та спеціальних стрибкових програм. Силова підготовка спрямована на зміцнення м'язів ніг, спини, плечового поясу та стабілізаційних м'язів корпусу, що забезпечують правильну біомеханіку руху та зменшують ризик травм. Функціональна підготовка включає кардіотренування, роботу на витривалість, змішані цикли й інтенсивні інтервальні заняття, що сприяють підтриманню високого рівня загальної працездатності протягом усієї гри.

Сучасний спортивний тренувальний процес неможливо уявити без використання інноваційних технологій. Відеоаналіз дає змогу точно відстежувати помилки, аналізувати виконання технічних елементів та

проводити індивідуальну корекційну роботу. Системи моніторингу навантаження дозволяють оцінювати ступінь втоми, контролювати частоту серцевих скорочень, потужність рухів і ризик перенавантаження, що підвищує ефективність планування тренувальних циклів. Спеціальні тренажери і симулятори допомагають відточувати техніку передачі, приймання та реакції в умовах, наближених до ігрових.

Однією з найбільш актуальних проблем волейболу є профілактика травм, які часто виникають внаслідок великих стрибкових навантажень, різких зупинок, змін напрямку руху та повторюваних ударних навантажень на плечовий суглоб. Найпоширенішими є ушкодження зв'язок гомілковостопного суглоба, колінні травми, перенавантаження плечового поясу та м'язів спини. Сучасні методи профілактики включають функціональну діагностику, тренування м'язів-стабілізаторів, регулярні вправи на мобільність, корекцію біомеханіки рухів, використання кінезіотейпування, відновлювальні процедури та контроль інтенсивності навантажень.

Психологічна складова підготовки волейболістів є не менш важливою, оскільки гра вимагає швидкого прийняття рішень, здатності до саморегуляції та стресостійкості, а також високого рівня командної взаємодії. Психологічні тренування включають розвиток впевненості, концентрації уваги, вміння працювати в умовах тиску та підтримувати позитивний емоційний стан. Сформований командний дух і здатність гравців взаємодіяти в умовах стресу є ключовими чинниками успіху.

Узагальнюючи наведене, можна стверджувати, що сучасний волейбол є багатогранним видом спорту, у якому висока результативність забезпечується комплексністю підготовки спортсменів. Технічна майстерність, досконала тактична модель, високий рівень фізичної підготовленості, використання новітніх технологій, профілактика травм і психологічний розвиток створюють систему, що дозволяє досягати високих спортивних результатів та забезпечувати конкурентоспроможність команд на національному та міжнародному рівнях.

Література:

1. Волощук, К., Мітова, О., & Раковська, І. (2024). Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 4–15.
2. Ковальчук, В., Денисовець, А., & Пантус, О. (2025). Ефективність навчання техніки силової й планеруючої подачі у юних волейболісток. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1), 6–11.
3. Скачек, А. І., & Томак, Д. В. (2023). Удосконалення функціональних можливостей волейболістів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. *Олімпійський та паралімпійський спорт*.
4. Awaluddin, A., Hasanuddin, M. I. (2024). Literature review on innovative volleyball learning models in physical education. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 6(1).

5. Krivyya, I., Nesen, O., Strelnykova, Y., & Wnorowski, K. (2023). Development of volleyball skills in physical education lessons using visual imagery in 10-11-year-old schoolchildren. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2(1), 24-29.

Зачепило І. В., асистент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФУТБОЛ: ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПІДХОДИ

Футбол – один із найскладніших командних видів спорту, який поєднує інтенсивну фізичну роботу, високий рівень координаційних здібностей, швидкість мислення та технічну майстерність. Сучасна футбольна підготовка базується на комплексному розвитку: від техніки володіння м'ячем до тактичної гнучкості та функціональної витривалості. Саме це робить футбол універсальною системою тренування, яка розвиває як фізичні, так і когнітивні можливості спортсменів.

Техніка футболіста включає широкий спектр умінь: ведення різними частинами стопи, передачі на різні дистанції, прийом у русі, удари, фінти, маневрування, переміщення зі зміною темпу. Високий рівень техніки забезпечує результативність у змагальних умовах, де будь-яка затримка або неточність може привести до втрати м'яча.

Сучасний футбол висуває підвищені вимоги до швидкості виконання технічних дій. Футболіст повинен демонструвати автоматизовані рухові навички, які дозволяють діяти без втрати часу на додаткове обдумування. Важливою складовою є варіативність техніки – здатність виконувати той самий технічний елемент у різних ситуаціях: під тиском, з обмеженим простором, з різних позицій та швидкостей.

Тактика у футболі становить систему взаємодії гравців між собою та з суперником. Вона включає:

- тактику атакуючих дій (комбінаційна гра, просування м'яча, відкривання, створення чисельної переваги);
- тактику оборони (пресинг, підстраховка, позиційний захист, переходи між лініями);
- перехідні фази гри – один із ключових аспектів сучасного футболу, що охоплює швидке переключення з атаки в оборону і навпаки.

Відомо, що понад 60 % вирішальних епізодів у футболі виникають саме у перехідних фазах гри, що свідчить про важливість тренування швидкості тактичної реакції.

Координаційні здібності – фундаментальний аспект підготовки футболіста. Вони включають:

- зорово-моторну координацію;
- просторову орієнтацію;

- рівновагу статичну і динамічну;
- швидкість реакції;
- рухову ритмічність;
- здатність до перемикання між руховими діями;
- точність мікрорухів (особливо важливо при контролі м'яча).

Футболіст повинен одночасно контролювати м'яч, оцінювати положення партнерів і суперників, реагувати на зміну темпу гри та приймати рішення в умовах дефіциту часу. Саме тому координація є визначальним фактором футбольної майстерності.

Наукові дослідження показують, що розвиток координаційних здібностей у 8–14 років забезпечує вищу технічну оснащеність у старшому віці. У професійному спорті координація дозволяє скоротити час реакції на 20–30 %, що суттєво впливає на результативність гри.

Сучасний тренувальний процес передбачає використання спеціалізованих засобів та технологій:

1. Координаційні драбини та перешкоди. Це один із найефективніших інструментів для розвитку:

- швидкості ніг;
- ритмічності;
- точності рухів;
- вміння швидко змінювати напрям.

Такі вправи застосовуються на всіх етапах підготовки – від дитячих академій до професійних клубів.

2. Мінігри на обмеженому просторі. Формати 1×1, 2×2, 3×3, 4×4 підвищують:

- швидкість прийняття рішень,
- техніку ведення і передач,
- реакцію на тиск суперника,
- інтенсивність рухів.

За даними UEFA, мінігри збільшують кількість технічних дій у 3–4 рази.

3. Робота з реактивними тренажерами

Світлові та сенсорні тренажери Blazepod, FitLight розвивають:

- стартову реакцію;
- швидкість перемикання уваги;
- координацію «око–нога».

Використання різних видів м'ячів. М'ячі різного розміру, ваги, пружності тренують:

- точність дотику;
- адаптивність рухів;
- відчуття м'яча.

5. Тренування під тиском

Методика, коли спортсмен виконує технічну дію при швидкій атаці суперника. Це підвищує:

- стійкість до стресу;
- стабільність техніки;

- швидкість тактичної реакції.

6. Відеоаналіз і GPS-технології. Система відстежує:

- швидкість руху;
- кількість ривків;
- інтенсивність навантаження;
- технічні дії.

Це дозволяє тренеру коригувати індивідуальний план підготовки. Футбол розвиває не лише фізичні, а й когнітивні здібності:

- оперативну пам'ять,
- аналітичне мислення,
- швидкість обробки інформації,
- стресостійкість,
- концентрацію уваги.

У гравців високого класу швидкість прийняття рішення становить 0,3–0,5 секунди – це рівень, який досягається завдяки багаторічним тренуванням і високому рівню координаційних здібностей.

Футбол – це не лише змагальний вид спорту, але й комплексна тренувальна система, що сприяє розвитку техніко-тактичних умінь, координаційних здібностей, когнітивної гнучкості й фізичної витривалості. Інтеграція сучасних тренувальних технологій дозволяє максимально розкрити потенціал спортсменів і забезпечити високий рівень їхньої спортивної майстерності. Включення футболу в тренувальні програми різних вікових груп сприяє гармонійному розвитку, формуванню рухової культури та успішності у змагальній діяльності.

Література:

1. Базилевич В. М. Футбол: техніка та тактика. Київ: Олімпійська література, 2018. С. 25–214.
2. Глущенко А. С. Розвиток координаційних здібностей футболістів 10–16 років. Одеса: Південноукраїнський педагогічний університет, 2017. С. 20–97.
3. Сиротін А. М. Теорія і методика футболу. Харків: ХДАФК, 2020. С. 14–176.
4. Старчук О. М. Сучасні тренувальні технології у футболі. Тернопіль: ТНПУ, 2022. С. 58–141.
5. Шалімов В. О. Підготовка юних футболістів: сучасні підходи. Львів: Сполом, 2019. С. 33–149.
6. Bangbo J. Fitness Training in Soccer. Milan: Human Kinetics, 2015. P. 51–168.
7. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019. P. 187–292.
8. Reilly T., Williams A. M. Science and Soccer. London: Routledge, 2013. P. 89–204.
9. Weineck J. Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre. München: BLV Verlag, 2019. P. 213–342.
10. Wilson M., Smith J. Motor coordination and cognitive processing in football players. *International Journal of Sports Science*, 2021, 12(3), P. 145–159.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Баскетбол як командний вид спорту має значний потенціал для розвитку координаційних, швидко-силових здібностей та витривалості. Фахівці зазначають, що одним із найефективніших напрямів оптимізації фізичного стану студентів є впровадження секційної роботи з найпопулярніших серед молоді видів спорту, зокрема баскетболу [2, 3, 4, 7]. Цей вид діяльності не лише покращує функціональний стан організму, а й сприяє підвищенню фізичної працездатності та зміцненню здоров'я молоді [1, 2, 3, 5].

Аналіз наукової літератури [2, 5, 6] свідчить, що наявні форми організації фізичного виховання у закладах вищої освіти не забезпечують достатнього рівня збереження та зміцнення здоров'я студентів. У цьому контексті важливого значення набуває своєчасна діагностика показників фізичного стану та розроблення ефективних методів їх корекції.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В дослідженні взяли участь 40 здобувачів освіти першого курсу віком 17–19 років. Усі учасники дали добровільну інформовану згоду на участь в експерименті. Для забезпечення високої об'єктивності результатів здобувачі освіти були випадковим чином розподілені на дві групи: експериментальну (ЕГ), що складалася з 20 осіб (10 хлопців та 10 дівчат), та контрольну (КГ), до якої також увійшли 20 осіб (10 хлопців та 10 дівчат).

Вихідні показники фізичного розвитку здобувачів освіти свідчать, що довжина та маса тіла у них відповідали нормі; обвідні розміри дорівнювали середнім показникам; індекс Кетле у 70 % студентів відповідав нормі, у 15 % спостерігалася надлишкова маса та 15 % – недостатня.

Аналіз показників функціонального стану здобувачів освіти показав, що ЧСС у спокої у хлопців відповідала нормі, у дівчат – перевищувала оптимальне значення; показники проби Руф'є знаходилися в межах норми; показники ЖЄЛ свідчили про середній рівень розвитку дихальної системи.

Статистичний аналіз результатів фізичної підготовленості дозволив встановити, що за всіма досліджуваними показниками середньо групові значення виявилися нижчими від нормативних вимог для здобувачів освіти даної вікової категорії. Індивідуальний аналіз результатів дозволив виявити три умовні групи здобувачів: 25 % студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за більшістю показників, 55 % – із середнім рівнем та 20 % – з рівнем вище середнього, що вказує на необхідність диференційованого підходу до організації навчально-тренувального процесу.

Узагальнюючи результати комплексного аналізу вихідного рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості здобувачів освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, слід констатувати переважання середнього та нижче середнього рівнів за більшістю досліджуваних показників, що відображає загальну тенденцію зниження рухової активності та погіршення здоров'я сучасної студентської молоді в умовах воєнного стану.

Порівняння показників здобувачів освіти експериментальної і контрольної груп статистично значущих розбіжностей не виявило, що дало можливість проводити порівняльний експеримент.

Для визначення впливу занять баскетболом на фізичний стан здобувачів освіти була розроблена триетапна програма, яка представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура експериментальної програми занять з баскетболу для здобувачів вищої освіти

Етап програми	Тривалість	Основні завдання етапу	Зміст навчального матеріалу	Інтенсивність навантаження
1	2	3	4	5
Адаптаційний	2 місяці	Формування мотивації, адаптація систем організму, освоєння базових елементів	Стійка та пересування, ловіння та передачі двома руками, ведення на місці, кидки з близької відстані	Помірна, ЧСС 120–140 уд/хв
Базовий	3 місяці	Вдосконалення техніки, освоєння нових елементів, тактична підготовка	Передачі різними способами, ведення зі зміною напрямку, кидки у русі, позиційний напад, особистий захист	Середня та вище середньої, ЧСС 140–160 уд/хв

1	2	3	4	5
Удосконалення	1 місяць	Застосування навичок у грі, розвиток спеціальних фізичних якостей, психологічна стійкість	Навчальні ігри, змагальні вправи, міні-турніри, виконання технічних дій з протидією	Висока, ЧСС понад 160 уд/хв

Експериментальна програма, забезпечила статистично значущі позитивні зміни майже всіх морфо-функціональних показників та показників рівня розвитку рухових якостей. Так, функціональний стан організму здобувачів освіти покращився через зниження ЧСС у спокої на 8–12 %, збільшення життєвої ємності легень на 15–18% та покращення показників проби Руф'є на 3,5 ум. од., що відображає підвищення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень аеробного характеру. Зміни показників фізичної підготовленості здобувачів освіти відобразилися в прирості результатів у бігу на 30 м на 0,4–0,6 с, у стрибках у довжину з місця на 12–15 см, у човниковому бігу на 0,5–0,7 с та у тестах на витривалість на 20–25 %, що свідчить про комплексний розвиваючий ефект тренувань з баскетболу.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що систематичні заняття баскетболом спричиняють комплексний позитивний вплив на фізичний стан здобувачів вищої освіти через одночасний розвиток морфо-функціональних показників та показників рухових якостей.

Література:

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол: навч. посіб. для студентів. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. С. 19–101.
2. Андерсон М. Стратегії тренувань з баскетболу у вищих навчальних закладах. *Журнал фізичного виховання та здоров'я*. 2020. № 2. С. 15–24.
3. Бондаренко П. В. Аналіз програми фізичного виховання в контексті баскетболу. *Системи і технології в освіті і науці*. 2021. № 3. С. 50–55.
4. Божко Д. О., Янченко І. М. Формування мотивації до занять рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва*: зб. наук. праць. 2024. Вип. 64. С. 42–49.
5. Віцько С. М. Педагогіка фізичної культури: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т», 2023. 113 с.
6. Городецька О. О., Дмитренко С. М., Хуртенко О. В., Романенко О. І., Герасимишин В. П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 6 (166). С. 32–36.

7. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол: навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

Лисенко Ю., студентка групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС: ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Настільний теніс є одним із найбільш динамічних та технічно складних видів спорту, який вимагає від спортсмена високої швидкості реакції, точності рухів, тактичної гнучкості й уміння працювати в умовах обмеженого часу. У сучасній спортивній практиці настільний теніс широко використовується не лише як змагальна дисципліна, але й як засіб розвитку координаційних здібностей, уваги та моторики. Завдяки доступності та багатофункціональності він є ефективним видом фізичної активності для дітей, дорослих і людей з різним рівнем фізичної підготовки.

Технічна підготовка є центральним компонентом тренувального процесу в настільному тенісі. Вона охоплює формування та вдосконалення основних технічних елементів, що забезпечують успішну змагальну діяльність спортсмена. До них належать:

- подача та прийом подачі;
- топспін праворуч і ліворуч;
- блок і контрудар;
- накат;
- удари з обертанням м'яча;
- переміщення та робота ніг.

Ефективність виконання цих елементів визначається точністю, ритмічністю та узгодженістю рухів. Значну роль відіграє здатність спортсмена оцінювати швидкість і траєкторію м'яча, а також вчасно обирати оптимальне техніко-тактичне рішення.

Важливою складовою технічної підготовки є робота над стабільністю рухів, оскільки під час гри спортсмен виконує сотні повторюваних дій у різних просторових умовах. Завдяки регулярній практиці формується «моторна пам'ять», що дозволяє виконувати удари автоматизовано, з мінімальними енергетичними витратами.

У тренувальному процесі широко застосовуються:

- вправи на формування правильного хвату ракетки;
- елементарні технічні комплекси без м'яча;
- удари по статичному та рухомому м'ячу;

- вправи на роботу ніг у різних напрямках;
- комбінації техніко-тактичних дій під час ігрових ситуацій.

Значного поширення набуває використання роботів-пічінгів, які дозволяють відпрацьовувати ритмічність, швидкість реакції та стабільність ударів. Різноманітність завдань дає змогу варіювати темп подачі, напрям і тип обертання м'яча.

Розвиток координаційних здібностей у настільному тенісі передбачає застосування спеціальних вправ: роботу з двома м'ячами, вправи на зміну ритму і темпу виконання ударів, тренування з використанням реакційних м'ячів, нестандартних траєкторій та раптових подач. Значну роль відіграють вправи на рівновагу й орієнтацію в просторі, оскільки вони сприяють стабільності позиції тіла та точності удару. Використання тренажерів – роботів-пічерів, координаційних драбин, платформ для балансу – підсилює розвиток швидкості реакції та рухової пластичності. Регулярні тренування дозволяють спортсменам покращувати точність технічних дій, швидше адаптуватися до змін ігрових ситуацій та підвищувати якість змагальної діяльності.

Методика тренувань включає вправи на розвиток дрібної моторики кистей, спеціальні технічні комплекси з м'ячем, роботу з тренажерами (роботи-пічінги, стінки-відбивачі), вправи на реакцію та координацію. Значне місце займають вправи на відпрацювання ритму та стабільності рухів, які дозволяють удосконалити здатність спортсмена контролювати силу та напрям удару.

Настільний теніс позитивно впливає на функціональний стан організму: розвиває швидко-силові характеристики верхніх кінцівок, покращує роботу дихальної та серцево-судинної систем, сприяє формуванню витривалості й концентрації уваги. Для дітей та осіб з обмеженими можливостями настільний теніс є цінним засобом корекції координаційних порушень та розвитку моторики.

У практичній діяльності доведено, що систематичні заняття настільним тенісом покращують швидкість реакції, точність рухів, здатність прогнозувати траєкторії м'яча та приймати оптимальні техніко-тактичні рішення. Високий темп гри стимулює розвиток когнітивної гнучкості та підвищує загальну фізичну працездатність спортсменів.

Настільний теніс є одним із найефективніших засобів розвитку координаційних здібностей, оскільки гра потребує одночасної участі зорової, моторної й когнітивної систем.

Основні координаційні здібності, що розвиваються:

1. Зорово-моторна координація – здатність пов'язувати зорове сприйняття з точними рухами рук.
2. Швидкість реакції – відповіді на зміну напрямку, висоти, швидкості й обертання м'яча.
3. Орієнтація в просторі – визначення позиції суперника, м'яча та себе на майданчику.
4. Динамічна рівновага – утримання стійкої позиції під час швидких переміщень.

5. Здатність до перемикання – миттєвий перехід від оборонних дій до атакуювальних.
6. Точність рухів і ритмічність – контроль сили удару та синхронність рухів у комбінаціях.

Для розвитку координації застосовуються:

- вправи з м'ячами різного розміру й ваги;
- робота по цілях;
- вправи в ігровому ритмі;
- тренажери для дрібної моторики;
- вправи на прогнозування траєкторії м'яча;
- рухові завдання з сенсомоторним навантаженням.

Регулярні тренування сприяють формуванню стійких нейромоторних зв'язків, що покращує здатність до виконання складних рухових дій у швидкому темпі.

Настільний теніс є ефективним засобом розвитку технічних, координаційних та психофізіологічних якостей спортсменів. Поєднання швидкості, точності та складності рухових дій створює високий тренувальний потенціал, сприяє формуванню стійких навичок і покращує загальний фізичний стан організму.

Цей вид спорту може бути ефективно впроваджений у тренувальні програми школярів, студентів, спортсменів різного рівня та людей з обмеженими можливостями. Завдяки комплексності впливу настільний теніс залишається одним із найзручніших та найкорисніших засобів фізичного розвитку, координації та моторики.

Література:

1. Блавт О. З., Козловський А. М. Настільний теніс: методика навчання та тренування. Львів: ЛДУФК, 2020. С. 15–112.
2. Гончаренко Ю. Ю. Технічна підготовка у настільному тенісі. Київ: Олімпійська література, 2015. С. 22–98.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2017. С. 58–144.
4. Шинкаренко В. Г. Координаційні здібності спортсменів: теорія і практика. Харків, 2019. С. 41–97.
5. Abernethy B. Visual search and information pick-up in sport. *Journal of Sport Psychology*, 2012. P. 45–59.
6. Hodges N., Starkes J. Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. Routledge, 2014. P. 73–140.
7. International Table Tennis Federation. ITTF Coaching Manual. Lausanne, 2018. P. 5–88.
8. Platonov V. N. System of Training Athletes in Olympic Sports. Kiev: Olympic Literature, 2013. P. 134–201.
9. Schmidt R., Lee T. Motor Control and Learning. Human Kinetics, 2021. P. 102–169.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ З УРАХУВАННЯМ КІЛЬКІСНИХ ТА ЯКІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ

Сучасна спортивна гімнастика є одним із найскладніших видів спорту, що поєднує фізичну силу, координацію, гнучкість, витривалість і високу технічну майстерність. Успіх виступів у значній мірі визначається не лише фізичними якостями спортсмена, але й точністю та стабільністю виконання базових технічних елементів. В умовах постійного підвищення складності змагальних програм стає критично важливим використовувати науково обґрунтовані методики технічної підготовки, що дозволяють оцінювати і коригувати виконання елементів на основі об'єктивних даних. Традиційні підходи до навчання техніки часто базуються на суб'єктивній оцінці тренера або суддів, що не завжди забезпечує точний контроль прогресу. Водночас поєднання кількісних характеристик (тривалість фаз руху, швидкість, кутові швидкості, траєкторія руху, положення центру мас) і якісних характеристик (узгодженість фаз, ритмічність, точність, плавність і виразність рухів) дає змогу формувати більш ефективний, індивідуалізований процес навчання.

Сучасні методики підготовки гімнастів базуються на поєднанні біомеханічного аналізу руху, педагогічного контролю та психофізіологічного супроводу спортсмена. Основними підходами є: відеоаналіз та фотограмметрія, що дозволяє оцінювати траєкторії руху, положення тіла у просторі, швидкісні параметри; біомеханічний аналіз, який забезпечує точну оцінку кутових швидкостей, амплітуди рухів, прискорення та інерційних характеристик; експертна оцінка тренера, що враховує ритмічність, плавність, координацію і художню виразність елементів; комплексна оцінка результатів змагань, яка дозволяє порівнювати індивідуальні технічні показники з еталонними моделями. Важливо, що методики, які поєднують об'єктивний кількісний аналіз і якісну експертну оцінку, дозволяють не лише відстежувати прогрес, а й корегувати технічні помилки на ранніх стадіях навчання.

Кількісні характеристики включають параметри, що можуть бути виміряні за допомогою відео- та біомеханічного аналізу: тривалість фаз руху, включаючи розбіг, відштовхування, політ та приземлення; швидкість рухів (лінійна та кутова), що визначає динаміку виконання елемента; кути суглобів та амплітуду рухів, які впливають на ефективність передачі сили та стабільність позицій; положення центру мас тіла, що є ключовим фактором для рівноваги та точності польоту; траєкторію руху тіла та окремих сегментів, що дозволяє оцінити відповідність виконання елемента еталонній моделі. Ці показники дають змогу кількісно оцінити технічну підготовленість спортсмена і визначити зони, де необхідна корекція.

Якісні характеристики оцінюються експертами та включають ритмічність рухів, що впливає на плавність і безперервність виконання елементів; координацію та узгодженість фаз, що дозволяє уникати надлишкових рухів і забезпечує ефективну передачу енергії; точність позицій у різних фазах руху, що відповідає вимогам Code of Points; плавність та естетичність рухів, що підвищує оцінку суддівської колегії; виразність та художня складова, що має особливе значення у жіночій та чоловічій спортивній гімнастиці. Поєднання кількісних і якісних характеристик дозволяє створити комплексну систему контролю технічної підготовки, де кількісні дані уточнюють якісну оцінку, а експертна думка коригує інтерпретацію об'єктивних показників.

Методика передбачає три основні етапи. Перший етап – діагностичний, під час якого проводиться базове тестування спортсмена: відеозйомка виконання базових елементів, визначення амплітуди рухів, швидкісних параметрів, положення центру мас, аналіз траєкторій. Отримані дані порівнюються з еталонними моделями техніки. Другий етап – корекційно-тренувальний, на основі якого тренер складає індивідуальний план вдосконалення техніки. Використовуються спеціальні координаційні та силові вправи, повторне відпрацювання фрагментів елементів з контролем швидкості та амплітуди, застосування відеозворотного зв'язку для корекції рухів та поступове ускладнення технічної структури елемента. Третій етап – контрольно-оцінювальний, що передбачає регулярний моніторинг прогресу спортсмена шляхом повторного відео- та біомеханічного аналізу, експертної оцінки тренера та самооцінки спортсмена. Дані інтегруються у індивідуальний технічний профіль, що дозволяє прогнозувати ефективність подальшої підготовки та запобігати формуванню технічних помилок.

Практичні рекомендації включають: використання цифрових засобів відеоаналізу для точного вимірювання кількісних показників; впровадження систематичного контролю ритму та координації рухів через експертну оцінку та сенсорні пристрої; інтеграцію кількісних та якісних даних у навчально-тренувальний процес для індивідуалізації підготовки; багаторазове повторення елементів з поступовим збільшенням складності та зворотним зв'язком; використання індивідуальних технічних профілів спортсменів для планування навантажень і відстеження прогресу.

Отже, методика технічної підготовки гімнастів, що базується на інтеграції кількісних та якісних характеристик виконання базових елементів, забезпечує підвищення об'єктивності контролю технічної майстерності, індивідуалізацію навчально-тренувального процесу, підвищення стабільності та точності виконання базових елементів, а також оптимізацію прогресу у складних технічних рухах. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку цифрових платформ для автоматичного аналізу техніки, створення електронних профілів спортсменів та інтеграції цих даних у систему планування тренувального процесу.

Література:

1. Бондаренко, С. В., & Іваненко, Л. М. (2021). Особливості технічної підготовки гімнастів з урахуванням індивідуальних особливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 4(1), 45–53.
2. Костюк, О. П. (2018). Біомеханічні аспекти вдосконалення техніки базових елементів у спортивній гімнастиці. *Науковий вісник фізичної культури*, 2, 32–40.
3. Сандс, В., Стоун, М., & Хафф, Г. (2019). Моніторинг спортивних показників у гімнастиці. *Спортивна біомеханіка*, 18(2), 101–115.
4. Мороз, І. В. (2020). Методика комплексного контролю технічної підготовки гімнастів. *Фізичне виховання студентів*, 3, 55–63.
5. FIG. (2022). Code of Points: Artistic Gymnastics 2022–2024. Lausanne: *Fédération Internationale de Gymnastique*.

Микуця В., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7–10 РОКІВ

Плавання посідає провідне місце серед видів фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку, оскільки комплексно впливає на розвиток усіх систем організму, укріплює серцево-судинну та дихальну систему, формує правильну поставу та сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей [2]. Вікова група 7–10 років характеризується високою пластичністю нервових процесів, активним формуванням координаційних здібностей, підвищеною здатністю до засвоєння нових рухових навичок, що створює оптимальні умови для початку цілеспрямованого навчально-тренувального процесу з плавання.

Основною метою методики навчання плаванню дітей цього віку є поетапне формування стійких навичок техніки плавання різними способами (кроль на грудях, кроль на спині, елементи брасу та батерфляю), опанування техніки дихання у воді та розвиток загальної й спеціальної витривалості. Одночасно важливим завданням є формування позитивної мотивації до занять, розвиток відповідальності та самоконтролю у процесі тренувань.

Організація навчального процесу передбачає поступове ускладнення змісту занять. На початковому етапі увага зосереджується на адаптації дітей до середовища води, засвоєнні правил безпеки та формуванні базових навичок плавання – ковзання, вдиху над водою та видиху у воду, правильному положенні тіла, виконанні ударів ногами у положенні на грудях і спині. Доцільно використовувати підтримувальний інвентар (плавальні дошки, нудли, пояс-поплавець), що полегшує оволодіння технічними елементами й знижує психологічний бар'єр страху [4].

На другому етапі тренувального процесу відбувається засвоєння координації рухів рук і ніг, формування повного циклу кролю на грудях та

спині. У цей період навантаження має бути дозованим та варіативним, що відповідає індивідуальним морфофункціональним особливостям дітей. Досить ефективними є вправи з ритмічним підрахунком, робота над фазністю рухів та використання елементів ігрових завдань, які забезпечують високий емоційний тон та підтримують інтерес дитини.

У дітей 7–10 років швидко формується руховий досвід, тому методика навчання повинна включати систематичне повторення технічних елементів із поступовим підвищенням вимог до якості виконання. На етапі вдосконалення плавальних навичок до програми доцільно вводити серії відрізків на результат, вправи на витривалість, роботу над технікою поворотів і стартів. Водночас ключовим залишається контроль навантаження: темп і тривалість плавання збільшуються поступово, з урахуванням частоти серцевих скорочень, відчуття втоми та загальної готовності організму.

Особливістю методики є необхідність розвитку силових і дихальних можливостей дітей. Це забезпечується через плавання різними стилями, комбінування швидких та повільних відрізків, застосування вправ на затримку дихання та збільшення амплітуди гребків. Розвитку координаційних здібностей сприяють завдання з ускладненими умовами – плавання з обмеженням рухів рук або ніг, зміна темпу та тривалості руху, орієнтація під час плавання на спині.

У структурі тренування важливим залишається різноманіття та ігровий компонент. Естафети, командні змагання, творчо-сюжетні вправи сприяють підвищенню інтересу до занять, зміцнюють емоційний контакт у групі, розвивають командність та позитивно впливають на мотивацію. Ігрові методи дозволяють здійснювати тренувальний процес без перенапруження та стимулюють природну активність дітей.

Контроль результатів і зворотний зв'язок є ключовими елементами методики. Використання індивідуальних карток успішності, відеоаналізу техніки плавання, самоспостереження допомагає коригувати рухи, формує у дітей відповідальність за власний результат та мотивує до подальшого вдосконалення.

Отже, особливості організації навчально-тренувального процесу плавання дітей 7–10 років полягають у поетапності навчання, врахуванні вікових фізіологічних можливостей, використанні ігрових та інноваційних методів, поступовому переході від базових вправ до технічних циклів і розвитку витривалості. Раціонально побудований процес тренувань забезпечує стабільне формування техніки плавання, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня рухової культури та формування позитивного ставлення дітей до занять спортом, що стає підґрунтям для подальшого спортивного удосконалення.

Література:

1. Алаб'ян А. А., Коноваленко О. О. Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку: навч.-метод. посіб. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.

2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Київ: Освіта України, 2016. 367 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2019. 224 с.
4. Ланіна Т. В. Особливості початкового навчання плаванню дітей 5–7 років у басейні / Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві, 2020. № 3. С. 74–82.
5. Тимошенко С. П. Методика та організація занять плаванням з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2021. 152 с.

Петренко В., студентка групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Розвиток вибухової сили є одним із ключових аспектів фізичної підготовки волейболістів, оскільки вона забезпечує виконання важливих для гри рухів – швидких стрибків, різких змін напрямку, потужних ударів і блокувань. На етапі попередньої базової підготовки волейболісти закладають основу своїх фізичних можливостей, тому ефективність обраних методів тренування вибухової сили має вирішальне значення для їх подальшого прогресу [1].

У сучасній спортивній практиці використовуються різні методи тренувань для розвитку вибухової сили. Зокрема це класичні програми та інноваційні підходи, які включають пліометричні вправи, силові вправи з обтяженнями, функціональний тренінг тощо. Дослідження впливу цих методик на фізичну підготовку волейболістів дозволяє визначити, які з них є найбільш результативними на початкових етапах, сприяючи підвищенню не лише сили, а й швидкості та координації.

Вибухові рухи, такі як стрибки чи швидкі зміни напрямку, вимагають від спортсмена здатності миттєво мобілізувати значний м'язовий ресурс. Ця здатність залежить від ряду фізіологічних процесів, що відбуваються в м'язовій і нервовій системах. Розуміння цих процесів є ключовим для вдосконалення методик тренувань, спрямованих на розвиток вибухової сили.

Вибуховий рух починається з генерації нервового імпульсу в центральній нервовій системі, зокрема в корі головного мозку. Цей імпульс надсилається через мотонейрони до м'язових волокон, які беруть участь у конкретному русі. Ефективність цього процесу залежить від швидкості та інтенсивності активації мотонейронів. Чим більше м'язових волокон активується одночасно і чим швидше вони скорочуються, тим сильніший і швидший виходить рух [1].

У м'язах є два основні типи м'язових волокон – повільні (тип 1) і швидкі (тип 2), кожен із яких виконує специфічну функцію в забезпеченні рухової

активності. Повільні волокна (тип 1) характеризуються високою витривалістю, здатністю до тривалого скорочення і переважно використовуються у циклічних, помірно інтенсивних навантаженнях, таких як біг на довгі дистанції або ходьба. Вони отримують енергію переважно через аеробний метаболізм і добре забезпечуються киснем завдяки густій капілярній мережі.

Для ефективного розвитку вибухової сили необхідно спрямовано стимулювати швидкі м'язові волокна [2]. Це досягається за допомогою специфічних тренувальних методик, які включають: пліометричні вправи, тренування з обтяженнями, інтервальні тренування, специфічні ігрові вправи.

Пліометричні вправи. Вправи, що базуються на швидкому розтягненні м'язів перед їхнім скороченням (наприклад, стрибки, поштовхи), стимулюють нервово-м'язову систему та активують швидкі волокна. Вони сприяють розвитку еластичності м'язів і сухожиль, підвищуючи їх здатність накопичувати та вивільняти енергію.

Тренування з обтяженнями. Виконання короткочасних, але високо інтенсивних вправ, таких як жим штанги або присідання з великим навантаженням, змушує швидкі волокна працювати на максимумі. При цьому важливим є вибір ваги, який дозволяє виконувати рухи з високою швидкістю.

Інтервальні тренування. Використання коротких сплесків інтенсивного навантаження, що чергуються із періодами відпочинку, допомагає розвивати як силу, так і швидкість скорочення швидких волокон специфічних дій.

Специфічні ігрові вправи. Для спортсменів, таких як волейболісти, важливо інтегрувати спеціалізовані тренування, які імітують реальні ігрові ситуації (стрибки для блокування, ривки для прийому м'яча), що стимулюють не лише фізичні якості, а й адаптацію нервово-м'язової системи до специфічних дій.

Крім того, розвиток вибухової сили залежить не лише від фізичних параметрів, а й від ефективності роботи центральної нервової системи. Швидкість активації м'язових волокон, координація рухів і здатність генерувати максимальну силу за мінімальний час – усе це формується за рахунок вдосконалення нервово-м'язового контролю.

Таким чином, розвиток вибухової сили передбачає комплексний підхід, спрямований на активацію швидких м'язових волокон і вдосконалення їхньої функціональної взаємодії з іншими системами організму. Регулярне використання вищезазначених методик дозволяє не лише підвищити спортивні показники, а й мінімізувати ризик травм завдяки зміцненню опорно-рухового апарату.

Література:

1. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник; за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської, О. І. Холодного. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
2. Ковцун В. В., Ковцун В., Гнатчук Я., Лещак О., Демидюк С. Зміни показників ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток за результатами

програми розвитку координаційних здібностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, 4(190), 62-66.

3. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки. уклад.: Головка А. М. К: КНУБА, Талком, 2023. 28 с.

Пеха Б., студент групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОЗУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОСНОВІ БІОХІМІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

У сучасному пауерліфтингу тренувальний процес характеризується високими фізичними навантаженнями, що супроводжуються істотним стресом для м'язової, ендокринної та метаболічної систем спортсмена. За умов інтенсивної змагальної діяльності й значних обсягів тренувань виникає потреба у точному дозуванні силового навантаження, адекватному контролю функціонального стану та своєчасному виявленні ознак перевтоми й перетренованості. Одним з найефективніших інструментів підтримання оптимального тренувального режиму є використання біохімічного моніторингу, який дає змогу кількісно оцінювати реакції організму на навантаження та коректувати тренувальний процес на основі об'єктивних даних.

Актуальність застосування біохімічних показників у силових видах спорту зумовлена тим, що їх зміни безпосередньо відображають ступінь м'язового пошкодження, рівень енергетичних витрат, гормональний баланс та глибину відновних процесів. На відміну від суб'єктивних методів оцінювання втоми (самопочуття, настрій, мотивація), біохімічні маркери дають можливість точно і своєчасно визначити межі адаптаційних можливостей спортсмена. Особливе значення це має для пауерліфтингу, де невірне дозування навантаження може не лише знизити результативність, але й збільшити ризик травм опорно-рухового апарату.

До найбільш інформативних маркерів, що використовуються у силових видах спорту, належать креатинфосфокіназа (КФК), міоглобін, лактат, сечовина, кортизол, тестостерон та їх співвідношення. КФК є провідним індикатором мікропошкоджень м'язових волокон, рівень якої зростає після виконання вправ з максимальними вагами або великою кількістю підходів. Міоглобін також відображає ступінь м'язового стресу, але реагує швидше, ніж КФК, що робить його корисним для оцінки гострих реакцій. Лактат використовується для визначення потужності анаеробних процесів та здатності організму швидко утилізувати продукти метаболізму.

Особливу увагу приділяють гормональним маркерам, оскільки вони дозволяють оцінити баланс анаболічних та катаболічних процесів. Співвідношення тестостерон/кортизол (Т/К) є загальновизнаним індикатором

тренувального стресу: його зниження свідчить про надмірне навантаження та порушення відновлення. Показники сечовини та креатиніну дозволяють оцінити рівень загальної метаболічної втоми та ступінь напруження білкового обміну.

Ефективність використання біохімічного моніторингу у пауерліфтингу базується на систематичності обстеження та індивідуалізації інтерпретації результатів. Спортсменам рекомендується визначати базові (індивідуальні) значення маркерів у стані повного відновлення, оскільки саме вони слугують точкою відліку для подальшого аналізу. Регулярність контролю залежить від періоду тренувального циклу: у базовому періоді достатньо одного вимірювання на 10–14 днів, тоді як у змагальному та передзмагальному – до 1–2 разів на тиждень.

Регулювання навантажень за рівнем КФК ґрунтується на тому, що більшість спортсменів мають індивідуальні «пороги чутливості», від яких залежить швидкість відновлення. Якщо показник підвищений незначно (на 20–30 % від норми), тренувальний план зазвичай не змінюється. Підвищення на 50–70 % вимагає зменшення обсягу чи інтенсивності вправ, а перевищення норми вдвічі свідчить про потребу у відновному мікроциклі. У пауерліфтерів високої кваліфікації спостерігається більш толерантна реакція на навантаження, однак саме у них ризик накопичення хронічної втоми є найбільшим, що підвищує значущість регулярного біохімічного контролю.

Корекція тренувального процесу на основі співвідношення Т/К передбачає оцінку довготривалого тренувального стресу. Якщо цей показник знижується нижче 1,0, рекомендовано зменшити інтенсивність або тимчасово перейти на об'ємні тренування середньої потужності, включити активні відновні процедури та переглянути режим харчування й sleep-менеджмент. При стабільно високому показнику (1,3–1,5) спортсмен здатний переносити збільшене силове навантаження, що актуально у періоди спеціальної силової підготовки.

Моніторинг рівня лактату дозволяє оцінити не лише інтенсивність виконуваної роботи, але й ефективність відновлення між підходами. У пауерліфтингу, де домінує анаеробна алактатна система, лактат зростає насамперед при великих обсягах роботи або значній кількості повторень. Підвищений рівень лактату через тривалий час після завершення тренування є індикатором високого метаболічного навантаження, що вимагає корекції програми.

На основі аналізу доступних методичних підходів можна запропонувати модель формування тренувального процесу з використанням біохімічного моніторингу. Вона включає такі етапи: первинне тестування спортсмена й визначення індивідуальних норм; регулярний збір даних у ключові мікроцикли; аналіз отриманих показників у поєднанні з тренувальним навантаженням, результатами контролю техніки, суб'єктивною оцінкою самопочуття та показниками вегетативної нервової системи; оперативне коригування тренувального плану; періодичне узагальнення даних із залученням лікаря та тренера.

Впровадження такої моделі дозволяє не лише уникнути небажаних змін функціонального стану, але й забезпечує раціональне чергування навантаження та відпочинку, підвищуючи ефективність силових підготовки. Крім того, систематичний біохімічний моніторинг сприяє оптимізації харчування, регулюванню додаткового білкового та вуглеводного забезпечення, корекції використання відновлювальних засобів, таких як холодова терапія, масаж, сауна чи фізіотерапевтичні процедури.

Таким чином, застосування біохімічного контролю у пауерліфтингу виступає важливим елементом сучасної методики тренувального процесу, забезпечуючи обґрунтоване дозування навантажень та сприяючи підвищенню спортивного результату. Найбільш інформативними показниками для контролю силових навантажень є КФК, міоглобін, лактат, кортизол, тестостерон та їх співвідношення. Їх комплексне використання дозволяє своєчасно і точно коригувати тренувальні програми з урахуванням індивідуальної реактивності спортсменів. Запропоновані методичні підходи можуть бути використані тренерами й спортивними лікарями у системі підготовки спортсменів різної кваліфікації, сприяючи підвищенню ефективності тренувального процесу та профілактиці перевантаження.

Література:

1. Бойченко Н. В. Біохімічний контроль у силових видах спорту: методичні рекомендації. Київ: НУФВСУ, 2020. 64 с.
2. Kraemer W. J., Fleck S. J. Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts. *Human Kinetics*, 2018. 224 p.
3. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. 3rd ed. *Human Kinetics*, 2018. 368 p.
4. Fry A. C., Kraemer W. J. Resistance exercise overtraining and overreaching: Neuroendocrine responses. *Sports Medicine*. 2017. Vol. 34(10). P. 815–824.
5. Stone M. H., Stone M., Sands W. A. Principles and Practice of Resistance Training. *Human Kinetics*, 2019. 368 p.
6. Lorenz D., Morrison S. Biochemical markers in high-intensity strength sports. *Strength & Conditioning Journal*. 2019. Vol. 41(5). P. 25–35.
7. Meeusen R., Duclos M., Foster C. et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*. 2013. Vol. 13(1). P. 1–24.
8. Halson S. L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44(2). P. 139–147.

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ТА МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИХ ЕКІПАЖІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасне веслування є високоспеціалізованим видом спорту, що вимагає від спортсменів розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та високого рівня координації рухів. Особливе значення надається командній взаємодії, синхронізації та узгодженості гребків у човні, оскільки ефективність екіпажу визначається не лише індивідуальними фізичними параметрами, а й здатністю спортсменів діяти як єдиний механізм. На початковому етапі спортивної підготовки формування екіпажів є критично важливим, оскільки саме в цей період закладаються основи командної взаємодії, технічного ритму, розподілу сил та координації рухів. Актуальність дослідження визначається потребою розробки науково обґрунтованих методичних підходів до організації і формування екіпажів, що враховують фізичні, координаційні та психологічні особливості спортсменів початкового рівня.

Мета дослідження полягає у створенні комплексної методики організаційного та методичного забезпечення формування веслувальних екіпажів на етапі базової підготовки. Для досягнення цієї мети визначено такі завдання: аналіз ключових факторів, що впливають на ефективність командної взаємодії; розробка методичних рекомендацій щодо формування екіпажів; визначення критеріїв оцінки технічної та координаційної взаємодії; створення практичних моделей тренувальної роботи з екіпажами початкового рівня.

На сучасному етапі тренери використовують комплексний підхід до формування екіпажів, поєднуючи фізичну, технічну і психологічну підготовку спортсменів. Важливою складовою є відбір спортсменів за фізичними та координаційними показниками, що забезпечує оптимальне поєднання силових, швидкісних і технічних ресурсів у човні. Визначення сумісності спортсменів здійснюється на основі тестування швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційної чутливості та психологічної сумісності.

На початковому етапі підготовки застосовуються наступні методичні підходи:

1. **Поетапне формування екіпажів.** Спочатку тренуються малі групи або пари спортсменів, що дозволяє відпрацьовувати базові технічні елементи та узгодженість рухів. Поступово групи об'єднуються у повні екіпажі, збільшується складність вправ і довжина дистанцій.
2. **Індивідуальна технічна підготовка.** Кожен спортсмен проходить оцінку техніки гребка, сили, ритму та частоти гребка. Виявлені помилки коригуються на основі відеоаналізу та тренерських рекомендацій.
3. **Використання відео- та сенсорного аналізу.** Сучасні технології дозволяють контролювати координацію рухів, силу гребка, синхронність

членів екіпажу та стабільність човна. Динамічний аналіз допомагає виявляти невідповідності в техніці і швидко коригувати навчальний процес.

4. **Розвиток командної взаємодії.** Спеціальні вправи на суші і на воді спрямовані на узгодження ритму, синхронізацію гребків та формування командного взаєморозуміння. Використовуються симулятори човнів та тренажери для розвитку координаційних навичок.

Комплексна оцінка ефективності формування екіпажу передбачає використання як кількісних, так і якісних характеристик. До кількісних показників належать: швидкість гребка, частота гребків, сила навантаження на весло, стабільність човна, тривалість фаз руху. До якісних характеристик відносяться: ритмічність, плавність та узгодженість рухів членів екіпажу, точність позицій, ефективність передачі силових ресурсів від одного спортсмена до іншого, а також здатність екіпажу адаптуватися до зовнішніх умов (вітер, хвилі, нерівності водної поверхні). Поєднання цих параметрів дозволяє об'єктивно оцінити прогрес екіпажу та ефективність тренувального процесу.

Методика формування екіпажів включає три основні етапи:

Діагностичний етап. Проводиться оцінка фізичних та координаційних здібностей спортсменів, тестування ритму та техніки гребка, визначення потенціалу сумісності членів екіпажу та базових показників технічної взаємодії.

Корекційно-тренувальний етап. Включає поетапне навчання командної взаємодії, відпрацювання синхронізації рухів, формування ритму гребків, розвиток взаєморозуміння та психологічної сумісності екіпажу. На цьому етапі застосовуються вправи на суші, у симуляторах човна та на воді, повторюються базові елементи і удосконалюється технічна взаємодія.

Контрольно-оцінювальний етап. Проводиться регулярний моніторинг прогресу екіпажу за допомогою відеоаналізу, сенсорних систем та експертної оцінки тренера. Дані інтегруються в індивідуальні та командні профілі, що дозволяє коригувати програму тренувань та прогнозувати результати на наступних етапах спортивної підготовки.

Практичні рекомендації включають: використання цифрових та сенсорних систем для оцінки техніки гребка; поетапне формування екіпажів з урахуванням фізичних і координаційних показників спортсменів; інтеграцію кількісних і якісних характеристик для оцінки ефективності командної взаємодії; регулярне повторення вправ на синхронізацію і ритм гребків; використання індивідуальних та командних профілів для планування тренувальних навантажень і контролю прогресу.

Отже, організаційно-методичні засади формування веслувальних екіпажів на початковому етапі спортивної підготовки забезпечують підвищення ефективності командної взаємодії, індивідуалізацію тренувального процесу, оптимізацію синхронності та ритмічності рухів у екіпажі, а також підвищення результативності спортсменів на подальших етапах підготовки. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розвиток цифрових систем контролю взаємодії екіпажу та створення індивідуальних профілів спортсменів для оптимізації процесу навчання та тренування.

Література:

1. Артем'єва, Г. О. (2019). Біомеханічний аналіз рухів у спортивній гімнастиці. Харків: ХДАФК. 12–55
2. Бондаренко, С. В., & Іваненко, Л. М. (2021). Особливості формування командної взаємодії у веслувальних екіпажах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 4(1), 45–53.
3. Костюк, О. П. (2018). Біомеханічні та координаційні аспекти формування командної взаємодії. *Науковий вісник фізичної культури*, 2, 32–40.
4. Мороз, І. В. (2020). Методика комплексного контролю технічної підготовки екіпажів на початковому етапі. *Фізичне виховання студентів*, 3, 55–63.
5. FIG. (2022). *Code of Points: Artistic Gymnastics 2022–2024*. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique. 101–145.

Потапенко Р., студент групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПРИЙОМУ М'ЯЧА У ФУТБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, збільшенням динамічності ігрових ситуацій та підвищенням вимог до швидкості прийняття рішень. У цих умовах технічна майстерність футболістів набуває першочергового значення, оскільки саме якість першого дотику до м'яча визначає успішність подальших ігрових дій. За даними спостережень провідних європейських чемпіонатів, професійний футболіст виконує в середньому від 60 до 120 прийомів м'яча за матч, і саме цей технічний елемент найчастіше передує завершальній або загрозливій фазі атаки. Таким чином, ефективність прийому м'яча є невід'ємною складовою індивідуальної техніки та визначає конкурентоздатність спортсмена на різних рівнях змагань.

Прийом м'яча ускладнюється низкою зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішніми чинниками є щільний пресинг суперника, висока швидкість польоту м'яча, обмежений простір та необхідність координувати рух у швидкості. Внутрішні чинники включають рівень розвитку сенсомоторних механізмів, силу м'язів, міжм'язову координацію, стабільність опорно-рухового апарату та психофізіологічну стійкість. На відміну від традиційного погляду, коли помилки в техніці приписували виключно недостатній моторній майстерності, сучасні підходи вказують на те, що значний відсоток технічних неточностей пов'язаний з фізичними обмеженнями спортсмена – слабким контролем корпусу, недостатньою ексцентричною силою або нездатністю стопи точно погасити імпульс м'яча.

Наукові дані свідчать, що якісний прийом м'яча є комплексною дією, яка включає попереднє оцінювання ситуації, переміщення в оптимальну зону,

підготовку тіла до контакту та виконання амортизаційного або перенаправляючого руху. Ключовим елементом є стабілізація корпусу та контроль центру мас, що забезпечують точність та надійність дотику. М'язи-стабілізатори (глибокі м'язи кора), м'язи стопи, гомілково-стопного суглоба та задньої поверхні стегна беруть активну участь у фазі гальмування, погашення сили удару м'яча та подальшого збереження рівноваги. Отже, удосконалення техніки прийому м'яча нерозривно пов'язане з розвитком спеціальної сили.

Спеціальна силова підготовка футболістів має функціональний характер і повинна бути спрямованою на розвиток тих м'язових груп, які безпосередньо залучаються у рухових структурах технічного елемента. До таких компонентів належать: стабілізаційна сила (контроль корпусу), ексцентрична сила (амортизація), вибухова сила (швидкий вихід з прийому), реактивні властивості м'язово-сухожильного апарату та точні моторні навички стопи. Дослідження показують, що футболісти з вищим рівнем ексцентричної сили демонструють значно точніший прийом м'яча на швидкості та краще витримують контакт із суперником у момент першого дотику.

Індивідуалізація силової підготовки полягає у створенні персоналізованих програм, які враховують специфіку ігрового амплуа, домінуючу ногу, особливості біомеханіки руху, наявність асиметрій, рівень підготовленості та технічні недоліки гравця. Наприклад, для нападника актуальним є розвиток здатності приймати м'яч спиною до воріт у боротьбі, що потребує високої ізометричної сили корпусу. Для півзахисника важливішими є контроль м'яча у русі та робота в обмежених зонах, що потребує розвитку реактивної та стабілізаційної сили. Для вінгера ключовим чинником є прийом на швидкості з наступним різким прискоренням.

Процес індивідуалізації починається з діагностики. Використовуються такі методи: відеоаналіз техніки, функціональні тести (Y-Balance Test, Landing Error Scoring System, стрибкові тести), динамометрія, аналіз асиметрій нижніх кінцівок, оцінка мобільності та стабільності гомілковостопного суглоба. На основі даних діагностики створюють індивідуальний профіль спортсмена, де зазначено його сильні та слабкі сторони, техніко-тактичні особливості та фізичні обмеження.

Для вдосконалення техніки прийому м'яча застосовуються такі групи вправ:

1. **Ексцентричні вправи.** Вони дозволяють підвищити здатність амортизувати удар м'яча і контролювати рух кінцівок. До них належать повільні присідання, лангети з регульованою швидкістю опускання, ексцентричні вправи для задньої поверхні стегна (Nordic curl), роботи на тренажерах типу flywheel.

2. **Стабілізаційні вправи.** Забезпечують контроль корпусу в момент дотику до м'яча. Використовуються планки з дестабілізацією, анти-ротаційні вправи, балансування на платформі з одночасним прийомом м'яча, вправи з медболом.

3. **Пліометричні та реактивні вправи.** Сприяють швидкому відновленню рівноваги після прийому та переходу до наступної дії.

Прикладами є мікрострибки, бічні переміщення з раптовим прийомом м'яча, hop&stick на одній нозі.

4. **Вправи для стопи і гомілки.** Це робота з еластичними стрічками, ізометрії, вправи на зміцнення коротких м'язів стопи, drop jumps з контролем приземлення. Якість контролю стопи безпосередньо впливає на точність першого дотику.

5. **Ігрові та техніко-силові вправи.** Вони є найбільш цінними, оскільки забезпечують перенесення силових якостей у реальні ігрові ситуації: прийом м'яча у русі з силовим контактом, робота під пресингом, прийом за обмежений час, прийом на виході з дриблінгу, комбіновані вправи «прийом + прискорення».

На основі експериментальних даних встановлено, що після 8–12 тижнів індивідуалізованої спеціальної силової підготовки у футболістів покращується стабільність корпусу (на 10–20 %), зменшується час між першим дотиком і наступною дією (на 0,1–0,3 с), підвищується точність контролю м'яча (на 12–25 %), знижується кількість технічних помилок під пресингом, а також зменшується ризик травм гомілковостопного суглоба та задньої поверхні стегна. Це свідчить, що індивідуальна силова робота є дієвим засобом удосконалення техніки, а не лише підвищення фізичної форми.

Отже, удосконалення техніки прийому м'яча у футболістів шляхом індивідуалізації спеціальної силової підготовки є комплексним підходом, який поєднує фізіологічні, технічні та біомеханічні компоненти тренувального процесу. Він дозволяє не лише оптимізувати технічну майстерність, але й підвищити ефективність ігрової діяльності в умовах зростаючих вимог сучасного футболу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення моделей індивідуальних сигово-технічних програм для гравців різних амплуа та вікових груп, а також на інтеграцію технологій біомеханічного моніторингу в навчально-тренувальний процес.

Література:

1. Беліков О.Ю. Підготовка юних футболістів: теорія і методика. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 45–62.
2. Лисенко С.В. Спеціальна фізична підготовка футболістів: навч. посібник. Львів, 2018. С. 89–104.
3. Reilly T., Williams A. Science and Soccer. *Routledge*, 2015. P. 112–138.
4. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*, 2019. P. 201–230.
5. McGill S. Core Training for Sport. *Human Kinetics*, 2016. P. 55–78.
6. Young W. High-velocity training and skill performance in soccer. *Journal of Sports Science*, 2017. P. 25–39.
7. Faude O. Neuromuscular control and injury prevention in football. *Sports Medicine*, 2016. P. 14–28.

ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Техніко-тактична підготовка у настільному тенісі є ключовим компонентом системи підготовки спортсмена, оскільки забезпечує розвиток рухових навичок, формування техніки та здатності до ефективної ігрової діяльності в умовах змагань. Технічна підготовка передбачає оволодіння спортсменом системою рухів, специфічних для даного виду спорту, та спрямована на досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Основною метою технічної підготовки є навчання спортсменів базовим і спеціальним технічним прийомам настільного тенісу, вдосконалення форми виконання рухів та підвищення ефективності їх застосування під час змагань.

Ефективність технічної підготовки визначається кількома критеріями:

- результативність – техніка має бути стійкою, енергозберігаючою, гнучкою у використанні та максимально прихованою для суперника;
- ефективність – методи підготовки повинні відповідати завданням тренування та забезпечувати досягнення високих результатів з урахуванням фізичної, технічної та інтелектуальної готовності спортсмена;
- стабільність – техніка повинна залишатися ефективною незалежно від умов проведення змагань, стану втомленості та зовнішніх чинників;
- варіативність – здатність адаптувати рухи до змінних умов змагальної боротьби;
- економність – раціональне використання енергії та часу;
- мінімальна тактична інформативність – прихованість намірів спортсмена для суперника.

Технічна підготовка поділяється на загальнотехнічну та спеціальну спортивно-технічну, при цьому використовуються різноманітні засоби та методики: формування уявлення про рухи через наочні матеріали, використання допоміжного обладнання та тренажерів для розвитку моторики, а також засоби страхування для безпеки під час тренувань. Спеціальні тренажери, похилі доріжки, батуту та підвісні ремені полегшують освоєння рухів і дозволяють поступово переходити до складніших елементів техніки.

Рухові навички формуються шляхом багаторазового повторення рухів до автоматизації, що забезпечує високу точність, швидкість та впевненість виконання спортивних дій. Навички виконують допоміжну функцію у підготовці більш складних технічних прийомів і формуванні стійких рухових умінь. Засвоєння нових рухів відбувається у межах тренувальних циклів, з урахуванням збереження і розвитку спортивної форми.

Технічна підготовка спортсмена тісно пов'язана з фізичною підготовкою, оскільки високий рівень фізичних якостей є основою для вдосконалення технічних елементів. Вона також інтегрується з тактичною та розумовою

підготовкою, забезпечуючи комплексний розвиток спортсмена. У великих тренувальних циклах технічна підготовка включає етапи формування початкових навичок, удосконалення техніки та закріплення високого рівня виконання рухових дій.

Таким чином, ефективна техніко-тактична підготовка у настільному тенісі забезпечує оволодіння спортсменом необхідними руховими навичками, розвиток технічної майстерності, оптимізацію енерговитрат, формування тактичної гнучкості та стабільності техніки, що у сукупності сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

Література:

1. Баран С. В. Настільний теніс як ефективний засіб фізичного виховання: теоретичний аспект / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2023. № 2. С. 28–33.
2. Задорожна О. В. Настільний теніс як засіб виховання фізичних якостей молодших школярів / Фізичне виховання та спорт, 2021. № 2. С. 36–40.
3. Мельник І. В. Інноваційні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей школярів / Наукові праці, 2020. № 12. С. 14–18.

Саєнко Ю., студентка групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОВІДНІ РУХОВІ ЯКОСТІ ЧЕРЛІДЕРІВ 5–8 РОКІВ

Черлідінг, як вид спорту, відомий ще з середини ХХ століття, але за останні десятиліття його розвиток став особливо помітним у багатьох країнах світу. Завдяки поєднанню фізичних вправ, акробатики та хореографії черлідінг став не лише складним спортивним змаганням, а й важливим елементом культурної та соціальної активності. Сучасний черлідінг зазнає значних змін і розвитку, і його тенденції потребують постійних досліджень сучасного стану та розвитку [3].

Структура тренувального процесу черлідерів на етапі початкової підготовки визначається вирішенням завдань даного періоду підготовки, до якого належать: підвищення рівня індивідуальних показників фізичної підготовленості котрі займаються та освоєння основ техніки видів спорту, навичок гігієни та самоконтролю. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл обсяг тренувального навантаження визначається з урахуванням техніки безпеки та груп початкової підготовки становить 1248 годин на рік [1].

Деякі тренери виділяють традиційні та специфічні базові види підготовки: спортивна підготовка включає чотири види: фізичну, технічну,

тактичну та психологічну. Але у кожному вигляді спорту існують і свої обов'язкові, також важливі, як і перераховані вище, види специфічної підготовки [1]. Для черлідінгу такими видами підготовки, ймовірно є музична, акробатична та хореографічна.

З метою визначення необхідних юним спортсменам ведучих рухових здібностей проведено опитування 42-х фахівців у сфери черлідінгу, які виступили у ролі експертів. Перелік рухових здібностей, що мають значення для підвищення спортивної майстерності черлідерів, складений на основі аналізу науково-методичної літератури та виявлених у цій роботі тенденцій розвитку цього спорту на сучасному етапі. Експертам було запропоновано обрати та/або доповнити перелік провідних рухових здібностей та за десятибальною шкалою оцінити значущість тих чи інших рухових здібностей у спортивній підготовці молодих черлідерів. Отримані дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати значущості рухових здібностей юних черлідерів

Рухові здібності		Експертна оцінка, бали
Гнучкість	Загальна гнучкість:	7,9 ± 0,8
	- гнучкість хребетного стовпа;	7,2 ± 0,8
	- рухливість тазостегнових суглобів;	8,2±0,7
	- рухливість гомілковостопних суглобів;	7,0±0,8
	- рухливість плечових суглобів	6,2±0,9
Витривалість	Загальна витривалість	5,7±0,7
	Спеціальна витривалість	6,2±0,8
Координаційні	Загальні координаційні можливості:	9,3±0,7
	у тому числі специфічні координаційні можливості:	
	- точність диференціювання рухів;	9,1±0,6
	- орієнтування у просторі;	5,3±0,9
	- здатність до ритму;	9,1±0,8
	- рівновага;	8,6±0,8
	- здатність до реакцій у складних умовах;	5,8±0,7
	- швидкість перебудови рухової діяльності	5,9±0,8
Оберти		7,7±0,8
Швидкісно-силові		6,6±0,9
Силові		3,7±0,9

Під час вивчення узгодженості оцінок експертів щодо значущості рухових здібностей у черлідінгу отримано високий коефіцієнт конкордації (0,79), що свідчить про досить високий ефект цієї експертизи.

За результатами експертної оцінки встановлено, що найбільш значущими для змагальної діяльності спортсменів є координаційні можливості. Для них показник моди мав максимальне значення (10) при середньому значенні показника $9,3 \pm 0,7$ балів з невеликим розкидом – від 8 до 10 балів. Серед специфічних координаційних здібностей найбільше високі середні значення мали показники точності диференціювання руху та здатності до ритму ($9,1 \pm 0,6$ та $9,1 \pm 0,8$ балів відповідно). При цьому абсолютні значення даних показників у експертів варіювалися від 8 до 10 балів. Також, високе значення середнього показника серед специфічних координаційних здібностей ($8,6 \pm 0,8$ балів) було відзначено для здатності до рівноваги. Показник моди склав 9 балів на мінімальному та максимальному значенні 7 та 10 балів відповідно.

Інші специфічні координаційні можливості експерти оцінили менше 6 балів. Так, здатність до реакцій у складних умовах набула оцінку в 6 балів за модою (при середньому значенні показника $5,8 \pm 0,7$ балів та коливання від 5 до 7 балів). Середнє значення показника здатності до швидкості перебудови рухової діяльності склало $5,9 \pm 0,8$ балів ($M_o = 6$, $Min = 5$, $Max = 7$). Найменший бал серед специфічних координаційних здібностей отримав показник орієнтування в просторі ($X_{ср} = 5,3 \pm 0,9$ балів).

Високі бали експертної оцінки мали показники гнучкості та швидкісних здібностей, де середні значення показників склали $7,9 \pm 0,8$ та $7,8 \pm 0,7$ балів, відповідно, при однаковому показнику моди (8 балів) та коливаннях від 6 до 9 балів. При цьому важливість для черлідерів рухливості тазостегнових суглобів експерти оцінили в середньому в $8,2 \pm 0,7$ балів, гнучкості хребетного стовпа – $7,2 \pm 0,8$ балів, рухливості гомілковостопних суглобів – $7,0 \pm 0,8$ балів, рухливості плечових суглобів – $6,2 \pm 0,9$ балів. Експертні оцінки за даними показниками варіювалися від 5 до 9 балів.

Високий бал в експертній оцінці отримав показник швидкісно-силових здібностей танцюристів ($X_{ср} = 6,6 \pm 0,9$ балів при $Min = 5$, $Max = 8$), що відбиває важливу роль даних здібностей у черлідінгу.

Також, експерти визнали важливе значення витривалості. Вищий бал вони присудили спеціальною витривалості ($X_{ср} = 6,2 \pm 0,8$). Слід зазначити, що найважливішою спеціальною витривалістю для черлідерів експерти, за результатами опитування, визначили координаційну та силову витривалість. Загальна витривалість отримала нижчу оцінку ($X_{ср} = 5,7 \pm 0,7$).

Найменш значними експерти визнали силові можливості ($X_{ср} = 3,7 \pm 0,9$ бали) (при коливаннях від 2 до 5 балів), що відображає специфіку черлідінгу, де власне силові здібності менш значущі для досягнення спортивного результату.

У той же час у науково–методичній літературі недостатньо даних щодо виявлення провідних рухових можливостей молодих спортсменів, методик їхнього розвитку [2]. Як правило, перелік рухів, які використовуються в процесі фізичної підготовки черлідерів, що обмежується використанням загальнорозвиваючих вправ, циклічних рухів (біг, плавання), рухомими іграми та спеціальними вправами на розвиток базових фізичних якостей.

Література:

1. Андрієнко Г. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Черліденг: [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл]. Київ, 2016. 68 с.
2. Мельник І. С. Теоретико-методичні основи тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку у спорті. Харків: ХДАФК, 2021. 115 с.
3. Синиця С., Синиця Т., Шестерова Л. Зміна рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 44–47.

Сільченко В., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНОЮ І ТЕХНІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ

Фізична і технічна підготовленість є двома взаємопов'язаними компонентами спортивного тренування, що визначають ефективність діяльності спортсменів у змагальних умовах. У сучасному спорті високі результати можуть бути досягнуті лише за умови оптимального поєднання добре розвинених фізичних якостей та високого рівня володіння технікою. Кожен вид спорту характеризується власною структурою рухових дій, тому взаємозв'язки між фізичною і технічною підготовленістю набувають специфічних форм залежно від вимог діяльності спортсмена. Вивчення цих зв'язків є ключовим для побудови ефективних програм тренування, запобігання травматизму та досягнення спортивної майстерності [2].

Фізична підготовленість забезпечує функціональні можливості організму до виконання технічно складних рухів. Вона включає такі ключові компоненти, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності та спритність. Недостатній розвиток хоча б однієї з цих якостей може обмежувати спортсмена у виконанні технічно правильних і ефективних дій [1].

Сила є необхідною умовою для ефективності техніки у спортивних дисциплінах, де важливими є вибухові рухи або подолання зовнішнього опору (легка атлетика, ігрові види спорту, єдиноборства). Наприклад, у стрибках і метаннях оптимальна техніка можлива лише за наявності високих силових можливостей. Аналогічно, недостатня силова підготовка у спортсменів-ігровиків призводить до зниження точності й швидкості технічних дій [2].

Швидкісні здібності визначають можливість спортсмена швидко реагувати на зміну ігрової або змагальної ситуації, виконувати технічні дії з високою частотою рухів, що особливо актуально у спринті, тенісі, боксі, волейболі та футболі. Техніка швидкісних вправ має високу варіативність і залежить від здатності нервової системи забезпечувати швидкі й точні рухи [3].

Витривалість забезпечує стійкість технічних дій під час тривалого навантаження. У видах спорту з довготривалими змагальними періодами (біг на

середні та довгі дистанції, ігрові види, єдиноборства) недостатній рівень загальної чи спеціальної витривалості призводить до технічних помилок, порушення темпу і погіршення координації [2].

Технічна підготовленість не лише спирається на фізичний розвиток, але й сприяє його вдосконаленню. Правильна техніка забезпечує раціональний розподіл м'язових зусиль, запобігає надмірним енергетичним витратам та знижує ризик травм. Оптимізація техніки дозволяє спортсмену використовувати фізичний потенціал максимально ефективно.

В процесі оволодіння технікою формуються міжм'язові та внутрішньом'язові координації, що сприяють розвитку сили та точності рухів. Наприклад, у важкій атлетиці техніка ривка і поштовху визначає можливість виконання вправи з максимальними навантаженнями без втрати ефективності. У спортивних іграх технічні дії – подачі, удари, фінти – розвивають швидкість реакції, спритність і координацію [1].

Раціональна техніка також дозволяє збільшувати інтенсивність тренувань без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат. Це особливо важливо у видах спорту, де часто зустрічаються перевантаження нижніх кінцівок, плечового поясу чи хребта. Володіння правильною технікою сприяє ефективному функціонуванню опорно-рухового апарату і формує економний стиль рухів.

Взаємозв'язки між фізичною та технічною підготовкою носять динамічний і двосторонній характер. Високий рівень фізичних здібностей створює умови для опанування складної техніки, натомість технічна майстерність дозволяє спортсмену реалізувати фізичний потенціал на максимум. Ефективність тренувального процесу залежить від правильного визначення пріоритетів на різних етапах підготовки.

На початковому етапі спортивної діяльності акцент робиться на розвитку загальної фізичної підготовленості, що створює фундамент для формування базових рухових навичок. На етапі спеціалізації важливо поєднувати розвиток спеціальної фізичної підготовки зі вдосконаленням технічних дій. На етапі високих досягнень фізична підготовка спрямована на підтримку оптимальних умов для виконання технічно складних рухів.

Комплексний підхід, що поєднує фізичну та технічну складові, дозволяє уникати дисбалансів, підвищує стабільність результатів і забезпечує довготривалу спортивну працездатність. Наявність міцного зв'язку між цими компонентами підкреслює необхідність системного планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Фізична і технічна підготовленість є взаємопов'язаними і взаємозалежними складовими спортивного тренування. Високий рівень фізичних якостей створює умови для успішного оволодіння технікою, а технічна майстерність забезпечує економність рухів, оптимальне використання фізичного потенціалу і зниження ризику травм. Ефективна підготовка спортсменів передбачає комплексний розвиток фізичних здібностей та систематичне вдосконалення технічних дій, що повинно здійснюватися на основі науково обґрунтованих програм тренувань. Розуміння взаємозв'язків

між фізичною і технічною підготовленістю дозволяє тренерам формувати цілісну структуру підготовки, забезпечувати високі спортивні результати та підтримувати працездатність спортсменів у довготривалій перспективі.

Література:

1. Журід С. М., Журід С. М., Коваль С. С., Лебедев С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. ХДАФК. 2020 р. 207 с.
2. Костюкевич В. М. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву: навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2021. 148 с.
3. Мозолев О. М., Кошура А. В., Молдован А. Д., Бражанюк А. О. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2022. Вип. 44. Том.3. С. 41–44.

Соломіна Д., студентка групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-СПРИНТЕРІВ

Спеціальні вправи займають центральне місце у підготовці спортсменів-спринтерів, оскільки саме вони забезпечують цілеспрямований розвиток швидко-силових якостей та вдосконалення бігової техніки. Їх застосування дозволяє моделювати елементи змагальної діяльності, оптимізувати біомеханіку руху та підвищувати ефективність кожної фази спринтерського бігу. Регулярне використання спеціальних вправ сприяє формуванню стійких нейром'язових адаптацій, необхідних для досягнення максимальної швидкості. Таким чином, спеціальні вправи є ключовим структурним компонентом тренувального процесу спринтера та визначальним фактором його спортивного результату.

Метою впровадження спеціальних вправ у підготовку спринтерів є цілеспрямований розвиток швидко-силових якостей, що безпосередньо визначають результативність у коротких бігових дистанціях. Спеціальні вправи дозволяють формувати оптимальну техніку бігу, удосконалювати структуру кроку та підвищувати ефективність стартового розгону. Їх застосування сприяє розвитку нейром'язової координації та покращенню здатності спортсмена швидко генерувати максимальне зусилля. Крім того, такі вправи забезпечують адаптацію організму до специфічних навантажень спринту та зменшують ризик травматизму. Таким чином, мета впровадження спеціальних вправ полягає у створенні умов для комплексного функціонального вдосконалення спринтера та підвищення його змагальної ефективності.

Методика використання спеціальних вправ у підготовці спортсменів легкої атлетики базується на принципах поступового ускладнення,

варіативності та спрямованості на розвиток специфічних рухових якостей. У процес тренувань спеціальні вправи включаються з урахуванням етапу підготовчого циклу, індивідуального рівня підготовленості та технічних характеристик спортсмена. Їх виконання поєднується з основними засобами тренування – біговими навантаженнями, силовими вправами та координаційними завданнями, що забезпечує комплексний вплив на функціональні системи організму. Важливою складовою методики є контроль техніки виконання спеціальних вправ та поступове збільшення їх інтенсивності й обсягу для досягнення оптимальних адаптацій. Таким чином, методика використання спеціальних вправ у легкій атлетиці спрямована на системне вдосконалення біомеханічних, фізичних та координаційних можливостей спортсмена, необхідних для підвищення результативності.

Порівняння спеціальних вправ у тренувальний та змагальний період. У підготовчому (тренувальному) періоді спеціальні вправи використовуються з метою всебічного розвитку швидко-силових якостей, формування техніки та нарощування функціональних можливостей спортсмена. Обсяг і різноманітність вправ у цей період максимальні: активно застосовуються СБВ, пліометрія, силові вправи з обтяженнями, багато-скоки, спеціально-силові пробігання та прискорення різної інтенсивності. Наголос робиться на прогресивному збільшенні навантаження, відпрацюванні окремих елементів техніки та формуванні стійких нейром'язових адаптацій. У змагальному періоді спеціальні вправи набувають більш вибіркового та економного характеру: обсяг їхнього застосування зменшується, а інтенсивність – підвищується. Основний акцент робиться на підтриманні вже сформованих фізичних і технічних якостей, а також на моделюванні змагальних умов через виконання прискорень, стартових вправ і техніки бігу на субмаксимальних та максимальних швидкостях. Силові й поліметричні навантаження зводяться до мінімального, але підтримувального рівня, щоб уникнути перевтоми й зберегти максимальну готовність до стартів. Таким чином, у тренувальний період спеціальні вправи мають розвивальний характер, тоді як у змагальний – підтримувальний і спрямований на оптимізацію готовності до конкретних стартів.

Результати аналізу виконання спеціальних вправ дають можливість комплексно оцінити технічну підготовленість спортсмена та ефективність його рухових дій у спринтерському бігу. Аналіз дозволяє визначити сильні та слабкі сторони біомеханіки кроку, якість нейром'язової координації, рівень розвитку швидко-силових якостей і ступінь технічного володіння окремими елементами бігу. Отримана інформація забезпечує тренера даними для корекції тренувального процесу, індивідуального добору спеціальних вправ і оптимізації навантажень. Виявлені помилки або дисфункції рухових ланок дають змогу своєчасно запобігти їх закріпленню та знизити ризик травмування. На основі аналізу формуються персональні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності техніки бігу та покращення змагального результату. Таким чином, дані аналізу виконання спеціальних вправ є ключовою основою для науково обґрунтованого планування тренувального процесу та індивідуалізації підготовки спринтера.

Спеціальні вправи комплексно впливають на спортсмена, оскільки поєднують розвиток технічних, фізичних та координаційних компонентів, що визначають ефективність спринтерського бігу. Вони забезпечують цілеспрямоване удосконалення біомеханіки руху, формуючи оптимальну структуру кроку, стартовий розгін і підтримання максимальної швидкості. Завдяки поєднанню швидкісно-силових, пліометричних і технічних навантажень ці вправи створюють умови для розвитку нейром'язових адаптацій, необхідних для високих спортивних результатів. Комплексний характер спеціальних вправ дозволяє одночасно впливати на силу, швидкість, реакцію, координацію та стійкість техніки, що робить їх незамінним інструментом підготовки спринтера. Саме через здатність поєднувати розвиток різних якостей в одному тренувальному засобі спеціальні вправи стають найбільш ефективною та функціонально значущою складовою тренувального процесу.

Література:

1. Бачинський Й. В. Легка атлетика: навчальний посібник. Львів: Таля, 1996.
2. Гурман Л. Д. Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів. Кам'янець-Подільський Державний університет, 2007.
3. Гурман Л. Д., Ліщук В. В. Легка атлетика: Методика викладання. Кам'янець-Подільський державний університет, 2006.
4. Дмитрук В. С., Гребік О. В. Легка атлетика з методикою навчання (методичні вказівки). Луцьк: ЛНТУ, 2022.
5. Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019.
6. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності (комплексне видання). Київ: Олімпійська література, 2023.

Таран Д., студент групи бдФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОРАЛЬНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Формування морально-вольових якостей у юних спортсменів є одним із найважливіших завдань сучасної системи спортивного виховання. Для бойових мистецтв, зокрема карате, ця складова має особливе значення, оскільки успіх у поєдинку визначається не лише технічною майстерністю чи фізичною силою, а й здатністю спортсмена керувати своїм емоційним станом, долати труднощі, приймати вольові рішення у стресових ситуаціях. Моральна стійкість, дисциплінованість, почуття справедливості, повага до суперника – це ті якості, що відрізняють справжнього майстра бойового мистецтва від пересічного спортсмена.

Сучасна практика тренувального процесу вимагає не лише вдосконалення фізичної форми, а й створення умов для всебічного розвитку особистості каратиста. Питання пошуку шляхів підвищення ефективності моральної та вольової підготовки набуває актуальності у зв'язку з необхідністю формування у дітей і підлітків стійких внутрішніх установок, які дозволяють зберігати психологічну рівновагу та діяти відповідно до етичних норм навіть у найнапруженіших умовах змагань.

Щоб оцінити ефективність процесу морального й вольового виховання, насамперед слід чітко окреслити сутність самого поняття *«ефективність»*. У спортивному контексті під цим терміном розуміють ступінь досягнення поставленої мети – тобто рівень результативності дій, спрямованих на розвиток певних якостей спортсмена. Ефективність моральної та вольової підготовки визначається тим, наскільки тренувальний процес формує у спортсменів здатність до самоконтролю, рішучості, витримки, чесності, працелюбності та відповідальності.

Багато наукових досліджень доводять, що у двох спортсменів із однаковим рівнем техніко-тактичної підготовки перевага на змаганнях часто належить тому, хто має вищий рівень моральної та вольової стійкості. Це пояснюється тим, що саме воля та внутрішня мотивація стають ключовими чинниками мобілізації потенціалу спортсмена у вирішальні моменти змагання.

У бойових видах спорту процес розвитку морально-вольових якостей відбувається безпосередньо у тренувальній діяльності. Постійне подолання фізичних і психологічних труднощів, необхідність приймати рішення в умовах невизначеності, контроль над емоціями та агресією – усе це сприяє формуванню характеру, стійкості й упевненості у власних силах.

Водночас для підвищення результативності цього процесу необхідне цілеспрямоване педагогічне керівництво, що охоплює як методичні, так і психологічні аспекти. Вольові якості не розвиваються стихійно — вони формуються системно, у результаті спеціально організованих педагогічних ситуацій, у яких спортсмен стикається з труднощами і вчиться їх долати.

Одним із найрезультативніших напрямів психологічної підготовки спортсменів є застосування методів саморегуляції, серед яких провідне місце займають аутогенне та ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування (або аутотренінг) – це система вправ, спрямованих на саморозслаблення, концентрацію уваги, регуляцію дихання та управління внутрішнім станом через самонавіювання. Воно допомагає спортсменам знімати психоемоційну напругу, знижувати рівень тривожності, відновлювати енергетичний баланс та підтримувати впевненість перед змаганнями. Практика показує, що регулярні заняття аутотренінгом покращують функціональний стан нервової системи, нормалізують сон і прискорюють процеси відновлення після фізичних навантажень.

Ідеомоторне тренування полягає в уявному відтворенні рухових дій без їх фактичного виконання. Ця методика базується на механізмах умовно-рефлекторних зв'язків між психічними образами та моторною активністю. Вона дозволяє спортсменам закріплювати технічні елементи, покращувати

координацію та одночасно тренувати зосередженість і самоконтроль. Ідеомоторне тренування особливо ефективне в карате, де від спортсмена вимагається точність, ритм і миттєва реакція, адже воно готує психіку до виконання складних рухів у стресових умовах.

Такі форми підготовки не лише покращують технічні навички, а й сприяють вихованню вольових якостей – рішучості, витримки, здатності долати внутрішній опір і підтримувати оптимальний бойовий стан.

Окрім психологічних засобів, важливу роль у формуванні моральної та вольової готовності юних каратистів відіграє педагогічний вплив тренера. Саме він виступає прикладом поведінки, носієм моральних норм і провідником філософії бойового мистецтва.

У східних єдиноборствах, зокрема в карате, фігура тренера (сенсея) має особливе значення. Він не лише передає технічні навички, а й виховує духовну культуру, формує у вихованців поняття честі, гідності, справедливості та самоповаги. Через це кожне тренування має не лише фізичну, а й морально-виховну складову.

На початковому етапі спортивної підготовки тренеру важливо створити сприятливі умови для адаптації дитини до нового колективу, поступово вводити її в систему правил і норм поведінки, знайомити з культурою східного бойового мистецтва. Водночас ефективність виховання значною мірою залежить від співпраці тренера з батьками. Їх залучення до тренувального процесу, підтримка та розуміння цілей занять формують у дитини стійку мотивацію та почуття відповідальності за власний результат.

Практичною формою зміцнення дисципліни й самоконтролю є ведення особистого щоденника спортсмена. У ньому дитина може фіксувати розклад тренувань, виконані вправи, власні досягнення, самопочуття та цілі на майбутнє. Це сприяє розвитку організованості, системності, самостійності та усвідомленого ставлення до процесу тренувань.

Формування волі передбачає створення системи постійно повторюваних вольових дій, які з часом переходять у звичку. Такі дії можуть бути як фізичними, так і психологічними – від ранкового підйому та дотримання режиму дня до регулярного самостійного тренування техніки.

Важливими елементами цього процесу є загартування, ранкова гімнастика, контроль харчування, планування дня. Вони виховують наполегливість, силу волі та вміння діяти всупереч короточасним бажанням. Поступово у дитини формується установка «треба» замість «хочу», що є головним критерієм зрілості вольової сфери.

Загартування повітрям, водою чи сонцем, регулярне виконання фізичних вправ – це не лише фізичне зміцнення організму, а й важливий чинник розвитку вольових рис характеру: терпіння, дисциплінованості, витримки. Такі процедури сприяють підвищенню стресостійкості та здатності зберігати самоконтроль у змагальних ситуаціях.

Велике значення має особистість тренера. Для юного спортсмена він часто є головним авторитетом, прикладом для наслідування. Поведінка тренера,

його ставлення до праці, манера спілкування та власна дисциплінованість стають для вихованців еталоном, на який вони орієнтуються.

Моральні якості – це не лише результат навчання, а й продукт наслідування. Тому важливо, щоб тренер демонстрував високі моральні стандарти: справедливість, вимогливість, чесність, повагу до кожного учня. Саме особистий приклад формує у спортсменів почуття відповідальності, колективізму та гідності.

Отже, ефективність моральної та вольової підготовки юних каратистів визначається комплексним підходом, що поєднує психологічні, педагогічні та організаційні складові: психологічна підготовка забезпечує розвиток саморегуляції, емоційної стійкості та внутрішньої впевненості; педагогічна робота формує систему цінностей, дисципліну, моральні орієнтири й відповідальність; організаційна складова забезпечує сталість, системність і послідовність у процесі виховання волі.

Формування «вольових звичок», використання методів саморегуляції, залучення батьків до процесу підготовки, приклад тренера як морального лідера – усе це створює потужну основу для гармонійного розвитку особистості спортсмена. Такий підхід не лише підвищує спортивні результати, але й сприяє вихованню духовно зрілої, цілеспрямованої та морально стійкої особистості.

Література:

1. Акоп'ян А. О. Про розподіл тренувальних засобів на початковому та тренувальному етапах спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах / Вісник спортивної науки, 2022. № 6. С. 32–34.
2. Кочетов А. І. Закони рукопашного бою / Кемпо: бойові мистецтва сьогодні і вчора, 2017. № 1(33). С. 5–12.
3. Максачук Є. П. Цілеспрямованість юних спортсменів та шляхи її формування в умовах ДЮСШ / Вчені записки університету Богомольця, 2013. № 4(98). С. 86–88.
4. Сен В. Д. Виховання школярів засобами спортивних єдиноборств / Наукові відомості Луганського державного університету. Серія: Гуманітарні науки, 2011. Т. 12. № 24. С. 254–261.
5. Холл С. Технологія виховання морально-вольових якостей з використанням єдиноборств / Молода спортивна наука України, 2015. № 6(124). С. 173–177.

Шатравка Р., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Система підготовки спортсмена має чітку структуру, до якої входять такі компоненти: багаторічний тренувальний процес, що складається з взаємопов'язаних етапів; річний цикл підготовки; середньострокові цикли

(мезоцикли); короткострокові цикли (мікроцикли); та окремі навчально-тренувальні заняття [3].

Розвиток теорії та методики спортивної підготовки, а також накопичення передового досвіду дозволили суттєво подовжити тривалість кар'єри спортсменів, протягом якої вони демонструють найвищі результати. Ця тенденція спостерігається в більшості олімпійських дисциплін, зокрема в легкій атлетиці, плаванні, різних видах боротьби, боксі та футболі [2].

Багаторічний тренувальний процес, його тривалість і внутрішня організація, формуються під впливом наступних умов:

Індивідуальні характеристики: статеві та особистісні особливості, темп біологічного дозрівання та пов'язаний з цим прогрес у спортивній майстерності.

Віковий фактор: момент початку тренувань і перехід до спеціалізованої підготовки.

Специфіка спорту: модель змагальної діяльності та критерії фізичної підготовленості, необхідні для досягнення високих результатів, а також особливості формування навичок і адаптації організму до навантажень.

Організація тренувань: зміст, методи та засоби тренувань, динаміка навантажень, планування його структурних циклів та застосування додаткових факторів (наприклад, тренажери, спеціальне харчування).

На думку Мирончук Г., Поляничко М., Романюк О. [1], саме перелічені фактори встановлюють загальний термін багаторічної підготовки, час досягнення піку спортивної форми, а також оптимальні вікові межі, у яких спортсмени демонструють найвищі результати.

Ефективне планування багаторічного навчального процесу безпосередньо залежить від чіткого визначення вікових категорій. Зазвичай, у цьому контексті розрізняють три ключові фази: перші значні досягнення, період найбільш сприятливих умов для розвитку та стадію збереження пікових показників [1].

За моделлю багаторічної спортивної підготовки, запропонованою Сапрун С. Т., Корнієнко С. М., Кузь Ю. С. [2], виділяється вісім послідовних етапів. Їхня структура та зміст виглядають таким чином:

Етапи багаторічної підготовки:

- початкова підготовка;
- попередня базова підготовка;
- спеціалізована базова підготовка;
- підготовка до досягнення найвищих результатів;
- максимізація індивідуального потенціалу;
- підтримання піку спортивної форми;
- поступове зниження результатів;
- завершення кар'єри у спорті вищих досягнень.

Зміст початкового етапу: на першому етапі основним завданням є оздоровлення та загальний фізичний розвиток дітей, усунення недоліків у фізичному стані, а також освоєння основ техніки і тактики обраного виду спорту. Ключовою метою на цьому етапі є різнобічний руховий розвиток, який

найефективніше досягається через захопливі ігри, естафети та вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток спритності [1].

Система підготовки юних спортсменів має бути різноманітною. Для цього варто використовувати різноманітні вправи з інших спортивних дисциплін, рухливі ігри та ігровий підхід загалом. На етапі технічного вдосконалення важливо, щоб діти опановували різні підготовчі вправи, а не концентрувалися на одному русі. Не можна прагнути до швидкого формування стійких рухових навичок та стабілізації техніки лише для досягнення результатів.

Згідно з науково-методичною літературою, оптимальна частота проведення занять на даному етапі – 2–3 рази на тиждень, а їхня тривалість не повинна перевищувати 60 хвилин [1].

На етапі базової підготовки головний акцент робиться на всебічному фізичному розвитку юних спортсменів. Мета – зміцнити здоров'я, виправити недоліки фізичної форми та закласти основу для майбутніх рухових навичок. Технічна підготовка вже відіграє більш значну роль, ніж раніше, і будується на базі спеціальних вправ обраного виду спорту, з особливим наголосом на розвитку швидкості та гнучкості [3].

На етапі спеціалізованої базової підготовки ключову роль відіграють спеціальні та допоміжні вправи, які часто запозичують з інших видів спорту. Однак у другій половині цього етапу навчання техніка стає більш вузькоспеціалізованою. Саме тоді визначається майбутня спортивна спеціалізація атлета, тому надзвичайно важливо індивідуалізувати тренувальний процес, враховуючи його унікальні фізичні та психічні якості [2].

Під час планування функціональної підготовки на цьому етапі слід зважати на майбутню спортивну спеціалізацію спортсмена [3].

На етапі підготовки до досягнення високих результатів головною метою є максимально ефективне використання засобів, що забезпечують інтенсивний розвиток адаптаційних процесів. Загальний обсяг і інтенсивність тренувальної діяльності досягають свого піку: широко застосовуються заняття з великими навантаженнями, кількість тренувань у тижневих мікроциклах може становити 15–20 і більше. Значно зростає обсяг змагальної практики, а також спеціальної, психологічної, тактичної та комплексної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямований на досягнення найвищих результатів у вибраних видах спорту та спеціалізованих програмах. Головним завданням цього періоду є повне використання засобів підготовки, здатних посилити адаптаційні процеси організму. Важливою умовою підвищення спортивних показників на цьому етапі є гарне самопочуття спортсменів, тому необхідно своєчасно виявляти захворювання, які можуть суттєво уповільнити приріст результатів [2].

На етапі підтримки спортивних досягнень основним завданням є індивідуальна робота з кожним атлетом. Метою цього періоду є стабілізація раніше досягнутого рівня функціонування ключових систем організму, але за умов зниження або принаймні незбільшення обсягів тренувальних навантажень.

На етапі планового зниження навантажень ключовим елементом підготовки може стати перехід на річний навчальний план із меншою кількістю тренувальних циклів. Така зміна не лише спрощує процес, але й дає змогу зосередити найінтенсивніші спеціальні навантаження у визначені періоди. Це дозволяє ефективно стимулювати адаптаційні можливості організму та вивести спортсмена на пік форми саме до головних змагань сезону [1].

Період завершення кар'єри у спорті вищих досягнень вимагає спеціального підходу, який враховує специфіку кожного виду спорту. Для успішного переходу до звичайного життя необхідно розробити індивідуальні програми фізичної активності, медичного контролю та управління адаптаційними процесами. Грамотно організований процес дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки для здоров'я, пов'язані з професійним спортом, але й використати позитивний потенціал спортивної підготовки для підвищення якості подальшого життя. На противагу цьому, різкий відхід у поєднанні з пасивним способом життя загрожує серйозними проблемами зі здоров'ям у майбутньому [3].

Література:

1. Мирончук Г., Поляничко М., Романюк О. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих футболісток. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*. 2021. С. 231–234.
2. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М., Кузь Ю. С. Загальна фізична підготовка футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми*. 2019. Вип. 9. С. 71–75.
3. Чурілов Г. В. Удосконалення показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивна наука: зб. наук. пр. VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. гол. ред. Т. Б. Кутек*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 54–57.

Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор

Комунальний заклад

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради;

Аджаметова Л. І., викладач

Комунальний заклад

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧОК ОСВІТИ

Радикальні зміни у підходах до підготовки конкурентоспроможних фахівців, висувають підвищені вимоги до модернізації змісту освіти. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не повною

мірою сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рухової активності, взаємодії розвитку психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти [2]. О. В. Андрєєва, М. В. Дутчак, О. Л. Благій [1] вважають, що залучення до регулярної рухової активності позитивно вплине на стан здоров'я студентів, а ефективним засобом забезпечення оптимального обсягу рухової активності стануть фітнес-технології. Підвищення мотиваційної сфери студентської молоді щодо ведення здорового способу життя і систематичних занять фізичною культурою є одним з важливіших завдань системи освіти, науки й охорони здоров'я України [7; 8].

Багато науковців вказують, що в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді, яка обумовлена негативними факторами соціального, економічного та психоемоційного характеру. Автори вважають, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, що особливо важливо під час воєнного стану [3; 4; 6; 7].

Разом з тим, відмічається тенденція до підвищення інтересу здобувачів освіти до різноманітних фітнес-технологій, що сприяють рішенню ряду завдань фізичного виховання, та формуванню культури рухів. У зв'язку з цим виникає проблема, пов'язана з необхідністю підвищення фізичного здоров'я здобувачів освіти, та вирішення її в рамках традиційної системи фізичного виховання студентської молоді в ЗВО шляхом впровадження сучасних фітнес-технологій.

Основними компонентами фітнес-технологій є ходьба, біг, атлетична гімнастика, плавання, фітбол-гімнастика, кросфіт, аквааеробіка, східні оздоровчі системи, пілатес, йога та ін. Вони включають в себе комплекс різноманітних, емоційно-привабливих вправ, адаптованих і варіативних програм, різні диференційовані комплекси, що враховують стан здоров'я здобувачів освіти [5].

Аналіз науково-педагогічної та методичної літератури свідчить про те, що фахівці з фізичної культури активно розробляють і застосовують різноманітні фітнес-технології у фізичному вихованні студентської молоді. Однак, низький рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, рухова активність, що має тенденцію до погіршення, не в повній мірі дають можливість їх використовувати. Цій аспекту проблеми потребує подальшого проведення діагностичних та моніторингових досліджень.

Аквааеробіка визначається як технологія, що цілеспрямовано забезпечує формування у здобувачок освіти вмінь конструювати власне здоров'я. Реалізація її в освітньому процесі з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється з урахуванням базових потреб тих, хто навчаються в здоровому способі життя.

Викладачами кафедри теорії та методики фізичного виховання розроблена здоров'язбережувальна технологія, яка включає різноманітні, емоційно-привабливі вправи, адаптовані і варіативні програми, що враховують медичну групу здоров'я здобувачок освіти.

У дослідженні взяли участь 20 здобувачок освіти, які дали згоду і займалися аквааеробікою в басейні «Акварена». Заняття проходили протягом

навчального року 2 рази на тиждень тривалістю 45 хвилин. Програма занять на місяць складалася з 4 самостійних комплексів вправ.

Комплекс 1 спрямований на розвиток сили і витривалості, комплексно впливав на стан м'язової системи.

Комплекс 2 спрямований на покращення функціонування серця, підтягування стегон та сідниць, максимально спалював калорії.

Комплекс 3 спрямований на вдосконалення гнучкості за допомогою самих простих розтяжок.

Комплекс 4 включав вправи, що цілеспрямовано діяли на проблемні зони.

Основним методом тренування в кожному комплексі був інтервальний. Кожне заняття розподілялося на інтервали роботи різної інтенсивності. Така побудова занять дозволяла забезпечити спалювання жиру і покращення фізичної форми тих, хто займаються за мінімально короткий термін. Вправи, що входили до змісту комплексів відрізнялися одна від однієї, тому дозволяли впливати на різні м'язові групи. Кожне заняття починалося з підготовчої частини. Тривалість її від 5 до 10 хвилин залежно від рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються. Підготовча частина включала 2 складові: перша – розігрівальні вправи, підвищуючи ЧСС (ходьба з роботою рук, легкий біг, різноманітні стрибки та ін.); друга – вправи, що розтягують (плавні нахили, повороти, оберти головою, плечами, руками, тулубом, стегнами).

Основний комплекс вправ, спрямований на рішення одного із завдань програми, тривав 25–35 хвилин. Загальна інтенсивність занять – середня. Для збільшення навантаження збільшували амплітуду і темп виконання рухів, використовували стрибки і різноманітні просування. Після виконання основного комплексу вправ виконувалися відновні рухи, в основному на розтягування м'язів, котрі були задіяні при виконанні вправ в основній частині заняття. Програма була спрямована на зниження маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачок освіти.

При повторному тестуванні використовувалися тести, аналогічним, що були застосовані на початку експерименту. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку засвідчив, що маса тіла змінилася в бік зменшення.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості здобувачок освіти на початку та наприкінці експерименту дозволив виявити позитивну динаміку показників, що досліджувалися, хоча результати у вправах «згинання розгинання рук в упорі лежачи», «біг на 1000 м», «нахил тулубу вперед з положення сидячи» достовірності відмінностей не мали ($p > 0,05$).

Висновки. Реалізація здоров'язбережувальної технології в навчальному процесі з дисципліни «Фізичне виховання» підвищила ефективність діяння на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачок освіти. Наприкінці дослідження спостерігалось зниження показників маси тіла. Зафіксована позитивна динаміка показників фізичної підготовленості здобувачок освіти.

Література:

1. Андреева О. В., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2, 2020. С. 59-66.
2. Бобренко С. М., Шиманський Г. М., Галета М. О., Парасочка С. В., Михайлова М. В. Ефективність використання фітнес та СПА технологій в оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 9 (196) 2025 Issue 9 (196). 2025. С. 34–41.
3. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
4. Довгань Н. Ю. Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. №6 (303) жовтень. Частина II. С. 15–25.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів: Новий Світ-2000. 2018. 236 с.
6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. С. 320–354.
7. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій: навч.-метод. посіб. для здобувачів спеціальності 017 «фізична культура і спорт». Полтава, 2022. <https://surl.li/dnukod>
8. Ruegsegger G. N., Booth F. W. Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2018 Jul 2;8(7): a029694. doi: 10.1101/cshperspect.a029694. PMID: 28507196; PMCID: PMC6027933.

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Баштовенко О. А., к.біол.н, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Роль і значення гігієнічних факторів та їх вплив на процес фізичного виховання, їх роль у збереженні й зміцненні здоров'я учнів і студентів, а також практичні рекомендації щодо організації занять фізичною культурою і спортом вивчається в рамках навчальної дисципліни «Гігієна фізичного виховання та спорту». Здобувачі освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура) та А7 Фізична культура та спорт опановують під час вивчення курсу цієї дисципліни знаннями щодо впливу зовнішніх і внутрішніх факторів (кліматичні умови, мікроклімат приміщень, освітлення, шум, режим дня, харчування, санітарний стан) на організм людини під час фізичної активності. Такі знання, в майбутньому, забезпечать можливість розробляти заходи, які забезпечують безпечне і корисне виконання фізичних вправ, заняття спортом [2].

Навчально-методичні посібники з гігієни фізичного виховання підкреслюють комплексність підходу: від планування уроку до моніторингу стану здоров'я учнів. Науковці Омері І. Д., Неведомська Є. О. акцентують увагу на важливості забезпечення здоров'язбережувальних умов під час фізичного виховання. Автори наголошують на важливості адаптації навантажень до віку та фізіологічних можливостей, на правильному дозуванні, режимі занять, значенні відновлювальних заходів та контролі стану здоров'я під час навчання, надають практичні алгоритми підготовки уроків і самоспостереження для студентів, що корисно для викладачів і вчителів фізичної культури.

Марцінковський І. Б. у своєму курсі лекцій охоплює питання впливу факторів зовнішнього середовища на працездатність, вимоги до обладнання і спортивного інвентарю, а також принципи створення безпечного режиму занять, надає ґрунтовний аналіз шкідливих факторів (неправильне дозування навантаження, недостатня санітарна підготовка) і заходи щодо їх мінімізації – від профілактики травматизму до організації режимів занять у різних кліматичних умовах.

Важливим є і доказова обґрунтованість рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо обсягу і типів фізичної активності для різних вікових груп і підкреслення ролі регулярної рухової активності у профілактиці неінфекційних хвороб. Хоч ці рекомендації глобальні, вони важливі й для практики гігієни фізичного виховання, бо визначають базові норми інтенсивності та тривалості занять, які слід враховувати при складенні навчальних програм і плануванні гігієнічних режимів [4].

Фізичне виховання є важливим компонентом системи освіти й громадського здоров'я. Відомо, що регулярна рухова активність покращує фізичний стан, сприяє профілактиці хронічних захворювань і формує здоров'язбережувальну поведінку [1]. Утім, ефективність занять значною мірою залежить від дотримання гігієнічних вимог: режиму занять, санітарно-гігієнічних умов приміщень і майданчиків, дозування навантажень, відновлювальних заходів та особистої гігієни учасників. Системний підхід до гігієни фізичного виховання дозволяє мінімізувати ризики й підвищити оздоровчий ефект занять[3].

Фахівець фізичного виховання, що володіє знаннями з гігієнічного забезпечення навчально-тренувального процесу застосовує на практиці основні методи організації гігієнічного забезпечення уроку або тренування:

1. Планує урок або тренування з урахуванням гігієнічних умов (температура, вентиляція, освітлення);
2. Здійснює індивідуалізацію навантаження (вік, стан здоров'я);
3. Включає заходи відновлення (розтяжка, релаксація, регідратація);
4. Враховує індивідуальні та особливі освітні потреби учнів, вихованців (нозології, рекомендації лікаря).

Діяльність фахівця фізичної культури та спорту повинна враховувати та керуватись основними практичними рекомендаціями:

1. Дотримуватися оптимального добового режиму й навчального графіка, чергувати навантаження й відновлення, уникати надмірних навантажень для осіб з обмеженою фізичною підготовкою.
2. Дозування навантаження: планувати обсяг, інтенсивність і тривалість з урахуванням віку, статі, фізичного стану; використовувати поступове наростання навантаження.
3. Санітарно-гігієнічні умови приміщення або майданчика, контроль мікроклімату (температура, вологість, вентиляція), освітлення, безпека покриттів та інвентарю; профілактика інфекційних ризиків.
4. Особиста гігієна та харчування повинна включати інструктажі з особистої гігієни, рекомендації щодо гідратації і раціонального харчування перед та після занять.
5. Відновлення повинно включати елементи охолодження, розтягування, дихальні вправи, застосування методів контролю втоми (опитувальники, прості тестові заходи).
6. Врахування міжнародних норм при проектуванні уроків, програм, тренувальних занять фізичного виховання, орієнтування на рекомендації ВООЗ щодо мінімальних доз фізичної активності для різних вікових груп.

Отже, гігієнічні фактори – від організації приміщення та дозування навантаження до режиму й відновлення є важливим інструментом підвищення ефективності фізичного виховання і зниження ризиків для здоров'я. Поєднання науково обґрунтованих практик (навчально-методичні рекомендації) і міжнародних норм (ВООЗ) дає змогу створити безпечні та оздоровчі умови занять. Викладачі фізичної культури й тренери повинні враховувати

індивідуальні особливості учнів, контролювати санітарно-гігієнічні умови й дотримуватися рекомендованих норм фізичної активності.

Література:

1. Баштовенко О. А. Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*, 2011, № 3–4, С. 186–190.
2. Оленев Д. Г. Здоров'язбережувальні компетенції в системі фізичного виховання студентів та аналіз взаємозв'язку між фізичною підготовленістю й станом здоров'я здобувачів освіти. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 2 (122). С. 148–152.
3. Курнишев Ю., Гауряк О. Гігієнічні аспекти покращення фізичного стану за допомогою оздоровчої фізичної культури та програмування фізкультурно-оздоровчих занять. *Physical Culture and Sport*. 2025. Т. 1, № 1. С. 42–48.
4. Davletova N. S., Tafееva E. A. Hygienic risk factors of physical culture and sports activity of athletes: The coach's view. *Hygiene & Sanitation*. 2019. Vol. 98, No. 5. P. 498–502.

Благій О. Л., к.пед.н., професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Шиманський Г. М., старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Благій В. О., викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

У сучасних умовах розвитку цифрових технологій та зростання суспільного запиту на здоровий спосіб життя персоналізація фітнес-тренувань набула статусу одного з ключових напрямів наукових досліджень [2, 4]. Широке впровадження сенсорів, мобільних додатків, інтелектуальних систем аналізу даних, а також швидке поширення алгоритмів машинного навчання сприяють формуванню індивідуальних тренувальних моделей, адаптованих до потреб, можливостей та фізіологічного стану конкретної людини. Такий підхід істотно відрізняється від традиційних універсальних програм, підвищуючи ефективність тренувального процесу та зменшуючи ризики травм.

Реакція організму на навантаження залежить від широкого спектру чинників: генетичних, фізіологічних, психологічних та середовищних. Взаємодія цих чинників створює унікальний профіль кожної людини, який потребує індивідуального підходу у процесі тренування.

Генетичні особливості визначають потенціал розвитку сили, витривалості. Однак сучасні наукові публікації наголошують, що для

формування достовірних висновків потрібні масштабні дослідження з широкими вибірками та контролем впливу інших чинників. Тому генетична персоналізація наразі має перспективний, але обмежений характер [4]. Фізіологічні – формують адаптаційні механізми серцево-судинної, дихальної та гормональної систем. Психологічні – впливають на мотивацію, стресостійкість, здатність до підтримання дисципліни. Тренувальний процес значною мірою залежить від мотиваційної сфери, толерантності до дискомфорту, стресостійкості та попереднього досвіду клієнтів. Психологічні профілі дозволяють визначити індивідуальні бар'єри, поведінкові патерни. Застосування поведінкових інтервенцій таких як гейміфікація, самомоніторинг і цільове налаштування – демонструє високу ефективність у підвищенні регулярності тренувань.

Аналіз світових фітнес-трендів свідчить про активний розвиток цифрових технологій [3, 5].

Сучасні технології для носіння – смарт-годинники, фітнес-трекери, біометричні браслети, смарт одяг – забезпечують безперервний моніторинг ключових фізіологічних показників: частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму, сатурації кисню, рівня активності, якості сну та стресових коливань [1]. Ці дані мають високу інформативність і дозволяють точно визначати стан організму в реальному часі. Персоналізовані тренувальні системи аналізують зібрану інформацію та формують рекомендації, забезпечуючи оптимальне співвідношення між навантаженням, відновленням та профілактикою перевтоми.

Одним із ключових напрямів сучасної персоналізації є використання машинного навчання та штучного інтелекту. Завдяки алгоритмам, таким як Random Forest, можливо аналізувати багатовимірні набори даних, прогнозувати адаптацію до конкретних типів навантажень та формувати детально структуровані персональні програми [2]. Штучний інтелект створює персоналізовані плани харчування, аналізує біоритми, якість сну та добову активність користувача, визначає оптимальний час для тренувань або необхідність відпочинку.

Сучасні тренажери перетворюються з механічних пристроїв на інтелектуальні системи, оснащені датчиками вимірювання сили, швидкості, амплітуди руху та темпу виконання вправ. У силових тренажерах технології AI автоматично змінюють опір відповідно до індивідуального профілю сили користувача. У кардіотренажерах реалізуються інтерактивні заняття, підключені до хмарних платформ, що дозволяє підтримувати змагальний елемент та отримувати точні рекомендації в режимі реального часу.

Таким чином, персоналізація фітнес-тренувань є комплексним і багатогранним напрямом, що інтегрує досягнення динамічної анатомії, фізіології, психології та цифрових технологій. Аналіз даних спеціальної літератури демонструє, що персоналізовані тренувальні програми забезпечують вищу ефективність, безпечність та мотиваційну стійкість порівняно з традиційними універсальними програмами.

Використання біометричних і поведінкових даних, алгоритмів машинного навчання, систем комп'ютерного зору та інтелектуальних тренажерів дозволяє формувати динамічні програми, які адаптуються до стану користувача в режимі реального часу. Однак, розвиток персоналізованого фітнесу супроводжується низкою викликів, серед яких: недостатня валідність генетичних маркерів, ризики алгоритмічних помилок, потреба у великих і репрезентативних вибірках, а також питання захисту персональних біометричних даних.

У перспективі персоналізований фітнес має потенціал стати базовим стандартом тренувального процесу, забезпечуючи гармонійне поєднання цифрових технологій та фізичної активності.

Література:

1. Благій В. О., Шиманський Г. М., Кобалінова О. І. Аналіз тенденцій розвитку сфери оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції*, 2023. С. 27–30.
2. Отрох С. І., Онисько А. І., Макаренко М. І., Сарафанніков О. В. Автоматичне генерування персоналізованих програм тренувань на основі аналізу біометричних даних з використанням штучного інтелекту. *Наукові записки Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій*, 2024. С. 33–41.
3. A'Naja M. Newsome, Alexios Batrakoulis, Sarah M. Camhi, Cayla McAvoy, Jessica Sansone, Rachelle Reed. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal* 28(6):p 11–25, 11/12 2024.
4. Drozdovska Svitlana, Andrieieva Olena, Yarmak Olena, Blagii Oleksandra. Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*, Vol 20 (1), Art 46. pp. 331–337, 2020.
5. Rachelle Reed, A'Naja M Newsome, Jennifer Turpin Stanfield, Cayla McAvoy. The Employer Perspective: Insights and Practical Applications of the 2026 Fitness Trends. *ACSM's Health & Fitness Journal*. November/December 2025. 29(6):34–39.

Бобренко С. М., викладач кафедри
оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Коник І. О., здобувач вищої освіти
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВПЛИВ ГРУПОВИХ ТРЕНУВАНЬ LES MILLS НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність теми дослідження «Вплив групових тренувань Les Mills на фізичні показники та якість життя чоловіків першого зрілого віку» зумовлена зростаючою потребою у пошуку ефективних засобів підтримання здоров'я та працездатності дорослого населення. У сучасних умовах чоловіки першого зрілого віку (22–35 років) часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, малорухливістю, порушенням режиму праці та відпочинку, що негативно впливає як на фізичні показники, так і на загальну якість життя [5]. Попри доступність різних фітнес-напрямів, більшість із них не мають стандартизованої структури та контрольованої прогресії навантаження, що ускладнює оцінку їх реальної ефективності [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9].

Групові програми Les Mills поєднують науково обґрунтовану побудову тренувального процесу, музичну періодизацію та уніфіковану техніку виконання вправ, що забезпечує відтворюваність результатів у різних умовах. Хоча ці програми активно використовуються у світовій фітнес-практиці, в українському науковому просторі їх вплив на фізичні показники та якість життя залишається недостатньо вивченим. Особливо актуальним є дослідження змін сили, витривалості, гнучкості та психоемоційного стану під дією регулярних занять, оскільки саме ці компоненти визначають рівень функціонального здоров'я у чоловіків молодого віку [8].

Метою нашого дослідження є оцінка ефективності групових тренувань Les Mills (BodyPump, GRIT, BodyBalance) для покращення фізичних показників (сила, витривалість, гнучкість) та якості життя у чоловіків першого періоду зрілого віку. Для цього були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури та інформації мережі Інтернет; педагогічні методи; соціологічні методи; методи оцінки фізичного стану; методи оцінки якості життя; метод математичної статистики.

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити вплив групових програм Les Mills на фізичні показники та якість життя чоловіків першого періоду зрілого віку. Теоретичні положення щодо тренувань BodyPump у форматі «REP EFFECT» були повністю підтверджені на практиці. У початківців зафіксовано суттєвий приріст максимальної сили: у присіданнях показник зріс на 100 %, у жимі лежачи на 96 %, у тязі в нахилі на 96 %. Показники силової витривалості з використанням ваги 20 % від повторного максимуму підвищилися на 88 %, 100 % та 94 % відповідно, що відображає типову

адаптацію до нового виду навантаження. У досвідчених учасників зростання максимальної сили не спостерігалось, однак відзначено покращення силової витривалості: у присіданнях на 31 %, у жимі лежачи на 32 %, у тязі в нахилі на 44 %, що підтверджує спрямованість BodyPump передусім на витривалість.

Високоінтенсивні інтервальні тренування GRIT продемонстрували високу ефективність у розвитку кардіореспіраторної витривалості. Після завершення циклу занять індекс Руф'є знизився на 12,12 %, а дистанція в тесті Купера збільшилася на 35,15 %, що узгоджується з теоретичними даними про підвищення окислювальної здатності м'язів і функціонального стану серцево-судинної системи.

Програма BodyBalance підтвердила свою ефективність у розвитку гнучкості та покращенні якості життя. Показник розтяжки задньої поверхні стегна зріс у середньому на 79 %. За результатами анкетування зафіксовано зростання показників якості життя на 30% у середньому, а в учасників із низьким початковим рівнем на 84 %, що вказує на виражене зниження стресу та покращення загального самопочуття. Отримані результати повністю корелюють із теоретичними засадами програм Les Mills та демонструють високу адаптаційну відповідь організму на різні типи навантажень.

Таким чином, дослідження підтвердило високу ефективність комплексного підходу до фізичної підготовки на основі групових фітнес-програм Les Mills для чоловіків першого періоду зрілого віку. BodyPump забезпечує значний приріст силової витривалості та суттєве покращення фізичних показників у початківців, тоді як у досвідчених учасників зберігається стабільність максимальної сили з позитивною динамікою витривалості. Тренування GRIT сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної системи та підвищенню рівня загальної витривалості. Програма BodyBalance демонструє виражений вплив на розвиток гнучкості та покращення якості життя, особливо у осіб із нижчим початковим рівнем.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти: монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.
3. Прокопович Н. В. Гімнастика Тай Чи та її вплив на суглоби. *Клініка сучасної ревматології – діагностика та лікування*. URL: <https://revmo.com.ua/timnastika-tai-chi-ta-yiyi-vpliv-na-suglobi>.
4. Тимчик С. Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2021. 5(135). С. 128–132. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30)

5. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2010. № 5.
6. Elizabeth C Akam. The Effect of Low-Resistance High-Repetition Resistance Training on Longer-Term Functional Adaptations and Total Athletic Score. *Archives of Physical Health and Sports Medicine*. 2019 2(2). P. 08–15.
7. History of Les Mills / About Us | Les Mills. *Les Mills*. URL: <https://www.lesmills.com/about-us/our-story/>
8. Nicholson V, McKean M, Burkett B. Twelve weeks of BodyBalance training improved balance and functional task performance in middle-aged and older adults. *Clin Interv Aging*. 2014. 9. P. 1895–1904. <https://doi.org/10.2147/CIA.S71769>
9. Tian F, Ni S, Zhang X, Chen F, Zhu Q, Xu C, Li Y. Enhancing Tai Chi Training System: Towards Group-Based and Hyper-Realistic Training Experiences. *IEEE Trans Vis Comput Graph*. 2024 May. 30(5). P. 2713–2723. doi: 10.1109/TVCG.2024.3372099. Epub 2024 Apr 19. PMID: 38457324.

Бутенко Г. О., к.фіз.вих., доцент
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ТУРИЗМ»

Здоровому способу життя сьогодні приділяється багато уваги. Одним із засобів здорового способу життя по праву є туризм. Завжди одне з провідних місць у суспільному житті займав активний туризм. Це зумовлено органічною потребою у руховій активності для людей, що дотримуються здорового способу життя [1; 2; 4; 6].

Основною проблемою зниження рівня фізичного здоров'я дітей шкільного віку є незабезпечення їх біологічної норми рухової активності [1; 3]. У цьому плані туризм, як засіб фізичного виховання дітей, є резервом оптимізації режиму рухової активності школярів [4; 5]. Тому розробка методики проведення сучасних уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» є актуальною проблемою, що вирішує питання підвищення рівня деяких компонентів фізичного стану учнів середньої школи.

На думку багатьох педагогів і науковців туристична діяльність школярів могла б зіграти позитивну роль у вирішенні питань підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, підвищення якості їх активного дозвілля, сприяння формуванню здорового способу життя дітей [2; 4; 6].

Аналіз сучасної наукової і методичної літератури з питань методики організації туристської роботи в закладах загальної середньої освіти дало можливість вивчити стан методичного забезпечення варіативної складової «Туризм» у процесі фізичного виховання школярів, встановити її значення для всебічного гармонійного розвитку особистості кожної дитини [2; 4].

Уроки фізичної культури з використанням засобів туризму в середньому шкільному віці мають свої особливості. По-перше, в змісті таких уроків включаються не тільки виконання різноманітних фізичних вправ, але і прийоми для формування знань про природу, відносин людини і природи, навчання колективізму, взаєморозумінню, що робить уроки пізнавально-освітніми, що носять виховний характер. По-друге, урок фізичної культури з використанням засобів туризму, підпорядковується єдиній сюжетній лінії у фізкультурно-прикладній формі, що забезпечує зацікавлення учнів і формує в них потребу у руховій активності. По-третє, уроки з використанням засобів туризму проводяться як у спортивній залі, так і на відкритому повітрі, що дозволяє вирішувати одне з головних завдань фізичної культури – навчання повинно мати оздоровчу спрямованість.

При розробці методики проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» у 7 класі, головним принципом ми вважали спрямованість на розвиток індивідуальних здібностей дитини, підтримки у нього позитивного емоційного стану поряд зі спортивними досягненнями. Задля досягнення цієї мети незамінну роль відіграє формування вмінь та навичок подолання штучних і природних перешкод, рухливі ігри туристської спрямованості, елементи орієнтування в закритих приміщеннях і на вулиці, змагальна діяльність. На нашу думку, використання елементів орієнтування робить уроки фізичної культури більш цікавими, насиченими і інтелектуально спрямованими. Біг по місцевості (пришкільній території, парку тощо) з одночасним читанням карти, вибором і корегуванням напрямку руху, змагальні елементи дають високий емоційний підйом. З урахуванням змісту видів туристської підготовки й вікових особливостей учнів, були розроблені уроки-тести, уроки-тренування, уроки-змагання, уроки-рятування, уроки-подорожі.

До початку проведення формувального експерименту показники фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальної групи (ЕГ), що складала 5 хлопців і 5 дівчат та контрольної групи (КГ), що складала 6 хлопців і 5 дівчат не мали суттєвої різниці. Формувальний експеримент мав на меті визначення ефективності розробленої методики проведення уроків фізичної культури за варіативними модулем «Туризм». Для цього у процес фізичного виховання 7 класу, який був поділений на ЕГ і КГ, була впроваджена розроблена автором експериментальна методика, яка передбачала раціональне планування засвоєння визначеної кількості туристських технічних прийомів, елементів туризму та орієнтування, послідовності їх вивчення; забезпечення належного розвитку фізичних якостей, що необхідні для виконання прийомів техніки і тактики туризму; гармонійного поєднання туристського навчального матеріалу з іншими компонентами навчальної програми; індивідуалізований підхід до нормування навантажень.

Ефективність впливу експериментальної методики визначалися шляхом аналізу змін показників фізичної підготовленості семикласників ЕГ і КГ, результати яких до і після експерименту порівнювалися визначенням достовірності різниць між двома вибірками. Після реалізації експериментальної методики проводилося повторне тестування задля виявлення різниці у

показниках фізичної підготовленості ЕГ і КГ. Результати виконання рухових тестів після завершення педагогічного експерименту свідчать про позитивні зрушення в усіх показниках, як в учнів ЕГ, так і КГ (табл. 1).

Таблиця 1

Показники тестування фізичної підготовленості дітей КГ и ЕГ у динаміці формувального педагогічного експерименту (n=21)

Тест	Статистичні показники	Показники фізичної підготовленості							
		До експерименту				Після експерименту			
		КГ		ЕГ		КГ		ЕГ	
		Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 30 м, с	$\bar{x}$	6,5	6,8	6,6	6,9	6,0	6,2	5,9	6,0
	S	0,5	0,6	0,9	1,1	0,4	0,7	1,2	0,6
Човниковий біг 4x9 м, с	$\bar{x}$	11,7	12,5	11,8	12,4	11,5	12,1	10,9	12,1
	S	0,2	0,2	0,1	1,3	0,1	0,2	0,1	0,2
Нахил вперед з в.п. сидячі, см	$\bar{x}$	2,3	5,7	2,9	5,0	4,2	7,8	4,4	7,9
	S	0,7	0,9	1,05	0,7	0,7	1,2	1,1	0,6
Підтягування, разів	$\bar{x}$	4,0	4,5	3,5	4,5	4,2	8,0	5,0	8,5
	S	0,8	1,2	0,9	1,4	1,1	0,3	0,7	0,9
Згинання рук в упорі лежачі, разів	$\bar{x}$	10,8	7,6	11,0	7,4	14,8	9,8	15,0	9,8
	S	1,2	0,7	1,1	0,9	1,0	0,4	1,2	1,0
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	146,5	133,2	143,5	137,6	150,0	136,9	159,7	141,9
	S	1,9	1,3	2,1	2,6	2,2	1,5	2,4	2,4
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	$\bar{x}$	13,2	12,0	13,5	12,3	15,3	13,5	18,0	16,5
	S	1,9	1,8	1,5	1,7	1,8	1,9	1,4	1,3

Примітка: Х – хлопці, Д – дівчата

Так, суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісно-силових якостей, про що свідчать результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця». Приріст показників у хлопців ЕГ становив 16,2 см (10,0%), КГ – 3,5 см (2,4 %). Таким чином, заняття туризмом покращили швидкісно-силові якості дітей на 7,6 % у порівнянні з показниками дітей, що займалися за стандартною програмою з фізичної культури. Так само можна констатувати покращення показників даного тесту у дівчат ЕГ на 2,5 % у порівнянні з дівчатами КГ. Покращення показників швидкісно-силових якостей можна спостерігати у дітей ЕГ у порівнянні з дітьми КГ і за результатами тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с» (хлопці – на 3,6 %, дівчата – на 4 %).

У результаті формувального експерименту за результатами тесту «Човниковий біг 4x9 м» спостерігається значне покращення показників спритності у хлопців ЕГ у порівнянні з хлопцями КГ на 4,7%, у дівчат цей показник покращився несуттєво. Заняття туризмом позитивно впливають на

швидкісні якості. Так за результатами тесту «Біг на 30 м», як у хлопців ЕГ (на 3,2 %), так і у дівчат ЕГ (на 4,5 %) показники кращі, ніж у дітей КГ.

Показники тестів «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» та «Підтягування» свідчать про те, що заняття туризмом не суттєво впливають на покращення силових якостей. Так само і показники гнучкості за результатами тесту «Нахил вперед з положення сидячі» констатують незначну перевагу у розвитку гнучкості дітей ЕГ у порівнянні з дітьми КГ.

На основі викладеного вище можна стверджувати, що кращий відносний приріст загального рівня фізичної підготовленості у хлопців і дівчат ЕГ свідчить про ефективність запропонованої методики проведення уроків фізичної культури за варіативним модулем «Туризм».

У подальших дослідженнях планується визначити ефективність впливу засобів туризму на фізичне здоров'я дітей середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Література:

1. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 293 с.
2. Лівак П. Є., Полухін Ю. В., Стешиц А. В. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 7(152). С. 79–83.
3. Москаленко Н. В. Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
4. Мулик К. В., Гриньова Т. І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2010. С. 57–60.
5. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment & Health*, 2013. № 2. С. 12–17.
6. Сургай О. Г. Туризм як засіб фізичного виховання школярів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*, 2010. №1 (3). С. 221–224.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

Адаптивна фізична культура для дітей з вадами зору спрямована на формування фізичних, рухових та сенсорних навичок, розвиток орієнтації у просторі, координації, сили та витривалості, а також на психоемоційну адаптацію та соціалізацію. Особливе значення в цьому процесі мають ігрові технології, які дозволяють підвищити мотивацію дітей до занять, забезпечити безпечне виконання вправ та стимулювати активний розвиток моторики і сенсорики.

Ігрові технології включають рухливі та дидактичні ігри, вправи на орієнтацію в просторі, баланс, координацію та взаємодію з однолітками. Використання спеціальних допоміжних засобів, таких як м'ячі із дзвониками, тактильні килимки, предмети різної текстури, дозволяє компенсувати дефіцит зорової інформації та стимулювати розвиток слухового та тактильного сприйняття.

Принцип індивідуалізації передбачає добір ігрових завдань відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості та характеру порушень зору конкретної дитини. Комплексність забезпечується поєднанням вправ на розвиток сили, витривалості, гнучкості та правильної постави з психоемоційним стимулюванням. Поступовість навантажень дозволяє організму адаптуватися, забезпечує безпеку занять та знижує ризик перевтоми.

Ігрові методи мають високу корекційну цінність: вони формують навички орієнтації в просторі, підвищують координацію та швидкість реакції, сприяють розвитку рівноваги і моторики, а також покращують соціальні навички через взаємодію з однолітками. Регулярне використання ігрових технологій у комплексі з вправами для зміцнення м'язів, розвитку гнучкості та дихання забезпечує всебічний розвиток дитини і сприяє ефективній адаптації до навчальної та соціальної діяльності.

Нижче наведена таблиця прикладів ігрових вправ для дітей із вадами зору, які можуть застосовуватися на заняттях адаптивної фізичної культури:

№	Назва вправи	Мета	Засоби та матеріали	Опис виконання
1	2	3	4	5
1	«М'яч із дзвоником»	Розвиток слухового сприйняття та координації	М'яч із дзвоником	Дитина ловить або передає м'яч по колу, орієнтуючись на звук

1	2	3	4	5
2	«Тактильний лабіринт»	Розвиток тактильного сприйняття та орієнтації у просторі	Килимки з різною текстурою, смуги	Дитина проходить маршрут босоніж або в шкарпетках, відчуючи різні поверхні
3	«Рух за звуком»	Координація рухів, швидкість реакції	Дзвоник, свисток	Дитина рухається у заданому напрямку, реагуючи на звуковий сигнал
4	«Слухова естафета»	Командна взаємодія, орієнтація	Дзвоники, м'яч	Команда передає предмет, орієнтуючись на звук, кожна дитина виконує завдання по черзі
5	«Баланс на смузі»	Розвиток рівноваги	Тактильна смуга або стрічка на підлозі	Дитина рухається по смузі, зберігаючи рівновагу, використовуючи тактильні відчуття

Ефективність таких занять досягається за рахунок систематичності, регулярного контролю за правильністю виконання вправ та адаптації навантажень під індивідуальні можливості дітей. Важливим є міждисциплінарний підхід, що включає співпрацю педагогів фізичного виховання, реабілітологів, психологів та батьків. Це забезпечує комплексний розвиток дитини, зміцнення здоров'я, формування фізичних, сенсорних та соціальних навичок, а також підвищує впевненість дітей у власних рухах.

Таким чином, використання ігрових технологій у процесі адаптивної фізичної культури є ефективним засобом розвитку фізичних, сенсорних та соціальних навичок дітей із вадами зору, сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню правильної постави та адаптивних рухових навичок, необхідних для повсякденного життя та навчальної діяльності.

Література:

1. Іваненко В. М. Адаптивна фізична культура для дітей з порушенням зору: теорія та практика. Харків: ХНПУ, 2023. С. 240.
2. Петренко О. А. Методика застосування ігрових технологій у фізичній реабілітації дітей з вадами зору / Проблеми фізичної культури та спорту. 2024. № 4. С. 45–53.
3. Савченко П. Л. Рухова активність та корекційні методики у дітей з порушеннями сенсорного розвитку. Київ: Вид. центр «Освіта», 2022. С. 312.

Єракова Л. А., к.фіз.вих., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Кислицький А. О., магістрант
Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Кропта М. Р., студентка
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасні студенти перебувають у постійному психоемоційному напруженні, зумовленому війною, навчальними навантаженнями, інформаційними перевантаженнями [2]. Пошук ефективних оздоровчо-рекреаційних технологій, що сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню психоемоційної стійкості молоді, набуває особливої значущості в контексті збереження їх здоров'я [3]. Водне середовище здатне посилювати психорелаксаційний ефект фізичних вправ [1], що обґрунтовує доцільність комплексного використання акварекреаційних програм у контексті профілактики й корекції стресових станів.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість опитаних студентів високо оцінюють ефективність акварекреаційних занять у зниженні рівня стресу та поліпшенні психоемоційного стану. Щодо мотиваційних чинників участі у програмах акварекреації, найбільш поширеними виявилися зняття психоемоційної напруги (80 % респондентів) та зміцнення здоров'я (67 %).

SUP – це вид рухової активності на воді, який поєднує елементи балансування, веслування, дихальних практик і споглядальної рекреації. Його використання у програмах акварекреації сприяє розвитку статичної та динамічної рівноваги, стабілізації психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та мотивації до рухової активності. Для студентської молоді SUP-рекреація є привабливою завдяки новизні та елементу пригодницького досвіду; доступності (може виконуватися на відкритих водоймах і в басейнах); поєднанню оздоровчих, соціально-комунікативних і релаксаційних ефектів; ефективності у профілактиці стресу, тривожності й психоемоційного виснаження.

Програма акварекреації із використанням SUP-дощок була спрямована на підвищення психоемоційного благополуччя студентської молоді через поєднання фізичної активності, природного середовища та рекреаційних методик. Вона базувалася на принципах природовідповідності, варіативності, індивідуалізації та безпеки, що забезпечувало комфортні й ефективні умови занять. Програма тривала 10 тижнів і включала три етапи – адаптаційний, основний і заключний, із заняттями 2–3 рази на тиждень по 60 хвилин. Груповий формат (5–7 осіб) у супроводі інструктора дозволяв поєднати індивідуальний підхід із соціальною підтримкою та позитивною емоційною взаємодією. Контроль ефективності здійснювався за суб'єктивними й

об'єктивними показниками, що дало змогу чітко оцінити зміни у стані учасників. У результаті програма забезпечила покращення психоемоційної стійкості, розвиток фізичних здібностей та зростання мотивації до рекреаційної активності.

Після завершення перетворювального педагогічного експерименту, тривалість якого склала 10 тижнів, оцінювалася його результативність. В якості критеріїв ефективності програми розглядалися показники психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) та показники рівня стресу (за шкалою PSS). Середній показник стресу за шкалою PSS знизився з 25,8 до 17,4 бала, що відображає перехід від високого до середнього рівня та свідчить про виражений стресознижувальний ефект програми.

За методикою САН зафіксовано достовірне покращення самопочуття, активності та настрою: учасники відчували більше енергії, емоційної стабільності та фізичного комфорту. Найбільше зростання спостерігалось за показником настрою – з 4,0 до 5,6 бала, що вказує на суттєве зменшення тривожності та емоційного напруження. Водне середовище, поєднане з руховою активністю та дихальними вправами, сприяло ефекту релаксації й відновлення психоемоційних ресурсів. Педагогічні спостереження також підтвердили позитивні зміни: зменшення скутості та апатії, зростання впевненості, комунікабельності та готовності до взаємодії. Загалом 93% учасників відзначили покращення емоційного стану, що демонструє високу ефективність акварекреаційної програми.

Отримані результати дозволяють рекомендувати впровадження акварекреаційних технологій у систему оздоровчо-рекреаційної роботи закладів освіти як ефективного засобу підтримки психічного здоров'я і стресостійкості студентів в умовах сучасних освітніх викликів.

Література:

1. Підгайна В. (2025). Програма оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів аквафітнесу для учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія І5*, (3К(188)), 242–245.
2. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 2023. № 8(2). С. 75–81.
3. Dalmiş AB, Büyükcatak E, Sürücü L. Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behav Sci (Basel)*. 2025 Feb 20;15(3):244.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні проблеми здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти видаються надзвичайно актуальними не лише в умовах карантину, який був тривалий час й поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, а й через низку системних проблем, які накопичувалися роками. В умовах дистанційного навчання, особливо зараз, під час сирен та тривог, коли використовується змішаний формат навчання, зменшення кількості аудиторного навантаження студента має наслідком не тільки зменшення обсягу навантаження викладача закладу вищої освіти, а й знижує можливість контролю за його навчальною, науковою, інноваційною діяльністю та можливість корекції цього процесу. Йдеться про зменшення кількісних показників та закономірне завантаження здобувача вищої освіти, котрий повинен самотійно опановувати значну кількість матеріалу.

Нормативно-правову базу дослідження становлять норми чинного освітнього законодавства, викладені в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту» [9–10]. Дослідниця Л. Ампілогова розкриває особливості проведення майстер-класів як форму поширення інноваційних педагогічних ідей [1]. У дисертаційному дослідженні О. Бондаренко висвітлюються особливості формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки [2]. Науковець В. Бурова обґрунтовує думку, що розвиток обдарованої особистості може здійснюватися засобами інноваційних технологій [3]. У наукових розвідках Н. Власенко аналізуються методики застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури [4]. Увагу І. Волощук привертають інноваційні технології у процесі керівництва науково-дослідницькою діяльністю студентів [5]. Використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі стало предметом дослідження Л. Габенко [6]. «Здоров'язберігаючий сторітелінг» як інноваційну форму роботи та методику його проведення обґрунтовує Р. Жалій [7]. Про «айстопінг» як форму інноваційної діяльності викладача та студента йдеться в публікації Т. Жалій [8]. В. Мокляк досліджує упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищогонавчального закладу [12].

Закон України «Про вищу освіту» чітко визначає, що освітня діяльність – діяльність закладів вищої освіти, що провадиться з метою забезпечення здобуття вищої, післядипломної освіти і задоволення інших освітніх потреб здобувачів вищої освіти та інших осіб [10].

У контексті освітньої діяльності (складовими якої є навчальна, наукова, інноваційна) ми визначаємо інноваційну форму як таку організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Відповідно до чинного освітнього законодавства результатами

навчання є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів [10].

Нормами чинного освітнього законодавства визначається, що освітній процес у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: навчальні заняття, самостійна робота, практична підготовка, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять у закладах вищої освіти є: лекція, лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття, консультація. Тому використання інноваційних форм роботи зі здобувачами вищої освіти здійснюється на лекційних заняттях, практичних, лабораторних [9–10].

То ж поняття інновацій в освіті є багатограним та до кінця не вивченим, однак головним для відображення його змісту є нововведення, якісно кращі та відмінні від традиційних, усталених. Їхня мета – забезпечити вищі рівні показників результативності навчання та інтересу студентів до освітньої діяльності. Використання інноваційних форм роботи, метою яких є формування валеологічної компетентності студентів в умовах закладу вищої освіти, є важливою для сучасних досліджень. Під час вивчення низки валеологічних дисциплін та в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається залучення студентів до роботи з пошуку історій із життя спортсменів минулого чи сучасності, ровесників, спортсменів-аматорів, параолімпійців та ін. «Здоров'язберігаючий сторітелінг», айстопінг та інші інноваційні форми навчальних занять мають значний позитивний психологічний аспект під час окреслення проблем людини та пошуку виходу з них, адже власний приклад у житті та спорті надзвичайно важливий для молодшої людини, характер і цінності якої перебувають на етапі формування.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків визначаємо такі:

- обґрунтування структурно-логічної схеми вивчення гуманітарних дисциплін в умовах технічного закладу вищої освіти із розглядом ключових компетентностей молодшої особи на кожному з етапів їхнього вивчення;
- розкриття методичних особливостей інноваційних форм роботи, які доцільно використовувати в освітній діяльності зі студентами: «бієнале», «консалтинг», «фреш» тощо;
- вивчення специфіки теоретико-методичних вимог до викладання гуманітарних дисциплін для здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей в умовах сучасних процесів реформування системи освіти.
- вивчення досвіду інших країн в питаннях формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;
- подальше вивчення, розгляд, апробація та введення в науковий обіг інноваційних форм роботи для формування валеологічної компетентності та здоров'язберігаючої культури здобувачів вищої освіти;
- проведення педагогічного експерименту на предмет ефективності використання інноваційних форм роботи, інтерактивних методик, тренінгових прийомів під час освітньої діяльності в умовах сучасного

технічного закладу вищої освіти та реалізації принципів академічної свободи.

Література:

1. Ампілогова Л. П. Майстер-клас як форма поширення інноваційних педагогічних ідей. *Управління школою*. 2012. № 16–18. С. 88–94.
2. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки: Дис... канд. наук: 13.00.04. К., 2008. URL: <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/344325.html> (дата звернення: 27.11.2025).
3. Бурова В. Розвиток обдарованої особистості засобами інноваційних технологій. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 3. С. 14–16.
4. Власенко Н. В. Інноваційні технології на уроках фізичної культури. *Фізична культура в загальноосвітніх школах: проблеми та перспективи: зб. наук. праць: матеріали регіон. наук.-метод. семінару*, 15 квіт. 2014 р. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ф-т фіз. виховання, Каф. теорет.-метод. основ викл. спорт. дисциплін. Полтава, 2014. С. 12–18.
5. Волощук І. Використання інноваційних технологій у керуванні науково-дослідницькою діяльністю студентів. *Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць* / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка ; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2016. Вип. 17. С. 40 – 46.
6. Габенко Л. Використання інноваційних технологій у навчально-виховному процесі. *Психолог*. 2015. верес. (№ 17–18). С. 43–47.
7. Жалій Р. В. «Здоров'язберігаючий сторітелінг»: поняття, методика застосування в процесі формування валеологічної компетентності. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка: зб. наукових праць* [ред. кол., гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка. 2017. Вип. II. С. 189–198.
8. Жалій Т. В. «Правовий айстопінг»: методика використання в процесі вивчення гуманітарних дисциплін. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*. 2017. Вип. II. С. 78–87.
9. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 27.11.2025).
10. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 27.11.2025).
11. Інноваційні технології на уроках та в позакласній діяльності. *Біологія*. 2017. № 1/2. С. 2–32.
12. Мокляк В. Упровадження інноваційних технологій в освітній процес вищого навчального закладу. *Дидаскал. Упровадження інновацій як чинник єдності педагогічної теорії та освітньої практики: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.*, (20–21 листоп. 2012 р.). Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2013. № 13. С. 181–183.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти має включати диференційовані та індивідуально орієнтовані підходи, особливо щодо студентів спеціальної медичної групи. Ця категорія здобувачів освіти характеризується наявністю хронічних захворювань, відхилень у фізичному розвитку або функціональних порушень, що обмежують їх можливість брати участь у стандартних заняттях фізичною культурою. Відтак, пріоритетним завданням стає створення адаптованих умов, які забезпечать збереження здоров'я, підвищення функціональної активності та попередження загострень захворювань [1].

Індивідуальний підхід передбачає побудову навчально-тренувальної програми з урахуванням медичних показань, рівня фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей та рухового досвіду студентів [2]. Важливою складовою є проведення первинного та проміжного діагностування функціональних можливостей організму, що дозволяє визначити допустимі навантаження, оптимальний темп занять і динаміку тренувального впливу. Результати медико-педагогічного контролю слугують основою для корекції інтенсивності, тривалості та змісту фізичних вправ.

Ефективність індивідуалізованого фізичного виховання значною мірою залежить від добору вправ оздоровчої спрямованості. Найбільш результативними для студентів спеціальної групи є дихальні та релаксаційні практики, лікувальна гімнастика, вправи на гнучкість, зміцнення м'язів спини та черевного пресу, елементи пілатесу, плавання, ходьба та помірна аеробна активність. Обов'язковим є поступове збільшення навантаження, чергування напруження та відпочинку, контроль за частотою серцевих скорочень та самопочуттям.

Особливе значення має психологічний компонент індивідуального підходу. Висока тривожність, страх перед фізичними вправами, знижена самооцінка або негативний досвід заняття спортом можуть перешкоджати активності студентів. Тому важливо забезпечувати доброзичливу та мотивуючу атмосферу, створювати ситуації успіху, використовувати підтримувальну комунікацію та позитивне підкріплення. Участь студентів у процесі планування тренувань сприяє формуванню відповідальності за власне здоров'я, розвитку самоконтролю та внутрішньої мотивації [4].

Результати впровадження індивідуального підходу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи проявляються у покращенні їх фізичного стану, підвищенні толерантності до навантаження, нормалізації емоційного фону, зменшенні хронічних больових синдромів, стабілізації серцево-судинних та дихальних показників. Формується позитивне ставлення до фізичної

активності, зростає рухова самостійність, зміцнюється мотивація до здорового способу життя.

Таким чином, індивідуальний підхід є ключовою умовою ефективної організації фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Його впровадження забезпечує не лише покращення фізичних показників, а й сприяє гармонійному психофізичному розвитку особистості, що підтверджує доцільність подальшого удосконалення методичних підходів та програмно-нормативного забезпечення цього напрямку.

Література:

1. Боберський І., Левків О. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навч. посіб. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 214 с.
2. Віленський М. Я. Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2017. 168 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2020. 384 с.
4. Платонов, В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2018. 808 с.

Косяк О. В., викладач кафедри
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Спорт є одним із важливих засобів гармонійного та всебічного розвитку особистості. У зв'язку із введенням в Україні воєнного стану, заняття спортом свідомої особистості можуть мати різноманітні форми, але повинні бути спрямовані на збереження здоров'я, поліпшення працездатності, розвиток професіоналізму, формування свідомості. Дружина Президента України Олена Зеленська зазначила: «Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього». Цінність ментального здоров'я ще не до кінця усвідомлена, але це досить важлива проблема для України, яка живе в умовах повномасштабної російської агресії. Отже, піклуючись про ментальне здоров'я через заняття спортом, ми формуємо стійкість, яка буде нашою опорою впродовж життя під час відбудови незалежної країни. Саме це й зумовило актуальність роботи.

Аналіз наукових досліджень і публікацій довів, що важливою проблемою на сьогодні є стан ментального здоров'я як загальнонаціонального благополуччя. Деякі аспекти ментального здоров'я особистості висвітлено у наукових працях Ю. Гапкало [1], О. Дехтярьової, О. Пальчик, С. Пилипенко, О. Цюняк [4], В. Хлопецького, С. Курилюка [3]. Роботи вчених свідчать про неабиякий інтерес до питання психічного здоров'я та чинників, які впливають на нього, але немає наукових праць, у яких би цілісно розглядалося питання ролі впливу саме спорту на ментальне здоров'я.

Відомо, що основою щасливого життя є ментальне (психічне) здоров'я, від нього залежить реалізація професійних і життєвих цілей та добрий фізичний стан. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [4]. Це поняття об'єднує різні аспекти. Щоб поліпшити емоційний стан, людині можна звернутися за консультацією до психолога, почитати, помедитувати, або зайнятися спортом.

Відомо, що заняття спортом є корисними як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. Для багатьох спорт – це найдоступніший, надійний і безпечний вид діяльності, який позитивно впливає на фізичний і психоемоційний стан, допомагає подолати стресові ситуації, викликані низкою змін у сучасному житті.

На ментальне здоров'я впливають різні фактори: соціальні, економічні, екологічні, а сьогодні, впевнено можна говорити, що ще й ситуація в країні.

Вміння отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини. Важливе значення для підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій [2]. Фізична активність є ефективним способом для збереження ментального здоров'я та підвищення якості життя. Заняття спортом є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Заняття спортом допомагають покращити настрій, підвищити самооцінку, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму, позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного благополуччя.

Таким чином, ментальне здоров'я та спорт – нерозривні. Заняття спортом є потужним інструментом для покращення ментального здоров'я. Тому спорт не лише допомагає бути фізично здоровими, а й сприяє психічному благополуччю особистості.

Література:

1. Гопкало Ю. П. Ментальне здоров'я особистості – загальнонаціональне благополуччя / Міжнародний науковий журнал Грань науки, 2021. № 11. С. 499–500.
2. Орленко Н. А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 68–70.
3. Хлопецький В. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів / Молодіжний науковий вісник, 2019. С. 26 – 33.

4. Цюняк О. П. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання / Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 27, 5, 2021. С. 250–255.

Остапов А. В., старший викладач
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Циганов О., студент групи 303-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Сучасна освітня система, як і сфери фізичної культури та спорту, перебувають у процесі масштабних змін, які спрямовані на покращення життєвих умов населення та підтримку здоров'я молодого покоління. Проте, попри численні реформи, державні ініціативи та дослідницькі напрацювання, питання збереження й зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді залишається вкрай актуальним. Дедалі частіші випадки порушень фізичного стану, зниження рівня рухової активності, збільшення психоемоційної напруги та відсутність ефективності традиційних підходів до фізичного виховання створюють потребу в оновленні концепцій щодо здорового способу життя та його інтеграції в освітній процес.

Однією з найпоширеніших проблем у закладах освіти є значний дисбаланс між кількістю навчальних завдань і можливостями для активної діяльності та відпочинку. Надмірне інтелектуальне навантаження часто призводить до перевтоми, підвищення рівня стресу, емоційного виснаження та формування різноманітних хронічних порушень. Більшість навчальних програм орієнтовані переважно на академічні результати, що призводить до недооцінювання ролі рухової активності та психічного здоров'я. До того ж фізичне виховання нерідко організоване без урахування індивідуальних особливостей учнів і студентів: рівня їхньої підготовленості, інтересів чи психологічного стану. Як наслідок – навіть якщо є бажання підтримувати власну активність, молодь часто не має належних умов, щоб робити це регулярно.

Окремої уваги потребує впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Значна частина педагогів орієнтована насамперед на засвоєння матеріалу, а не на створення сприятливого й безпечного освітнього середовища. Часто вчителі та викладачі не мають достатнього рівня підготовки для формування у здобувачів освіти навичок саморегуляції, стресостійкості та турботи про власний фізичний стан. Проте саме ці компетентності суттєво впливають на академічну успішність, соціальну активність і емоційний баланс молоді. Освітній простір має функціонувати як комплексна система підтримки здоров'я, яка поєднує профілактичні заходи,

психологічну допомогу, оптимальний розподіл навантаження та розвиток культури здорового способу життя.

У сфері фізичної культури та спорту й досі залишається істотною проблема недостатньої мотивації молоді. Значна частина учнів і студентів займається фізичними вправами не за власним бажанням, а через обов'язковість відвідування відповідних уроків чи занять. Це свідчить про потребу модернізувати методи викладання, впроваджувати нові методи, робити їх цікавішими та ближчими до сучасних молодіжних трендів.

Доцільним є впровадження інтерактивних ігрових форм, фітнес-активностей, хореографічних напрямів, цифрових інструментів контролю фізичного стану, а також використання мобільних застосунків, які допомагають відстежувати щоденну активність, оскільки молодь зараз більше часу проводить саме в мобільних девайсах. Коли фізична культура сприймається не як обов'язок, а як спосіб самовираження та самовдосконалення, зростає зацікавленість молоді та їхня готовність підтримувати здоровий спосіб життя. Важливим аспектом є також соціально-психологічні чинники.

Сучасна молодь часто стикається з надмірною кількістю інформації, тривалим перебуванням у цифровому просторі, залежністю від смартфонів, недостатньою кількістю живого спілкування та малорухливим стилем життя. Це формує ризик появи шкідливих звичок, порушень сну, зниження рівня самопочуття, настрою та загального тону. Саме тому заклади освіти мають активно працювати над розвитком здорової поведінки здобувачів освіти, проводячи просвітницькі заходи, інтегруючи модулі з основ здоров'я, організовуючи тренінги з управління стресом, тайм-менеджментом, формуванням корисних харчових звичок та налагодженням позитивних соціальних стосунків. Ефективний вплив можливий лише за умов взаємодії школи, сім'ї, громадських організацій, спортивних клубів і медичних фахівців.

Суттєвим викликом лишається нерівний доступ до спортивної інфраструктури. У містах ситуація зазвичай більш сприятлива, тоді як у сільських районах молодь часто позбавлена можливості відвідувати сучасні спортивні майданчики, секції чи гуртки через відсутність деяких факторів, таких як: неналежний стан матеріально-технічної бази, відсутності кваліфікованих спеціалістів та ін. Це потребує значних державних інвестицій у розвиток спортивного середовища, оновлення матеріально-технічної бази, підготовку кадрів і забезпечення освітніх закладів необхідним обладнанням. Поліпшення інфраструктури – це довгострокове вкладення у здоров'я майбутнього покоління та розвиток активного громадянського суспільства.

Не менш важливою складовою є медико-педагогічний контроль, який допомагає своєчасно виявляти особливості фізичного розвитку кожного здобувача освіти. Моніторинг фізичного стану, регулярні огляди та застосування сучасних діагностичних технологій дають змогу адаптувати програми занять до потреб конкретних дітей і студентів. Це зменшує ризики травматизму, підвищує ефективність фізичної активності та сприяє індивідуалізації навчального процесу. Запровадження персоналізованих

програм тренувань може забезпечити більш якісний підхід до формування здоров'я та профілактики захворювань.

Підводячи підсумки, слід наголосити що проблеми здоров'я й формування здорового способу життя в освіті, фізичній культурі й спорті мають багаторівневий і комплексний характер. Їхнє вирішення можливе лише за умови системних змін, спрямованих на модернізацію освітнього процесу, активне впровадження здоров'язбережувальних технологій, розвиток спортивної інфраструктури та формування у молоді стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. Саме таким шляхом можна забезпечити створення суспільства, у якому здоров'я стане справжньою цінністю для кожного.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. Київ: Здоров'я, 2018. 280 с.
2. Белоусова Л. І. Педагогічні основи формування здорового способу життя у здобувачів освіти. Харків: Основа, 2020. 192 с.
3. Вовк П. Г. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасні технології та методики. Львів: Сполом, 2021. 256 с.
4. Євсєєва О. О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. Київ: Педагогічна думка, 2019. 210 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 528 с.

Поляк Г., студентка групи дбФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ СТЕРЕОТИПІВ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Адаптивна фізична культура при корекції порушень постави ґрунтується на індивідуальному, комплексному та поступовому підходах. Індивідуалізація тренувального процесу передбачає добір вправ відповідно до вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та характеру порушень постави, що дає змогу підвищити ефективність занять і запобігти перенавантаженню організму. Комплексність забезпечується застосуванням різних засобів рухової активності – корекційних, гімнастичних, дихальних і релаксаційних вправ, елементів розтяжки та ігрових методів, що сприяють гармонійному розвитку м'язового корсета, зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню навички правильної постави. Принцип поступовості реалізується через поетапне збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що дозволяє організму адаптуватися до рухової діяльності та знижує ризик перевтоми.

Методичний арсенал адаптивної фізичної культури включає корекційну гімнастику, вправи на розвиток гнучкості, дихальні тренування, ігрові технології та вправи на формування правильних рухових стереотипів. Корекційна гімнастика спрямована на зміцнення м'язів спини і черевного преса, покращення рухливості хребта, стабілізацію плечового поясу та тазу, що є ключовими чинниками у процесі формування правильної постави. Вправи на розтяжку покращують еластичність м'язів, зменшують локальну напругу в ділянці спини та шиї, сприяють оптимізації міжм'язової взаємодії та збільшенню рухового обсягу. Дихальні вправи покращують роботу дихальної і серцево-судинної систем, підтримують формування правильного дихального стереотипу та позитивно впливають на психоемоційний стан дітей.

Важливою умовою ефективної корекції є створення сприятливого психоемоційного середовища. Позитивний емоційний фон заняття сприяє більшій залученості дітей, підвищує їхню мотивацію та забезпечує краще засвоєння рухових навичок. Систематичність та регулярність тренувань мають вирішальне значення, оскільки процес корекції постави потребує тривалого часу, багаторазового повторення вправ та постійного контролю за точністю їх виконання.

Результативність корекційних програм значно підвищується за умов міждисциплінарної взаємодії, що передбачає узгоджену роботу педагогів, реабілітологів, медичних фахівців та батьків. Такий підхід забезпечує своєчасне коригування навантаження, адекватну оцінку динаміки фізичного стану дитини та формування цілісної підтримувальної системи. Важливим завданням є формування у дітей стійкого усвідомлення значущості правильної постави, що сприяє збереженню досягнутих результатів і запобігає повторному виникненню порушень у майбутньому.

Таким чином, застосування адаптивної фізичної культури на основі індивідуалізованого, комплексного та поступового підходів дозволяє забезпечити ефективну корекцію порушень постави, сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню стійких навичок правильної постави.

Література:

1. Бойко П. М. Використання фізичної культури для дітей з порушеннями постави / Наукові дослідження: нові підходи, 2019. №3. С. 85–92.
2. Гордієнко Л. В. Особливості адаптивної фізичної культури у дітей шкільного віку з порушенням постави: Дис. канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2021. С. 280.
3. Ковальчук Т. Л. Фізична реабілітація: основи, методики, практичні поради. Львів: Видавничий дім, 2022. С. 320.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Розлади аутичного спектру часто супроводжуються тяжкими та потенційно небезпечними порушеннями поведінки, когнітивними труднощами та проблемами комунікації [6], що можуть істотно перешкоджати навчальній, соціальній та сімейній діяльності, тому люди з РСА належать до групи підвищеного ризику. Збільшення кількості дітей із РСА підкреслює актуальність досліджень, спрямованих на пошук ефективних шляхів їхньої соціальної адаптації. Одним із дієвих засобів адаптації вважають фізичну культуру, яка може виступати ефективним інструментом для профілактики низки проблем зі здоров'ям.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що більшість досліджень оцінювали вплив програм фізичної культури, які використовували лише один вид рухової активності. Лише окремі роботи стосувалися комплексних програм із широким арсеналом засобів. У багатьох дослідженнях науковці не фіксували достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп у результаті проведених порівняльних експериментів, проте вони виявили окремі важливі тенденції до покращення показників під час проведення досліджень, тому можна стверджувати, що створення методики з комплексним використанням різних потенційно ефективних видів рухової активності у поєднанні здатне забезпечити більший сумарний позитивний ефект, ніж застосування лише одного виду рухових вправ. Деякі види рухової активності можуть не подобатися дітям, інші можуть бути важкими для реалізації через потребу у спеціальному дорогому обладнанні, тому важливо продовжувати дослідження щодо можливостей комплексних програм фізичної культури, які поєднують привабливі, доступні та різноманітні фізичні вправи, спрямовані на корекцію проблем дітей із аутизмом.

Регулярна рухова активність є важливим засобом профілактики захворювань і підтримки здорової маси тіла, а також ефективним інструментом покращення фізичної підготовленості всіх дітей, у тому числі дітей з особливими потребами. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на психоемоційний стан дітей, сприяють підвищенню самооцінки, покращують увагу та здатність до концентрації, розвивають волюву сферу, створюють можливості для соціалізації та активного проведення часу на свіжому повітрі. Рухова активність виступає потужним стимулом для розвитку не лише психомоторних, а й когнітивних та емоційних здібностей школярів [1]. Хоча більшість досліджень, що підтверджують позитивні ефекти фізичних вправ, стосуються дітей із нормотиповим розвитком, заняття фізичною культурою можуть бути особливо корисними для дітей з труднощами у навчанні.

Слід враховувати, що існуючі дослідження часто характеризуються неоднорідністю не лише за віком учасників, але й за рівнем IQ, обсягом щоденної рухової активності та функціональними можливостями дітей. Через обмежену чисельність генеральної сукупності дітей із аутизмом науковці часто об'єднують у групи учасників різних вікових періодів, що є недоцільним у дослідженнях дітей без розладів аутичного спектру.

Рівень IQ дітей у багатьох дослідженнях часто не вказується, хоча ця інформація є важливою для правильної інтерпретації низки показників. Наприклад, понад половини дітей із розладами аутичного спектру може показати низькі результати тестів не через недостатню фізичну підготовленість, а через нерозуміння або невідповідність інструкцій. Зазвичай автори не вказують рівень функціональних можливостей дітей, хоча відомо про значні відмінності в обсягах рухової активності та пов'язаних із нею можливостях дітей із аутизмом, що може призводити до суттєвих функціональних розбіжностей серед них. Діти з розладами аутичного спектру також можуть значно відставати від своїх однолітків за низкою інших показників. Тому при аналізі результатів досліджень важливо кластеризувати вибірки, формуючи більш гомогенні групи [5].

Незначна частина програм втручання передбачала наявність контрольної групи, що ставить під сумнів їх наукову обґрунтованість. Практично відсутня інформація про інтенсивність навантаження, рівень IQ учасників, обсяги їхньої рухової активності та функціональні можливості. Узагальнення спеціальної літератури свідчить, що детальні дані про специфіку фізичної культури дітей із розладами аутичного спектру, зокрема інтенсивність тренувань, обсяг і частоту занять, здебільшого відсутні. Інтенсивність навантаження зазначається лише у поодиноких дослідженнях, що ускладнює відтворення програм на практиці та досягнення бажаних результатів.

Наразі існують два протилежні підходи до організації фізичної культури дітей із розладами аутичного спектру. Деякі автори [2] вважають, що для покращення психофізичного стану та розвитку соціальних навичок дітей найбільше значення мають індивідуальні завдання. Водночас у ряді досліджень були зафіксовані суттєві покращення показників саме під час занять у групі.

У роботах [3] показано, що поліпшення здоров'я, зокрема психосоціальних аспектів, у дітей із розладами аутичного спектру відбувалося в результаті застосування певних видів рухової активності в рамках спеціально розроблених програм фізичної культури. Найчастіше використовуваними засобами були біг та плавання. Слід зазначити, що інтенсивна рухова активність сприяла більш вираженим позитивним ефектам [4] порівняно із заняттями низької та середньої інтенсивності.

Таким чином, нами розглянуті два протилежні підходи до організації фізичної культури дітей із розладами аутичного спектру: виконання індивідуальних завдань та групові заняття. Дослідження показують, що індивідуальні вправи сприяють більш точному опануванню рухових навичок та розвитку психофізичних показників, тоді як групові заняття можуть позитивно впливати на соціальні навички та комунікацію. Водночас встановлено, що

інтенсивна рухова активність демонструє більш виражений позитивний ефект на фізичну підготовленість і психосоціальні показники дітей порівняно з заняттями середньої або низької інтенсивності. Таким чином, комбінування різних форм і рівнів інтенсивності фізичних навантажень може забезпечити комплексне поліпшення психофізичного стану та розвитку соціальних навичок у дітей із розладами аутичного спектру.

Література:

1. Боднар І., Хамаде А. Фізичні вправи і психофізичний розвиток дітей з розладами аутичного спектру. В: Приступа Є., редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. тез доп. Львів, 2019;3:91–2.
2. Лубишева Л. І. Цінності фізичної культури у здоровому стилі життя. *Сучасні дослідження в галузі спортивної науки*, 2024. С. 124–125.
3. Селуянов В. М. Технології оздоровчої фізичної культури. Х.: Спорт-Прес, 2021. 172 с.
4. Aksay E., Güllü M. Effects of physical activity programs with visual stimuli on physical development of children with autism spectrum disorder visual stimuli and movement therapy. *J. Educ. Sociol.* 2014;5(1):34–43.
5. Bodnar I., Pavlova I., Khamade A. Physical education of children with autism spectrum disorders a systematic review of structure and effects of interventional programs. *Physiother Quart.* 2020; 28(4):61–70.
6. Bumin G., Uyanik M., Yilmaz I., Kayihan H., Topcu M. Hydrotherapy for Rett Syndrome. *J. Rehabil. Med.* 2002;34:1–2.

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Синиця С. В., к.фіз.вих., доцент

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ

Фізичне здоров'я жінок є комплексною характеристикою, що визначається станом опорно-рухового апарату, функціональних систем організму, рівнем фізичної працездатності, психоемоційним станом та якістю життя. Сучасні дослідження підкреслюють важливість регулярної рухової активності для профілактики захворювань, стабілізації ваги, нормалізації гормонального балансу та зниження ризику психоемоційного вигорання. У цьому контексті фітнес-тренування розглядаються як універсальний і водночас варіативний засіб корекції фізичного стану жінок різного віку і рівня підготовленості. Їх ефективність зумовлена поєднанням різних видів навантажень, що можуть цілеспрямовано впливати на окремі аспекти здоров'я:

серцево-судинну систему, м'язовий тонус, рухливість, рівень жирової тканини та психоемоційну стабільність [1].

Однією з ключових особливостей корекції фізичного здоров'я жінок засобами фітнесу є індивідуалізація занять. Організм жінки зазнає циклічних гормональних змін, що впливають на рівень енергії, витривалість, больову чутливість та здатність до відновлення. Тому планування тренувань повинно враховувати фазу менструального циклу, наявність хронічних захворювань, рівень стресу та психологічну готовність до навантажень. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності тренувань та знижує ризик перетренованості [3].

Другим важливим аспектом є багатокомпонентність фітнес-програм. Для корекції маси тіла та поліпшення зовнішніх форм тіла найефективнішими є поєднання аеробних навантажень (біг, степ-аеробіка, танцювальні фітнес-програми), силових вправ із власною вагою або тренажерами, а також функціональних комплексів. Силові тренування відіграють особливу роль для жінок, оскільки сприяють підвищенню щільності кісткової тканини, покращують метаболізм, формують правильну поставу. Водночас тренування на гнучкість і мобільність суглобів (йога, пілатес, стретчинг) допомагають зменшити рівень стресу, покращують рухливість суглобів і сприяють профілактиці травм [2].

Не менш важливою є психоемоційна складова фітнес-тренувань. Жінки частіше піддаються впливу хронічного стресу, емоційного виснаження та тривожності. Регулярна рухова активність стимулює вироблення ендорфінів, покращує сон, стабілізує настрій і сприяє формуванню позитивного образу тіла. Групові форми занять додатково забезпечують соціальну підтримку, що підвищує мотивацію та рівень задоволеності тренувальним процесом [2].

Корекція фізичного здоров'я жінок засобами фітнесу повинна включати системний підхід до оцінювання вихідного рівня підготовленості: антропометричні показники, функціональні тести, аналіз постави, визначення рівня рухової активності та основних потреб клієнтки. Це дає можливість тренеру адаптувати програму з урахуванням індивідуальних цілей – зниження ваги, корекція фігури, покращення витривалості, зменшення болю в спині чи зміцнення м'язового корсету [1].

Попередніми дослідженнями встановлено, що найпопулярнішими видами занять фітнесом є аеробіка з використанням різного знаряддя (27,2 %), силові заняття обирають (21,5 %), танцювальні види аеробіки (17,1 %) та ментальний фітнес (14,8 %). Враховуючи результати опитувань жінок доцільно включити до занять з жінками степ-аеробіку, фітбол-аеробіку, шейпінг, фіт-прес, пілатес, стретчинг [3].

Побудова тренувальної програми має включати заняття тричі на тиждень тривалістю по 60 хв. Зміст занять включити: по понеділках комбіновані заняття (50/50); по середам моно заняття зі степ-аеробіки / фітбол-аеробіки / танцювального виду аеробіки; у п'ятницю доцільно проводити комбіновані заняття (20/20/20), де включені блоки занять аеробного спрямування, силові комплекси вправ та за вибором пілатес / стретчинг. Такий підхід сприятиме

різносторонності навантаження, підтримці зацікавленості у тренувальних заняттях та поступовому збільшенні навантаження.

Отже, фітнес-тренування є ефективним інструментом корекції фізичного здоров'я жінок за умови комплексного, диференційованого та науково обґрунтованого підходу. Індивідуалізація програм, поєднання різних видів навантаження, врахування фізіологічних особливостей, а також акцент на психоемоційному благополуччі забезпечують стійкий позитивний результат. Систематичні фітнес-заняття сприяють поліпшенню функціонального стану організму, формуванню здорових звичок і підвищенню якості життя жінок на всіх етапах їхнього життєвого циклу.

Література:

1. Синиця С. В., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є., Корносенко О. К. Модель майбутнього фітнес-тренера у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. (2), 92–100.
2. Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.
3. Синиця Т., Синиця С. Сучасні підходи щодо використання аеробіки як засобу здоров'язбереження жінок. Колективна монографія. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава: НУПП, 2022. С. 117–130.

СЕКЦІЯ 6

КОМПЛЕКСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ, ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Бабчаник М., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Волейбол є одним з найпопулярніших і найдинамічніших видів спорту, який знайшов своє місце серед олімпійських дисциплін. Як олімпійський вид спорту, волейбол вимагає від спортсменів високого рівня підготовки, координації та командної взаємодії. Участь у волейболі не тільки сприяє досягненню високих спортивних результатів, але й має значний вплив на фізичний та психічний розвиток особистості [1, 3].

Волейбол, як олімпійський вид спорту, має свої особливості та вимоги. Гра вимагає від спортсменів швидких переміщень, точних ударів та блокувань, а також швидкої реакції на дії суперника. Ці аспекти сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість та координація. Регулярні тренування та участь у змаганнях допомагають підтримувати високий рівень фізичної підготовленості та знижують ризик розвитку захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя [3].

Окрім фізичного розвитку, волейбол також значно впливає на психічний стан спортсменів. Гра у волейбол вимагає високого рівня концентрації, здатності швидко ухвалювати рішення та адаптуватися до змін у грі. Ці навички сприяють розвитку когнітивних функцій та покращенню психоемоційного стану. Волейболісти навчаються справлятися зі стресом, що виникає під час напружених моментів гри, та розвивають стресостійкість, яка є важливою як у спортивній діяльності, так і у повсякденному житті [4].

Важливим аспектом волейболу є його соціальний вплив. Як командний вид спорту, волейбол сприяє розвитку навичок комунікації та співпраці між гравцями. Спільні тренування та участь у змаганнях допомагають формувати командний дух, розвивати взаємоповагу та взаємодопомогу. Гравці навчаються працювати разом, долати труднощі та досягати спільних цілей, що сприяє формуванню соціальних навичок та розвитку особистісних якостей, таких як лідерство, відповідальність та самодисципліна [1].

Волейбол також є ефективним засобом виховання морально-етичних цінностей. Дотримання правил гри, повага до суперників та суддів, чесна боротьба за перемогу – всі ці аспекти сприяють формуванню високих етичних стандартів у спортсменів. Волейболісти навчаються цінувати чесність, справедливість та гідність, що є важливими як у спорті, так і в житті [2].

Заняття волейболом також мають значний вплив на формування здорового способу життя. Регулярні тренування сприяють покращенню фізичної форми, зміцненню м'язів та кісток, підвищенню витривалості та загального тону організму. Волейбол допомагає знижувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, діабет та ожиріння. Активний спосіб життя, який передбачає заняття волейболом, також сприяє покращенню психічного здоров'я, знижує рівень стресу та депресії, покращує сон та загальний настрій.

Окрім фізичних та психічних переваг, волейбол також сприяє інтелектуальному розвитку. Гра вимагає аналізу ситуацій на майданчику, планування тактичних дій та прогнозування поведінки суперника. Ці аспекти сприяють розвитку аналітичного мислення, здатності до ухвалення рішень та покращують когнітивні функції. Волейболісти навчаються швидко реагувати на змінні обставини, що сприяє розвитку їхньої інтелектуальної гнучкості.

Участь у волейболі також сприяє розвитку емоційної стійкості та самоконтролю. Гравці навчаються керувати своїми емоціями, справлятися з поразками та невдачами, а також радіти перемогам. Ці навички є важливими не лише у спортивній діяльності, але й у повсякденному житті, допомагаючи справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати позитивний настрій [3].

Отже, волейбол як олімпійський вид спорту є ефективним засобом всебічного розвитку особистості. Він сприяє фізичному, психічному, соціальному та інтелектуальному розвитку, формуванню здорового способу життя та морально-етичних цінностей. Заняття волейболом допомагають розвивати фізичні якості, покращують психоемоційний стан, сприяють соціалізації та формуванню позитивних особистісних якостей. Участь у волейболі є важливим елементом виховання гармонійно розвиненої особистості, здатної досягати успіхів у спорті та в житті.

Література:

4. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник; за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської, О. І. Холодного. Слов'янськ: Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
5. Методичні рекомендації «Волейбол. Спеціальні вправи для навчання техніки виконання подачі м'яча» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів. Укл. Сердюк І. С., Муратова О. П., Гордієнко І. А., Остренська О. П. Кривий Ріг, 2024. 31 с.
6. Спортивні ігри та методика їх викладання. Волейбол: методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. Ф. Антонець, Ю. В. Дутчак. Хмельницький: ХНУ, 2020. 34 с.
7. Спортивні ігри: Волейбол з методикою викладання: методичні вказівки / уклад.: Головка А.М. К: КНУБА, Талком, 2023. 28 с.

БАЗОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Базова підготовка є ключовим етапом багаторічного спортивного вдосконалення юних футболістів, оскільки саме у цей період закладається фундамент рухових умінь, фізичних якостей та технічних навичок, необхідних для подальшого спортивного зростання. На етапі базової підготовки тренувальний процес має бути спрямований на всебічний фізичний розвиток, формування стійкої мотивації до занять спортом та поступове оволодіння основами техніко-тактичної майстерності.

Однією з ключових особливостей цього етапу є пріоритет загальної фізичної підготовки. Розвиток швидкісних, координаційних, силових та витривалих якостей забезпечує формування оптимальної рухової бази, яка у подальшому дає змогу ефективно засвоювати складні технічні елементи гри. Важливо, щоб тренувальні навантаження відповідали віковим можливостям спортсменів, а заняття включали різноманітні вправи, спрямовані на підвищення рухової активності та інтересу до навчально-тренувального процесу [1].

Технічна підготовка на етапі базової підготовки передбачає оволодіння елементарними прийомами роботи з м'ячем: ведення, передача, зупинка, удари різними частинами стопи, володіння м'ячем у русі та під тиском суперника. Особливу увагу слід приділяти розвитку правильних рухових стереотипів, що сприяють формуванню стійких технічних навичок. Методично доцільним є використання ігрових та естафетних форм занять, які підвищують емоційність тренувального процесу та сприяють природному засвоєнню технічних дій.

Тактична підготовка юних футболістів на цьому етапі має бути елементарною. Основний акцент робиться на ознайомленні з принципами командної гри, умінні займати правильне положення на полі, виконувати прості командні взаємодії та орієнтуватися у просторі. Тренеру важливо формувати розуміння гри через моделювання простих ігрових ситуацій та використання невеликих ігрових форматів (2×2, 3×3, 4×4), які стимулюють розвиток швидкого прийняття рішень [2].

Психологічна складова також є надзвичайно важливою: формування віри у власні сили, роль тренера як мотиватора, підтримання позитивного емоційного фону та розвиток командного духу створюють умови для гармонійного становлення юного спортсмена та зміцнення його інтересу до занять футболом.

Підсумовуючи, базова підготовка юних футболістів – це комплексний процес, який включає фізичний, техніко-тактичний та психологічний компоненти. Рациональна організація тренувань, урахування вікових

особливостей та застосування сучасних методичних підходів забезпечують ефективність цього етапу та створюють передумови для успішного спортивного розвитку юних футболістів у подальшому.

Література:

1. Лисенчук Г. А. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2003. 224 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.
3. Шамардин В. Н. Футбол: теория и методика подготовки. Дніпро: Інновація, 2013. 312 с.

Кірсанов А. С., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Ціпов'яз А. Т., к.пед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Розвиток силових здібностей є важливою складовою підготовки спортсменів у настільному тенісі, адже цей вид спорту характеризується високою інтенсивністю рухів, необхідністю здійснювати вибухові та надшвидкі дії, стійкістю до багаторазових повторень технічних елементів і підтриманням стабільної пози під час гри. Незважаючи на техніко-тактичну спрямованість настільного тенісу, оптимальний рівень силової підготовленості суттєво впливає на швидкість, точність, стабільність ударів і можливість ефективно протидіяти супернику у високодинамічних ігрових ситуаціях.

Силові здібності настільного тенісиста мають специфічний характер. Основними є швидко-силові якості, що забезпечують виконання різноманітних ударів, різких змін положення тіла та короткочасних інтенсивних переміщень у межах ігрової зони. Важливою залишається здатність м'язів підтримувати стійку позицію з напівзігнутими колінами, що зумовлює необхідність розвитку силової витривалості нижніх кінцівок і м'язів корпусу [2].

Методологія розвитку силових здібностей у настільному тенісі має враховувати специфіку рухових дій у грі. Ефективними є вправи з власною масою тіла (присідання, випади, «планки», стрибкові вправи), оскільки вони сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та поліпшенню стабілізаційних функцій. Для розвитку швидко-силових характеристик доцільно використовувати пліометричні вправи, стрибкові серії, багатоскоки, а також тренування на координаційних драбинах [1].

Розвиток силових можливостей рук та плечового пояса здійснюється через вправи з еспандерами, набивними м'ячами, легкими гантелями, що

дозволяє одночасно покращувати силу, амплітуду та контроль над ударними рухами. Важливим аспектом є тренування м'язів передпліччя, що забезпечують стабілізацію ракетки та контроль над обертанням м'яча.

У тренувальний процес необхідно включати вправи для розвитку м'язів кора, адже стабільність корпусу є ключовою для підтримання рівноваги, правильного положення плечового пояса та якісного виконання ударів. Зміцнення м'язів преса, спини та косих м'язів сприяє більш ефективному перенесенню зусилля від нижніх кінцівок до верхньої частини тіла під час ударних рухів [2].

Важливим принципом силовій підготовки в настільному тенісі є поступовість та індивідуалізація навантаження. Надмірне збільшення сили без урахування технічних параметрів може призвести до втрати точності ударів, тому силові вправи повинні органічно поєднуватися з техніко-тактичним тренуванням. Рекомендується застосовувати комбіновані заняття, де після виконання силових вправ спортсмени відпрацьовують технічні удари з різною інтенсивністю.

Таким чином, розвиток силових здібностей у настільному тенісі є комплексним процесом, спрямованим на вдосконалення швидкісно-силових якостей, силовій витривалості, стабілізаційних можливостей та функціональних характеристик спортсмена. Рациональне поєднання силових вправ із технічною та тактичною підготовкою сприяє підвищенню технічної точності, швидкості виконання ударів і загальної ефективності гри.

Література:

1. Білецька, В. В. Настільний теніс: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 152 с.
2. Бойченко, Н. В., Бойченко, А. В. Фізична підготовка спортсменів: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 240 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
4. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і практичні аспекти. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.

Кошмай М. С., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Етап початкової підготовки є базовим і визначальним у формуванні майбутньої спортивної майстерності юних футболістів. Саме на цьому етапі відбувається засвоєння фундаментальних технічних навичок, розвиток основних фізичних якостей, формування інтересу до занять спортом та

мотивації до систематичного тренування. Початкова підготовка закладає підґрунтя для подальшого спеціалізованого тренування та успішного спортивного зростання.

Однією з ключових особливостей цього періоду є врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей 6–10 років. Даний віковий проміжок найбільш сприятливий для розвитку координації, швидкості, спритності та рухової пам'яті. Тому навчально-тренувальний процес повинен бути різноманітним, емоційно насиченим, орієнтованим на ігрову діяльність та поступове ускладнення завдань.

Важливим компонентом підготовки є формування базових технічних умінь: ведення м'яча, передачі, прийому, ударів по воротах, фінтів та елементарних тактичних дій. Заняття мають включати вправи з поступовим збільшенням координаційної складності, використанням різних траєкторій руху, зміною швидкості, напрямку та темпу виконання. Ігровий метод є провідним, оскільки забезпечує високу мотивацію, природність рухів та формування змагальної поведінки.

Однією з визначальних умов ефективності тренувального процесу є розвиток фізичних якостей. На етапі початкової підготовки перевага надається розвитку швидкісних та координаційних здібностей, спритності, гнучкості та сили у формі загальнорозвивальних вправ. Навантаження повинні бути помірними, без надмірної спеціалізації, з урахуванням біологічного віку та функціональних можливостей дітей.

Не менш важливою складовою є виховання інтересу до футболу та формування позитивного ставлення до тренувального процесу. Заняття повинні проходити у цікавій, доброзичливій атмосфері, з використанням ігрових сюжетів, командних завдань та елементів змагання. Мотивація підтримується завдяки похвалі, створенню ситуацій успіху, можливості проявити ініціативу та самостійність.

Суттєву роль відіграє і педагогічний супровід спортивного розвитку дитини. Тренеру необхідно забезпечити безпечні умови, дотримуватися принципів поступовості, доступності та індивідуалізації. Важливим є співпраця з батьками, інформування їх про динаміку розвитку, рекомендації щодо режиму дня, харчування та відновлення.

На етапі початкової підготовки доцільно застосовувати інтегрований підхід: поєднання техніко-тактичного, фізичного, психологічного та виховного компонентів. Психологічна підготовка реалізується через розвиток впевненості у собі, вміння працювати в команді, дотримуватися правил гри та проявляти емоційну стійкість.

Таким чином, етап початкової підготовки юних футболістів є фундаментальним у їхньому спортивному становленні. Він вимагає створення оптимальних педагогічних умов, комплексного підходу, врахування вікових та психофізичних особливостей дітей. Правильно організований навчально-тренувальний процес забезпечує розвиток базових технічних навичок, зміцнення фізичного здоров'я, формування інтересу до спорту та готовність до подальшого спортивного удосконалення.

Література:

1. Костюкевич, В. М. Теорія і методика футболу. Київ: Олімпійська література, 2014. 264 с.
2. Лисенчук, Г. А. Основи підготовки спортсменів у футболі. Київ: ДІА, 2010. 328 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015. 752 с.

Кремляков В. О., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВОЛЕЙБОЛУ

Моделювання тренувального процесу з волейболу є одним із ключових інструментів удосконалення підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Воно ґрунтується на системному аналізі змагальної діяльності, техніко-тактичних вимог сучасного волейболу та індивідуальних можливостей спортсменів. Такий підхід дозволяє прогнозувати динаміку підготовленості волейболістів, раціонально планувати навчально-тренувальний процес і забезпечувати стабільне підвищення спортивних результатів.

Процес моделювання передбачає визначення структури тренувального циклу, виокремлення основних завдань підготовки на кожному його етапі, добір вправ і методичних прийомів відповідно до ігрової позиції спортсмена. Особлива увага приділяється розвитку швидко-силових якостей, стрибкової витривалості, координаційних здібностей, а також вдосконаленню техніки подачі, прийому, передачі, блокування та ударних дій. Створення індивідуальних моделей підготовки дозволяє коригувати тренувальні навантаження з урахуванням функціональних показників, рівня технічної майстерності та психофізіологічних особливостей волейболістів [1].

Важливим компонентом моделювання є аналіз змагальної діяльності, що включає вивчення ефективності ігрових дій, командних комбінацій, побудови захисту та взаємодії гравців у різних фазах гри. Застосування відеоаналізу та цифрових систем моніторингу дозволяє об'єктивно оцінювати якість виконання технічних прийомів і виявляти недоліки, що потребують корекції. На основі отриманих даних формується модель гри команди, яка визначає стратегічні й тактичні орієнтири тренувального процесу.

Сучасні інформаційні технології значно розширюють можливості моделювання, забезпечуючи візуалізацію ігрових ситуацій, створення інтерактивних тренувальних завдань та прогнозування результативності окремих технічних дій. Використання комп'ютерного моделювання сприяє підвищенню точності планування тренувальних навантажень, мінімізації ризиків перенавантаження та поступовому наближенню тренувального середовища до умов змагань [1].

Ефективність моделювання тренувального процесу підтверджується зростанням техніко-тактичної майстерності спортсменів, покращенням командної взаємодії та підвищенням рівня фізичної підготовленості. Таким чином, моделювання виступає невід'ємною складовою сучасної системи спортивної підготовки у волейболі, забезпечуючи наукове обґрунтування тренувального процесу та сприяючи досягненню високих спортивних результатів.

Література:

1. Бойченко Н. В. Моделювання техніко-тактичної підготовленості волейболістів 13–14 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 12. С. 11–17.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ: КНТ, 2018. 560 с.

Ксьонз Г. Г., студент групи 601-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Розвиток швидкісно-силових якостей у юних футболістів є одним із ключових завдань тренувального процесу на етапі попередньої базової та початкової спеціалізованої підготовки. Сучасні вимоги до гри зумовлюють необхідність високої динамічності, вибуховості рухових дій, здатності швидко змінювати напрямок руху, ефективно виконувати технічні елементи в умовах дефіциту часу та простору [1].

Розроблена комплексна програма розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє цілеспрямовано формувати необхідні фізичні компоненти, поєднуючи спеціально-підготовчі вправи, технічні елементи та функціональну роботу.

Програма базується на принципах доступності, поступовості, вікової відповідності та варіативності тренувальних навантажень.

У тренувальний процес включаються вправи на розвиток стартової, дистанційної та ігрової швидкості, стрибкової сили, швидкісної витривалості та вибухової роботи м'язів нижніх кінцівок. Важливою складовою є використання спеціальних багатоскокових вправ, спринтерських відрізків різної довжини (5–30 м), естафетних та ігрових завдань, що моделюють ситуації футбольного матчу. Доцільним є застосування сучасних тренажерів, координаційних драбинок, конусів, маркерів, а також засобів функціонального тренування (медболів, еспандерів, резистивних стрічок) [2].

Комплексна програма передбачає структурування засобів за тренувальними блоками: розминка з акцентом на мобільність та активацію; швидкісні вправи; швидкісно-силові комплекси; спеціальні техніко-тактичні вправи; ігрові мікрочастини. Частота тренувань становить 2–3 рази на тиждень

залежно від віку та підготовленості футболістів. Контроль ефективності програми здійснюється за допомогою тестів на швидкість (біг 10–30 м), стрибкову силу (стрибок у довжину з місця, вертикальний стрибок), вибухову силу та загальну фізичну працездатність.

Застосування комплексної програми дозволяє значно підвищити рівень рухової підготовленості, покращити техніко-тактичні дії в ігрових ситуаціях, оптимізувати координаційну та реактивну здатність юних футболістів. Систематичне виконання вправ сприяє формуванню функціональної готовності до високошвидкісної роботи, підвищує інтенсивність і результативність гри, знижує ризики травматизму. Ефективність програми забезпечує її інтеграція з технічним та тактичним навчанням, що дозволяє створити комплексну основу для подальшого спортивного вдосконалення юних спортсменів.

Література:

1. Бойченко Н. В., Виноградов В. Є. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФФУ, 2017. 56 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Київ: КНТ, 2014. 360 с.
3. Лисенчук Г. А. Футбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2003. 224 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.

Масько Є. В., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Горголь П. С., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

У сучасному настільному тенісі технічна і тактична підготовка спортсменів визначає рівень їхньої змагальної діяльності та ефективність гри в умовах високої швидкості, мінливості ігрових ситуацій та інтенсивного навантаження. Формування техніко-тактичних дій є комплексним процесом, що поєднує оволодіння технікою ударів, пересувань, подач, а також прийняття оптимальних тактичних рішень у реальному часі. На етапі базової та спеціалізованої підготовки важливим є цілеспрямований розвиток рухових умінь, координації, швидкісної реакції, а також уміння прогнозувати дії суперника [2].

Технічна підготовка спортсменів включає засвоєння основних елементів: топ-спіну, накату, підрізки, блоку, подач різного типу, а також варіативних ударів з різною траєкторією та обертанням. Ефективність оволодіння технікою

залежить від правильної послідовності її формування: від статичних вправ до динамічних, від простих дій до їхніх комбінацій, від виконання без м'яча до виконання в ігрових ситуаціях. Особливу увагу приділяють техніці пересувань – зміні позицій, стартовим рухам, роботі ніг, що забезпечує своєчасне виконання ударів і контроль над темпом гри.

Тактична підготовка спрямована на формування здатності спортсмена аналізувати дії суперника, обирати найбільш ефективні варіанти ведення нападу або захисту, застосовувати комбінації ударів, змінювати ритм і довжину подач, варіювати обертання та напрямки м'яча. До структури тактичних дій входять: вибір моменту для атаки, контроль за зміною темпу гри, побудова розіграшу, використання слабких сторін суперника, застосування контратакувальних дій. У роботі з юними спортсменами важливо навчити їх тактичного мислення через моделювання ігрових ситуацій, вправи на прийняття рішень та імітацію змагальних умов [1].

Важливим компонентом є поєднання технічних і тактичних навичок у процесі змагальної практики. Саме під час гри спортсмен застосовує набуті технічні елементи у відповідності до тактичної структури поєдинку. Ефективним прийомом є використання мікро- та макроциклического планування, поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки, відеоаналізу гри, що дозволяє удосконалити технічні помилки та підвищити швидкість рішень [3].

Комплексний підхід до формування техніко-тактичних дій спортсменів у настільному тенісі включає врахування їхнього віку, спортивного досвіду, фізичних можливостей та індивідуальних стилів гри. Раціональна методика тренувань сприяє підвищенню спортивних результатів, розвитку всебічної підготовленості та формуванню конкурентоспроможних спортсменів на сучасній міжнародній арені.

Отже, формування технічних і тактичних дій у настільному тенісі є ключовим чинником підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. Результативність гри визначається не лише якістю володіння окремими технічними елементами, а й здатністю поєднувати їх у складні тактичні комбінації, швидко адаптуватися до дій суперника та приймати раціональні рішення в умовах високої інтенсивності гри. Застосування поетапної методики навчання техніці ударів і пересувань, систематичне моделювання ігрових ситуацій, використання відеоаналізу та індивідуалізація тренувального процесу сприяють цілісному розвитку техніко-тактичної майстерності спортсменів. Комплексний підхід забезпечує не лише зростання спортивних результатів, а й формування стабільного, тактично грамотного стилю гри, що є необхідною умовою конкурентоспроможності на сучасній спортивній арені.

Література:

1. Білецька, В. В. Настільний теніс: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 152 с.
2. Бойченко, Н. В., Бойченко, А. В. Фізична підготовка спортсменів: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2019. 240 с.

3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
4. Платонов, В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і практичні аспекти. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.

Непийпиво І. С., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Ціпов'яз А.Т., к.пед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ УДАРУ ЮНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ

У сучасному спортивному більярді точність удару є базовим технічним компонентом, що визначає успішність подальшої спортивної підготовки юних спортсменів. Вона забезпечує контроль траєкторії битка та прицільної кулі, формування стійких технічних навичок, а також розвиток просторово-часової координації. На етапі початкової підготовки важливо приділити увагу формуванню правильного стійкого положення, хвата кия, техніці виконання замаху та проведення удару, оскільки саме ці елементи є базою для точності та стабільності ігрових дій.

Розроблена методика розвитку точності удару охоплює цілу систему спеціальних вправ, спрямованих на відпрацювання прямолінійності руху кия та точного перенесення вектора зусилля на биток. Зокрема, ефективними є вправи з виконання ударів по центральній лінії столу, тренування з "точкою фіксації" на прицільній кулі, використання обмежувальних напрямних для контролю амплітуди руху кия. Значну увагу приділяють роботі над стабілізацією пози, правильним розташуванням опорної руки та формуванням плавного, контрольованого удару.

Для юних більярдистів важливо поєднувати технічні вправи з розвитком окоміру, концентрації уваги та точності просторових оцінок. Ефективною є система вправ на "зонування" столу, визначення кутів відбиття, прогнозування траєкторії руху битка після удару. Використання маркерів, візуальних орієнтирів і тренувальних обладнань сприяє швидшому формуванню правильних моторних програм [1].

Особливої уваги потребує індивідуалізація тренувального процесу, оскільки точність удару залежить від анатомічних особливостей спортсмена, рівня розвитку координаційних здібностей та попереднього ігрового досвіду. Доцільним є застосування відеоаналізу техніки ударів: це дозволяє виявляти мікропомилки, неточності у прицілюванні та проведенні удару, а також коригувати механіку рухів [1].

Важливим елементом методики є поетапне ускладнення тренувальних завдань: від відпрацювання простих ударів по прямій траєкторії до виконання серії комбінацій із контрольованим поверненням битка, зміною сили удару, роботою з різними точками обертання. Такий підхід сприяє формуванню у

юних спортсменів відчуття сили й напрямку, уміння керувати рухом кулі та виконувати точні, прогнозовані удари в різних ігрових ситуаціях.

Метою методики розвитку точності удару є формування стабільних технічних навичок, що забезпечують високий рівень виконання ударів, покращення моторного контролю та розвиток умінь аналітично оцінювати ситуацію на столі. Комплексне поєднання технічних вправ, тренувальних методів, психомоторного розвитку та індивідуального підходу створює підґрунтя для успішного становлення юного більярдиста та формування високого рівня спортивної майстерності.

Отже, розвиток точності удару у юних більярдистів є ключовим етапом їхньої спортивної підготовки, оскільки саме від цього залежить ефективність виконання ігрових дій та результативність у змаганнях. Методика, що поєднує поступове відпрацювання техніки удару, контроль положення тіла та кия, вправи на розвиток окоміру і концентрації уваги, сприяє формуванню стабільних технічних навичок. Індивідуалізація тренувального процесу, поетапне ускладнення завдань та використання відеоаналізу дозволяють усунути помилки та підвищити точність ударів у різних ігрових ситуаціях. Комплексний підхід забезпечує гармонійний розвиток моторики, координації та аналітичних здібностей спортсменів, створюючи міцну основу для подальшого вдосконалення техніки та тактики гри.

Література:

1. Латишев М. В. Техніка і тактика настільного тенісу та більярду. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 190 с.

Порва А. С., студент групи 602-ФС
Науковий керівник: Плачинда Т. С., д.пед.н., професор
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи є важливим компонентом формування їхнього здоров'я, фізичної підготовленості та адаптації до навчальних та професійних навантажень. Особливості такої групи полягають у наявності тимчасових або постійних обмежень за станом здоров'я, що потребує індивідуального підходу до організації навчально-тренувального процесу [1].

Авторська методика спрямована на комплексне вдосконалення рухових умінь, загальної фізичної підготовки та корекцію фізичних дефіцитів, з одночасним забезпеченням безпеки та медичного контролю.

Методика передбачає поетапне формування фізичних якостей: розвитку дихальної та серцево-судинної системи, сили, витривалості, гнучкості та координаційних навичок. Комплекс вправ адаптується відповідно до

індивідуальних можливостей студентів, з урахуванням наявних медичних рекомендацій та протипоказань. Основу тренувального процесу становлять легкі аеробні вправи, дихальна гімнастика, силові вправи з власною масою тіла, елементи лікувальної фізкультури та рухливі ігри.

Особливу увагу авторська методика приділяє психологічній та мотиваційній підтримці студентів. Використання ігрових форм занять, ритмічних вправ, дихальних технік та елементів релаксації сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Прогресивне збільшення інтенсивності і тривалості вправ забезпечує безпечне покращення фізичного стану та адаптаційних можливостей організму студентів.

Методика також передбачає контроль і оцінювання результатів через регулярне вимірювання фізичних показників: частоти серцевих скорочень, витривалості, сили та гнучкості, що дозволяє коригувати індивідуальні програми занять. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я студентів, сприяє профілактиці хронічної втоми, покращенню постави та загальної фізичної форми.

Перевагами авторської методики є її комплексність, індивідуалізація, інтеграція елементів фізичної культури та лікувальної гімнастики, а також орієнтація на поступове підвищення фізичної активності студентів спеціальної медичної групи. Використання методики сприяє формуванню у студентів здорового способу життя, мотивації до регулярної фізичної активності та готовності до самостійного підтримання власної фізичної форми.

Запропонована авторська методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи дозволяє комплексно впливати на фізичний стан студентів, забезпечує розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості та координації – із врахуванням їхніх індивідуальних медичних показників. Включення елементів дихальної гімнастики, лікувальної фізкультури, ігрових і ритмічних вправ сприяє покращенню рухових навичок, адаптації організму до навантажень та формуванню мотивації до регулярної фізичної активності.

Рекомендаціями для підвищення ефективності авторської методики:

- 1) використовувати індивідуалізовані програми тренувань з урахуванням медичних показань та фізичного стану студентів;
- 2) застосовувати поступове збільшення навантаження для забезпечення безпеки та ефективності занять;
- 3) поєднувати фізичні вправи з елементами психологічної підтримки та релаксації для зниження тривожності та підвищення мотивації;
- 4) регулярно здійснювати контроль результатів та корекцію програм на основі вимірювань фізичних показників і спостережень за станом студентів;
- 5) впроваджувати елементи ігрової та командної діяльності для розвитку соціальних навичок і підвищення зацікавленості студентів у заняттях.

Застосування цих рекомендацій дозволяє досягти стабільного підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи, формування

здорового способу життя та готовності до самостійного підтримання фізичної активності.

Література:

1. Білецька В. В. Лікувальна фізкультура та фізичне виховання студентів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2019. 176 с.
2. Іваненко П. В. Методика навчання і розвитку фізичних якостей студентів зі спеціальними медичними групами. Харків: ХНПУ, 2018. 168 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.

Рибін А. І., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Важка атлетика як олімпійський вид спорту є важливим засобом розвитку силових можливостей, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей спортсменів різного віку [2]. Навчально-тренувальні заняття з важкої атлетики спрямовані не лише на формування техніки змагальних вправ (ривка та поштовху), а й на розвиток функціональних можливостей організму, удосконалення рухових навичок, виховання волевих якостей та стійкості до фізичних навантажень [4].

На початковому етапі підготовки особливу увагу приділяють формуванню правильної техніки базових рухів – станової тяги, присідань, піднімання штанги на груди, роботи зі штангою на грудях. Важливо забезпечити поступовість навантажень, дотримання принципів доступності, індивідуалізації та технічної точності. Заняття на ранніх етапах мають переважно навчальний характер: використовується мала вага, велика кількість повторень та зосередження на відпрацюванні положення тіла, стійкості й правильного дихання [1].

У системі навчально-тренувального процесу значну роль відіграє розвиток силових підготовки. Це включає загальну силову підготовку (присідання, тяги, вправи з гирями, вправи на м'язи корпусу), а також спеціальну силову підготовку, що моделює м'язову роботу під час змагальних вправ. Важливо забезпечити оптимальне співвідношення інтенсивності та об'єму навантажень, уникати перевтоми і забезпечувати своєчасне відновлення організму спортсмена.

Особливої уваги потребує вдосконалення технічної підготовки. Розучування ривкових та поштовхових рухів здійснюють від простого до складного: починаючи з положень у висі, присідання з фіксацією штанги над головою, елементів підриву і підсаду. Такий підхід дозволяє формувати точні,

економні та безпечні рухові дії, які лежать в основі успішного оволодіння змагальною технікою.

Важливою складовою навчально-тренувальних занять є розвиток гнучкості та мобільності, оскільки обмеження рухливості у плечових, кульшових суглобах чи хребті ускладнює виконання ривка та поштовху. У тренувальний процес доцільно включати спеціальні вправи на розтягування, мобілізацію грудного відділу хребта, зміцнення м'язів стабілізаторів [3].

Організація занять повинна відповідати віковим, індивідуальним та функціональним можливостям спортсменів. Для юних атлетів необхідно забезпечити контроль за технікою, суворе дотримання правил безпеки, поступове підвищення навантажень, що дозволяє запобігти травмам та забезпечити гармонійний фізичний розвиток. Тренер має системно контролювати функціональний стан спортсменів, здійснювати корекцію навантажень, застосовувати сучасні методи моніторингу (відеоаналіз техніки, функціональну діагностику, тести фізичної працездатності).

Таким чином, навчально-тренувальні заняття з важкої атлетики є комплексним процесом, що поєднує навчання техніці, розвиток фізичних якостей та формування психологічної готовності до тренувальної та змагальної діяльності. Ефективність підготовки визначається науково обґрунтованою організацією занять, дотриманням принципів спортивного тренування та індивідуальним підходом до розвитку спортсменів.

Література:

1. Костюкевич В. М. Основи теорії і методики тренування спортсменів. Київ: КНТ, 2011. 287 с.
2. Овчарук В. В. Теорія і методика важкої атлетики: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2014. 180 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.
4. Харченко С. П. Методика силовій підготовки спортсменів різної кваліфікації. Київ: Олімпійська література, 2013. 216 с.

Славіта М. М., студент групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Пауерліфтинг як силовий вид спорту спрямований на максимальний прояв сили у трьох класичних вправах – присіданні зі штангою, жимі лежачи та становій тязі [2].

Етап спеціалізованої підготовки є одним із ключових у структурі багаторічного тренування спортсменів, оскільки саме в цей період формується

індивідуальна система технічної, фізичної та функціональної підготовленості, що забезпечує подальше спортивне зростання та досягнення високих результатів. На цьому етапі тренувальний процес має бути спрямований на розвиток спеціальної сили, підвищення міжм'язової координації, формування стабільної техніки та оптимізацію структури навантаження відповідно до змагальної діяльності [1].

Важливим завданням є індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів, рівня їхньої підготовленості, технічної манери виконання вправ і їх змагальної спеціалізації.

Однією з ключових особливостей спеціалізованої підготовки є поглиблена робота з удосконалення техніки виконання кожної змагальної вправи. Для присідань це оптимізація глибини, положення корпусу, стійкості та роботи таза; для жиму лежачи – стабілізація лопаток, формування потужної дуги та раціональна траєкторія штанги; для станової тяги – вибір ефективного варіанту техніки (класична чи «сумо»), корекція стартового положення та розвиток сили спини й стегна [4].

На етапі спеціалізації важливо забезпечити точність і повторюваність рухових дій, адже технічні похибки суттєво знижують потенціал результату та збільшують ризик травм.

У структурі навантаження пріоритет набуває розвиток максимальних силових можливостей, що реалізується через використання інтенсивностей 75–95 % від максимальної ваги, з поступовим зростанням обсягів роботи у спеціальних вправах. Тренувальний процес містить як основні змагальні вправи, так і їх варіації: присідання з паузою, жим із різною шириною хвата, тяга з підставок, тяга з паузою, часткові рухи в рамі. Такі вправи спрямовані на опрацювання слабких ланок техніки та підвищення специфічної сили.

Під час спеціалізованої підготовки зростає роль циклізації тренувального процесу. Застосування мікро-, мезо- та макроциклів забезпечує раціональне чергування навантаження та відновлення, дозволяє уникати перетренованості та підвищує ефективність розвитку фізичних якостей. Тренувальні програми можуть включати хвилеподібне чергування інтенсивності, періоди об'ємної силових роботи та спеціально-підготовчі фази, спрямовані на вихід на пік форми перед змаганнями.

Особливу увагу необхідно приділяти допоміжним видам тренування: розвитку м'язів-стабілізаторів, мобільності кульшових і плечових суглобів, силовій витривалості та профілактиці травм. Використання вправ з еспандерами, робота з власною вагою, гіперекстензії, кор--тренування та засоби ОФП забезпечують комплексний розвиток спортсменів і створюють функціональний фундамент для виконання важких тренувальних навантажень.

На етапі спеціалізованої підготовки зростає роль психофізіологічної готовності спортсменів. Силкові види спорту вимагають високої концентрації уваги, здатності до мобілізації нервово-м'язових ресурсів, стресостійкості та саморегуляції. Використання технік дихальної гімнастики, візуалізації, самонастанов і психологічної підтримки тренера сприяє формуванню оптимального психічного стану перед виконанням важких підходів.

Контроль та моніторинг тренувального процесу включають аналіз техніки (у тому числі на основі відео), тестування силових показників, контроль серцево-судинної реакції, стану опорно-рухового апарату та загальної адаптованості спортсмена. На основі цих даних тренер може оперативно коригувати навантаження, забезпечуючи його відповідність індивідуальним можливостям атлета.

Таким чином, етап спеціалізованої підготовки у пауерліфтингу є комплексним та багатовимірним процесом, що потребує високого професіоналізму тренера, системної роботи спортсмена та науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального навантаження. Рациональне поєднання технічної, силової, функціональної та психологічної підготовки створює умови для досягнення високих спортивних результатів і забезпечує подальший розвиток спортсмена в обраному виді спорту.

Література:

1. Алексеев А. Ф., Івано, С. В. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 140 с.
2. Білецький В. В. Тренувальний процес у силових видах спорту: методичні рекомендації. Київ: НУФВСУ, 2020. 76 с.
3. Коц І. М. Біомеханіка силових вправ у спорті. Київ: Олімпійська література, 2014. 320 с.
4. Москаленко Н. В. Фізична підготовка спортсменів силових видів спорту. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2021. 132 с.

Яковенко В. В., студент групи 6-ДФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ З ТЕНІСУ ВЕЛИКОГО ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Теніс великий є складним та динамічним видом спорту, який поєднує фізичну активність, координаційні навички, тактичне мислення та психологічну стійкість спортсмена. Початковий етап навчання відіграє ключову роль у формуванні базових технічних умінь, тактичного бачення гри та мотивації до систематичних занять спортом. Методика тренування початківців повинна враховувати вікові особливості, рівень фізичної підготовки та індивідуальні здібності кожного учня.

Основними завданнями на етапі початкового навчання є: формування правильної техніки основних ударів – форхенд, бекхенд, подача, волей та розіграш м'яча в рухомих ситуаціях; розвиток швидкості, координації, витривалості та гнучкості; формування елементарного тактичного мислення та ігрового досвіду. Для досягнення цих завдань застосовуються спеціальні вправи на відпрацювання окремих елементів техніки, поступове ускладнення ігрових ситуацій та адаптація тренувального процесу до рівня підготовки кожного учня.

Технічна підготовка початківців включає послідовне освоєння основних видів ударів. На першому етапі перевага надається статичним вправам для формування правильної постановки тіла, хвата ракетки, контролю траєкторії м'яча та ритму руху. Далі вводяться динамічні вправи, де удари виконуються з переміщенням по корті, з урахуванням відстані до м'яча та зміни напрямку руху. Особлива увага приділяється подачі – основному елементу початку розіграшу, що визначає швидкість та точність розвитку гри [2].

Тактична підготовка початківців спрямована на формування елементарного ігрового мислення, здатності аналізувати положення суперника та приймати прості тактичні рішення. На початковому етапі використовуються вправи на розміщення м'яча, серії ударів по визначених зонах корту, міні-гри та ситуаційні моделі розіграшів. Такі методи дозволяють учням усвідомлювати залежність результату від правильного вибору удару та позиції на корті, розвивати спостережливість і швидкість прийняття рішень.

Фізична підготовка початківців включає розвиток загальної витривалості, швидкості рухів, координації та гнучкості. Вправи на швидкість пересувань, зміну напрямку руху та баланс допомагають контролювати положення тіла під час удару і скорочують час на реакцію. Важливим аспектом є ігрові вправи та рухливі естафети, що поєднують розвиток фізичних якостей із тренуванням техніки та тактики [3].

Психологічна та мотиваційна складова також відіграє важливу роль у тренуванні початківців. Позитивне підкріплення, ігрові форми навчання, командні та парні завдання сприяють формуванню впевненості у своїх силах, зниженню страху перед помилкою та розвитку зацікавленості до регулярних тренувань. Використання відеоаналізу та наочного демонстрування техніки допомагає учням швидше засвоювати рухові дії та контролювати власні помилки.

Особливості методики тренування початківців полягають у комплексності та системності: поєднання техніки, тактики, фізичної підготовки та психологічної підтримки; поступове ускладнення вправ та ігрових ситуацій; індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням віку, фізичних здібностей та психологічного стану [1]. Регулярне поетапне навчання сприяє формуванню правильної техніки, координаційних навичок, розуміння ігрової стратегії та підвищує спортивну мотивацію учнів.

Таким чином, впровадження правильно організованої методики тренувань з тенісу великого для початківців дозволяє ефективно формувати базові технічні та тактичні навички, розвивати фізичні якості та підготувати учнів до подальшого вдосконалення у спорті. Комплексний підхід забезпечує поступовий розвиток майстерності, підтримку мотивації та формування у молодих спортсменів високої культури тренувальної діяльності, що є ключовим для успішної спортивної кар'єри.

Література:

1. Бурлака В. А., Лукачина А. В., Чиченьова О. М. Ігрові види спорту (теніс): техніка і тактика гри : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 144 с.
2. Каратник І. Теорія і методика спортивних ігор (теніс, настільний теніс, бадмінтон) : метод. рекомендації для самост. робіт. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 36 с.
3. Кіченко Н. Сучасні методичні підходи у тренувальному процесі юних тенісистів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 3. С. 28–31.
4. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Структура та удосконалення рухів при подачі у тенісі / Научний часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 3(161). С. 15-21.
5. Ханюкова О., Яковенко А., Малойван Я. Особливості підготовки тренерів з тенісу та підвищення їх кваліфікації / Спортивні ігри. 2025. № 2. С. 67-73.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бутенко Г. О.

РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ 4

Калашнік Я.

ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ
В ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 7

Оніщук Л. М., Камерилов О. Є., Павлов В. В.

ДЕЯКІ ПИТАННЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЇ БАЗИ РОЗВИТКУ
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В УКРАЇНІ 9

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Йопа Т. В.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ПІДТРИМКА ФОРМУВАННЯ
ГОТОВНОСТІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 12

Плачинда Т. С.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
СУЧАСНІ ПІДХОДИ Й ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ 14

Хлус Н. О.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ 17

Шуть Б. І.

АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗВО 20

СЕКЦІЯ 3
ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Безносюк О. О. СПОРТ: РОЛЬ АГРЕСІЇ ТА ТРИВОГИ	24
Бутенко Г. О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	28
Губатенко О. М., Ахременко Н. М. ВИКОРИСТАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ 13–14 РОКІВ	31
Губатенко О. М., Базуріна М. С. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Губатенко О. М., Кушнерьова О. А. ПОНЯТТЯ «ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА», ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ЇЇ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	38
Губатенко О. М., Милка М. Л. ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	41
Губатенко О. М., Смолівик Д. М. ПОНЯТТЯ «РУХЛИВА ГРА» ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ	44
Губатенко О. М. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	47
Єшану Ф., Воробйов О. В. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ	50

Караван Є. В., Воробйов О. В. ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ У ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ	52
Коляда М. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	53
Маргарян А. СКЛАД ТА СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	55
Марченко В., Ричка С. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ	58
Москаленко І. М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАДМІНТОН»	62
Надточій Р., Тандур Д. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ	64
Хлус Н. О., Колесник А. О. ПРОЄКТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	67
Хлус Н. О., Петленко В. В. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	70
Хлус Н. О., Стенько А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	73

Хлус Н. О., Тарасов Д. КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ	77
---	----

Хлус Н. О., Юхно Д. О. ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	81
---	----

СЕКЦІЯ 4 **ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО- ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Артем'єва М., Реутов Б. ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	85
---	----

Баріло І., Гета А. В. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА	88
---	----

Бут О. ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС МАТЧУ	93
--	----

Вірченко О., Рибалко Л. М. ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5–7 РОКІВ ПЛАВАННЮ	95
--	----

Гаркава Т., Косяк О. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	97
--	----

Гета А. В. АДАПТИВНЕ ПЛАВАННЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ	99
--	----

Гета В., Гета А. В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВОЛЕЙБОЛІ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ	103
---	-----

Зачепило І. В. ФУТБОЛ: ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПІДХОДИ	106
Коновалов Д. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	109
Лисенко Ю. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС: ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	112
Максимович А. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ З УРАХУВАННЯМ КІЛЬКІСНИХ ТА ЯКІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ	115
Микуця В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ 7–10 РОКІВ	117
Петренко В. ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ВИБУХОВОЇ СИЛИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	119
Пеха Б. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОЗУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОСНОВІ БІОХІМІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ	121
Пеха М. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ТА МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИХ ЕКІПАЖІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	124
Потапенко Р. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПРИЙОМУ М'ЯЧА У ФУТБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ	126

Резніченко Р. ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	129
Саєнко Ю., Синиця Т. О. ПРОВІДНІ РУХОВІ ЯКОСТІ ЧЕРЛІДЕРІВ 5–8 РОКІВ	130
Сільченко В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНОЮ І ТЕХНІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ	133
Соломіна Д. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-СПРИНТЕРІВ	135
Таран Д. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОРАЛЬНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ	137
Шатравка Р. СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	140
Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧОК ОСВІТИ	143

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Баштовенко О. А. ГІГІЄНІЧНІ ФАКТОРИ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУЮЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	147
Благій О. Л., Шиманський Г. М., Благій В. О. АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	149

Бобренко С. М., Коник І. О. ВПЛИВ ГРУПОВИХ ТРЕНУВАНЬ LES MILLS НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	152
Бутенко Г. О. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ТУРИЗМ»	154
Голоднюк І. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ	158
Єракова Л. А., Кислицький А. О., Кропта М. Р. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	160
Жалій Р. В. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	162
Кобеляцький О. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	165
Косяк О. В. ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	166
Остапов А. В., Циганов О. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ	168
Поляк Г. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ СТЕРЕОТИПІВ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	170

Прохоренко В.
ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ 172

Синиця Т. О., Синиця С. В.
ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК
ЗАСОБАМИ ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ 174

СЕКЦІЯ 6
КОМПЛЕКСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ, ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Бабчаник М.
ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ 177

Глинський О. С., Ціпов'яз А.Т.
БАЗОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ 179

Кірсанов А. С., Ціпов'яз А.Т.
РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ У
НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ 180

Кошмай М. С.
ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ 181

Кремляков В. О.
МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВОЛЕЙБОЛУ 183

Ксьонз Г. Г.
КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 184

Масько Є. В., Горголь П. С.
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ТУРИЗМ» 185

Непийпиво І. С., Ціпов'яз А.Т. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ УДАРУ ЮНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ	187
Порва А. С., Плачинда Т. С. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	188
Рибін А. І. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬЗ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	190
Славіта М. М. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	191
Яковенко В. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ З ТЕНІСУ ВЕЛИКОГО ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ	193

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

Друкується в авторській редакції

Відповідальний за випуск

Л. М. Рибалко, декан факультету
фізичної культури та спорту,
д.пед.н., професор

Комп'ютерна верстка

А. В. Гета, доцент кафедри фізичної
культури та спорту,
к.фіз.вих., доцент

Підп. до друку 10.12.2025 р. Формат 60×84 1/16

Папір офсет. Друк ризограф.

Ум.-друк. арк. – 7,71. Тираж 50 прим.

Видавець і виготовлювач: Поліграфцентр Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

36011, Полтава, проспект Віталія Грицаєнка, 24

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розпоряджувачів видавничої продукції.

Свідоцтво серія ДК № 7019 від 19.12.2019 р.