

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”

Навчально-науковий інститут
соціально-гуманітарних технологій

Кафедра “Фізичне виховання”

V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

ЗДОРОВ’Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

20
25

ДО **140**-РІЧЧЯ НТУ “ХПІ”



16-17 квітня

ХАРКІВ

Матеріали конференції

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

**NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY
“KHARKIV POLYTECHNIC INSTITUTE”**

**EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE
OF SOCIAL AND HUMANITARIAN TECHNOLOGIES**

DEPARTMENT “PHYSICAL EDUCATION”



**V INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
“NATION’S HEALTH AND
IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND
SPORTS EDUCATION”**

Dedicated to the 140th anniversary of NTU KhPI

April 16 –17, 2025

KHARKIV

УДК 796(063)

Рекомендовано до друку
Вченою радою навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ»
(протокол №3 від 15 квітня 2025 року)

Редакційна колегія:

Головний редактор: Кіпенський А.В., доктор технічних наук, професор.

Члени редакційної колегії:

Арабаджи Т.Д., кандидат педагогічних наук, доцент;
Білоус О.В., кандидат технічних наук, доцент;
Блещунова К.М., кандидат педагогічних наук, доцент;
Борейко Н.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;
Бочкарев С.В., кандидат технічних наук, доцент;
Євтифієва І.І., доктор філософії фізична культура і спорт, доцент;
Зінченко Л.В., доктор філософії освітні, педагогічні науки, доцент;
Поляков І.О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;
Полякова О.О., кандидат філософських наук, доцент;
Тіняков А.О., кандидат педагогічних наук;
Юшко О.В., кандидат педагогічних наук, доцент.

Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 квітня 2025 р. / ред. колегія А.В. Кіпенський, [та інші]. – Харків: 2025. – 577 с. : укр. та англ. мовами.

ISBN 978-617-7988-44-0

Збірник містить матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, в яких подано стислий виклад доповідей її учасників. У доповідях висвітлено актуальні проблеми, напрями та перспективи їх вирішень у галузі фізкультурно-спортивної освіти та здоров’я населення.

Рекомендовано для провідних науковців, викладачів, аспірантів, тренерів, інструкторів та всіх, хто цікавиться здоров’ям та спортом.

УДК 796

*Матеріали опубліковано в електронному репозиторії Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ISSN 2409-5982).
Дані репозиторію інтегровано до: проекту OpenAire, системи Bielefeld Academic Search Engine, системи пошуку у відкритих архівах України та індексуються Google Scholar.*

Матеріали друкуються в авторській редакції.
Оргкомітет конференції може не розділяти висловлену авторами позицію.

© Національний технічний університет «ХПІ», 2025

ЗМІСТ

1	ЗДОРОВ’ЯФОРМУЮЧІ І ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	
	Азаренкова Л.Л. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	24
	Арабаджи А.Ю., Капустіна Т.В. РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	28
	Бугрова П.В., Білоус О.В. ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ’Я НАЦІЇ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	31
	Галиця В.І. МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	35
	Глядя С.О., Борейко Н.Ю. МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ’ЯМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	38
	Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М. ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	42
	Єльцова І.Л. ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ Бериславський фаховий педагогічний коледж ім. В.Ф. Беньковського, Україна, м. Берислав	45

Єфіменко П.Б., Каніщева О.П. САМОМАСАЖ У ПОБУТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	49
Кіндзерська А.Г., Багас О.П. АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ХРОНІЧНОГО ТИПУ Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, Україна, м. Хмельницький	53
Кіріченко В.В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПЛЕЧА ВОЛОЙБОЛІСТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ NEURAC Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	57
Кузіна Н.А., Гасан Ю.М. СКАНДИНАВСЬКА ХОДА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	60
Кулик І.А. ВІРТУАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ «Міська лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О.І. Мещанінова» Харківської міської ради, Україна; Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	64
Ларюхіна О.А. ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №55 Херсонської міської ради, Україна, м. Херсон	67
Літовченко В. Ю. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ОБ'ЄДНАННІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙНИ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	71
Назаренко І.І. АКТИВНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	74

Назаренко І.І. УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	77
Назаренко О.В. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ’Ї Комунальний заклад «Харківський ліцей №158 Харківської міської ради», Україна, м. Харків	80
Пелешенко І.М., Толкачова І.А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків	83
Петечук В.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	87
Підситков І.В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	91
Подмарьова І.А. ФІТНЕС ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, Україна, м. Харків	95
Рєпко О.О. ЗАНЯТТЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	99
Рядова Л.О. ¹ , Рожков В.О. ² ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ¹ Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут», Україна, м. Харків; ² Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	103

Собко І.І. ¹ , Бабак С.В. ^{1,2} ПРО СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦІЇ ТКАНИН ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ ¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, м. Київ; ² Національний університет оборони України, Україна, м. Київ	108
Тимко Є.М., Ковальов О.В., Харківський І.Г. ТРЕНАЖЕРИ З ІНТЕГРАЦІЄЮ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АДАПТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	111
Федорова Д.В., Гасан Ю.М. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СУЧАСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	114
Фоменко В.В., Недбайло І.А., Казак В.Ю. ВИКОРИСТАННЯ САМОМАСАЖУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП НТУ «ХПІ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	117
Фоменко О.В., Кужимов Б.В. РОЗВИТОК СИЛИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків	121
Хлобистін І.В., Тимко Є.М. НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	125
Чернявська І.В. ¹ , Земляніцина О.В. ² , Бондар Г.Ю. ³ ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ З АБДОМІНАЛЬНИМ ОЖИРІННЯМ ¹ Харківський національний медичний університет, Україна, м. Харків; ² ДУ Інститут проблем ендокринної патології ім. В.Я. Данилевського НАМНУ, Україна, м. Харків; ³ Військово-медичний клінічний центр Північного регіону, Україна, м. Харків	128

Чернявська І.В. ¹ , Храпов С.Б. ² , Храпова О.І. ²	131
ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ШВИДКІСТЬ МЕТАБОЛІЗМУ?	
¹ Харківський Національний медичний університет, Україна, м. Харків;	
² Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	
Юр'єв В.Є., Бочкарев С.В.	136
ВПЛИВ ДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ТРАВМ	
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	
2	ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ
Eduard Feroyan	140
SOME ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS DURING THE TAPERING PERIOD	
Georgian State University of Physical Education and Sport, Georgia, Tbilisi	
Skrypchenko I.T.	144
USING ERGOMETERS IN SPORTS TRAINING OF SAILING ATHLETES	
Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine, Kropyvnytskyi	
Tsitsagi B.A.	148
MODERN CHALLENGES IN CHILDREN'S SPORTS	
Batumi Shota Rustaveli State University, Georgia, Batumi	
Андрєєв О.Д., Поляков І.О.	151
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ-КАДЕТІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	
Андросов В. Д., Васильова Т.Ф.	155
ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	
«Автотранспортний фаховий коледж» НТУ «ДП», Україна, м. Дніпро	
Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Жиров Б.Д.	157
ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 18–20 РОКІВ	
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	

Арабаджи Т.Д., Каленик Б.В. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	162
Баламутова Н.М., Радченко Д.В. ВПЛИВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	166
Баламутова Н. М. ¹ , Шейко Л. В. ² ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ БІОЕНЕРГЕТИЧНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ¹ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків ² Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	170
Баламутова Н.М. ¹ , Шейко Л.В. ² ОЦІНКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ВЕГЕТАТИВНИХ ФУНКЦІЙ ПРИ МАКСИМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ ¹ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків ² Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	174
Бевзюк Я.О., Макогончук Н.В. РОЛЬ БАТЬКІВ У СПОРТИВНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ: ПІДТРИМКА ЧИ ТИСК? Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, Україна, м. Хмельницький	179
Білявець Ю.С. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, Україна, м. Хмельницький	182
Бубнов В.О., Конестяпін В.Г., Нужна Н.Є. СУЧАСНИЙ СТАН СТРИБКА З ЖЕРДИНОЮ В УКРАЇНІ Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Україна, м. Львів	185

Бугрій С.В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ КІ НГУ З БОРОТЬБИ САМБО Київський інститут Національної гвардії України, Україна, м. Київ	191
Вострокнутов Л.Д., Плохих О.В. МЕТОДИКА СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	195
Вряшник Г.І., Івченко К.М., Івченко О.М. БІЛЬЯРД, ЯК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ: ЕВОЛЮЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИЗНАННЯ Український державний університет науки і технологій, Україна, м. Дніпро	199
Горлов А.С. ¹ , Гардер С.С. ² , Бубнов В.О. ³ ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛЮВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ ¹ Харківський національний університет мистецтв ім. І.П. Котляревського, Україна, м. Харків; ² Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків; ³ Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Україна, м. Львів	203
Гринченко І. Б., Змієвський В.С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТІВ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	208
Гринченко І.Б., Кандул Ю.В. РОЗВИТОК СТРИБКОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	212
Гринченко І.Б., Філяєв Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ БІОМІМЕТИЧНИХ ІМІТАЦІЙНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	216

Донець Ю.Г., Євтифієва І.І., Євтифієв А.С. МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ РІВНЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТЕНІСISTІВ-ПОЧАТКІВЦІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	221
Кукса В.С., Поляков І.О. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАННЯХ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	226
Літовченко В.Ю. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	230
Ляшуга І.Ю. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОРОТБІ САМБО Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	232
Майнош Ю.В., Мусієнко О.В. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ТРЕНУВАНЬ З ПЛАВАННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ І ДИХАЛЬНУ СИСТЕМУ ПІДЛІТКІВ 12-13 РОКІВ Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького, Україна, м. Львів	236
Полякова О.О., Поляков І.О. МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	240
Прусик А.П., Мусієнко О.В. АНАЛІЗ ТА КОРЕКЦІЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ПРИ ВИКОНАННІ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького, Україна, м. Львів	244

Слепушкін С.О. ¹ , Поляков І.О. ² ПРОБЛЕМАТИКА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ УКРАЇНИ ¹ Слов'янський енергобудівний фаховий коледж, Україна, м. Харків; ² Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	248
Стерін М.Б., Любієва В.А., Собко Я.О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАДМІНТОНІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	251
Стрельникова Є.Я., Несен О.О. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ІГРОВИХ РІШЕНЬ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	255
Хоменко І.В. ¹ , Оксеніч Р.В. ² МЕТОДИКА ІГРОВОГО НАВЧАННЯ І ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ¹ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків; ² Державний біотехнологічний університету, Україна, м. Харків	262
Шалімов О.Є., Довбій Д.Ю. РОЛЬ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО АТЛЕТА Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	266
Шерганов В.О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДИТЯЧО- ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ У СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ Національний університет харчових технологій, Україна, м. Київ	270
Яромій Я.О., Мусієнко О.В. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького, Україна, м. Львів	273

3	СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	
	Аль Бієк А.Ф. А.Ф., Зінченко Л.В. БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО, ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	276
	Білоносова О.О., Мусієнко А.В. МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	279
	Близнюк Ю. В., Зінченко О.І. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	282
	Блошенко О.І., Кучеренко Г.Г. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	286
	Блошенко О.І. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	289
	Бондаренко В.І. ОЗДОРОВЧИЙ І ВИХОВАЛЬНИЙ ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ МОЛОДІ Львівський державний університет фізичної культури, Україна, м. Львів	293
	Бурсала Т.Д. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	296

Волянський В.Г. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РЕГБОЛУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ Київський інститут Національної гвардії України, Україна, м. Київ	301
Дегтярьова І.В., Юрченко В.Б. УПРАВЛІННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ВІДЧУТТЯМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	305
Донник Р.А., Цимбалюк Ж.О. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КРАЇНАХ НАТО: ПРОБЛЕМИ ТА ДОСЯГНЕННЯ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	308
Івченко К.М. ¹ , Івченко О.М. ² РОЛЬ БАСКЕТБОЛУ 3x3 НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ¹ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Україна, м. Дніпро; ² Український державний університет науки та технологій, Україна, м. Дніпро	311
Кебало Д.Ю., Бочкарев С.В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	317
Комбаров О.М. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ НА РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	321
Корольова Н.Ю. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	325
Красюк Д.Д., Полякова О.О. СПЕЦИФІКА НАДАННЯ ФІТНЕС ПОСЛУГ ОНЛАЙН ДЛЯ ЖІНОК ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	328

Кривенцова І.В. ¹ , Кривенцова О.В. ² , Семашко С.А. ² ДО ПИТАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ¹ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків; ² Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, м. Харків	332
Кривич В.М. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ Київський інститут Національної гвардії України, Україна, м. Київ	337
Лаврова С.А., Арабаджи А.Ю. БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	341
Нестерова Ю.О. ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 55 Херсонської міської ради, Україна, м. Херсон	345
Петренко О.О., Петренко В.О. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АППАРАТУ В ПАРА-АРМРЕСТЛІНГУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	349
Родигіна В.П., Бабаджанян В.В., Курій О.В. ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ГЛИБОКОВОДНОГО БАСЕЙНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	352
Спузяк В.Б., Рубан А.А. РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИТЯЧИХ САДКАХ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	356
Стрельникова Є.Я., Румянцева К.А. ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	360

Сухорукова О.В. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ Комунальний заклад «Харківський ліцей №144 Харківської міської ради», Україна, м. Харків	365
Тимко Є.М. ¹ , Ковальчук А.Є. ¹ , Рєпко О.О. ² ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ¹ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків; ² Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	369
Тищенко М.В., Цимбалюк Ж.О. АНАЛІЗ СТАНУ ТА ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЛІДЕРСТВА ТА САМОЗАРАДНОСТІ У СИСТЕМІ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНИ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	374
Устіловський Р.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ Київський інститут Національної гвардії України, Україна, м. Київ	376
Федорина Т.Є., Арабаджи А.Ю., Казак В.Ю. РОЛЬ ТРАДИЦІЙНИХ УКРАЇНСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	380
Церетелі В.О., Кучеренко Г.Г. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ ДО ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА ЧЕРЕЗ СУХЕ ПЛАВАННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	384
Церетелі В.О., Хірний С.В. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	388

Церетелі В.О., Ширяєва С.В.	392
ВПЛИВ СУХОГО ПЛАВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОТОРНОЇ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	
Шип Н.Є.	396
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	
Школа О.М.	400
ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків	
Юр'єв В.Є., Бочкарев С.В.	405
ЗМІЦНЕННЯ «ДРУГОГО СЕРЦЯ» ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	
4 ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	
Anastasiia Matuzna ¹ , Anna Arabadzhy ²	409
TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN POLAND ¹ Academy of Physical Education in Warsaw, Poland, Warsaw; ² National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute», Ukraine, Kharkiv	
Skrypchenko Iryna ¹ , Kasap Hasan ²	414
NON-FORMAL EDUCATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY EDUCATION SYSTEM ¹ Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine, Kropyvnytskyi; ² Yeni Yüzyıl University, Turkey, İstanbul	
Symonik A.V., Svatiev A.V., Miftakhutdinova D.A.	418
TRANSFORMATION OF TEACHING THEORETICAL DISCIPLINES IN DISTANCE LEARNING FOR SPECIALTY A7 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS Zaporizhzhia National University, Ukraine, Zaporizhzhia	

Білоус О.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ТА ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	421
Внукова О.М. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ Київський національний університет технологій та дизайну, Україна, м. Київ	424
Грибан Г.П. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Житомирський державний університет ім. Івана Франка, Україна, м. Житомир	427
Євтифієв А.С., Резнік С.М. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ ТА СУСПІЛЬНО-КОРИСНИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	431
Єфременко А.М., Шутєєв І.В. СТРУКТУРА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В УМОВАХ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ Харківська державна академія фізичної культури, Україна, м. Харків	434
Колесников К.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків	438
Купін В.В., Голенкова Ю.В. ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків	441

Лях-Породько О.О., Лях-Породько С.О. РЕПРЕСОВАНИЙ СПОРТ ХАРКОВА Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, м. Київ	445
Новомлинський Є.М. ¹ , Полякова О.О. ² СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ У ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ СПОРТУ ¹ Слов'янський енергобудівний фаховий коледж, Україна, м. Слов'янськ; ² Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	449
Строць В.О., Васильова Т.Ф. ПІДГОТОВК ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ВСП «Автотранспортний фаховий коледж» НТУ «ДП», Україна, м. Дніпро	453
Хацаюк О.В. ПІДВИЩЕННЯ ФАХОВОГО РІВНЯ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ Київський інститут Національної гвардії України, Україна, м. Київ	456
Христова Т.Є. СПЕЦИФІКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТІ Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, Україна, м. Запоріжжя	460
Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (СПЕЦІАЛЬНІСТЬ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ») Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	464
5 ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
Bakashvili V.G. SPORT AND HEALTH Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports, Georgia, Tbilisi	468

Borshchenko M., Shmatko N. SPORTS BRANDS: CREATION, DEVELOPMENT, AND IMAGE MANAGEMENT National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	472
Buriak K.V., Poliakova O.O. INTERNATIONAL SPORTS MANAGMENT: DIFFERENCES IN APPROACHES National Technical University ”Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	475
Chyhrinova S., Poliakova O. THE ROLE AND IMPORTANCE OF MANAGEMENT IN MODERN SPORTS National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	478
Diana Didukh, Anna Belinska INNOVATIVE APPROACHES TO THE USE OF FLOWER POLLEN IN SPORTS NUTRITION National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Ukraine, Kharkiv	482
Durava A., Shmatko N. BRANDING IN SPORT: THE ROLE OF THE ATHLETE'S IMAGE National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	485
Egoyan A.E., Moistsrapishvili K.M., Berianidze N.Sh., Meskhi M.A. COMPUTER METHOD FOR EXAMINING THE DEPENDENCE OF THE BALANCE OF A HAND-TO-HAND STAND ON THE PHYSICAL PARAMETERS OF GYMNASTS Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports, Georgia, Tbilisi	489
Krainia V.P., Poliakova O.O. MARKETING IN THE SPORTS INDUSTRY: PRINCIPLES AND TOOLS National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	493
Lysenko Anastasiia, Poliakova Oksana SPORT ORGANIZATIONS AND THEIR ROLE IN SOCIAL DEVELOPMENT National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Ukraine, Kharkiv	496

Marchenko K., Poliakova O., INNOVATIVE REVENUE STRATEGIES FOR PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS: MEMBERSHIPS, EVENTS, AND E-COMMERCE National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute», Ukraine, Kharkiv	499
Roberts Radicuks, Inta Bula-Biteniece DIGITAL LITERACY IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: INSIGHTS FROM OTHER SUBJECTS Riga Stradins University / Latvian Academy of Sport Education, Latvia, Riga	502
Razumna N.B., Poliakova O.O. ORGANIZATION AND EXECUTION OF SPORTS EVENTS: FROM IDEA TO IMPLEMENTATION National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, Ukraine, Kharkiv	508
Арабаджи Т.Д., Перевошиков Д.О. РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ 13-15 РОКІВ ПІД ЧАС УЧАСТІ У БАСКЕТБОЛЬНИХ ЗМАГАННЯХ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут, Україна, м. Харків	511
Бабкова Н.В., Кочуєва З.А. ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	514
Блещунова К.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК МАСО-РОСТОВИХ ІНДЕКСІВ ТА ФОРМУЛ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ НОРМАЛЬНОЇ ВАГИ ЛЮДИНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	518
Губа О.М., Івченко О.М. ОСОБЛИВОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ВЕЛИКОГО СПОРТУ В КІНЕМАТОГРАФІ Український державний університет науки та технологій, Україна, м. Дніпро	521
Долгарева М.Г. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В НТУ «ХПІ» ЗА ПЕРІОД 2020–2024 РОКІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	525

Дяченко О.А., Філіппов М.М. ДИНАМІКА КИСЛОТНО-ЛУЖНОГО СТАНУ КРОВІ ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МАСОПЕРЕМІЩЕННЯ РЕСПІРАТОРНИХ ГАЗІВ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, м. Київ	529
Єрмолова В.М., Радченко Л.О., Кроль І.М. УЧАСТЬ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ЛІТНІХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ФЕСТИВАЛЯХ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, м. Київ	534
Ковтун Є.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	537
Коломієць О.Е. ПРОСТОРОВІ, ЧАСОВІ ТА ПРОСТОРОВО-ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ Хмельницький університет управління та права ім. Леоніда Юзькова, Україна, м. Хмельницький	541
Кондрацька Г.Д., Войтович А.М. ЦІННІСНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НУШ Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, Україна, м. Дрогобич	544
Лимаренко Н.П., Єрмолова В. М. ПОРІВНЯННЯ СТАВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, м. Київ	549
Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Ковальов О.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В КОНТЕКСТІ НЕЙРОНАУК Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	522
Ляшуга І.Ю. НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків	557

Полякова О.О. СУЧАСНІ ТRENДИ В РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ СТАРТАПІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Стартап центр «Spark», Україна, м. Харків	560
Пономарьов В.О. ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОДНОБОРЦІВ Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого, Україна, м. Харків	564
Савчук Н.А., Папіж В. ЕМОЦІЙНА НЕЗРІЛІСТЬ ЯК СОМАТОГЕННА ЗАТРИМКА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ Луцький національний технічний університет, Україна, м. Луцьк	568
Сіренко П.О. СКЛАДОВІ ЕТАПНОГО ТА ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДОСВІДЧЕНИХ ФУТБОЛІСТІВ Рижський університет Страдіня, Латвія, м. Рига	573

**СЕКЦІЯ 1. ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ
ТЕХНОЛОГІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У РЕКРЕАЦІЇ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМУВАННІ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Азаренкова Л.Л.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, lubov.azarenkova@khpi.edu.ua

Анотація. У статті доведено значущість самоконтролю при формуванні здоров'язбережувальної компетентності в навчальному процесі майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Визначено основні її компоненти та їхню роль у подальшій професійній діяльності. Надані рекомендації, щодо підвищення розуміння важливості самоконтролю у студентів при формуванні здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність, студенти технічних спеціальностей, навчальний процес, самоконтроль.

Вступ. Сучасний навчальний процес у закладах вищої освіти технічного профілю має бути спрямований не лише на формування фахових компетентностей, а й на забезпечення фізичного та психоемоційного здоров'я студентів. Висока інтенсивність навчання, тривала робота з комп'ютерами та складність технічних дисциплін можуть призводити до перевтоми, зниження працездатності та ризиків для здоров'я. Самоконтроль в таких умовах є важливою якістю, що забезпечує усвідомлене ставлення до власного способу життя, здатності оцінювати

свої дії та звички, а також вміти коригувати поведінку відповідно до принципів здорового способу життя. З огляду на це, самоконтроль у процесі формування здоров’язбережувальної компетентності є важливим завданням сучасної освіти, яке сприяє підвищенню конкурентоспроможності та адаптивності майбутніх фахівців технічних спеціальностей до умов професійної діяльності.

Мета дослідження – визначити значущість самоконтролю при формуванні здоров’язбережувальної компетентності.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров’язбережувальна компетентність є важливим компонентом навчального процесу, оскільки забезпечує не лише збереження здоров’я студентів, а й підвищення їхньої працездатності, ефективності навчання та адаптації до умов майбутньої професійної діяльності. Питання важливості здоров’язбережувальної компетентності розглядали такі науковці як Міхеєва Л., Лунков О. Науковці Романишина Л., Кришук Б., Поліщук О. у своєму дослідженні розкрили питання взаємозв’язку між загальними і здоров’язбережувальними компетентностями вчителів початкової школи [1, 3].

На основі аналізу підходів до здоров’язбереження можна визначити, що здоров’язбережувальна компетентність складається з таких основних компонентів:

1) *знансвий компонент* – забезпечує знання про принципи здорового способу життя та професійну безпеку. Студенти, які володіють цими знаннями, більш відповідально ставляться до власного здоров’я та дотримуються безпечних умов праці;

2) *практичний компонент* – сприяє застосуванню здоров’язбережувальних технологій у навчальному процесі, наприклад, впровадженню активних перерв та фізично культурних хвилинок;

3) *мотиваційний компонент* – формує розуміння важливості здоров’я для професійної діяльності, що мотивує студентів вести активний

спосіб життя та запобігати негативним впливам робочого середовища;

4) *соціальний компонент* – сприяє налагодженню ефективної комунікації в колективі, підтриманню здорового мікроклімату орієнтованого на збереження здоров'я;

5) *рефлексивний компонент* – дозволяє студентам самостійно оцінювати стан свого здоров'я, виявляти фактори ризику та коригувати поведінкові стратегії для збереження працездатності [2].

Результати опитування студентів технічних спеціальностей показали, що понад 60% респондентів мають недостатню обізнаність щодо значущості здоров'язбережувальної компетентності у їх професійній діяльності. На питання «Наскільки самоконтроль допомагає вам підтримувати здоров'я?» – 30% студентів відповіли, що на їх думку, частково допомагає, 30 % студентів не визначились, відповіли що їм важко дати відповідь, 20% студентів вважають, що зовсім не допомагає та 20% студентів надали відповідь, що допомагає. Після опрацювання відповідей студентів і отриманого результату, були запропоновані наступні рекомендації, для підвищення розуміння важливості самоконтролю у студентів при формуванні здоров'язбережувальної компетентності:

1) організовувати тренінги з розвитку навичок самоконтролю та саомоніторингу, на яких студенти вчитимуться ефективно планувати свій день, контролювати харчування, фізичну активність та її навантаженість;

2) проводити лекції про вплив самоконтролю на загальний стан здоров'я та продуктивність життя;

3) ввести в практику системне ведення щоденника самоконтролю, де студенти фіксують дані про режим дня, сон, фізичне навантаження, що дозволяє усвідомити власні звички та динаміку результатів;

4) організація марафонів здоров'я з застосуванням фітнес-додатків або трекерів;

5) перегляд відеороликів або відеофільмів про важливість здоров'я в професійній діяльності фахівців технічних спеціальностей.

Висновки. Самоконтроль у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності привчає студентів планувати свою діяльність на протязі дня, формувати здорові звички, дотримуватись режиму праці та відпочинку, дозволяє покращувати мотивацію, свідоме ставлення до здоров'я та розуміння себе.

Список джерел інформації:

- 1 Романишина, Л. М., Кришук, Б. С., & Поліщук, О. С. (2022). Здоров'язбережувальна компетентність як складова професійної компетентності майбутнього вчителя початкової школи. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*, № 2 (24). Retrieved from <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/14.pdf>
- 2 Харківська академія неперервної освіти. (2024). *Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник*. Харків. Retrieved from http://edu-post-diploma.kharkov.ua/wp-content/uploads/2024/04/Zdoroviazberezhualna_skladova_osvity_navchalno-metodychnyi_posibnyk_Kharkiv_2024.pdf
- 3 Міхеєва, Л., & Лунков, О. (2024). Здоров'язбережувальна компетентність як ключова компетентність майбутніх психологів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 20-25. Retrieved from <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.3>

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Арабаджи А.Ю., Капустіна Т.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків,

anna.arabadzhy@khpі.edu.ua , tetiana.kapustina@khpі.edu.ua

Анотація. У статті розглядається значення оздоровчої рухової активності як основного чинника формування здорового способу життя. Аналізуються сучасні підходи до фізичної активності різних вікових та соціальних груп населення. Окреслюються переваги регулярних фізичних вправ для профілактики захворювань, покращення психоемоційного стану та підвищення якості життя.

Ключові слова: оздоровча рухова активність, здоровий спосіб життя, фізичне навантаження, профілактика захворювань, фізичне виховання.

Вступ. Сучасний спосіб життя, особливо в умовах дистанційного навчання, запровадженого під час пандемії COVID-19, часто супроводжується низьким рівнем фізичної активності, що негативно впливає на стан здоров'я населення. Недостатня рухова активність є одним із головних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та порушень опорно-рухового апарату. Водночас регулярні фізичні навантаження відіграють ключову роль у підтриманні здоров'я, зміцненні імунної системи, покращенні психоемоційного стану та загального рівня життєдіяльності. Зокрема, дослідження показують, що під час дистанційного навчання рівень рухової активності студентів значно знизився, що підкреслює важливість інтеграції фізичних вправ у щоденний розклад навіть в умовах онлайн-освіти [2].

Мета дослідження – проаналізувати та обґрунтувати ролі оздоровчої рухової активності у формуванні здорового способу життя, визначення її позитивного впливу на фізичний та психічний стан людини, а також виявлення ефективних підходів до організації рухової активності в різних вікових групах.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел та практичного досвіду показав, що регулярна оздоровча рухова активність має значний вплив на формування здорового способу життя. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, витривалості та сили, покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як гіпертонія, діабет та ожиріння. Крім того, вона допомагає зменшити рівень стресу, тривожності та депресії, а також покращує когнітивні функції та концентрацію уваги. Участь у групових формах фізичної активності, таких як фітнес, аеробіка чи йога, сприяє соціалізації та формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя, а популяризація рухової активності через масові заходи та оздоровчі програми підвищує загальний рівень фізичної культури населення [1]. Дослідження свідчать, що поєднання аеробних та силових навантажень у програмах оздоровчої рухової активності є найбільш ефективним для покращення фізичного стану та здоров’я. Зокрема, оптимальне співвідношення цих видів навантажень сприяє покращенню постави, зменшенню жирового прошарку, розвитку пластики та граціозності. Водночас, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при розробці фітнес-програм. Поєднання аеробних та силових тренувань має бути адаптоване до рівня фізичної підготовленості, стану здоров’я та особистих цілей, щоб забезпечити максимальний оздоровчий ефект і уникнути можливих негативних наслідків [5].

Висновки. Дослідження підтверджують, що поєднання аеробних та силових навантажень у фітнес-програмах сприяє покращенню постави, зменшенню жирового прошарку, розвитку пластики та граціозності.

Зокрема, заняття за системою Body Sculpt, які включають аеробні вправи з використанням обтяжень та еспандерів, ефективно зміцнюють м'язи верхньої та нижньої частин тіла. Оптимальне співвідношення аеробних та силових компонентів у тренуванні прискорює обмінні процеси, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує імунітет та покращує настрій [3]. Водночас, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при розробці фітнес-програм. Поєднання аеробних та силових тренувань має бути адаптоване до рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та особистих цілей, щоб забезпечити максимальний оздоровчий ефект і уникнути можливих негативних наслідків [1].

Список джерел інформації:

1 Воловик, Н. І. (2015). *Сучасні програми оздоровчого фітнесу для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: навчальний посібник*, Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.

2 Гозак, С. В., Єлізарова, О. Т., Парац, А. М., & Станкевич, Т. В. *Вплив дистанційного навчання на психоемоційний стан школярів під час пандемії covid-19*, Київ. Retrieved from <https://health.gov.ua/activity/scientific-activity/influence-of-e-learning-on-psycho-physiological-state-of-school-children-during-covid19/>

3 Коренева, І., & Самілик, В. (2023). Вплив дистанційної освіти на здоров'я педагогів: український кейс. *Journal of Innovations and Sustainability*, 7(1), 05. Retrieved from <https://doi.org/10.51599/is.2023.07.01.05> , <https://is-journal.com/is/article/download/143/84>

4 Тулайдан, В. Г. (2020). *Оздоровчий фітнес*, Львів: «Фест-Прінт». Retrieved from https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf?utm_source=chatgpt.com

5 Характеристика різних видів фітнесу. Retrieved from https://www.tdmu.edu.ua/sport/2017/03/20/fitness-characteristic/?utm_source=chatgpt.com

ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Бугрова П.В., Білоус О.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Polina.Buhrova@sgt.khpi.edu.ua

Анотація. Бадмінтон є поширеним видом спорту, який впливає не тільки на соціальну реалізацію, а й здатен покращувати показники здоров'я. В роботі наведено фактори поліпшення здоров'я засобами бадмінтону. Розглянуто вікову етапність підготовки бадмінтоністів. Надано рекомендації по безпечному розвитку ігрових навичок. Наведено рекомендації по вдосконаленню техніки переміщень у грі.

Ключові слова: бадмінтон, здоров'я, фізична підготовка, спорт, техніка переміщень.

Вступ. Бадмінтон є поширеним в Україні і світі видом спорту. Окрім професійних занять, гра у бадмінтон є розповсюдженим способом гарно провести час при активному відпочинку.

Бадмінтон є високо динамічним, швидкісним та технічно складним видом спорту. Його ключові характеристики:

- 1) *розвиток координації та реакції* – бадмінтон вимагає швидкого прийняття рішень, що позитивно впливає на когнітивні здібності;
- 2) *фізична витривалість* – постійні інтенсивні рухи сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем;
- 3) *біомеханіка переміщень* – техніка гри включає ефективні переміщення, що мінімізують енергетичні витрати та знижують ризик травм;
- 4) *психологічна стійкість* – необхідність адаптації до змінних умов гри сприяє розвитку концентрації та стійкості до стресів.

Гра у бадмінтон впливає на самопочуття людини.

Мета дослідження полягає у оцінці впливу гри в бадмінтон на здоров’я нації та у розробці рекомендацій з раціонального та безпечного оволодіння грою.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування професійного спортсмена починається з дитячого віку. Тому важливо для раціонального та безпечного оволодіння грою врахування вікових особливостей розвитку. У бадмінтоні виділяють приблизні вікові етапи розвитку на яких необхідно вирішувати певні тренувальні завдання:

- 1) *ранній етап* (6–10 років) – засвоєння базових рухових навичок, розвиток координації та гнучкості;
- 2) *середній етап* (10–14 років) – спеціалізація в технічних та тактичних елементах, розвиток швидко-силових характеристик;
- 3) *пізній етап* (15–18 років) – удосконалення ігрової стратегії, розвиток психологічної стійкості, максимізація фізичних можливостей.

Також системний підхід до підготовки молодих бадмінтоністів включає наступні важливі складові: індивідуалізацію тренувального процесу, використання біомеханічного аналізу та застосування психологічної підготовки.

З аналізу джерел можна відмітити, що бадмінтон як вид рухової активності має значний позитивний вплив на здоров’я населення:

- 1) *попередження серцево-судинних захворювань* – регулярні заняття бадмінтоном покращують роботу серця та судинної системи;
- 2) *розвиток моторики та координації* – гра сприяє кращій взаємодії між нервовою та м’язовою системами;
- 3) *зниження рівня стресу* – фізична активність під час гри сприяє вивільненню ендорфінів та зменшенню рівня кортизолу;
- 4) *можливість довготривалих занять* – бадмінтон доступний для різних вікових категорій, що сприяє активному довголіттю.

Гра у бадмінтон вимагає значного розвитку наступних ключових

характеристик:

1) *розвиток координації та реакції* – під час гри в бадмінтон гравець повинен швидко реагувати на удари суперника, що вимагає високої координації рухів та швидкості реакції. Професійні гравці можуть виконувати до 40 ударів за хвилину, що потребує миттєвого прийняття рішень. І в дослідженні [1] зазначено, що регулярні тренування в бадмінтоні покращують когнітивні здібності, зокрема швидкість обробки інформації та прийняття рішень;

2) *розвиток фізичної витривалості* – гравці в бадмінтон під час матчу можуть пробігати до 6 км, виконуючи при цьому численні стрибки, ривки та зміни напрямку руху. Це сприяє розвитку серцево-судинної та дихальної систем. Дослідження [2] вказує, що інтенсивні тренування в бадмінтоні підвищують аеробну витривалість та знижують ризик серцево-судинних захворювань;

3) *оптимізація біомеханіки переміщень* – техніка гри в бадмінтон включає ефективні переміщення, що мінімізують енергетичні витрати та знижують ризик травм. Так, правильне виконання удару «Смеш» дозволяє зменшити навантаження на плечовий суглоб. Біомеханічний аналіз показує, що оптимізація техніки переміщень знижує ризик травм та підвищує ефективність гри;

4) *високий рівень психологічної стійкості* – гравці в бадмінтон повинні адаптуватися до змінних умов гри, що сприяє розвитку концентрації та стійкості до стресу. Наприклад, під час важливих змагань гравці повинні зберігати спокій та зосередженість, незважаючи на тиск. Психологічна підготовка, включаючи техніки релаксації та візуалізації, допомагає гравцям зберігати концентрацію та ефективно справлятися зі стресом [1, 2].

Слід додати, що важливою складовою підготовки кожного професійного бадмінтоніста є формування і вдосконалення індивідуальної техніки переміщень. На початковому етапі занять застосовуються

стандартні базові вправи. Але в подальшому тренувальному процесі має місце індивідуальний підхід до кожного гравця і складання комплексів вправ конкретно під певного спортсмена. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим більший рівень індивідуалізації техніки переміщень.

Гра у бадмінтон, не тільки популярний вид спорту, а ще й чудовий і корисний вид рухової активності, який надає швидкий позитивний вплив на функціональний стан людини. Подальше розповсюдження цього виду рухової активності та популяризація цього виду спорту зможе сприяти поліпшенню здоров’я населення.

Аматорам бадмінтону обов’язково слід пам’ятати про необхідність якісної розминки перед грою. Для цього підійде, наприклад, суглобова гімнастика – від голови до стоп обережно та м’яко розім’яти все тіло. Суглобова гімнастика стимулює виробітку синовіальної рідини, що важливо для безпечної та ефективної роботи суглобів під час фізичного навантаження, також при суглобовій гімнастиці опрацьовуються м’язи та інші м’які тканини. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом покращують самопочуття, а бадмінтон – один із цікавих засобів це забезпечити.

Висновки. Бадмінтон є ефективним засобом поліпшення здоров’я населення. Гра у бадмінтон сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної системи, розвитку психічної стійкості, координації, поліпшує когнітивні здібності, збільшує витривалість. Подальша популяризація гри серед спортсменів та любителів – один з ключів до здорового суспільства.

Список джерел інформації:

1 Wilkinson, J. (2015). Physiological Adaptations in Elite Badminton Players. *Journal of Sports Science*.

2 Carlson, A. (2018). Coordination and Psychological Readiness in Badminton. *European Sports Conference*.

МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Галиця В.І.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, vitaliy.galitsa@gmail.com*

Анотація. У роботі подано аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел щодо терапевтичного чинника – молекулярного водню. Розкрито ефективність його використання в комплексній терапії багатьох захворювань. Дія досягається завдяки малому розміру молекули, яка проходить через біологічні мембрани та пригнічує небезпечні вільні радикали в мітохондріях, а також в ядрі, що зменшує можливість ушкодження ДНК [1].

Розроблено автономні прилади генерації водню. Проведено дослідження відновлення функціонального стану спортсменів високої кваліфікації і підвищення їхньої працездатності у період підготовки до міжнародних змагань [2].

Ключові слова: Молекулярний водень, функціональний стан, відновлення гомеостазу, генератор водню.

Вступ. Здоров’я нації є визначальний фактор існування вільної держави. Процес підготовки молодих спортсменів – майбутніх захисників держави – набуває особливої вагомості. Завдяки спорту юні атлети створюють історію своїх перемог та досягнень. Внаслідок цього формується громадянська особа з непереможним духом. Тренувальний процес передбачає відповідальне відношення до об’єму навантажень і процесу відновлення атлета, що відображається у його спортивних

результатах. Представлені дослідження акцентовані саме на процесі відновлювання спортсменів після фізичних навантажень [2].

Мета дослідження – створення інноваційних методів і технічних засобів відновлення функціонального стану спортсменів і їх впровадження в учбово-тренувальний процес задля зменшення часу і кошторису процесу відновлення гомеостазу спортсмена в період підвищених фізичних і психофізіологічних навантажень з використанням оригінальних питних і дихальних сумішей [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел підтвердив, що введення водню є перспективним терапевтичним варіантом для лікування різноманітних захворювань. Розглянуто поточний прогрес медичних досліджень щодо водню, включаючи його унікальні властивості, можливі механізми дії, методи доставки, застосування на моделях тварин і клінічні випробування, а також майбутні застосування в цій галузі. Терапія на основі водню демонструє великі перспективи як нові та інноваційні інструменти для запобігання та лікування захворювань людини, які зараз є серйозним тягарем для здоров'я у всьому світі [3–5].

Мої дослідження активного використання водню спортсменами підтвердили значне прискорення процесів відновлення після фізичного навантаження. Паралельно з цими процесами оптимізуватимуться адаптаційні можливості організму, що призводить до суттєвого підвищення працездатності, зниження рівня травматизму та з рештою до зростання спортивних результатів [2].

Висновки. Використання водню спортсменами високої кваліфікації як у підготовчий, так і змагальний періоди підготовки до Олімпійських ігор 2024 року підтвердило суттєве пришвидшення процесу відновлення спроможності організму виконувати фізичні навантаження. Підтверджено підвищення основних показників працездатності до 10% групи, що використовувала дихальної водневої суміші після тренування в порівнянні з контрольною групою [2].

Було створено повністю автономний прилад, який не потребує прив’язки до дротів живлення і ніяким чином не заважає спортсмену бути мобільним – переміщуватись, знаходитись в секторі чи спортивному майданчику, сидіти за столом, вживаючи їжу, чи спати. Кількість інгредієнтів реакції забезпечують вихід запланованого об’єму водню, після чого реакція повільно припиняється, запобігаючи передозуванню [2]. Отримано патент на винахід № 127794 «Пристрій для отримання водню» від 03.01.2024 р. [2].

Список джерел інформації:

1 Маколінець, В. І., Гращенкова, Т. М., & Маколінець К. В. (Eds.). (2021). Молекулярний водень як можливий терапевтичний чинник у комплексній відновній терапії хворих із патологією органів опори та руху. *Ортопедія, травматологія та протезування*. №1. 92-97.

DOI: [10.15674/0030-59872021192-97](https://doi.org/10.15674/0030-59872021192-97).

2 Галиця, В. І., Юшко, О. В., & Ковалюх, Є. Р. (Eds.). (2021). Розробка інноваційних методів і засобів відновлення функціонального стану спортсменів після фізичних і психофізіологічних навантажень. *Звіт з науково-дослідної роботи НТУ «ХПІ»*. УДК: 314:330.12, 314:614.

№ держреєстрації 0119U103579.

3 Ohsawa, I., Ishikawa, M., Takahashi, K., Watanabe, M., Nishimaki, K., Yamagata, K., ...Ohta, S. (2007). Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. *Nat Med*. №13. 688-694.

[[PubMed](#)], [[Google Scholar](#)]

4 Kim, Y.W., & Byzova, T.V. (2014). Oxidative stress in angiogenesis and vascular disease. *Blood*. 123:625–31.

[[PMC free article](#)], [[PubMed](#)], [[Google Scholar](#)]

5 J Zhejiang Univ Sci B. (2022). Molecular hydrogen is a promising therapeutic agent for pulmonary disease. 23(2):102-122.

[[Article in Chinese](#)] doi: [10.1631/jzus.B2100420](https://doi.org/10.1631/jzus.B2100420)

МЕТОДИКИ САМОКОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Глядя С.О., Борейко Н.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, serhii.hliadia@khpі.edu.ua, natalia.boreiko@khpі.edu.ua

Анотація. Однією з основних «Глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року», визначених Організацією Об'єднаних Націй, є міцне здоров'я та благополуччя [1]. Тому, турбота про власні показники здоров'я є важливим складником забезпечення здоров'я з моменту народження дитини та протягом усіх періодів життя. Це можуть бути не тільки дані відповідних лікарських обстежень, а й особисті спостереження, нескладні дослідження, ведення щоденнику.

Запропоновано методики самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовки (з метою контролю студентами за власними показниками здоров'я).

Ключові слова: показники здоров'я, навчальні заняття, студенти, практичні роботи, оцінка.

Вступ. Здоров'я за визначення ВООЗ (1948), є – «стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад». Для кожної людини це є підґрунтям для зростання, адаптації, потенціалом можливостей (жити повноцінним життям, працювати, вчитись, допомагати іншим), передумовою працездатності і досягнення успіху в діяльності, основою довголіття і щасливого життя.

Фізичне здоров'я надає енергію, витривалість, силу, спортивний настрій. Збереження та постійна робота із забезпеченням фізичного

здоров’я вимагає організації методична досконалої, індивідуальної рухової активності і постійного контролю за показниками здоров’я.

Одним із підходів щодо визначення та подальшого аналізу показників параметрів здоров’я студентської молоді протягом навчання у виші може бути проведення власних досліджень з дисципліни «Фізичне виховання».

Мета дослідження – вивчити теоретичні відомості щодо показників здоров’я людини та надати пропозиції до їх використання у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники здоров’я – це різні параметри організму людини, які використовують для визначення її здоров’я.

Індивідуальне здоров’я – здоров’я окремої людини, тобто оцінюють за індивідуальними показниками параметрів здоров’я (порівняння анатомічних та фізіологічних показників у конкретної людини із середнім значенням цих показників у людей даного віку і статі).

Впровадження у навчальний процес з фізичного виховання практики проведення нескладних досліджень щодо показників здоров’я мають на меті залучити студентів до вивчення необхідних знань, опанування простих методик вимірювань, спостереження, аналізу для подальших корегувань у своєму житті.

У таблиці 1 наведені практичні роботи, які дозволяють студентам самостійно провести дослідження.

Наведені методики доступні у виконанні, не потребують складного обладнання й можуть виконуватися удома, в гуртожитку, на відпочинку тощо. Аналіз отриманих результатів дозволяє кожному студенту здійснювати самоконтроль за відповідними показниками, відслідковувати їх за певним терміном та примати рішення для їх корегування, профілактики або лікування.

Таблиця 1 – Методики дослідження показників здоров’я для студентів

№ з/п	Назва дослідження	Кратка характеристика
1	Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану	Організація самоконтролю за фізичним станом, освоєння методики антропометрії шляхом вивчення розмірів власного тіла, збагачення необхідних теоретичних знань, проведення функціональної проби (ортостатична проба), вмінню проводити аналіз отриманих результатів. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344
2	Карта індивідуального латерального профілю	Дослідження рівня функціональної асиметрії півкуль головного мозку, моторної (руки, ноги, обличчя, тіло) і сенсорної асиметрії (зір, слух) та визначення провідної модальності, аналіз та узагальнення отриманих результатів. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744
3	Визначення добової енерговитрати людини	Дослідження добових енерговитрат, виконання необхідних розрахунків, зіставлення отриманих результатів, узагальнення матеріалів роботи, складання рекомендацій. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863
4	Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини	З’ясування індивідуального типу добових біологічних ритмів та розробка рекомендацій для організації власної розумової та фізичної праці. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943
5	Визначення психофізичного стану здоров’я людини	Опанування методиками самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров’я, отримування можливості виявляти відхилення у стані здоров’я та корегувати організацію власної розумової та фізичної праці на основі наданих рекомендацій. http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/59320
6	Дослідження і оцінка стопи	Запропоновано ознайомитися з теоретичним матеріалом, опанувати методики візуального (плантоскопія), подометричного та плантографічного дослідження стопи людини, здійснити самоконтроль за станом стоп, узагальнити отримані результати, визначити рекомендації щодо профілактики виникнення або корекції деформацій стопи. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/74858
7	Дослідження і оцінка рівноваги тіла людини	Запропоновано ознайомитися з теоретичним матеріалом, опанувати методики дослідження і оцінки рівноваги тіла людини, здійснити самоконтроль за станом здоров’я і фізичної підготовки, узагальнити отримані результати, визначити рекомендації для корегування подальшого життя, вдосконалення фізкультурно-спортивної діяльності. https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/86907

Висновки. Турбота про власний стан здоров’я залишається одним з важливіших аспектів життєдіяльності людини у будь якому віці, статі.

Слідкування студентською молоддю за показниками здоров'я є гарною запорукою у вдалому навчанні, занять фізичною культурою і спортом, ведення активного способу життя та високої працездатності.

Список джерел інформації:

1 Балакірєва, О. М., & Бондар, Т. В. (Eds.). (2019). *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»*. ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант».

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків Iryna.Dehtiarova@khpі.edu.ua ,

iuliia.gasan@khpі.edu.ua

Анотація. Під час експерименту було виявлено вплив мовного звертання на мотивацію до занять фізичним вихованням студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студент, спеціальна медична група, фізичне виховання, мотивація, мова.

Вступ. Одним із засобів удосконалення освітнього процесу в спеціальних медичних групах є мотивування студентів до здорового способу життя. Виявлення вірних форм звертання під час роботи зі студентами на заняттях з фізичного виховання – це найважливіший фактор мотивації до саморозвитку, готовності займатись, формуванню корисних звичок.

Оскільки мовлення є засобом і формою спілкування, воно безпосередньо пов’язане з психічними властивостями і станами особистості, обумовлює їх перебіг і становлення. Більше того, і саме мовлення з повним правом можна назвати психічною властивістю людини, в якій, безпосередньо, відображаються її психічні стани [1].

Мета дослідження – виділити основні відмінності успішного процесу створення мотивації до здорового способу життя та занять фізичним вихованням на рівні породження і сприйняття мовних

висловлювань викладачів спеціальних медичних груп.

Результати дослідження та їх обговорення. Об’єктами аналізу експерименту були аудіо записи бесід викладачів зі студентами під час занять фізичним вихованням, а також звіти студентів до і після занять.

На першому етапі вивчали природні (без попередньої інструкції) мовні повідомлення викладачів і студентів у процесі навчання. В аналізі структури мовленнєвого продукту викладачів особлива увага приділялася частоті використання прямих і непрямих вказівок, дієслів у визначеному часі, займенників, а також конкретних прикладів та історій, що підтверджують необхідність здорового способу життя. У звітах студентів фіксувалися такі показники, як позитивні та негативні асоціації, визначеність – невизначеність ставлення до занять фізичним вихованням, місце здорового способу життя в ієрархії особистих цінностей.

Загалом простежувалася тенденція до зниження негативних асоціацій у студентів за наявності в мовленнєвих повідомленнях викладачів прикладів на основі реального досвіду.

На другому етапі викладачам рекомендувалося цілеспрямовано використовувати приклади і непрямі вказівки в процесі спілкування зі студентами спеціальної медичної групи під час та після занять. Викладачі були ознайомлені зі структурою складання «навчальних історій» і основними правилами побудови фраз, що містять непрямі команди.

Аналіз відповідних мовленнєвих повідомлень студентів засвідчив не тільки зниження негативних асоціацій у середньому на 31%, а й стабілізацію ставлення до занять фізичним вихованням як «засобу поліпшити самопочуття», «перемкнутися», «підвищити тонус», «підняти настрій».

Третій етап експерименту включав спеціальну орієнтацію мовленнєвих повідомлень на індивідуальні особливості окремих студентів, які мають часті пропуски занять. Викладачам рекомендувалося в контексті навчальної взаємодії використовувати терапевтичні метафори і метафори

зміни, попередньо складені психологом у формі історій з реального досвіду.

Порівняльний аналіз звітів студентів до і після занять показав у 58% випадків пересування здорового способу життя в ієрархії особистих цінностей на 1–2 позиції вище за первісний рівень, що відповідало основним цілям, які були закладені в мовленнєву структуру повідомлень викладачів. Спостереження протягом наступних занять у спеціальній медичній групі свідчать про зростання відвідуваності цими студентами.

Висновки. Виявлені тенденції дають змогу розширити арсенал засобів педагогічної комунікації та відкривають додаткові можливості сформувати поведінку, орієнтовану на фізичний розвиток і здоров'я молодого покоління.

Список джерел інформації:

1 Калмикова, Л. О., Калмиков, Г. В., Лапшина, І. М., & Харченко, Н. В. (2008). *Психологія мовлення і психолінгвістика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Переяслав-Хмельницький педагогічний інститут, в-во «Фенікс».

2 Демська-Кульчицька, О. (2002). Мовна «competence» як об'єкт дослідження (проблема україномовного терміна). *Мовознавство*. Київ: Пульсари.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ ТА МЕТОДІВ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Єльцова І.Л.

*Бериславський фаховий педагогічний коледж ім. В.Ф. Беньковського,
Україна, м. Берислав, inntssa2306@gmail.com*

Анотація. Інтерактивні методи навчання на заняттях фізичної культури та фізичної реабілітації є сучасним підходом до формування мотивації, практичних навичок і всебічного розвитку учасників. Педагогічний словник дає таке визначення: «Інтерактивне навчання (від лат. Interaction – взаємодія) – навчання, побудоване на взаємодії учнів з навчальним оточенням, навчальним середовищем, що служить сферою засвоєння знань» [4]. Інтерактивні методи сприяють активному залученню, підвищенню інтересу до здорового способу життя та ефективності освітнього процесу. Основна мета – створити динамічне, захопливе середовище, що підтримує фізичне, емоційне та соціальне благополуччя учнів.

Ключові слова: інтерактивні форми, методи навчання, уроки фізичної культури, ігрові методи, реабілітація.

Вступ. Сучасний підхід до організації навчального процесу у сфері фізичної культури та фізичної реабілітації потребує активного впровадження інтерактивних форм та методів навчання. Такий підхід забезпечує розвиток мотивації, підвищує зацікавленість студентів і сприяє засвоєнню практичних навичок.

Мета дослідження – дослідити та охарактеризувати застосування інтерактивних форм та методів навчання на заняттях фізичної культури та реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії [1, 3].

Застосування інтерактивних методів дає можливість врахувати індивідуальні особливості студентів, їхні фізичні можливості та інтереси. Завдяки використанню таких технологій, як відеоаналізи рухів, цифрові тренажери, симуляційні ігри, можна не тільки покращити техніку виконання фізичних вправ, а й розвивати вміння приймати швидкі рішення, працювати в команді та аналізувати свої дії. Крім того, інтерактивні методи стимулюють здобувачів до активної участі у навчальному процесі, сприяють формуванню мотивації до здорового способу життя, що є важливим аспектом фізичного виховання та реабілітації. Розглянемо детальніше деякі із методів, які я використовую під час занять.

Ігрові методи. Ігри є дієвим способом навчання руховим навичкам. Це можуть бути спортивні естафети, командні змагання чи рольові ігри, що сприяють розвитку координації, витривалості та командної роботи.

Ситуаційні методи. Моделювання життєвих ситуацій, наприклад, навчання наданню першої медичної допомоги чи виконанню фізичних вправ для конкретних цілей (реабілітація після травми), дозволяє практично застосовувати теоретичні знання.

Дискусії та дебати. Обговорення важливих тем, таких як профілактика травм чи значення фізичної активності для здоров'я, дає змогу учасникам висловлювати свої думки, обмінюватися ідеями та розвивати критичне мислення.

Проектні завдання. Здобувачі можуть працювати над створенням програм реабілітації, аналізувати індивідуальні випадки чи розробляти

фізичні вправи для конкретних груп людей. Це розвиває аналітичні здібності та навички вирішення проблем.

Використання мультимедійних технологій. Інтерактивні презентації, відеоуроки, додатки для візуалізації анатомії чи техніки виконання вправ дозволяють зробити навчальний процес яскравішим та зрозумілішим.

Групова робота. Поділ учасників на команди для виконання вправ чи вирішення поставлених завдань сприяє розвитку комунікації, співпраці та підтримує здорову конкуренцію.

Гейміфікація. Додавання ігрових елементів, таких як накопичення балів, рейтинги чи нагороди, стимулює активність учасників та підвищує їхню зацікавленість.

Рольові ігри. Студенти можуть грати ролі тренера, судді або гравця в команді. Наприклад, тренер веде групу, пояснюючи вправи, а суддя контролює виконання правил.

Висновки. Інтерактивні форми та методи навчання є ефективним інструментом у реалізації освітнього процесу на заняттях із фізичної культури та фізичної реабілітації. Їх використання дозволяє не лише активізувати увагу та інтерес учнів, але й забезпечити глибше засвоєння теоретичних знань і практичних навичок.

Інтерактивні методики мають багато переваг: у роботі задіяні всі; діти вчаться працювати у групі; формується доброзичливе ставлення до опонента; кожен студент має можливість пропонувати свою думку; створюється «ситуація успіху»; за короткий час опановується багато нового матеріалу; формуються навички толерантного спілкування, вміння аргументувати свою точку зору, знаходити альтернативне рішення проблеми тощо [2, 5, 6].

Система інтерактивного навчання стає потужним засобом для формування позитивного ставлення до фізичної активності, популяризації здорового способу життя та підвищення рівня фізичної грамотності. Вона також сприяє професійному становленню здобувачів у галузі фізичної

культури та фізичної реабілітації, готуючи їх до викликів сучасного динамічного світу.

Таким чином, інтерактивні форми та методи навчання не лише доповнюють традиційний освітній процес, але й створюють середовище, яке мотивує до активного навчання, самореалізації та постійного вдосконалення. Їх застосування має бути пріоритетом для освітніх установ, що прагнуть досягти високих результатів у навчанні та вихованні.

Список джерел інформації:

- 1 Антонова, О. Є. (2019). Інтерактивні технології у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура і спорт у школі*, № 3. 12-16.
- 2 Барановська І. Г. (2020). Використання інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури. *Сучасна школа України*, № 4. 8-11.
- 3 Дичківська І. М. (2004). *Інноваційні педагогічні технології*. Київ: Академвидав.
- 4 Гончаренко, С. (1997). *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь.
- 5 Шевчук, П., & Фенрих, П. (2005). *Інтерактивні методи навчання: навчальний посібник*. Щецін: WSAP. 7-23.
- 6 Пометун, О., & Пироженко, Л. (2002). *Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник*. Київ: АПН.

САМОМАСАЖ У ПОБУТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Єфіменко П.Б., Кانیщева О.П.

Харківська державна академія фізичної культури,

Україна, м. Харків, pavlo748@lgmail.com

Анотація. Виявлено, що вимушене тривале скорочення рухової активності студентів негативно впливає на адаптаційні можливості їх організму. Визначено, що масажні маніпуляції рефлекторних зон тіла сприяють нормалізації артеріального тиску людини позитивно впливаючи на її адаптаційний потенціал. Рекомендовано впровадити рефлекторний самомасаж у побут студентів які займаються за формою онлайн-навчання.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, рефлекторні зони, самомасаж.

Вступ. Сучасні умови життя в нашій країні протягом останніх років, зокрема тривалі карантинні обмеження через пандемію та військові дії, створюють значні фізичні та психоемоційні навантаження на організм студентської молоді. У зв’язку з цим система освіти активно використовує онлайн-навчання, що супроводжується тривалим перебуванням студентів перед смартфонами або екранами комп’ютерів.

Найчастіше це призводить до перевтоми організму, напруження м’язів комірцевої зони, погіршення кровообігу та розвитку больових відчуттів різної локалізації. А поточні чинники довкілля – соціальна ізоляція, тривога за майбутнє, обмежений доступ до фізичної активності та медичних послуг, остаточно негативно впливають на адаптаційні можливості організму студентів. Складовими цих можливостей є особливості соматичного і функціонального стану організму в даному віковому періоді та його здатність адаптуватися до умов навколишнього

середовища і соціуму.

Рівень адаптації організму людини визначається за спеціальною формулою Р.Є. Баєвського. Вона вміщує певні показники серед яких є постійні, це вік, маса та довжина тіла і поточні, які залежать від стану серцево-судинної системи (ССС) такі як частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний артеріальний тиск (АТС) і діастолічний артеріальний тиск (АТД) [3, 4].

Саме на ці показники можна впливати зовні засобами фізичної терапії, серед яких значне місце відводять масажу або самомасажу [1, 2].

Мета дослідження – виявити ефективну методику самомасажу, що сприятиме покращенню адаптаційних можливостей організму студента, одночасно найпростішу в опануванні яка не потребує спеціальної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно формулі виявлення адаптаційного потенціалу організму людини, зміни показників серцево-судинної системи ЧСС, АТД і АТС визначають його поточний рівень. Однак при цьому слід звернути увагу на те, що ССС заходиться у тісному функціональному взаємозв'язку з органами дихання, і разом вони утворюють потужну кардіореспіраторну систему. Вона забезпечує постачання кисню до організму та виведення вуглекислого газу. А здатність організму ефективно використовувати цю систему під час фізичних навантажень вважається кардіореспіраторною витривалістю, що є підґрунтям для покращення адаптаційних можливостей організму людини [3].

Вплив на систему зовні здійснюється масажем через рефлекторні ділянки тіла людини, які називають зонами Геда, або рефлекторними зонами. Масаж цих зон позитивно впливає на внутрішні органи, покращуючи їхню функцію і використовується у сегментарно-рефлекторному масажі [1, 4, 5].

Серед зон, що рефлекторно співвідносяться з органами ССС є

комірцева зона в яку входить низ потилиці, шия та надпліччя. Однією із зон рефлекторно пов’язаних з органами дихання є грудина з грудино-реберними сполуками. І тому самомасаж цих ділянок сприяє покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи [1, 2].

У нашій роботі серед методів самомасажу ми використовували інструментальний і ручний. Для самомасажу комірцевої зони було застосовано валик-рол діаметром 4–5 см побутового призначення з ручками, вкритий резиною або силіконовою оболонкою. За нашими попередніми спостереженнями такий самомасаж сприяв нормалізації АТД і АТС [6]. Тримавши валик-рол обома руками за ручки, ним катали по усій поверхні шиї й нижній частині потилиці. При цьому нахилом голови вперед натягували м’язи шиї, особливої уваги приділяли впливу на місця їх прикріплення до потиличної кістки. Сумарна тривалість впливу 3–4 хвилини.

Ручним методом проводили періостальний самомасаж грудини і грудино-реберних з’єднань. Тут головним завданням було подушечками пальців зрушувати шкіру в усіх напрямках і нею розтирати підлягаюче окістя цих кісткових утворень. Тривалість впливу 2–3 хвилини. Це можна виконувати також через одяг, але не допускаючи його тертя по шкірі.

Приймати участь у даному спостереженні протягом одного місяця весняного семестру 2024–2025 року, виявили бажання 18 студентів різних курсів і спеціальностей Харківської державної академії фізичної культури, які займалися за дистанційною формою навчання. Воно проводилось поточним методом. Рекомендовану методику самомасажу проводили на закінчення ранкової зарядки.

Для початкового і завершального виявлення адаптаційного потенціалу нами були отримані від учасників спостереження необхідні персональні данні: вік; довжина та маса тіла; ЧСС; АТД та АТС. Їх обробка проводилось за формулою Р.Є. Басєвського, адаптованою до

редактора Microsoft Excel В.С. Ашаніним. Деякі із студентів ці дані опрацьовували самостійно отримавши дану програму електронною поштою. Порівнювались показники першого і заключного вимірювань.

Проведені спостереження за станом адаптаційного потенціалу студентів, які проводили самомасаж за пропонованою методикою показали що у 12 студентів показники покращились на 12%–15%. У 3 студентів, які виконували завдання не регулярно, показники не змінились. Ще 3 студента виконання завдання припинили достроково.

Висновки. Самомасаж рефлекторних зон тіла людини пов’язаних із серцево-судинною та дихальною системами, а саме комірцевою зоною і грудиною, позитивно відбивається на стані кардіореспіраторної системи, що покращує показники адаптаційного потенціалу організму людини.

Список джерел інформації:

- 1 Єфіменко, П. Б., Каніщева, О. П., & Сверчкова, О. В. (2023). *Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник*. Київ: Медицина.
- 2 Каніщева, О. П. (2014). *Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента*. Харків: ХНАДУ.
- 3 Рубан, Л. А. (2012). *Діагностика та моніторинг стану здоров’я: навчальний посібник*. Харків: ХДАФК.
- 4 Філак, Я. Ф. & Філак, Ф. Г. (2015). *Масаж і нетрадиційний масаж: підручник*. Ужгород: ФОП Сабов А.М.
- 5 Gloser, 1., & Dalicho, A. (1962). *Segmentmassage*. Leipzig.
- 6 Vitalii Kashuba, Larysa Ruban, Pavlo Yefsmenko, Oleksii Honcharov, & Oksana Kanishcheva. (2025). Evaluation of the effectiveness of a corrective and rehabilitation program using gravity postisometric relaxation exercises, self-massage and myofascial release on the biogeometric profile of posture and cardiovascular system parameters of women of the second period of mature age. *Fizicna rehabilitaciata rekreacijno-ozdorovcitechologii*, Vollum 10, No.1, 20-26.

АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ХРОНІЧНОГО ТИПУ

Кіндзерська А.Г., Багас О.П.

Національна академія Державної прикордонної служби України

ім. Б. Хмельницького, Україна, м. Хмельницький,

anastasiakindzerskaa@gmail.com , olegbagas@gmail.com

Анотація. У наукових тезах розглядається роль фізичного виховання як ефективного інструменту профілактики хронічних захворювань. Проаналізовано вплив фізичної активності на серцево-судинну, ендокринну та опорно-рухову системи. Окреслено сучасні підходи до активізації рухової активності серед різних вікових груп населення, зокрема у закладах освіти, на робочих місцях та серед осіб похилого віку. Наведено результати досліджень, які підтверджують ефективність фізичного виховання у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та цукрового діабету 2-го типу. Зроблено висновок про необхідність комплексного впровадження програм фізичної активності для покращення здоров'я населення України.

Ключові слова: фізичне виховання, профілактика, хронічні захворювання, адаптивні фізичні навантаження.

Вступ. Враховуючи сучасні реалії, спостерігається зростання кількості хронічних захворювань, таких як серцево-судинні патології, цукровий діабет 2-го типу, ожиріння та порушення опорно-рухового апарату. Основними факторами ризику є малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, стреси та екологічні проблеми. Тому, відповідно, одним із найбільш ефективних методів профілактики цих захворювань є активізація фізичного виховання, що сприяє зміцненню організму, покращенню метаболічних процесів та підтриманню функціональної

активності різних систем організму.

Мета дослідження – проаналізувати вплив фізичного виховання на профілактику хронічних захворювань та обґрунтувати ефективні підходи до активізації рухової активності серед різних вікових груп населення.

Як загальновідомий факт, фізичне виховання позитивно впливає на серцево-судинну систему, регулюючи артеріальний тиск, покращуючи кровообіг та знижуючи ризик розвитку атеросклерозу. Дослідження науковців показують, що регулярні фізичні навантаження зменшують ризик серцевих захворювань на 30–40% [1].

Крім того, фізична активність є важливим фактором профілактики метаболічних порушень. Вона сприяє підвищенню чутливості тканин до інсуліну, знижуючи ймовірність розвитку цукрового діабету 2-го типу. Регулярні заняття спортом допомагають контролювати вагу, активізують обмін речовин і зменшують ризик ожиріння.

Щодо опорно-рухової системи, фізичні вправи зміцнюють м’язи, покращують гнучкість та витривалість суглобів, що є важливим у профілактиці остеопорозу та дегенеративних захворювань суглобів [4].

Отже, для підвищення рівня рухової активності населення необхідно впроваджувати комплексні програми фізичного виховання, адаптовані до різних вікових категорій [3]. А саме:

- 1) в школах та університетах – впровадження сучасних методик фізичного виховання, зокрема: інтерактивних спортивних занять, фітнес-програм та ігрових тренувань;
- 2) на робочих місцях – організація виробничої гімнастики, рухових пауз, заохочення співробітників до участі у корпоративному спорті;
- 3) серед дорослого населення – популяризація активного способу життя через фітнес-програми, спортивні заходи та групові тренування;
- 4) серед осіб похилого віку – адаптовані реабілітаційні та оздоровчі програми, що включають скандинавську ходьбу, йогу, дихальні вправи [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових

джерел і практичних досліджень свідчить, що фізична активність зменшує ризик розвитку хронічних захворювань на 25–50% залежно від інтенсивності навантажень та регулярності занять [5]. Наприклад, дослідження Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) показали, що щоденна активність тривалістю не менше 30 хвилин значно покращує показники здоров’я. Результати вітчизняних досліджень підтверджують ефективність програм фізичного виховання у закладах освіти та серед дорослого населення. Зокрема, учасники оздоровчих програм демонструють зниження маси тіла, нормалізацію артеріального тиску та покращення психоемоційного стану.

Висновки. Активізація фізичного виховання є дієвим інструментом профілактики хронічних захворювань. Більше того, регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної системи, нормалізації метаболічних процесів та покращенню функціонального стану організму. Тому для підвищення рівня рухової активності необхідно впроваджувати комплексні заходи в освітніх закладах, на робочих місцях та серед широких верств населення. Крім того, розвиток та популяризація фізичного виховання в Україні сприятиме не лише покращенню здоров’я населення, а й зниженню витрат на медичне обслуговування, що є важливим аспектом національної стратегії здоров’я збереження.

Список джерел інформації:

1 Значення фізичної активності для профілактики серцево-судинних захворювань – резюме досягнень. (2021/2022). *Empendium. Внутрішні хвороби. Статті*. Retrieved from

<https://empendium.com/ua/chapter/B27.8.253>

2 Кагукіна, А. М. (2021). Вплив хронічних захворювань на фізичну активність людей похилого віку. Retrieved from

<http://eztuir.ztu.edu.ua/123456789/8642>

3 Роль фізичної активності у профілактиці хвороб різних вікових груп. Retrieved from

<https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/Lecture-8-Physical-activity-in-disease-prevention.pdf>

4 Танасійчук, Ю. М. *Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату*. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Retrieved from https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/10879/1/ФІЗИЧНА_АКТИВНІСТЬ_ЯК_ЗАСІБ_ПРОФІЛАКТИКИ_ЗАХВОРЮВАНЬ_ОПОРНО-РУХОВОГО_АПРАТУ.PDF

5 Єлізарова, О. Т., Гозак, С. В., Полька, Н. С., Парац, А. М., & Станкевич, Т. В. Профілактика хронічних неінфекційних захворювань в умовах пандемії Covid-19. ДУ «Інститут громадського здоров’я ім. О. М. Марзеєва НАМН України», Київ. Retrieved from <https://doi.org/10.32402/dovkil2021.02.004>

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПЛЕЧА ВОЛОЙБОЛІСТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ NEURAC

Кіріченко В.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, Martakomp757@gmail.com

Анотація. Методика Neuras (Neuromuscular Activation) використовується для відновлення функції плечового суглоба через активацію глибоких стабілізуючих м’язів і покращення нейром’язового контролю. Це дослідження аналізує ефективність методики Neuras у реабілітації пацієнтів із дисфункціями плеча. Результати демонструють покращену стабільність, зменшення болю та підвищену м’язову координацію.

Ключові слова: Neuras, фізична терапія плеча, нейром’язова активація, стабілізація суглоба, кінетичний ланцюг.

Вступ. Функціональне відновлення плечового суглоба є критично важливим у фізичній терапії, особливо після травм або хронічних порушень, таких як синдром ротаторної манжети. У волейболі, через часті повторювані рухи верхньої кінцівки, травми плеча є поширеною проблемою серед спортсменів. Постійні удари та різкі рухи створюють навантаження на ротаторну манжету, що може призводити до дисфункцій та больового синдрому. Методика Neuras, розроблена в Норвегії, базується на активації глибоких м’язів через вправи в підвішеному стані, що дозволяє мінімізувати компенсаторні рухи та покращити нейром’язову координацію [1]. Це дослідження аналізує ефективність даного підходу порівняно з традиційними методами реабілітації.

Методика Neuras – це терапевтичний підхід, заснований на використанні вправ у підвішеному стані, які сприяють глибокій активації м’язів без перевантаження суглобів. Основним інструментом є система підвісів Redcord, яка дозволяє виконувати вправи в нестабільному

положенні, активуючи слабкі або неактивні м’язи. Методика передбачає поступове збільшення навантаження та застосування вібраційної стимуляції для покращення сенсомоторного контролю [2]. Вона складається з декількох етапів:

- 1) оцінка стану пацієнта – визначення дисфункцій та слабких місць у кінетичному ланцюгу;
- 2) активація м’язів – усунення компенсаторних механізмів та відновлення правильних рухових патернів;
- 3) функціональне тренування – виконання вправ у підвішеному стані для відновлення контролю та стабілізації плечового суглоба;
- 4) підтримка результату – інтеграція вправ Neuras у повсякденну активність для довготривалого ефекту [3].

Мета дослідження – оцінити ефективність методу Neuras у реабілітації пацієнтів із порушеннями функції плечового суглоба, визначення рівня покращення м’язової стабільності та зменшення болю.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна група з 30 пацієнтів пройшла курс терапії за методикою Neuras, контрольна група використовувала стандартні вправи на зміцнення плечового суглоба. Через 8 тижнів у групі Neuras зафіксовано значне покращення амплітуди руху (+15%), зменшення болю за шкалою VAS (-30%) та підвищену електроміографічну активність глибоких м’язів [4]. Це підтверджує ефективність Neuras у відновленні нейром’язового контролю та профілактиці повторних травм.

Подальший аналіз показав, що методика Neuras сприяє більш збалансованому навантаженню на м’язові групи, що беруть участь у стабілізації плечового суглоба. Це знижує ризик перевантаження окремих м’язів, що є частою причиною хронічних болів та дисфункцій. Дослідження свідчать, що включення вправ на підвісній платформі стимулює адаптаційні механізми центральної нервової системи і покращує контроль над рухами [5].

У порівнянні з класичною кінезіотерапією, Neuras демонструє кращі результати у відновленні пропріоцепції та моторного контролю. Це

важливо для спортсменів і людей, які займаються фізично активною діяльністю, оскільки сприяє швидшій реабілітації та зменшує ризик рецидивів травм [6].

Додатково, результати досліджень показують, що Neurac може бути ефективним для пацієнтів із замороженим плечем та після хірургічного втручання, оскільки сприяє швидкому відновленню рухливості та мінімізує ризик ускладнень. Використання Neurac у поєднанні з іншими методами фізичної терапії, такими як мануальна терапія та електростимуляція, може покращити довготривалі результати лікування [6].

Висновки. Метод Neurac є ефективним підходом у фізичній терапії плечового суглоба та сприяє покращенню стабільності, зменшенню болю і відновленню функції суглоба. Подальші дослідження можуть розширити застосування Neurac у спортивній реабілітації та ортопедичній практиці. Рекомендовано розширити використання цієї методики у комплексних реабілітаційних програмах, особливо для пацієнтів із посттравматичними порушеннями рухової функції плечового суглоба.

Список джерел інформації:

- 1 Stuge, B., Laerum, E., Kirkesola, G., & Vøllestad, N. (2004). The efficacy of the Neurac method in rehabilitation. *Journal of Musculoskeletal Research*, 8(3), 201-215.
- 2 Falla, D., Hodges, P. W., & Vicenzino, B. (2007). Motor control strategies and shoulder rehabilitation. *Clinical Biomechanics*, 22(1), 3-11.
- 3 Myklebust, G., & Bahr, R. (2005). Return to play criteria following shoulder injuries. *Sports Medicine*, 35(11), 939-964.
- 4 Shultz, S. J., Houghlum, P. A., & Perrin, D. H. (2015). *Examination of musculoskeletal injuries*. Human Kinetics.
- 5 Kirkesola G. (2009). Neurac – A new treatment method for long-term musculoskeletal pain. *Manual Therapy Journal*, 14(3), 233-245.
- 6 Øverås C. K., Johansson M. S., & de Campos T. F. (2018). Long-term effects of neuromuscular therapy in chronic shoulder pain. *European Journal of Physical Therapy*, 20(2), 145-158.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ’Я У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ

Кузіна Н.А., Гасан Ю.М.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, natakyzya18@gmail.com, iuliia.gasan@khpi.edu.ua

Анотація. Скандинавська ходьба є ефективним методом підтримки здоров'я та фізичної активності в літньому віці. Регулярні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної системи, м'язів та кісток, покращують координацію, допомагають контролювати рівень цукру в крові та сприяють зниженню ваги. Крім того, цей вид фізичної активності позитивно впливає на психоемоційний стан, допомагаючи боротися із самотністю та депресією. У роботі розглядаються переваги скандинавської ходьби, основні правила техніки виконання, рекомендації для безпечного тренування, а також можливі протипоказання.

Ключові слова: здоров'я літніх людей, скандинавська хода, опорно-руховий апарат, профілактика захворювань.

Вступ. З віком фізична активність відіграє дедалі важливішу роль у підтримці здоров'я та якості життя людини. Регулярний рух допомагає зберігати м'язову силу, покращує роботу серцево-судинної системи, сприяє зниженню ризику хронічних захворювань та позитивно впливає на психоемоційний стан. Одним із ефективних, доступних і безпечних методів фізичної активності для літніх людей є скандинавська хода.

Скандинавська хода – це особливий вид ходьби з використанням спеціальних палиць, який рівномірно розподіляє навантаження на все тіло, зменшуючи навантаження на суглоби та покращуючи координацію рухів. Цей метод фізичної активності підходить людям різного віку та рівня

підготовки, а для людей похилого віку він є особливо корисним.

Мета дослідження – проаналізувати вплив скандинавської ходьби на здоров’я людей літнього віку, визначення її основних переваг, правил виконання та можливих обмежень, а також надання практичних рекомендацій щодо її впровадження у повсякденне життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Одна з основних переваг скандинавської ходьби – покращення роботи серця та судин. Регулярні заняття сприяють нормалізації артеріального тиску, покращенню кровообігу та насиченню організму киснем. Завдяки цьому знижується ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, ішемічна хвороба серця та інфаркти.

З віком відбувається природне зменшення м’язової маси та зниження міцності кісток, що підвищує ризик остеопорозу та переломів. Скандинавська ходьба допомагає залучати до роботи близько 90% м’язів тіла, що сприяє зміцненню мускулатури, збереженню рухливості суглобів та підвищенню щільності кісткової тканини. Це особливо важливо для літніх людей, які часто стикаються з проблемами у діяльності опорно-рухового апарату.

Фізична активність відіграє ключову роль у регуляції рівня цукру в крові та метаболічних процесів. Скандинавська ходьба допомагає стабілізувати рівень глюкози та інсуліну, що є важливим фактором у профілактиці та лікуванні цукрового діабету. Крім того, вона сприяє спалюванню калорій, що допомагає контролювати вагу, зменшуючи навантаження на серце, суглоби та внутрішні органи.

Літній вік часто супроводжується почуттям самотності, депресивними станами та емоційною нестабільністю. Регулярні заняття скандинавською ходьбою сприяють виробленню ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які покращують настрій та знижують рівень стресу. Окрім цього, заняття в групах сприяють соціалізації, допомагаючи людям похилого віку знайомитися, спілкуватися та підтримувати активний спосіб

ЖИТТЯ.

Одна з основних проблем у літньому віці – втрата координації та збільшення ризику падінь, що може призводити до серйозних травм. Завдяки використанню палиць під час скандинавської ходьби поліпшується рівновага, зміцнюються м’язи спини, ніг та рук, що сприяє більшій стійкості та безпечному пересуванню.

Попри значні переваги скандинавської ходьби, важливо враховувати певні ризики та дотримуватися рекомендацій для безпечного виконання вправ. Неправильне використання палиць може призвести до зайвого навантаження на суглоби та м’язи. Навчання правильній техніці під керівництвом інструктора допоможе уникнути можливих травм [1].

Перш ніж розпочати тренування, рекомендується пройти консультацію з лікарем, особливо якщо є хронічні захворювання серцево-судинної системи, суглобів або дихальних шляхів. Важливо також підібрати правильне екіпірування. Палиці повинні відповідати зросту людини (оптимальна довжина обчислюється за формулою: $\text{зріст} \cdot 0,68$), а взуття має бути зручним, з амортизуючою підошвою, щоб зменшити навантаження на суглоби.

На початковому етапі варто починати з коротких прогулянок тривалістю 15–20 хвилин у повільному темпі. Поступово можна збільшувати час занять до 40–60 хвилин, орієнтуючись на власне самопочуття. Найкращий результат досягається при регулярних тренуваннях (3–5 разів на тиждень).

Для правильної техніки скандинавської ходьби необхідно тримати спину рівно, розслабити плечі та спрямовувати погляд уперед. Кроки слід виконувати плавно, перекочуючи стопу від п’яти до носка, що забезпечує правильний розподіл навантаження. Палиці потрібно ставити під кутом приблизно 45° і відштовхуватися ними, використовуючи силу рук, при цьому рухи мають бути природними та синхронізованими з ходьбою (ліва рука – права нога, і навпаки). Дихання повинно бути рівномірним, через

ніс або рот, залежно від інтенсивності руху. Щоб уникнути перенапруження м’язів та підвищити ефективність тренування, перед початком занять рекомендується виконати коротку розминку, а після – легку заминку [1].

Аналіз літературних джерел та досліджень свідчить, що скандинавська ходьба є ефективним методом підтримки здоров’я у літньому віці. Скандинавська ходьба позитивно впливає на серцево-судинну систему, зміцнює м’язи та кістки, покращує координацію та знижує ризик падінь. Вона також сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та соціалізації літніх людей. Дотримання правильної техніки та поступове збільшення навантаження підвищують ефективність занять і зменшують ризик травм.

Висновки. Скандинавська ходьба – доступний і безпечний метод підтримки здоров’я у літньому віці. Вона зміцнює фізичний стан, сприяє соціальній активності та покращує якість життя. Рекомендується для регулярного використання з урахуванням індивідуальних особливостей здоров’я.

Список джерел інформації:

1 Євсюкова, Т. В., & Дубина, Н. Р. (2020). *Скандинавська ходьба: методичні вказівки до індивідуальної роботи: для студентів спеціальної медичної групи*. Київ: КНУБА.

ВІРТУАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ

Кулик І.А.

*«Міська лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги
ім. проф. О.І. Мещанінова» Харківської міської ради, Україна;
Харківська державна академія фізичної культури,
Україна, м. Харків, irinakulik@gmail.com*

Анотація. Віртуальна реабілітація стала інноваційним інструментом у процесі відновлення спортсменів після травм. Технології віртуальної реальності та доповненої реальності забезпечують ефективний процес реабілітації, що дозволяє спортсменам безпечно відновлювати свої функції в комфортному середовищі. У даному дослідженні розглядаються ключові аспекти використання віртуальної реабілітації для спортсменів, зокрема її переваги, методи та результати застосування в реальному тренувальному процесі.

Ключові слова: віртуальна реабілітація, спортсмен, травма, віртуальна реальність, відновлення, реабілітація, доповнена реальність.

Вступ. Сучасні спортивні тренування часто супроводжуються травмами, що вимагають комплексного підходу до реабілітації. Віртуальна реабілітація пропонує нові можливості для спортсменів, забезпечуючи безпечний та ефективний процес відновлення через інтеграцію технологій віртуальної та доповненої реальності. Ці методи дозволяють не лише прискорити процес реабілітації, а й забезпечити мотивацію для спортсменів, які мають відновлюватися після травм.

Мета дослідження – оцінка ефективності використання віртуальних технологій у реабілітації спортсменів після травм, а також визначення переваг і можливих недоліків цього методу порівняно з традиційними методами реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що віртуальна реабілітація значно покращує фізичну активність і психологічний стан спортсменів після травм. За допомогою віртуальних тренажерів можна безпечно відновлювати рухові функції, водночас знижуючи ризик повторних травм. Віртуальні вправи також стимулюють мотивацію спортсменів, оскільки в них вбудовані елементи гри та змагання, що забезпечують більшу залученість у процес реабілітації.

Обговорення показує, що хоча віртуальна реабілітація має багато переваг, таких як зручність і безпека, її застосування потребує високої технічної оснащеності та кваліфікованих фахівців для моніторингу та корекції процесу відновлення [1, 2, 3].

Основні переваги віртуальної реабілітації для спортсменів:

1) персоналізація – віртуальні програми можна налаштовувати під індивідуальні потреби спортсмена, що дозволяє більш точно орієнтуватися на конкретну травму або стан;

2) безперервність процесу – замість того, щоб очікувати на відвідування фізичного терапевта, спортсмен може використовувати віртуальну реабілітацію вдома або в тренувальному центрі. Це дає змогу продовжувати реабілітаційний процес навіть під час подорожей або змагань;

3) мотивація – віртуальна реабілітація може включати ігрові елементи, що стимулює спортсменів до активної участі в процесі відновлення. Використання ігор і стимуляції робить процес менш нудним та збільшує мотивацію;

4) безпека та контроль – за допомогою віртуальної реабілітації можна створити середовище для тренувань, де спортсмен може здійснювати рухи, не ризикуючи повторно травмуватися. Крім того, дані про стан пацієнта можуть бути передані реабілітологу для моніторингу в реальному часі;

5) реабілітація після травм – віртуальні тренажери можуть імітувати конкретні спортивні рухи, дозволяючи спортсменам виконувати вправи для відновлення без ризику перенавантаження або травм;

6) психологічний аспект – віртуальні тренування допомагають спортсменам залишатися в бойовому настрої, зберігаючи психологічну стійкість, навіть якщо вони не можуть брати участь у змаганнях або тренуваннях через травми [1, 4].

Технології віртуальної реабілітації стають важливим інструментом у процесі відновлення спортсменів, допомагаючи їм повернутися до активних тренувань і змагань у найкоротші терміни.

Висновки. Віртуальна реабілітація є ефективним інструментом для спортсменів, що зазнали травм. Вона допомагає значно скоротити час відновлення, зменшити стрес і покращити психологічний стан. Проте для повної реалізації потенціалу цього методу необхідно продовжувати вдосконалення технологій і розширення досліджень у цій галузі.

Список джерел інформації:

1 Smith, J., & Johnson, A. (2022). Virtual reality in sports rehabilitation: An overview. *Journal of Sports Medicine and Rehabilitation*, 34(2), 122-130.

2 Brown, R. (2021). Augmented reality in physical therapy: Enhancing recovery with technology. *Physical Therapy Journal*, 58(4), 410-417.

3 Martin, L., & Williams, T. (2023). The impact of virtual reality on athletic recovery. *Sports Technology Review*, 15(1), 65-72.

4 Zhao, X., & Cheng, L. (2020). Virtual reality as an emerging tool in sports rehabilitation. *International Journal of Sports Science*, 18(5), 251-259.

ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ларюхіна О.А.

Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №55

Херсонської міської ради,

Україна, м. Херсон, olenalaruhina210@gmail.com

Анотація. У статті висвітлено питання впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури в умовах сучасної української школи. Розглянуто їхню роль у збереженні фізичного і психічного здоров'я учнів, особливо в контексті наслідків війни в Україні. Проаналізовано основні напрями здоров'язбереження: оптимізацію структури уроків, індивідуалізацію фізичного навантаження, використання психоемоційного розвантаження, формування культури здорового способу життя та забезпечення безпечного освітнього середовища. Окрему увагу приділено інноваційним технологіям, таким як цифрові інструменти, майндфулнес-практики, адаптивні програми та екологічно орієнтоване фізичне виховання. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу для ефективного застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізична культура, діти, війна в Україні, психоемоційне здоров'я, інноваційні технології.

Вступ. Сучасні соціальні виклики зумовлюють необхідність перегляду підходів до організації освітнього процесу, особливо в частині збереження і зміцнення здоров'я учнів. Здоров'я дітей є найвищою соціальною цінністю та важливим показником ефективності освітньої системи [5]. В умовах війни в Україні питання фізичного та психічного

благополуччя школярів набуває особливої актуальності, адже постійний стрес, нестабільність і обмежені можливості для фізичної активності негативно впливають на стан підростаючого покоління [4].

Фізична культура як навчальний предмет має значний потенціал для реалізації здоров’язбережувальної функції освіти [1]. Використання ефективних здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичної культури сприяє не лише розвитку фізичних якостей учнів, а й формуванню стійкості до стресових факторів, поліпшенню психоемоційного стану та запобіганню розвитку хронічних захворювань [3].

Мета дослідження – полягає в аналізі сучасних підходів до впровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичної культури, з урахуванням специфіки викликів, які постали перед українською освітою в період воєнних дій. Особлива увага приділяється інноваційним напрямам, що інтегрують фізичну активність, психоемоційне розвантаження та цифрові інструменти в освітній процес [7].

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі аналізу теоретичних джерел та практичного досвіду застосування здоров’язбережувальних технологій на уроках фізичної культури встановлено, що ефективна організація фізичного виховання потребує комплексного підходу, який поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти здоров’я учнів.

Виявлено, що в умовах воєнного стану основними проблемами, які впливають на фізичний і психоемоційний стан дітей, є зниження рівня фізичної активності, високий рівень тривожності та порушення емоційної рівноваги. У зв’язку з цим актуалізується необхідність впровадження технологій, спрямованих на зменшення стресу та підтримку фізичного здоров’я.

Практичне впровадження здоров’язбережувальних технологій передбачає:

- 1) використання адаптивних фізичних вправ, що враховують фізичний стан і можливості учнів;
- 2) інтеграцію дихальних практик, вправ на релаксацію та емоційне розвантаження в структуру уроку;
- 3) застосування цифрових ресурсів (відеоуроки, мобільні застосунки для самостійних тренувань) у випадках обмеженого доступу до спортивної інфраструктури;
- 4) гейміфікацію фізичних вправ для підвищення мотивації дітей;
- 5) організацію уроків на відкритому повітрі задля зменшення психологічного навантаження та покращення фізичної витривалості.

Отримані результати свідчать, що систематичне застосування здоров’язберезувальних технологій сприяє покращенню фізичної підготовленості учнів, зниженню рівня тривожності, поліпшенню психоемоційного стану, підвищенню інтересу до занять фізичною культурою навіть в умовах кризи [5, 7].

Висновки. Впровадження здоров’язберезувальних технологій на уроках фізичної культури є важливою умовою забезпечення фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя школярів. В умовах війни в Україні ці технології набувають особливого значення, оскільки сприяють зменшенню стресу, підтримці фізичної активності та розвитку стійкості дітей.

Застосування інноваційних підходів, таких як цифрові технології, інтеграція практик ментального здоров’я, адаптивні комплекси вправ та екологічне фізичне виховання, підвищує ефективність уроків фізичної культури й сприяє формуванню культури здорового способу життя серед учнів.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку й апробацію комплексних програм фізичного виховання, що максимально враховують потреби дітей в умовах нестабільного середовища та сприяють їхній фізичній і психічній реабілітації.

Список джерел інформації:

- 1 Андрєєва, Г. М. (2021). Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві*, (3), 45-49.
- 2 Васильєва, С. А. (2022). Інноваційні підходи до збереження здоров'я учнів в умовах сучасної школи. *Педагогіка і психологія*, (4), 112-117.
- 3 Лапа, В. В., & Шиян, Б. М. (2020). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Київ: Освіта.
- 4 Міністерство освіти і науки України. (2022, березень 25). Про організацію освітнього процесу під час воєнного стану (Лист № 1/3415-22).
- 5 Огієнко, О. М. (2023). Використання технологій здоров'язбереження у процесі навчання фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (10), 90-94.
- 6 World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Retrieved March 30, 2025, from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- 7 UNESCO. (2022). Physical activity and children's health in crisis situations: Guidelines for schools. Retrieved March 30, 2025, from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373718>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ОБ’ЄДНАННІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Літовченко В.Ю.

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,
Україна, м. Харків, slitovshenko@gmail.com*

Анотація. У цій роботі розглядається проблема з якою зіткнулася кафедра фізичного виховання Української інженерно-педагогічної академії (УІПА) під час злиття з Харківським національним університетом імені В.Н. Каразіна в умовах війни. Виявлено, що викладання дисципліни фізичне виховання в УІПА відрізняється від способів, які використовуються в ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Для покращення проведення занять з фізичного виховання рекомендовано об’єднати найкращий досвід, який застосовувався в підрозділах, а також долучити інші інноваційні підходи.

Ключові слова: рухова активність, емоційний стан, війна. здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, воєнний стан, інновації, інтегровані заняття.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила значні зміни у різних соціокультурних аспектах, в тому числі і в сфері освіти. Освітній процес з фізичного виховання в умовах війни відбувається з постійними змінами та пристосуванням до них, що пов’язано з проблемами безпеки та психічним станом учасників освітнього процесу і є новими викликами для системи освіти України.

Мета дослідження – ознайомитись з новими інноваційними підходами, а також вбудувати їх в систему проведення занять з фізичного виховання в сучасних умовах війни.

Результати дослідження та їх обговорення. Установлено

необхідність оновлення змісту занять та методик фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням вимог воєнного часу для можливості їхнього використання у самостійній роботі. Інновації в освітньому процесі фізичного виховання скеровані на набуття здобувачами вищої освіти компетентностей здоров’язбереження та психологічної стійкості задля протидії викликам воєнного стану.

Стресова ситуація війни, очевидно, вплине й на зміни й кут бачення пріоритетів освітнього процесу у вищій школі. Інноваційні процеси слід адаптувати до контекстів, де здобувачі вищої освіти потребують нових освітніх методик, які набувають актуальності в умовах, пов’язаних з численними викликами воєнного стану.

Нині інновації в освітньому процесі із фізичного виховання розглядаємо як нововведення у змісті, методах, прийомах і формах навчальної діяльності фізичного виховання, у засобах навчання та виховання. Це має стати чинником суттєвого підвищення якості, ефективності та результативності цього процесу у нових реаліях.

Сенс і нова парадигма фізичного виховання передбачає необхідність формування звичок до систематичних занять фізичною культурою, оволодіння методиками самостійної рухової активності, навичок здорового способу життя, сприяння здоровому та гармонійному розвитку. Окрім того, заняття повинні сприяти розвитку сміливості та наполегливості, водночас, забезпечуючи психологічну адаптованість.

Інтегроване фізичне виховання є сучасною та комплексною концепцією, яка надає можливість здобувачам вищої освіти «переносити» навчання з однієї субдисципліни на іншу, щоб розвинути повну дисципліну для забезпечення всебічного розвитку. Це не лише фізичне виховання, ігри та спорт, але й дисципліна, яка може змінити повний спосіб життя для забезпечення всебічного розвитку особистості.

Умови воєнного стану вимагають інтеграції у навчальний процес, яка має усі можливості зреалізувати у здобувачів вищої освіти здатність використовувати уміння та навички рухової активності для виконання

широкого кола діяльності, пов'язаної з розвитком активного та здорового способу життя. Водночас, це сприяє всебічному розвитку особистості здобувачів вищої освіти.

Особливої актуальності в умовах воєнного стану набуває інтеграція фізичного виховання та медицини. Інноваційна програма має включати оволодіння медичними навичками першої допомоги та загальне фізичне виховання, охоплюючи фітнес, танці, гімнастику та ігри на свіжому повітрі тощо [1].

Фізичне виховання має долучитися до розв'язання проблеми психологічної підтримки. Тому варто звернути увагу на можливість інтеграції фізичного виховання та психології. Таке спрямування забезпечить покращення емоційного стану здобувачів вищої освіти, сприятиме подоланню психологічної перешкоди та в цілому поліпшить загальне самопочуття [2].

Висновки. Провідна роль в інноваційному напрямі реорганізації фізичного виховання належить новітнім технологіям, зокрема запровадження використання носимих сенсорів, які надають унікальну можливість контролю підтримки балансу фізичної активності у режимі реального часу задля реалізації персоналізованого підходу в освітньому процесі. Така новація підвищує інтерес здобувачів вищої освіти до занять та сприяє створенню на основі результатів контролю новітніх методик здоров'язбереження засобами фізичного виховання.

Список джерел інформації:

1 Баштовенко, О., & Станєва, С. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), 9-22. Retrieved from <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/452>

2 Литвин, О. (2022) Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково-практичної конференції*, 27-28 жовтня 2022 року, Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 43-50.

АКТИВНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Назаренко І.І.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, ninga68@ukr.net

Анотація. У статті розглядаються активні методи формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Описано основні підходи до розвитку мотиваційних механізмів та наведено ефективні методи їх впровадження. Досліджено вплив сучасних технологій та педагогічних прийомів на рівень залученості до фізичної активності. Розглянуто психологічні та соціальні аспекти мотивації, що впливають на вибір спортивної активності. Представлено аналіз ефективності різних методів та їх вплив на довготривалу мотивацію.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, спорт, активні методи, здоровий спосіб життя, психологія спорту, самовдосконалення.

Вступ. Мотивація відіграє ключову роль у залученні молоді до занять фізичною культурою та спортом. В умовах сучасного суспільства, де фізична активність знижується через технологічний прогрес та зміну способу життя, необхідно застосовувати ефективні методи для стимулювання інтересу до спорту. Важливо не лише зацікавити людину, а й створити умови для тривалого підтримання мотивації.

Сучасні дослідження показують, що основними причинами низького рівня фізичної активності є відсутність інтересу, невпевненість у власних силах та нестача часу. Використання активних методів формування мотивації допомагає подолати ці бар'єри та сприяє підвищенню рівня фізичної активності серед населення.

Мета дослідження – аналізувати та визначити ефективність активних методів формування мотивації до занять фізичною культурою і

спортом, а також їх вплив на фізичну активність людей різних вікових категорій. Дослідження також спрямоване на визначення психологічних факторів, що впливають на мотивацію до спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід практичної діяльності дозволяє нам виділити наступні дієві методи мотивації:

1) *ігрові методи* – використання елементів гри в тренувальному процесі підвищує інтерес до фізичних занять. Гейміфікація тренувань сприяє підвищенню рівня активності та зменшенню психологічного навантаження. Наприклад, командні ігри та змагальні завдання можуть зробити процес тренувань більш захопливим та динамічним;

2) *змагальні методи* – проведення змагань стимулює природне прагнення до досягнень, розвиває волю до перемоги та підвищує рівень мотивації. Важливим аспектом є створення умов для здорової конкуренції, що дозволяє розвивати як фізичні, так і психологічні якості особистості;

3) *мотиваційне моделювання* – використання прикладів успішних спортсменів та особистих досягнень сприяє формуванню цілей та бажання до самовдосконалення. Візуалізація прогресу за допомогою щоденників тренувань або спеціальних програм дозволяє підтримувати рівень мотивації;

4) *використання сучасних технологій* – мобільні додатки для фітнесу, смарт-браслети та інші цифрові засоби дозволяють відстежувати фізичні показники, ставити персональні цілі та підтримувати мотивацію. Наприклад, інтерактивні платформи та програми з функцією зворотного зв'язку допомагають користувачам оцінювати свої результати та отримувати додаткову мотивацію;

5) *групові тренування та соціальна підтримка* – взаємодія в колективі сприяє зростанню рівня відповідальності, підтримує мотивацію та створює позитивне емоційне середовище. Колективні заняття, наприклад фітнес-групи або спортивні клуби, дозволяють учасникам відчувати підтримку та змагальний дух;

6) *індивідуальний підхід* – персоналізовані програми тренувань, які враховують рівень фізичної підготовки, інтереси та потреби кожної людини, сприяють підвищенню мотивації. Важливим є використання індивідуальних консультацій із тренерами та психологами для розробки оптимального плану занять;

7) *психологічні аспекти мотивації* – внутрішня та зовнішня мотивація відіграють значну роль у формуванні звички до фізичної активності. Внутрішня мотивація (задоволення від процесу, відчуття прогресу) є більш стійкою, тоді як зовнішня (нагороди, соціальне схвалення) може використовуватися як додатковий стимул.

Висновки. Активні методи формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом відіграють важливу роль у залученні людей до здорового способу життя. Використання ігрових та змагальних методів, сучасних технологій, мотиваційного моделювання та групових тренувань сприяє підвищенню рівня залученості та збереженню мотивації на довготривалу перспективу. Застосування психологічних підходів дозволяє створити сприятливі умови для розвитку звички до регулярних занять спортом, що в свою чергу позитивно впливає на загальне здоров’я та якість життя людини.

Список джерел інформації:

- 1 Байкова, Л. В. (2019). *Психологічні аспекти мотивації у спорті*, Київ: Освіта.
- 2 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Springer.
- 3 Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics*.
- 4 Roberts, G. C. (2019). *Advances in Motivation in Sport and Exercise. Human Kinetics*.
- 5 Михайлов, В. Г. (2021). *Основи спортивної мотивації*, Харків: Прапор.

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ

Назаренко І.І.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, ninga68@ukr.net

Анотація. У тезах розглядається вплив занять фізичною культурою та спортом на формування позитивних рис особистості студентів. Аналізуються основні чинники, що сприяють розвитку таких якостей, як відповідальність, дисциплінованість, комунікабельність та стресостійкість. Особливо увага приділяється ролі фізичної активності у покращенні психічного здоров'я студентів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти, позитивні риси особистості, дисциплінованість, відповідальність, комунікабельність, стресостійкість, психічне здоров'я, відповідальність, саморозвиток, психічний стан.

Вступ. Формування особистості є складним і багатогранним процесом, у якому значну роль відіграють різні чинники, зокрема фізична активність. Важливим елементом сучасної культури є фізична культура та спорт. Вони позитивно впливають на здоров'я, фізичну досконалість, але в той самий час і на духовний світ, на етичні й естетичні риси особистості, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні смаки, а також на гармонійні взаємини між людьми в суспільстві.

У студентському віці важливо створювати умови для всебічного розвитку особистості, включаючи фізичне виховання та спорт. Фізична культура не тільки зміцнює здоров'я, а й сприяє формуванню позитивних морально-вольових рис та крім того позитивно впливає на психічний стан, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресивних станів. Заняття

фізичною культурою та спортом виконують значущу роль у цьому процесі, сприяючи не лише фізичному розвитку, але й покращенню психічного здоров’я та соціальних навичок студентів.

Мета дослідження – визначити умови, за яких заняття фізичною культурою та спортом сприяють формуванню позитивних рис особистості у студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Вплив фізичної активності на морально-вольові якості.

Регулярні заняття фізичною культурою сприяють розвитку відповідальності та дисциплінованості. Студенти вчаться планувати свій час, слідувати розкладу тренувань та нести відповідальність за власні результати.

Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: цілеспрямованість, наполегливість, терпеливість, витримка, рішучість і сміливість, ініціативність, долаття труднощів нестандартними засобами й методами.

2. Розвиток комунікабельності та соціальних навичок.

Групові форми фізичних занять та командні види спорту сприяють покращенню комунікаційних навичок студентів та формуванню духу співпраці та взаємодопомоги. Вони вчаться ефективно взаємодіяти з іншими, працювати в команді та розуміти роль кожного учасника в досягненні спільної мети.

Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти вчаться правильним емоційним стосунками. Вони активізують творчість, уяву, фантазію.

3. Покращення психічного здоров’я та стресостійкості.

Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров’я студентів та є потужним засобом покращення психічного здоров’я. Вона сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які допомагають знизити рівень стресу та покращують загальний емоційний стан,

знижуючи рівень стресу та тривожності. Регулярні тренування знижують ризик розвитку депресії та тривожності, а також допомагають краще справлятися з психологічними навантаженнями, характерними для студентського життя, сприяють покращенню настрою та підвищенню загального рівня задоволеності життям. Крім того, фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація уваги та пам'ять, що позитивно впливає на навчальний процес.

Висновки. Заняття фізичною культурою та спортом є ефективним засобом формування позитивних рис особистості у студентів. Вони сприяють розвитку відповідальності, дисциплінованості, комунікабельності та стресостійкості, а також покращують психічне здоров'я та загальне самопочуття студентів. Соціальна функція фізичної культури і спорту полягає в тому, що вона дозволяє їй виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче рішення назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

Фундаментальні загальнолюдські цінності нерозривно пов'язані з сутністю спорту, перетворюють його в механізм транслявання та розповсюдження ідей миру, терпимості та поваги до опонентів незалежно від етнічних, культурних, релігійних та інших відмінностей.

Список джерел інформації:

1 Іваній, І. В., & Сергієнко, В. М. (2016). *Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник*, Суми.

Retrieved from <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053787.pdf>

2 Городецький, О. В. (2012). Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. *Вісник Запорізького національного університету*, №2(8), 39.

3 Хавруняк, І. В., & Музика, В. І. (2017). Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*, №3.1(43.1). 293. Retrieved from

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1470658/>

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї

Назаренко О.В.

Комунальний заклад «Харківський ліцей №158 Харківської міської ради»,

Україна, м. Харків, nsasha104@ukr.net

Анотація. Фізичне виховання в сім'ї є основою для формування здорового способу життя, гармонійного розвитку дитини та закладання фундаменту для подальшої рухової активності. У статті розглядаються значення фізичного виховання в родині, методи та засоби його реалізації, роль батьків у процесі фізичного розвитку дитини. Особливу увагу приділено психологічним аспектам мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізичне виховання, сім'я, здоровий спосіб життя, фізична активність, мотивація, розвиток дитини.

Вступ. Фізичне виховання в сім'ї є важливим чинником формування здоров'я дитини та її подальшого розвитку. Сучасний ритм життя, зниження рухової активності, поширення сидячого способу життя серед дітей потребують активної участі батьків у забезпеченні належного рівня фізичної активності дитини. Раннє залучення дітей до фізичних вправ, рухливих ігор та здорового способу життя сприяє їхньому гармонійному розвитку та профілактиці багатьох захворювань [1].

Сучасні діти постійно оточені любов'ю батьків, однак досить часто вона буває нерозумною. Намагаючись дати максимум задоволень і комфорту своїй дитині – батьки тим самим створюють багато труднощів як для себе, так і для неї – в школі, а пізніше, і в самостійному житті.

Всі батьки хочуть, щоб їх дитина виросла здоровою, сильною і міцною, однак часто забувають про те, що її добрий фізичний стан обумовлений в першу чергу її руховою активністю.

Мета дослідження – проаналізувати основи фізичного виховання в сім’ї, визначення основних методів і підходів до його реалізації та обґрунтування ролі батьків у формуванні фізично активного способу життя дитини.

Результати дослідження та їх обговорення. У сім’ї фізичне виховання дітей забезпечується створенням здорового способу життя, правильною організацією розпорядку дня, заняттями спортом, загартовуванням організму. Добирання методів залежить від педагогічної культури родини, її уявлення про цінності, розуміння мети виховання, ролі батьків у становленні особистості дитини, стилю взаємин у сім’ї та ін. Тому методи виховання мають на собі відбиток виховних пріоритетів родини [2].

Фізичне виховання в сім’ї включає низку аспектів:

1) *формування рухових навичок* – раннє залучення дитини до рухової активності сприяє розвитку координації, витривалості та сили. Батьки повинні стимулювати дітей до активних ігор, прогулянок, спортивних занять;

2) *роль батьків у фізичному вихованні* – приклад батьків відіграє ключову роль у мотивації дитини до занять спортом. Якщо в сім’ї прийнято займатися фізичною активністю, дитина з більшою ймовірністю буде наслідувати ці звички [3];

3) *методи фізичного виховання в сім’ї:*

- щоденна рухова активність (ранкова гімнастика, піші прогулянки, активні ігри);

- спільні заняття спортом (плавання, катання на велосипеді, командні ігри);

- створення умов для фізичного розвитку (обладнання вдома спортивного куточка, придбання спортивного інвентарю);

- психологічна підтримка (заохочення, підтримка інтересу до фізичних вправ, спільне відвідування спортивних заходів).

4) проблеми фізичного виховання в сім'ї:

- недостатня поінформованість батьків про значення фізичного виховання.
- брак часу через високий рівень зайнятості дорослих.
- наявність цифрових розваг, що зменшують рухову активність дітей.

Результати досліджень свідчать, що діти, які ведуть активний спосіб життя з раннього віку, мають кращі фізичні та когнітивні показники, менше схильні до ожиріння, серцево-судинних та інших захворювань [4].

Висновки. Фізичне виховання в сім'ї є необхідним елементом гармонійного розвитку дитини. Батьки повинні відігравати активну роль у формуванні звички до здорового способу життя, заохочувати дітей до фізичної активності та створювати для цього належні умови. Важливою складовою є власний приклад батьків та їх підтримка на шляху до фізичного самовдосконалення дитини.

Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять фізкультурою, перш за все потрібно дотримуватись принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять, щоб вони стали для неї необхідними щодня.

Список джерел інформації:

- 1 Андрєєв, В. І. (2020). *Фізичне виховання дітей у сім'ї: методичні рекомендації*, Київ: Освіта.
- 2 Бех, І. Д. (2019). *Особистісно орієнтований підхід у фізичному вихованні*, Харків: Педагогічна думка.
- 3 Лях, В. І. (2021). *Розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку*, Львів: Світ.
- 4 Фізичне виховання: сучасні тенденції та підходи (2022). Український інститут розвитку дитини. Київ.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Пелешенко І.М., Толкачова І.А.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

Україна, м. Харків, i.pele@ukr.net, irishka.tolkachova@gmail.com

Анотація. Стаття присвячена дослідженню впливу занять фітнесом на психічне здоров’я та рівень стресу у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. У роботі розглянуто актуальність проблеми стресу серед здобувачів, а також ефективність фізичної активності, зокрема фітнесу, як засобу психологічної підтримки.

Ключові слова: фітнес, здобувачів вищої освіти, психічне здоров’я, стрес, військовий стан.

Вступ. В умовах військового стану психічне здоров’я здобувачів освіти зазнає значних викликів. Підвищений рівень стресу, тривожність, емоційне виснаження стають поширеними явищами серед здобувачів. Військовий стан у країні створює складні умови для всіх громадян, особливо для молоді, яка переживає зміни в звичному ритмі життя, іноді не маючи можливості займатися звичними справами. Зокрема, молодь стикається з додатковими труднощами – зниженням рівня соціальної підтримки, відсутністю стабільного режиму та постійною напругою через загрози зовнішнього середовища. В цих умовах важливо підтримувати психічне здоров’я та здатність долати стресові ситуації.

У цьому контексті фізична активність, зокрема заняття фітнесом, можуть стати важливим засобом підтримки психологічного благополуччя та зниження стресу молоді, яка, не зважаючи ні на що, продовжує

навчатися в закладах вищої освіти України в умовах війни.

Мета роботи – дослідити вплив занять фітнесом на психічне здоров’я та рівень стресу у здобувачів освіти під час військового стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проходило на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, в період з вересня 2024 року по березень 2025 року. В дослідженні брали участь здобувачі третього та четвертого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт у кількості 32 осіб. Практичне дослідження включало анкетування та спостереження за двома групами здобувачів: тими, хто постійно займається фітнесом, і тими, хто не мав регулярної фізичної активності у період дослідження. На основі аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження доведено, що регулярні заняття фітнесом сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та покращенню загального психоемоційного стану здобувачів. Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив фітнес-занять на психологічне благополуччя здобувачів освіти.

Давайте визначимо, який саме вплив фітнес має на психічне здоров'я молоді. Фізична активність, зокрема фітнес, має численні позитивні ефекти на психічне здоров'я людини [2]. Регулярні заняття фізичними вправами допомагають знижувати рівень тривоги, депресії та стресу, сприяють виробленню ендорфінів – так званих гормонів щастя. Фітнес дозволяє знизити рівень кортизолу – гормону стресу, що допомагає зменшити напругу, що накопичується через переживання. При заняттях фітнесом активується серцево-судинна система, покращується кровообіг та постачання мозку киснем. Це сприяє кращій концентрації та відновленню психічних сил. Додатково, фізична активність допомагає нормалізувати режим сну, що є важливим аспектом у боротьбі зі стресом, адже нерегулярний або поверхневий сон лише посилює тривожність і емоційне виснаження.

Особливо важливою є роль фітнесу для здобувачів в умовах війни. Заняття фітнесом під час військового стану можуть виступати як своєрідна форма емоційного розвантаження, адже допомагають зосередитися на фізичному стані і на відміну від постійних переживань сприяють відновленню внутрішнього балансу. Також відомо, що на зниження рівня стресу теж впливає фізична активність та заняття спортом. Стрес, який переживають здобувачі освіти під час військового стану, може мати різні форми. Це і хвилювання через власну безпеку, і переживання щодо майбутнього, і труднощі з концентрацією на навчанні через емоційну перевантаженість, психологічне навантаження через невизначеність майбутнього. Однак фізична активність допомагає не лише фізично зміцнити організм, але й полегшити стресові реакції та слугувати способом психологічної адаптації до нових умов життя.

Щоб фітнес-тренування позитивно впливали на організм здобувачів та були корисними, потрібно займатися фізичною активністю постійно. Тому найбільш ефективними є регулярні тренування та оптимальний графік занять 3–4 рази на тиждень для підтримання стабільного рівня ендорфінів в організмі. Вибір виду фізичної активності залежить від інтересів здобувачів, а саме: йога, фітнес-аеробіка, кардіотренування, пілатес, силові тренування або навіть прості прогулянки на свіжому повітрі можуть покращити як фізичний так і психологічний стан здобувачів освіти [2].

Важливим є також аспект соціальної взаємодії, а це можливо в процесі групових фітнес занять. Сьогодення, коли навчання в умовах війни проходить дистанційно і молоді бракує оф-лайн спілкування, тоді саме групові фітнес-тренування допоможуть здобувачеві не замикатися в собі, а спілкуватися з однолітками та ділитися різними життєвими моментами [1]. Під час групових тренувань здобувачі можуть отримати не лише фізичну активність, але й емоційне розвантаження та задоволення завдяки спілкуванню з іншими учасниками. Але треба враховувати те, що саме

місце де проходять тренування було безпечним середовищем для тих хто займається. Окрім фізичних вправ, важливо значення має збалансоване харчування та здоровий сон, адже відновлення після тренувань має вирішальне значення для загального самопочуття.

Висновки. Заняття фітнесом є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти під час військового стану. Вони дозволяють знижувати рівень стресу, покращувати емоційний стан і збільшувати стійкість до стресових ситуацій. Зважаючи на те, що психічне здоров'я є критично важливим у часи криз і непевності, регулярна фізична активність може стати одним з головних засобів підтримки та зміцнення здоров'я серед здобувачів у ці складні часи.

Список джерел інформації:

1 Школа, О., Жамардій, В., Пелешенко, І., & Сичов, Д. (2023). Дистанційне навчання здобувачів вищої освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії в аспекті використання на заняттях інформаційно-комунікаційних технологій. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Том 176. №20. 110-114. Retrieved from <https://doi.org/10.58407/visnik.232016>

2 Zhamardiy, V., Griban, G. P., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., ... Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (9(5)). 27-34. ISSN 2322-3537.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Петечук В.В.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, vladyslav.petechuk@hnpu.edu.ua*

Анотація. Ця стаття досліджує інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у контексті реформи "Нова українська школа" (НУШ), зосереджуючись на уроках фізичної культури. Підкреслюється важливість фізичного виховання для розвитку життєвих компетенцій учнів та його роль у формуванні здорового способу життя. Стаття розглядає ключові аспекти НУШ, такі як зміна ролі вчителя, зміст освіти та навчальне середовище, та їхній вплив на організацію уроків фізичної культури. Особлива увага приділяється використанню сучасних технологій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки та інтерактивні мультимедійні ресурси, для підвищення ефективності навчання та мотивації учнів. Наголошується на необхідності збалансованого підходу до інтеграції технологій, який поєднує інновації з педагогічними принципами та найкращими практиками.

Ключові слова: НУШ, здоров'язбережувальні технології, учні, технології.

Вступ. Нова українська школа – ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета НУШ – створити школу, в якій буде приємно навчатися і яка даватиме учням не лише знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Сьогодні фізичне виховання є одним з основних засобів розвитку необхідних компетенцій людини що до динамічного поєднання знань, умінь і практичних навичок, які допомагають учням реалізувати себе в

дорослому житті.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з концепцією, НУШ – це школа без нудьги, вимоглива і творча водночас, де панують допитливість і наполегливість, де цінують інтереси і потреби дитини. Одне з головних завдань НУШ – щоденне використання отриманих знань у реальному житті. Перш за все, змінилися методи навчання.

Змінилася роль вчителя, і нова роль – це партнерство та наставництво. Підтримка дітей та розвиток їхнього критичного самостійного мислення, самоповаги та впевненості в собі.

Змінився зміст освіти. Необхідні знання збережені, але навчання переорієнтовано на розвиток навичок і відповідає віковим особливостям дітей, їхнім інтересам і потребам. Формуються компетенції, необхідні для вирішення життєвих проблем.

Змінюється навчальне середовище. Клас перетворюється на простір для самореалізації дітей.

Змінилася філософія освіти. Сьогодні наша мета – не дати учням багато знань, а навчити їх застосовувати знання на практиці [1].

Організація навчального процесу з фізичної культури. Основними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- 1) забезпечення оптимізації освітнього процесу з використанням елементів інноваційних методів навчання та реалізацією міжпредметних зв'язків;
- 2) забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- 3) формування у студентів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами;
- 4) забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів, з урахуванням їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;

5) використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

6) формування в учнів рухових навичок, умінь і фізичних якостей для збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;

7) забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, систематично використовуючи доступні засоби і методи.

Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів є провідним завданням учителя на шляху реалізації програми [2].

Використання здоров’язбережувальних технологій. Незважаючи на значний прогрес у модернізації засобів і методів фізичного виховання в навчальних закладах, показники здоров’я підростаючого покоління в багатьох країнах залишаються низькими, спостерігається низька мотивація учнів до фізичної активності. В останні десятиліття в навчальних закладах активно розвивається інноваційний напрям модернізації навчального процесу з фізичного виховання учнів [3].

Від спортивних трекерів і мобільних додатків до симуляторів віртуальної реальності та інтерактивних мультимедійних ресурсів – сьогодні існує безліч технологічних інструментів, які доповнюють традиційні методи викладання і залучають учнів до нових способів навчання. Ось деякі приклади:

1) *фітнес-трекери* – використання таких пристроїв, як фітнес-трекери та смарт-годинники, для моніторингу рівня фізичної активності, частоти серцевих скорочень та інших показників здоров’я в режимі реального часу;

2) *гейміфікація* – створення гейміфікованих елементів, таких як нагороди, виклики та відстеження прогресу, щоб мотивувати та залучати учнів до фізичної активності через інтерактивний та ігровий досвід;

3) *мобільні додатки* – використання мобільних додатків і цифрових платформ для поширення навчального контенту, відстеження прогресу та полегшення комунікації і співпраці між учнями та вчителями;

4) *адаптивне навчання* – впровадження адаптивних алгоритмів навчання та персоналізованих інструкцій, які дозволяють адаптувати вправи, зворотний зв'язок та індивідуальні відмінності в стилях навчання;

5) *онлайн-платформи* – використання платформ онлайн-навчання та цифрових репозиторіїв з можливістю доступу до навчальних ресурсів, співпраці з колегами та участі у віртуальних спільнотах практиків фізичного виховання.

Висновки. З педагогічної точки зору, інтеграція технологій здоров'я у фізичне виховання вимагає збалансованого та стратегічного підходу, який поєднує інновації з педагогічними принципами та найкращими практиками. Технології пропонують нові можливості для збільшення залучення, інтерактивності та доступності, але їх інтеграція повинна будуватися на обґрунтованих педагогічних принципах та емпіричних дослідженнях у сфері викладання та навчання [4].

Список джерел інформації:

1 Ляліна, Л. В. (2022). *Методи формування рухової активності на уроках фізичної культури*. 43-44.

2 Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 10–11 класи (Рівень стандарту). Інститут модернізації змісту освіти. Retrieved from <https://surl.li/pyipqt>

3 Петечук, В., & Рєпко, О. (2024). Профілактика травматизму на заняттях з фізичної культури для старшокласників та студентів ЗВО зі спортивно-орієнтованим навчанням: оглядова стаття. PCS 26: 51-7. Retrieved from <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/238>

4 Ганчева, К. М., Бабаджанян, В. В., Семаль, Н. В., Курій, О. В., & Мироненко, С. Г. (2023). Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. *Вісник науки та освіти*, № 7 (13). 449-459.

DOI:[10.52058/2786-6165-2023-7\(13\)-449-459](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-7(13)-449-459)

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Підситков І.В.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, ihorpidytkov@karazin.ua

Анотація. У цій роботі розглядається значення фізичної активності у житті студентів. Аналізується вплив фізичних вправ на здоров'я, розумову працездатність та емоційний стан студентської молоді. Визначаються основні причини недостатнього рівня активності серед студентів та пропонуються способи його підвищення. Окрему увагу приділено ролі навчальних закладів у сприянні фізичній активності студентів.

Ключові слова: фізична активність, здоров'я студентів, рухова активність, спортивні заняття, розумова працездатність, малорухливий спосіб життя, інтенсивне навчальне навантаження.

Вступ. Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя людини. Особливо вона важлива для студентів, які перебувають у періоді інтенсивного навчання, великих розумових навантажень та стресів. Сучасний ритм життя, високі вимоги до успішності, а також тривале перебування за комп'ютерами та гаджетами сприяють малорухливому способу життя, що може призводити до проблем зі здоров'ям, зниження концентрації уваги та емоційного вигорання.

Регулярні фізичні навантаження допомагають не лише підтримувати фізичну форму, але й сприяють покращенню розумової діяльності, зміцненню імунної системи та зниженню рівня стресу. Важливим є також те, що активний спосіб життя позитивно впливає на соціальну активність студентів, формуючи у них дисципліну, командний дух і мотивацію до саморозвитку.

Проте, не всі студенти приділяють достатньо уваги фізичній

активності. Брак часу, навчальне навантаження та недостатня інформованість про користь спорту часто стають головними причинами низької рухової активності. Тому актуальним питанням є необхідність популяризації фізичної активності серед студентів, розробка ефективних програм підтримки здорового способу життя та створення сприятливих умов для занять спортом у навчальних закладах.

Мета дослідження – проаналізувати вплив фізичної активності на здоров'я та успішність студентів, а також визначення основних факторів, що сприяють або перешкоджають активному способу життя. Дослідження також охоплює роль освітніх установ у популяризації здорового способу життя серед молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз численних досліджень підтверджує, що регулярна фізична активність позитивно впливає на фізичний, психологічний та соціальний стан студентів. Опитування студентів показали, що більшість з них визнають важливість занять спортом, проте далеко не всі дотримуються активного способу життя.

Основні результати дослідження:

1) *фізичне здоров'я:*

– студенти, які займаються спортом хоча б 2–3 рази на тиждень, рідше стикаються з проблемами серцево-судинної системи, зайвою вагою та порушеннями обміну речовин;

– малорухливий спосіб життя сприяє розвитку захворювань опорно-рухового апарату, зокрема сколіозу, остеохондрозу та м'язової слабкості;

2) *психологічний стан:*

– фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та зменшенню симптомів депресії;

– активні студенти мають вищий рівень концентрації уваги, що позитивно впливає на їхню навчальну діяльність;

3) причини недостатньої фізичної активності:

- 47% студентів зазначають, що головною причиною низької рухової активності є нестача часу через навчальне навантаження;
- 30% студентів відзначили брак мотивації та звички до занять спортом;
- 23% назвали відсутність доступу до якісної спортивної інфраструктури як ключовий бар’єр;

4) способи підвищення рівня фізичної активності:

- організація спортивних заходів та змагань серед студентів;
- впровадження обов’язкових занять з фізичної культури з можливістю вибору різних видів спорту;
- надання студентам безкоштовного або пільгового доступу до спортивних залів і секцій.

Отримані результати підтверджують, що фізична активність має критичне значення для студентського життя, однак існують певні бар’єри, які обмежують можливості молоді для занять спортом. Важливою є підтримка закладів вищої освіти у формуванні здорового способу життя через створення сприятливих умов для фізичної активності студентів.

Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров’я студентів. Разом з тим, має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізкультури, що негативно впливає на здоров’я людини. Наукові дослідження підтверджують, що фізична культура сприяє зниженню захворюваності, продовженню трудової діяльності людини, підвищенню продуктивності праці, раціональному використанню вільного часу, формуванню соціально-психологічних відносин, оздоровленню психологічного клімату у виробничих колективах, профілактиці пияцтва, формуванню людини як особистості, поліпшенню проблеми та перспективи розвитку здоров’я в умовах негативного впливу навколишнього середовища, в тому числі й радіаційного забруднення.

Висновки. Регулярні заняття спортом сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, підвищують працездатність та зменшують рівень стресу. Важливо заохочувати студентів до активного способу життя шляхом проведення спортивних заходів та створення умов для занять спортом у навчальних закладах. Впровадження комплексних програм з фізичної активності в університетах може суттєво покращити якість життя студентів.

Однак, серед студентської молоді часто спостерігається низький рівень рухової активності, що може призводити до різних проблем зі здоров'ям, зниження рівня енергії та підвищення стресового навантаження. Основними перешкодами для активного способу життя є навчальне навантаження, відсутність часу, недостатня мотивація та обмежений доступ до спортивної інфраструктури.

Для вирішення цієї проблеми необхідно впроваджувати ефективні програми популяризації спорту та здорового способу життя серед студентів. Важливо заохочувати молодь до занять фізичними вправами через проведення спортивних заходів, удосконалення спортивної інфраструктури та інтеграцію рухової активності в навчальний процес.

Таким чином, фізична активність має стати невід'ємною частиною студентського життя, сприяючи не лише покращенню фізичного стану, але й формуванню дисципліни, стрес стійкості та мотивації до особистісного розвитку.

Список джерел інформації:

- 1 Гончаренко, С. У. (2020). *Основи здорового способу життя*, Київ: Освіта.
- 2 Петренко, О. В. (2019). *Фізична культура у студентському середовищі*, Харків: Видавництво ХНУ.
- 3 Сидоренко, В. В. (2018). *Вплив рухової активності на навчальну діяльність студентів*, Львів: ЛНУ.

ФІТНЕС ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Подмарьова І.А.

*Харківський національний економічний університет ім. Семе́на Кузне́ця,
Україна, м. Харків, podmareva@ukr.net*

Анотація. Якість вищої освіти відіграє важливу соціальну роль у підготовці працездатних фахівців. В умовах зниження психофізичної готовності та стресостійкості студентської молоді актуальним завданням є збереження її здоров’я через ефективну організацію фізичного виховання. Використання сучасних фітнес-технологій у дистанційному форматі сприяє мотивації до навчання та тренувань, проте обмежена рухова активність залишається ключовою проблемою. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є необхідною умовою для зміцнення їхнього здоров’я в сучасних умовах.

Ключові слова: фітнес, тренування, студентська молодь, дистанційне навчання.

Вступ. Фітнес сьогодні це – тренд сучасності, бо отримати необхідне фізичне навантаження можна будь в яких умовах. Корекція способу життя – це науково-обґрунтована методика придбання, введення та підтримання функціональних можливостей, правильних поведінкових моделей, які мають безпосередній вплив на здоров'я та якість життя. Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто мати добре самопочуття, мати чарівний вигляд і бути здоровим. Ващук [3] підкреслює, що поняття фітнесу за змістом не тотожне поняттю «фізична культура», адже фітнес не зупиняється на поєднанні в собі не лише велику кількість видів фізичної активності, а й сукупність раціонального харчування, психоемоційної саморегуляції, профілактики захворювань та інших чинників здорового способу життя. Поняття

загального, фізичного і оздоровчого фітнесу та спортивно-орієнтовний фітнес, поєднує в одне ціле термін «фітнес». Переключитися на домашні тренування не так просто, для цього потрібно багато внутрішньої мотивації і методи самоконтролю. Незаперечною перевагою занять вдома – тренування в зручний для вас час, не залежати від погодних умов і не витратити власний бюджет та час на дорогу до залу [1, 5].

Мета дослідження – надати рекомендацій щодо оптимальної організації тренувального процесу, спрямованого на збереження та покращення фізичної підготовленості в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективного виконання фітнес тренувань необхідно дотримуватись всіх загальних структур побудови тренувального заняття, відповідно цілі, спочатку розминка (включаючи прес), потім вправи на велику групу м'язів (груди, спина або ноги), в кінці – опрацювання рук [3, 5]. Необхідно визначити час, який є найбільш оптимальним для студента: ранок, день, вечір. До початку фітнес-тренувань в домашніх умовах необхідно скласти під контролем викладача або фітнес-фахівця план індивідуальних занять (на тиждень, семестр, навчальний рік, на весь період навчання в ЗВО). Важливо спланувати фітнес-програму, відповідно до місця занять та наявності спортивного або підручного обладнання [4].

Складання домашньої програми фітнес-тренінгу будується на трьох базисах: спочатку розминка, потім вправи на велику групу м'язів (груди, спина або ноги), в кінці – опрацювання рук, вправи на відновлення [2]. Необхідно уникати механічного повторення рухів за рахунок сили інерції, або власного бачення техніки виконання вправи. Вправа повинна виконуватися у повільному ритмі та з повним дотриманням техніки. Перелік відомих і розповсюджених вправ для виконання з власною вагою та з обтяженням:

1) *підтягування на турніку* – базова функціональна вправа для розвитку м'язів спини, плечового пояса та рук. Відмінно підходить як для розминки, так і для прокачування мускулатури. Початківцям

рекомендується починати з 2–5 повторень, поступово доходячи до 3–4 підходів по 10–12 повторів;

2) *вправа «Велосипед»* – одна з найкращих вправ для зміцнення мускулатури корпусу та преса. Головною відмінністю від класичних скручувань є те, що у роботі беруть участь як прямі м’язи живота, так і поперечна та коса мускулатура преса;

3) *планка на ліктях* – ускладнена варіація класичної вправи планка. Допомагає для покращення постави, зміцнення преса та розвитку плечового поясу;

4) *бічна планка* – вправа у розвитку косих м’язів преса. Під час виконання вправи необхідно тримати м’язи живота у напрузі;

5) *віджимання від підлоги* – вправа для розвитку грудних м’язів та зміцнення верхньої частини корпусу, виконується якнайсильнішим відштовхуванням від підлоги;

6) *випади на одній нозі* – вправа для м’язів передньої поверхні стегна та сідниць. На видиху необхідно опуститись вниз, зберігаючи корпус вертикальним, а прес – напруженим. Виконувати у швидкому темпі 12–15 разів, сумарно 3–4 підходи;

7) *присідання із вагою тіла* – базова функціональна вправа у розвитку м’язів ніг. При опусканні донизу відчувати напругу м’язів преса. Використання фітнес-гумки (навколо стегон) підвищує навантаження на сідниці;

8) *зворотні віджимання* – вправа для зміцнення м’язів трицепса, передпліч та плечового поясу. У верхній точці немов виштовхуйте вагу тіла вгору, над поверхнею лави або стільця. Повторення 12–15 разів у повільному темпі;

9) *підйом ніг лежачи* – вправа виконується без відриву попереку від стелі та з постійним відчуттям роботи м’язів живота – зі збереженням нормального циклу вдих/видих та без затримки дихання;

10) *підйом стегон лежачи* – на видиху підняти стегна вгору, потім затриматися у верхній точці [4].

Висновки. Домашні фітнес-тренування є ефективним засобом підтримки фізичної активності студентів за умови правильного планування, відповідно до вихідного рівня фізичної підготовленості, цілей та наявного обладнання. Здобувачі вищої освіти можуть адаптувати тренувальні програми відповідно до своїх можливостей, рівня підготовки та медичних показників, що сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Список джерел інформації:

1 Бермудес Д. В., Балашов Д. І., & Чхайло М. Б. (2019). Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* № 3, 323-329.

2 Кійко В., Горлова Л., & Сіренко Р. (2015). Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 5(1), 120-123.

3 Вашук Л. (2014). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2(34), 20-25.

4 Рядова, Л. О., Подмарьова, І. А., Цигановська, Н. В., & Батулін, Д. С. (2022). Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 8(153), 79-82.

5 Kozina, Z., Sobko, I., Ulaeva, L., Safronov, D., Boichuk, Y., Polianskyi, A., & Protsevskiy, V. (2019). The impact of fitness aerobics on the special performance and recovery processes of boys and girls 16-17 years old engaged in volleyball. *International journal of applied exercise physiology,* 8 (1), 98-113.

ЗАНЯТТЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ

Рєпко О.О.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, olena.repko@hnpu.edu.ua*

Анотація. В умовах війни люди постійно знаходяться в мовах небезпеки, що викликає розвиток тривожності, панічних атак, посттравматичного синдрому, деструктивного розладу та різних видів депресії. Після подолання скелелазного маршруту спостерігається підвищення самооцінки, також це сприяє вивільненню ендорфінів. Результати дослідження показують, що терапевтичне скелелазіння у вигляді боулдерингу призводить до значного поліпшення самооцінки у людей з депресією. Цей ефект перевершує ефект від застосування класичних фізичних вправ, занять загальною фізичною підготовкою або скандинавською ходьбою.

Ключові слова: скелелазіння, депресія, психологічні розлади, самооцінка.

Вступ. Сучасний світ надає значний вплив на емоційний стан людини. Як наслідок, постійне зростання кількості людей які страждають на психологічні розлади та депресію. В умовах війни люди постійно знаходяться в мовах небезпеки, що викликає розвиток тривожності, панічних атак, посттравматичного синдрому, деструктивного розладу та різних видів депресії. Один із засобів нормалізувати психічний стан це заняття фізичною активністю. Дослідження показали, що ефективним є заняття скелелазінням. Саме скелелазіння оказує більш позитивний вплив на психіку людини ніж виконання вправ загальної фізичної підготовки або заняття скандинавською ходьбою.

Мета дослідження. Дослідити вплив занять скелелазінням на

психічний стан людей, страждаючих на депресивні розлади.

Результати дослідження та їх обговорення. Завдяки регулярним заняттям скелелазінням стає більш підтягнутим і міцним не тільки тіло, а і дух також отримує «заряд бадьорості». Людина вчиться протистояти своїм страхам як на скеледромі, так і в реальному житті, вчиться знаходити нові шляхи та краще вирішувати свої проблеми – а іноді просто довіряти собі та іншим [1, 2].

Стратегії, які скелелаз набуває на скеледромі, також можна застосовувати в повсякденному житті. Якщо під час терапевтичного скелелазіння людина помітила, що щось не працює певним чином, то можливо звернутись до цього безпосередньо та негайно вирішити питання, що виникло, і потім використовувати таку навичку у повсякденному житті. Наприклад, пацієнт, що має високий тиск для виконання дуже неспокійної і нервової дії є дуже зосередженим на результаті – проходженні маршруту. Зосереджуючись більше на процесі, на проблемі виконання правильних рухів, де все можна змінити самому, тренер може дати йому конкретні поради, щоб спочатку сповільнитися, стати спокійнішим і визначити точки відпочинку. На другому етапі зіставляються важливі точки контакту з повсякденним життям: коли пацієнт знову і знову спокушається ставити для себе надмірні цілі, замість того, щоб «сповільнитися, стати спокійнішим і визначити точки відпочинку». Скелелазіння природно позитивно впливає на організм і має ефекти, яких немає в інших видах спорту. Зокрема, скелелазіння сприяє розвитку сили в поєднанні з високими координаційними здібностями та руховим інтелектом. Також цікаво аналізувати криву навчання: зачіпки та пересування, які людина спочатку вважає неможливими, раптом стають легкими та плавно інтегруються в послідовність рухів [3].

Коли люди страждають на психічні захворювання, їхня впевненість у собі завжди страждає. Скелелазіння може допомогти на шляху повернення до більшої впевненості в собі: знову довіряти собі, мати мужність, бути активним з іншими, брати на себе відповідальність. Це стосується як

новачків, так і досвідчених скелелазів. Пацієнти, які займаються скелелазінням протягом кількох років, мають перевагу в тому, що вони можуть спиратися на наявні ресурси та механіку і на такій основі працювати виключно над своїм внутрішнім ставленням. Це допоможе відповідно вибрати рівні складності маршрутів на скеледромі.

Під час депресивного захворювання приємні заняття часто відходять на другий план або зовсім зникають, бездіяльність виходить на перший план [4]. Психологічне сходження може бути можливістю для активації.

Люди з депресією часто формулюють дуже розпливчасті або нереалістичні цілі [4]. У процесі терапевтичного скелелазіння людина тренується і вчиться формулювати реалістичні цілі (вибір маршруту, тактика пересування). Також під час занять вдосконалюються соціальні навички і спілкування. Тому що, скелелазу необхідно чітко спілкуватися з тим хто його страхує (наприклад, як високо планується підйом, коли буде здійснюватися спуск, наскільки натягнутою чи ослабленою має бути мотузка тощо). Крім того, перевірка того, яким маршрутом підіймається скелелаз, і домовленість із страхуючим партнером є важливим елементом з точки зору чергування між сходженням і страхуванням.

Після подолання труднощів (подолання скелелазного маршруту) часто спостерігається підвищення самооцінки, що сприяє вивільненню ендорфінів, з'являється відчуття досягнення, від того що тебе обрали партнером для лазіння, що означає рівень довіри, який не можна недооцінювати [5].

Висновки. Результати дослідження показують, що терапевтичне скелелазіння у вигляді боулдерингу призводить до значного поліпшення самооцінки у людей з депресією. Цей ефект перевершує ефект від застосування класичних фізичних вправ, занять загальною фізичною підготовкою або скандинавською ходьбою [6, 7]. Як результат, після занять скелелазінням покращується захисний фактор і пов'язаний зі стійкістю фактор самооцінки, що сприймається, у людей з депресією, покращенням стійкості до потенційних стресів навколишнього середовища. Таким

чином, ризик симптомів депресії або розвитку іншого психічного розладу може бути знижений під час занять скелелазінням.

Список джерел інформації:

1 Kozina Zhanneta & O. A. Ryepko & Krzysztof Prusik & Prusik Katarzyna & Mirosława Cieślicka. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*. 1.10.6084/m9.figshare.903690. doi: 10.6084/m9.figshare.903690.

2 Kozina, Zh. L., Ryepko, O. A., Prusik Kr., Cieślicka Mirosława, (2013). Psychophysiological possibility of mountaineers and climbers specializing in speed climbing and climbing difficulty. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol.10, pp. 41–46. doi: [10.6084/m9.figshare.785784](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.785784)

3 Kozina Zhanneta & O.A. Ryepko & Krzysztof Prusik & Prusik Katarzyna & Mirosława Cieślicka. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*, 1. 10.6084/m9.figshare.903690.

4 Butschek, C. (2006). *Affektive Störungen unter besonderer Berücksichtigung depressiver Störungen*, 175-196.

5 Wallner, S.. (2010). Psychologisches Klettern: Klettern als Mittel klinisch- und gesundheitspsychologischen Handelns. *Psychological Climbing. Climbing as an instrument of clinical and health psychological treatment*, Psychologie Österreich. 30(5): 396-403.

6 Thaller Lisa & Frühauf Anika & Heimbeck Alexander & Voderholzer Ulrich & Kopp Martin. (2022). A Comparison of Acute Effects of Climbing Therapy with Nordic Walking for Inpatient Adults with Mental Health Disorder: A Clinical Pilot Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. 6767. 10.3390/ijerph19116767.

7 Karg Nina & Dorscht Lisa & Kornhuber Johannes & Luttenberger Katharina. (2020). Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: results of a multicentre randomised controlled intervention study. *BMC Psychiatry*, 20.10.1186/s12888-020-02518-y.

ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Рядова Л.О.¹, Рожков В.О.²

¹ *Національний аерокосмічний університет*

«Харківський авіаційний інститут»,

Україна, м. Харків, liaimago@gmail.com ;

² *Харківська державна академія фізичної культури,*

Україна, м. Харків, Vladyslav.oleksandrovykh@gmail.com

Анотація. Дослідження присвячене виявленню переваг використання віртуальної реальності у фізичній реабілітації. Виявлено, що технології віртуальної реальності є перспективним засобом сучасної фізичної реабілітації, який поєднує інноваційні підходи з традиційними методами лікування. Вони забезпечують інтерактивне, мотивуюче та безпечне середовище для відновлення фізичних функцій у пацієнтів.

Ключові слова: віртуальна реальність, вправи, інноваційні технології, пацієнт, тренування, фізична реабілітація.

Вступ. В сучасному світі інноваційні технології відіграють важливу роль у різних сферах життя, зокрема в медицині та реабілітації. Однією із найбільш інноваційних і перспективних технологій, що знаходить своє застосування у фізичній реабілітації, є віртуальна реальність (VR).

Технології віртуальної реальності, які спочатку розроблялися для розваг і комп'ютерних ігор, знайшли широке застосування в медицині, зокрема у фізичній реабілітації. VR системи дозволяють створити інтерактивні середовища, які можуть бути адаптовані під індивідуальні потреби пацієнтів, де пацієнти можуть виконувати спеціально розроблені вправи у формі інтерактивних ігор. Цей підхід поєднує користь фізичних тренувань із психологічною мотивацією, що робить процес відновлення

ефективнішим і цікавішим.

Актуальність дослідження особливостей застосування технології віртуальної реальності у фізичній реабілітації обумовлена зростаючою потребою в ефективних методах лікування, які б сприяли швидшому відновленню функцій організму та покращенню якості життя пацієнтів. Традиційні підходи до фізичної реабілітації часто стикаються з обмеженнями, такими як недостатня мотивація пацієнтів, одноманітність вправ та обмеженість ресурсів. Віртуальна реальність може стати потужним засобом для подолання цих викликів, пропонуючи інтерактивні сценарії, що дозволяють пацієнтам виконувати вправи в ігровій формі, що підвищує їхню зацікавленість, мотивацію та сприяє зняттю психологічної напруги.

Мета дослідження – виявити переваги використання технології віртуальної реальності у фізичній реабілітації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним фактором діяльності інноваційних технологій у фізичної реабілітації є оперативне прийняття ефективних рішень, пов’язаних із діагностикою, дозуванням та контролем за виконанням фізичного навантаження [0].

На думку Д.М. Зайченко [0], інноваційні технології дозволяють контролювати інтенсивність реабілітації, урізноманітнити реабілітаційний процес, прогнозувати можливі результати та додати нові можливості пацієнтам, які їх втратили.

Як зазначає V.I. Horoshko зі співавторами [0], використання інноваційних технологій у програмах фізичної реабілітації сприяє поліпшенню результатів відновлення рухових функцій.

Віртуальна реальність – це технологія, що дозволяє користувачам зануритися в комп’ютерно згенероване середовище, яке може імітувати реальний світ або створювати абсолютно нові, фантастичні світи.

За даними М. Я. Чеховської [0], комп'ютерні ігри використовуються для того, щоб зробити реабілітацію ефективнішою, доступною та цікавою.

Використання технології віртуальної реальності у фізичній реабілітації характеризується низкою переваг, які надають їй переваги перед традиційними методами, а саме:

1) віртуальна реальність забезпечує інтерактивне середовище, де пацієнти можуть активно брати участь у процесі реабілітації. Це дозволяє їм виконувати вправи, реагуючи на віртуальні об'єкти або ситуації, що підвищує ефективність навчання;

2) VR перетворює реабілітацію на інтерактивну гру, що значно підвищує мотивацію пацієнтів та їхню активну участь у процесі. Захопливе віртуальне середовище та ігрові елементи роблять тренування цікавішими та менш монотонними;

3) VR технології дозволяють створювати індивідуалізовані програми реабілітації, адаптовані до фізичних можливостей та потреб кожного пацієнта. Це може включати налаштування рівня складності, типу вправ і тривалості тренувань та інших параметрів залежно від стану пацієнта та його прогресу;

4) VR забезпечує безпечне середовище для виконання фізичних вправ. Пацієнти можуть практикувати рухи без ризику травм або падінь, що особливо важливо для людей з обмеженими фізичними можливостями;

5) об'єктивна оцінка прогресу: VR системи збирають дані про рухи пацієнта, що дозволяє об'єктивно оцінювати його прогрес та ефективність реабілітаційних заходів. Ця інформація допомагає терапевтам коригувати програму реабілітації та досягати кращих результатів;

6) VR системи надають пацієнтам миттєвий зворотний зв'язок про правильність виконання вправ. Це допомагає пацієнтам поліпшити техніку рухів та підвищити ефективність тренувань в режимі реального часу;

7) VR дозволяє моделювати реальні життєві ситуації, такі як ходьба, підйом по сходах тощо. Це допомагає пацієнтам відновити функціональні

навички, необхідні для повсякденного життя;

8) VR технології відкривають можливості для дистанційної реабілітації, що особливо важливо для пацієнтів, які не мають можливості регулярно відвідувати медичні заклади;

9) VR тренування можуть позитивно впливати на психологічний стан пацієнтів, зменшуючи рівень стресу та тривожності;

10) деякі VR програми також включають елементи когнітивного навчання, що може бути корисним для пацієнтів із неврологічними розладами або когнітивними порушеннями;

11) VR може бути ефективно поєднана з традиційними методами фізичної реабілітації, такими як фізіотерапія та ерготерапія;

12) VR пропонує широкий вибір вправ та сценаріїв тренувань, що дозволяє дібрати оптимальний варіант для кожного пацієнта та дає можливість пацієнтам працювати над різними аспектами фізичної активності.

13) багато VR додатків дозволяють пацієнтам взаємодіяти з іншими учасниками або тренерами у віртуальному просторі. Це може зменшити почуття ізоляції і сприяти соціальній підтримці.

Зазначені особливості роблять використання VR в фізичній реабілітації перспективним напрямком, який може значно поліпшити якість лікування.

Незважаючи на численні переваги, важливо пам’ятати, що VR технології є лише засобом і їх ефективність залежить від кваліфікації фахівців та правильного підбору програм реабілітації.

Висновки. Технологія віртуальної реальності демонструє великий потенціал у фізичній реабілітації, відкриваючи нові горизонти для поліпшення якості лікування та відновлення пацієнтів.

Технології віртуальної реальності є перспективним засобом сучасної фізичної реабілітації, який поєднує інноваційні підходи з традиційними методами лікування. Вони забезпечують інтерактивне,

мотивуюче та безпечне середовище для відновлення фізичних функцій у пацієнтів.

Впровадження VR у практику фізичної реабілітації може суттєво змінити підходи до лікування та відновлення рухових функцій, роблячи їх більш ефективними і доступними.

Список джерел інформації:

1 Зайченко, Д. М. (2022). Комп'ютеризація в фізичній терапії та ерготерапії. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: зб. наук. мат. VIII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з між нар. участю*. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 81-83.

2 Чеховська, М. Я. (2019). *Новітні технології в фізичній реабілітації осіб з різними нозологіями: консп. лекцій з навч. дисципліни*. Львів: ЛДУФК.

3 Юхно, Ю. О., & Хмельницька, І. В. (2017). Інформаційні технології у фізичній реабілітації. *Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка*. (Вип. 11 (93)), Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 125-128.

4 Horoshko, V. I., Zhamardii, V. O., & Hordiienko, O. V. (2024). Use of innovative technologies and computer programs for the recovery of cognitive functions after stroke. *Rehabilitation & Recreation*, 18, 1, 10-17.

ПРО СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЖИРОВОЇ ТКАНИНИ ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦІЇ ТКАНИН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Собко І.І.¹, Бабак С.В.^{1,2}

**¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Україна, м. Київ, sobko.inna13@gmail.com ;**

**² Національний університет оборони України,
Україна, м. Київ, s.babak.s.1234@gmail.com**

Анотація. Розглядаються нові технології використання жирової тканини для регенерації тканин опорно-рухового апарату, що є актуальним при травмуванні, а також при старінні опорно-рухового апарату.

Ключові слова: адипоцити, жирова тканина, перепрограмування, стовбурові клітини, опорно-руховий апарат.

Вступ. Адипоцит є жировою клітиною, яка здатна накопичувати жир. В ембріогенезі адипоцити походять від мезенхімальних стовбурових клітин. Зрілі адипоцити є термінально диференційованими соматичними клітинами. У дорослої людини жирова тканина представлена в основному білими жировими клітинами. Жирова тканина, або адипозна тканина, є спеціалізованою сполучною тканиною. Вона відіграє ключову роль у підтримці гомеостазу енергії, метаболізму та інших супутніх процесів.

Останніми роками адипоцити знаходяться в полі уваги вчених в контексті перепрограмування жирових клітин в індуковані мультипотентні стовбурові клітини та використання їх для регенерації різних тканин [2, 3].

Мета дослідження – висвітлити питання використання жирової тканини для регенерації опорно-рухового апарату.

Результати дослідження та їх обговорення. Білі адипоцити – це зрілі, повністю диференційовані соматичні клітини, які служать місцем зберігання ліпідів в організмі. Ці клітини містять одну велику краплю

ліпиду та маленьке ядро, відсунуте на межу клітини. За оцінками вчених, середня доросла людина має 30 мільярдів жирових клітин. Ліпосакція є дуже поширеною процедурою пластичної хірургії в різних країнах. Тому, отримати адипоцити не є проблемою, на відміну від більшості інших типів клітин або тканин. Отримані жирові клітини на сьогодні використовують для перепрограмування.

В науковій літературі є дані про те, що перепрограмовані адипоцити мишей є повністю плюрипотентними, що підтверджується експресією маркерів плюрипотентності, здатністю сприяти формуванню типів клітин усіх зародкових листків. Вчені підкреслюють, що навіть кінцево диференційовані клітини, такі як інертні адипоцити, можуть бути перепрограмовані *in vitro* на плюрипотентні клітини [1, с. 1754–1757].

У зв’язку із тим, що спортсмени часто зазнають пошкодження опорно-рухового апарату, актуальним є розвиток регенеративної медицини для вирішення питань відновлення кісток, зв’язкового апарату та скелетних м’язів спортсменів після травм. Вчені розглядають найрізноманітніші методичні підходи до цього питання. Зокрема, досить перспективним вважають використання жирової тканини для регенерації інших тканин. Справа в тому, що жирова тканина має репаративні тканини, які забезпечують процеси загоєння та регенерації. Також жирова тканина є досить багатою на стовбурові клітини, зокрема це стосується адипозних стовбурових клітин (ADSCs). Адипозні стовбурові клітини мають здатність диференціюватися в різні типи клітин, такі як клітини сполучної тканини, хрящові клітини, кісткові клітини та навіть клітини м’язової тканини. У цьому вбачають їхню цінність стосовно відновлення пошкоджених тканин. Жирова тканина виділяє різні фактори росту, які стимулюють процеси загоєння та регенерації. Такі стимулятори також сприяють ангіогенезу, що покращує кровопостачання пошкоджених тканин; проліферації клітин, що забезпечує відновлення тканин; зменшенню запалення, що також сприяє загоєнню. Досить сучасним є метод *Lipogems* заснований на тому, що жирова тканина містить велику

кількість мезенхімальних стовбурових клітин, які мають здатність диференціюватися на різні типи клітин, такі як клітини хрящової, кісткової та м'язової тканини. Процедура полягає у тому, що у пацієнта беруть невелику кількість жирової тканини, яку потім обробляють за допомогою спеціальної системи LipoGems. Ця система дає змогу очистити і сконцентрувати стовбурові клітини, зберігаючи при цьому їхню життєздатність. Після отримання стовбурових клітин, їх вводять в місце пошкодження тканини, де вони починають стимулювати процеси регенерації та відновлення [2]. Описані технології також можуть бути застосовані для відновлення старіючих тканин опорно-рухового апарату.

Висновки. Сучасні технології дозволяють вирішувати питання регенеративних процесів в тканинах опорно-рухового апарату з використанням нестандартних методів. Зокрема, це стосується жирової тканини, яку можна використовувати наступними способами:

- 1) перепрограмування жирових клітин в індуковані мультипотентні стовбурові клітини;
- 2) використання мезенхімальних стовбурових клітин, які містяться в жировій тканині і, які мають здатність диференціюватися на різні типи клітин, такі як клітини хрящової, кісткової та м'язової тканини;
- 3) виділення з жирової тканини факторів росту, які стимулюють процеси загоєння та регенерації.

Список джерел інформації:

1 Nie T., Deng W., Gao X., Sun W., Hui X., Song H., Qin D., Xu A., Li P., Liu P., Lai L., & Wu D. (2015). Reprogramming mature terminally differentiated adipocytes to induced pluripotent stem cells. *Science Bulletin*, 60(20), 1752-1758. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11434-015-0796-x>

2 Volz A.-C., Omengo B., Gehrke S., & Kluger P.J. (2019). Comparing the use of differentiated adipose-derived stem cells and mature adipocytes to model adipose tissue in vitro. *Differentiation*. 110, 19-28. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.diff.2019.09.002>

ТРЕНАЖЕРИ З ІНТЕГРАЦІЄЮ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АДАПТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тимко Є.М., Ковальов О.В., Харківський І.Г.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, evgenitimko@gmail.com,

OLEH.KOVALOV@khpi.edu.ua, Ivan.Kharkivskyi@cs.khpi.edu.ua

Анотація. Питання реабілітації нині є надзвичайно актуальним для України. Велика кількість поранених бійців потребують правильного та ефективного підходу для повернення до повноцінного життя. Звичайні люди, що з певних причин зазнали травм теж потребують якісної реабілітації. Тому ця робота зосереджена на дослідженні потенціалу використання сучасних технологій, зокрема штучного інтелекту, для покращення ефективності реабілітаційних та тренувальних процесів. Було досліджено можливість передбачення оптимального навантаження на основі даних про здоров’я пацієнта. Було оцінено складність впровадження систем на основі штучного інтелекту до тренажерів та інших засобів. Також були зроблені висновки щодо сфер найбільш ефективного застосування таких технологій.

Ключові слова: реабілітація, тренування, тренажери, штучний інтелект, машинне навчання, нейронні мережі, набір даних.

Вступ. З початку війни питання реабілітації для військовослужбовців стає все гострішим. Йдеться як про фізичну, так і про психологічну реабілітацію. Важливим також є питання правильного тренування для бійців. На жаль, державі не вдається в повній мірі забезпечити цей процес. Проте існують можливості покращення ефективності тренування та реабілітації. І тому я хочу розглянути можливі покращення в цих процесах з використанням сучасних технологій, таких як машинне навчання та штучний інтелект. Ці дослідження можуть знайти своє застосування в тому

числі й у цивільній реабілітації та тренуванні.

Мета дослідження – підтвердити можливості, оцінку складності та пошук найефективніших сфер впровадження інструментів штучного інтелекту для підвищення ефективності тренувань та реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження було знайдено наукові роботи, які підтверджують можливість оцінки оптимальних фізичних навантажень на основі даних про фізичний стан пацієнта (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск тощо) [1].

Були знайдені роботи, які доводять ефективність використання алгоритмів машинного навчання, таких як lasso regression (LR), neural networks (NN), support vector machine (SVM) та random forests (RF), для передбачення максимальної частоти серцевих скорочень пацієнта на основі його віку, ваги, зросту, артеріального тиску тощо, за умови певних фізичних навантажень. Середньоквадратичне відхилення складає всього 20.2% [2]. Максимальна частота серцевих скорочень в свою чергу може бути використана для оцінки адекватності фізичних навантажень ще до того, як ці навантаження будуть здійснені.

Існують приклади використання роботизованих механізмів у комбінації з ШІ для вироблення персоналізованого підходу до реабілітації нижніх кінцівок [3].

Виходячи з принципів роботи алгоритмів машинного навчання, а саме з потреби у великій кількості даних для навчання, найбільш простими та ефективними сферами тренування та реабілітації є такі, що легко можуть бути піддані автоматизації (використовують спеціальні тренажери або інші програмовані засоби) і мають достатню кількість параметрів (вік, зріст, вага, частота серцевих скорочень, тиск тощо), на основі яких алгоритм машинного навчання зможе прийняти рішення про найбільш оптимальне навантаження. Такими сферами можуть бути: кардіореспіраторна реабілітація, реабілітація після травм кінцівок, психологічна реабілітація, а також фітнес та персоналізовані програми тренувань, створені штучним інтелектом [4].

Складність впровадження таких систем на основі штучного інтелекту не є високою, адже вона зводиться до стандартних кроків, таких як пошук

або створення набору даних, написання алгоритму, навчання та перевірка. Нестандартним процесом для деяких сфер може стати налагодження взаємодії з тренажерами та іншими засобами, адаптація їх механізму до зовнішнього управління.

Висновки. Отже, в ході дослідження було підтверджено можливість використання алгоритмів машинного навчання для персоналізованої реабілітації та тренування. Було оцінено складність впровадження таких алгоритмів та визначено сфери, де це впровадження було б найпростішим та найефективнішим.

Список джерел інформації:

1 Коритко, З., Кулітка, Е., Бас, О., Чорненька, Г., Західний, В., & Якубовський, Т. (2020). *Критерії адекватності фізичних навантажень та їх використання у спорті, фізичному вихованні і фізичній реабілітації*.

2 Cundrić, L., Bosnić, Z., Kaminsky, L. A., Myers, J., Peterman, J. E., Markovic, V., Arena, R., & Popović, D. (2023). A Machine Learning Approach to Developing an Accurate Prediction of Maximal Heart Rate During Exercise Testing in Apparently Healthy Adults. *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 2023 Sep 1;43(5):377–383. doi:[10.1097/HCR.0000000000000786](https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000786). Epub 2023 Mar 8. PMID: 36880964.

3 Zhang, X., Rong, X., & Luo, H. (2024). Optimizing lower limb rehabilitation: The intersection of machine learning and rehabilitative robotics. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 5.

4 Castro-Sloboda, G. (2024, May 16). AI in fitness: Could your future workout buddy be a robot? *CNET*. Retrieved from <https://www.cnet.com/health/fitness/ai-in-fitness-could-your-future-workout-buddy-be-a-robot/>

5 Novatchkov, H., & Baca, A. (2013). Artificial intelligence in sports on the example of weight training. *J Sports Sci Med*. 2013 Mar 1; 12(1): 27–37. PMID: 24149722; PMCID: PMC3761781.

6 Gang, P., Zeng, W., Gordienko, Y., Rokovyi, O., Alienin, O., & Stirenko S. (2019). Prediction of physical load level by machine learning analysis of heart activity after exercises. *arXiv*. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/1912.09848>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СУЧАСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ’Я

Федорова Д.В., Гасан Ю.М.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, daria.fedorova@sqt.khpi.edu.ua,

iuliia.gasan@khpi.edu.ua

Анотація. У роботі розглядаються сучасні інноваційні технології, що використовуються в системі реабілітації для збереження й відновлення здоров’я людини. Проаналізовано основні підходи до впровадження здоров’я формуючих і здоров’язберігаючих технологій у фізичну терапію, відновне лікування й психоемоційну підтримку. Визначено ключові напрямки розвитку цифрових інструментів реабілітації та підкреслено їх значення у покращенні якості життя населення.

Ключові слова: здоров’я збереження, реабілітація, інноваційні технології, фізична терапія, цифрова медицина.

Вступ. Сучасна система охорони здоров’я дедалі більше орієнтована на профілактику захворювань, а також на своєчасне й ефективне відновлення здоров’я пацієнтів після травм і хвороб. Одним із пріоритетних завдань сьогодення є збереження працездатності та підвищення якості життя людей шляхом упровадження інноваційних технологій у сферу медичної та фізичної реабілітації [1].

Стрімкий розвиток науково-технічного прогресу сприяє впровадженню високотехнологічних рішень у практику реабілітаційних заходів. Це дозволяє персоналізувати підходи до лікування й відновлення, зменшити навантаження на медичну систему й покращити доступність реабілітаційних послуг. Також важливим аспектом є поєднання фізичних,

психоемоційних і соціальних компонентів реабілітаційного процесу [2].

Мета дослідження – аналіз впровадження інноваційних технологій у систему медичної та фізичної реабілітації, а також визначення їх впливу на ефективність відновлення здоров’я людей різних вікових груп. Особливу увагу приділено методам, що забезпечують інтеграцію фізичної активності, сучасних цифрових технологій та нутриціологічних програм у реабілітаційний процес.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі аналізу було виявлено, що серед провідних інноваційних технологій, що застосовуються в сучасній реабілітації, особливу роль відіграє фізична терапія. Кінезіотерапія, гідротерапія та ерготерапія спрямовані на відновлення рухових функцій, покращення загального стану організму та профілактику ускладнень після хронічних і гострих захворювань [1]. Ці методи застосовуються в різних формах залежно від індивідуальних потреб пацієнтів, що дозволяє забезпечити ефективність відновлення.

Цифрові технології займають особливе місце в сучасній реабілітації. Використання VR-терапії сприяє стимуляції моторної активності та підвищенню мотивації пацієнтів до виконання реабілітаційних вправ. Телемедицина дозволяє здійснювати дистанційний моніторинг стану здоров’я, що забезпечує безперервність нагляду за пацієнтами навіть за межами спеціалізованих установ [2].

Ще одним перспективним напрямком є застосування нутриціологічних програм та біохакінгу, що орієнтовані на індивідуалізацію раціону харчування. Це сприяє зміцненню імунітету, підтриманню метаболічного балансу та оптимізації енергетичних ресурсів організму [3].

Важливим доповненням до фізичної реабілітації є впровадження психоемоційної підтримки та медитативних практик. Вони знижують рівень стресу, що особливо актуально для пацієнтів із хронічними захворюваннями та післяопераційними станами, покращують

психоемоційний стан та сприяють загальній стабілізації здоров'я [1].

Висновки. Результати проведеного дослідження підтверджують, що інтеграція інноваційних технологій у сферу реабілітації має позитивний вплив на збереження та відновлення здоров'я населення. Комплексне застосування фізичної терапії, цифрових інструментів і нутриціологічних програм дозволяє підвищити якість реабілітаційних заходів, скоротити терміни відновлення та покращити показники психофізичного здоров'я пацієнтів. Подальший розвиток цього напрямку передбачає розширення спектру технологій, удосконалення методик персоналізації програм реабілітації, а також активне залучення телемедичних рішень для підвищення доступності якісних реабілітаційних послуг [2, 3].

Список джерел інформації:

- 1 Бойчук, Ю. Д. (2018). *Сучасні здоров'язбережувальні технології*. Харків: Оригінал.
- 2 Кожедуб, Т. Г., & Москаленко Н. В. (2015) *Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні*. Дніпро: Інновація.
- 3 Лясота Т. І., & Левицька О. М. (2017) Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*. №3.1. (43.1). 202-205.

ВИКОРИСТАННЯ САМОМАСАЖУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП НТУ «ХП» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Фоменко В.В., Недбайло І.А., Казак В.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків fomenkovv.f@gmail.com,

iryna.nedbailo@kpi.edu.ua, volodymyr.kazak@khpі.edu.ua

Анотація. Обґрунтовано доцільність застосування самомасажу в процесі фізичного виховання під час дистанційного навчання. Проаналізовано основні завдання та методичні підходи до впровадження самомасажу як засобу підтримки фізичної активності та профілактики гіподинамії. Наведено рекомендації щодо використання самомасажу окремих ділянок тіла для підвищення ефективності занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, самомасаж, дистанційне навчання, студенти.

Вступ. У сучасних умовах дистанційного навчання студенти стикаються з обмеженою руховою активністю, що може негативно впливати на їх фізичне здоров’я та загальний стан організму. Фізичне виховання в «он лайн» форматі потребує адаптації до нових викликів, зокрема впровадження ефективних методів підтримки фізичної активності та профілактики гіподинамії. Одним із таких доступних та корисних засобів є самомасаж, який сприяє покращенню кровообігу, зниженню м’язового напруження та загальному відновленню організму [1, с. 50].

Залучення самомасажу на заняттях фізичного виховання студентів дозволяє не лише підвищити рівень їхньої активності, а й сприяє формуванню корисних звичок щодо догляду за власним тілом. Самомасаж

виконує важливу фізіологічну, психологічну та практичну функцію: допомагає розслабити м’язи, зменшити нервову напругу [2, с. 52].

Самомасаж є широко доступним, а методика досить простою. Він не потребує спеціального обладнання або значного часу, формує звички до самотійного догляду за тілом, привчає до профілактики травм та догляду за власним фізичним станом [3]. Враховуючи ці аспекти, його впровадження у фізичне виховання студентів загальних груп НТУ «ХПІ» в умовах дистанційного навчання є обґрунтованим і доцільним.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання самомасажу в системі фізичного виховання під час дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь студенти 1–3 курсів загальних груп Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»), які навчалися в «он-лайн» форматі за допомогою платформи Microsoft Teams.

Методи дослідження:

- 1) аналіз наукової літератури – дослідження впливу самомасажу на фізичний стан студентів;
- 2) анкетування – оцінка рівня мотивації студентів до занять фізичним вихованням та їхніх відчуттів після застосування самомасажу;
- 3) фізіологічні тести – вимірювання змін у самопочутті, м’язовій напрузі та загальному тонусі організму;
- 4) статистичний аналіз – обробка отриманих даних для визначення ефективності самомасажу;
- 5) аналіз практичного досвіду – оцінка застосування самомасажу в умовах дистанційного навчання.

Протягом двох місяців у рамках занять з фізичного виховання було впроваджено методику самомасажу для студентів 1–3 курсів загальних груп НТУ «ХПІ». Під час занять, між виконанням фізичних вправ, застосовувалися прийоми самомасажу, такі як погладження, розтирання, розминання та поплескування, з метою зняття локальної м’язової напруги. На

етапі відновлення після занять використовувалися техніки розминання, струшування та розтирання для прискорення регенерації м’язових тканин. Основними зонами впливу були шия та плечовий пояс, верхні кінцівки, спина та нижні кінцівки. Для оцінки ефективності впровадженої методики авторами було розроблено спеціальні анкети та фізіологічні тести.

Цілі анкетування:

- 1) оцінити рівень мотивації студентів до занять фізичним вихованням;
- 2) визначити вплив самомасажу на їхній фізичний і психологічний стан;
- 3) зрозуміти бар’єри (причини, що заважають займатися фізичною активністю);
- 4) адаптувати програму фізичного виховання з урахуванням інтересів студентів.

Основні фізіологічні тести:

- 1) тест оцінки самопочуття (суб’єктивна шкала Борга) – використовується для визначення рівня втоми та загального стану, при цьому оцінює свій стан за шкалою від 1 (повна відсутність напруги) до 10 (максимальна втома);
- 2) оцінка рівня напруги м’язів (пальпаційний тест) – виконується шляхом промацування м’язів (наприклад, трапецієподібного м’яза, м’язів спини, стегон), визначаються ділянки з підвищеною напруженістю або больовими відчуттями.

Результати анкетування студентів:

- 78% відзначили зменшення м’язової втоми після занять;
- 65% відчули збільшення бадьорості та зниження стресу;
- 82% підтримали ідею регулярного використання самомасажу в майбутньому.

Фізіологічні показники:

- 1) у студентів, які виконували самомасаж, частота серцевих скорочень відновлювалася швидше після фізичного навантаження;
- 2) вимірювання тону м’язів показало зменшення напруги після використання самомасажу.

Висновки. Впровадження самомасажу у процес фізичного виховання сприяло не лише підвищенню його ефективності, а й зробило заняття більш привабливими для студентів, що позитивно вплинуло на рівень їхньої мотивації та активної участі. Регулярне застосування самомасажу дозволило зменшити м'язове напруження, покращити кровообіг та сприяти швидшому відновленню організму, що є важливим чинником у підтримці оптимального фізичного стану студентів. Крім того, самомасаж має значний психологічний ефект, оскільки сприяє зниженню рівня стресу, покращенню концентрації уваги та загальному самопочуттю.

Інтеграція самомасажу в систему фізичного виховання також виконує профілактичну функцію, допомагаючи запобігати перевтомі, мікротравмам і порушенням опорно-рухового апарату, що особливо актуально в умовах малорухливого способу життя студентської молоді. Подальше вдосконалення методики передбачає розширення спектра застосовуваних технік масажу, адаптацію до індивідуальних потреб студентів, а також формування навичок самостійного використання самомасажу в повсякденному житті як засобу збереження здоров'я та підвищення працездатності.

Список джерел інформації:

1 Ждан, І. В. (2020). Використання інноваційних технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах в умовах модернізації освіти. *«Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»*: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро.

2 Корольчук, А. (2024). *Масаж загальний і самомасаж. Методичні рекомендації до лабораторних занять*. Вінниця: ВДПУ.

3 Марущак, М., Голуб, В., & Матвієнко, М. (2024). Масаж, самомасаж та інші засоби фізичної культури як способи регуляції і відновлення організму студентів в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 3к(176), 308-312.

РОЗВИТОК СИЛИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

Фоменко О.В., Кужимов Б.В.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

Україна, м. Харків, lena.fomenko.78@ukr.net, Kuzhimov@ukr.net

Анотація. Стаття присвячена розгляду ефективності розвитку сили учнів старших класів засобами аеробіки з елементами бойових мистецтв. Визначено, що поєднання аеробних вправ та бойових технік сприяє не лише покращенню фізичної сили та витривалості, але й розвитку координації, гнучкості, швидкості реакції та психологічних якостей, таких як дисципліна і самоконтроль. Розкрито важливість застосування цих методик для фізичного розвитку школярів, а також пропонує приклад тренувальної програми, яка може бути використана в освітньому процесі. Особливу увагу приділено позитивному впливу на загальну фізичну підготовленість учнів, що дозволяє покращити їхню фізичну форму та впевненість у собі.

Ключові слова: аеробіка учні, сила, старшокласники, бойові мистецтва.

Вступ. У сучасній освіті фізичне виховання є важливою складовою розвитку учнів, особливо у старших класах, коли формуються основи здорового способу життя та фізичної культури [1]. Розвиток сили, витривалості та координації є необхідними для досягнення високих результатів у спорті та підтримки загального фізичного здоров'я. Водночас, елементи бойових мистецтв, які традиційно асоціюються з фізичною підготовкою та самозахистом, можуть стати важливою частиною тренувального процесу [3].

Поєднання цих методик з аеробікою дозволяє створити комплексний

підхід до фізичного розвитку старшокласників, що відповідає вимогам сучасної педагогіки та фізичної культури. Це робить тему особливо актуальною для розробки нових підходів до фізичного виховання учнів.

Мета дослідження – проаналізувати ефективність використання аеробіки з елементами бойових мистецтв для розвитку сили учнів старших класів. Окремо акцентується увага на перевагах такого підходу, а також розробці тренувальної програми, що включає комбіновані вправи для покращення фізичної підготовленості, координації та психологічних якостей школярів. Також в статті визначимо можливості інтеграції цих методик в освітній процес фізичного виховання з огляду на їх позитивний вплив на загальний розвиток учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що поєднання аеробіки з елементами бойових мистецтв має значний позитивний вплив на фізичний розвиток учнів старших класів. Зокрема, учні, які регулярно виконували вправи, що включають аеробні елементи та бойові техніки, продемонстрували помітне покращення фізичної сили, витривалості та загальної фізичної підготовленості. Вправи, що передбачають удари, блоки та захисні рухи, дозволяють розвивати м'язи рук, спини та ніг, а аеробні вправи сприяють підвищенню серцево-судинної витривалості, що позитивно впливає на загальний фізичний стан [2].

Також було виявлено, що ці тренування покращують координацію рухів та гнучкість [2]. Бойові техніки, що потребують точності та швидкості, сприяють розвитку моторики і здатності контролювати свої рухи. Це особливо важливо для учнів старших класів, оскільки покращує їхні загальні фізичні здібності та орієнтацію в просторі, що також допомагає знизити ризик травм.

Ще одним важливим аспектом є психологічний вплив тренувань. Результати дослідження свідчать, що поєднання аеробіки з елементами бойових мистецтв сприяє розвитку самодисципліни, концентрації та внутрішньої витривалості учнів. Регулярні тренування допомагають

школярам вчитися контролювати емоції, розвивати впевненість у своїх силах, а також досягати поставлених цілей. Це важливий аспект для підлітків, оскільки позитивно впливає на їх адаптацію до навчального процесу та соціальних умов.

Особливо відзначено зниження рівня стресу та тривожності серед учнів, які активно займалися тренуваннями. Вправи на розслаблення, включаючи елементи бойових мистецтв, допомагають зменшити напруження, поліпшити настрій та загальне самопочуття учнів. Це, в свою чергу, сприяє кращій адаптації до навчального процесу, підвищуючи не лише фізичний, але й психологічний комфорт учнів.

Що стосується фізичної підготовленості, то учасники дослідження показали значні покращення в результатах тестів на витривалість, силу та швидкість. Аеробні вправи сприяли збільшенню серцево-судинної витривалості, а елементи бойових мистецтв допомогли в розвитку м'язової сили та швидкості. Загалом, тренувальна програма, яка включала комбінацію аеробних вправ та бойових технік, показала високу ефективність у комплексному розвитку фізичних здібностей школярів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують високу ефективність поєднання аеробіки та елементів бойових мистецтв для розвитку фізичних та психологічних якостей учнів старших класів. Це дозволяє досягати комплексного ефекту, який не лише покращує фізичну підготовленість, а й позитивно впливає на психологічний стан учнів. Важливою перевагою такого підходу є те, що він сприяє розвитку самодисципліни, самоконтролю та внутрішньої витривалості, що є необхідними для успіхів як у спорті, так і в повсякденному житті.

Висновки. Поєднання аеробіки з елементами бойових мистецтв є ефективним інструментом для розвитку фізичної сили, витривалості та координації учнів старших класів. Такий підхід не лише покращує фізичну форму, але й сприяє розвитку важливих психофізичних якостей, таких як концентрація, самодисципліна та внутрішня витривалість. Вправи, що включають бойові техніки, мають позитивний вплив на м'язову силу,

гнучкість та швидкість, що допомагає знижувати рівень травматизму серед учнів та підвищує їхню фізичну підготовленість. Аеробні вправи, в свою чергу, покращують серцево-судинну витривалість, що є важливим аспектом загального здоров'я учнів і їхньої готовності до фізичних навантажень.

Крім того, психологічний аспект тренувань також є значущим. Поєднання аеробіки з елементами бойових мистецтв допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, покращує настрій і загальне самопочуття учнів, що позитивно впливає на їхній освітній процес та соціальну адаптацію. Розвиток внутрішньої дисципліни, самоконтролю та впевненості в собі є важливими результатами такого підходу, що сприяють не лише фізичному, а й психологічному розвитку учнів.

Загалом, дослідження підтверджує, що впровадження поєднання аеробіки та бойових мистецтв у програму фізичного виховання старшокласників є надзвичайно корисним. Це дозволяє створити комплексний підхід до формування здорового та гармонійно розвиненого підлітку.

Список джерел інформації:

1 Фоменко, О. В., Школа, О. М., & Фоменко, В. Х. (2018). *Воркаут. Основи техніки і методики навчання: навчальний посібник*, Харків: ФОП Бровін О. В.

2 Школа О., & Ємець Є. (2016). Розвиток фізичних якостей школярів старших класів засобами фітнес – аеробіки. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих.*, (м. Харків, 21-22.04.16 р.). Харків: ХГПА, 2016. 166-167.

3 Школа, О. М, Пятницька, Д. В., & Кабацька, О. В. (2016). Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер.: Педагогічні науки. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка», №4 (301). 173-181.*

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У КОНТРОЛІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Хлобистін І.В., Тимко Є.М.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, igorokhlobi27@gmail.com, evgenitimko@gmail.com

Анотація. У роботі розглянуто сучасні технології моніторингу фізичного стану спортсменів. Проаналізовано використання біосенсорів, штучного інтелекту та мобільних додатків для відстеження показників здоров’я. Визначено їх значення у професійному спорті та серед аматорів. Особлива увага приділяється персоналізованим підходам до аналізу фізіологічних даних та їх впливу на ефективність тренувального процесу.

Ключові слова: моніторинг здоров’я, біосенсори, штучний інтелект, спортивна аналітика, фізична підготовка, великі дані, персоналізовані тренування.

Вступ. Із розвитком науки та технологій в спорті з’являються новітні методи контролю фізичного стану спортсменів. Використання сучасних пристроїв та програмного забезпечення дозволяє здійснювати детальний аналіз фізіологічних параметрів, що допомагає покращити результати та запобігти травмам [1, 5]. Контроль фізичного стану стає невід’ємною частиною підготовки як професійних спортсменів, так і аматорів, що сприяє підвищенню рівня здоров’я та фізичної активності населення.

Мета дослідження – проаналізувати новітні технології контролю фізичного стану спортсменів, визначити їх ефективність та перспективи використання у професійному спорті та серед аматорів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спочатку розглянемо сучасні пристрої моніторингу. Одним із основних інструментів контролю

фізичного стану є фітнес-трекери та смарт-годинники. Вони дозволяють відстежувати серцевий ритм, рівень активності, якість сну та рівень стресу [2, 6]. Біосенсори, вбудовані в ці пристрої, забезпечують точний аналіз фізичних параметрів. Окрім традиційних пристроїв, з'являються нові технології, такі як «розумні» текстильні матеріали, які інтегрують сенсори безпосередньо в одяг спортсменів для безперервного моніторингу їхнього стану [3].

Штучний інтелект у спорті. Використання AI-алгоритмів дозволяє прогнозувати навантаження, аналізувати результати тренувань та підбирати оптимальні методи відновлення [3]. Такі системи застосовуються у професійному спорті для аналізу стану спортсменів у реальному часі. Завдяки аналізу великих даних штучний інтелект здатний визначати індивідуальні особливості організму кожного спортсмена, що сприяє розробці персоналізованих програм тренувань та реабілітації.

Програмне забезпечення для тренувального процесу. Мобільні додатки, такі як Strava, TrainingPeaks та Whoop, надають спортсменам детальний аналіз їхньої фізичної форми та допомагають коригувати навантаження [4]. Додатково, існують спеціалізовані платформи для тренерів, які дозволяють відстежувати продуктивність спортсменів та адаптувати тренувальні програми в режимі реального часу.

С точки зору подальших перспектив розвитку сучасних технологій, майбутнє спортивного моніторингу передбачає активне впровадження доповненої та віртуальної реальності для аналізу рухів, а також біометричних систем, що забезпечують ще точніший контроль фізичного стану спортсменів. Крім того, перспективним є застосування генетичного аналізу для визначення спортивного потенціалу та схильності до певних видів фізичної активності.

Висновки. Використання новітніх технологій у контролі фізичного стану спортсменів значно підвищує ефективність тренувального процесу, сприяє покращенню спортивних результатів та зменшує ризик

травматизму. Штучний інтелект, біосенсори та спеціалізоване програмне забезпечення дозволяють здійснювати персоналізований підхід до підготовки спортсменів. Подальші дослідження в цьому напрямі сприятимуть удосконаленню методик моніторингу, підвищенню рівня безпеки у спорті та розробці інноваційних технологій для підтримки фізичного здоров'я як професійних спортсменів, так і аматорів.

Список джерел інформації:

- 1 Smith, J. (2023). *Wearable Technology in Sports Science*. New York: Springer.
- 2 Brown, K., & Taylor, M. (2022). *AI in Sports Performance Analysis*. London: Routledge.
- 3 Johnson, R. (2021). The Role of Smart Devices in Athlete Monitoring. *Journal of Sports Medicine*, 38(4), 112–126.
- 4 Williams, D. (2020). *Sports Analytics and Performance Optimization*. Cambridge: MIT Press.
- 5 Ryepko, O. (2013). Features and functionality of speed and power capabilities of elite climbers and various types of rock climbing. *Physical Education of Students*. 6. 10.6084/m9.figshare.840505.
- 6 Тимко, І., Рєпко, О. & Тимко, Є. (2023). Аналіз проблеми підготовки гірських гідів в Україні з урахуванням особливостей регіону. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 8-17. Retrieved from <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.1>

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ З АБДОМІНАЛЬНИМ ОЖИРІННЯМ

Чернявська І.В.¹, Земляніцина О.В.², Бондар Г.Ю.³

**¹ Харківський національний медичний університет,
Україна, м. Харків, irinachernyavska22@gmail.com ;**

**² ДУ Інститут проблем ендокринної патології
ім. В.Я. Данилевського НАМНУ,
Україна, м. Харків, zemolqa1@ukr.net ;**

**³ Військово-медичний клінічний центр Північного регіону,
Україна, м. Харків, gastro1979@ukr.net**

Анотація. Виявлено основні ризики виникнення захворювань, пов'язаних з ожирінням, та шляхи їх зменшення.

Ключові слова: інсулінорезистентність, ожиріння, харчова поведінка.

Вступ. Кількість людей з ожирінням внаслідок зниження фізичної активності на тлі постійного стресуючого впливу, в умовах життя під час військового стану, продовжує зростати. Ожиріння на тепер розглядається як результат взаємодії генетичних порушень, факторів навколишнього середовища, у тому числі і зменшення фізичної активності [1]. Консервативне лікування ожиріння є комплексним, включає як призначення фармакологічних засобів, так і модифікацію способу життя. Це передбачає адекватну харчову поведінку із відповідним стилем харчування та дозоване фізичне навантаження.

На сьогодні ожиріння визнано хронічною хворобою. Найбільші ризики, пов'язані із ожирінням захворювань, залежать від локалізації жирової тканини [2]. Саме вісцеральне ожиріння серед інших компонентів метаболічного синдрому дослідники вважають найбільш прогностично

несприятливим відносно кардинальних ризиків [3]. Через те, що вісцеральне ожиріння асоціюється з формуванням аномального метаболічного профілю пацієнтів [4].

Мета дослідження – виявити динаміку показників інсулінорезистентності у пацієнтів з ожирінням І ступеня та перерозподілом жирової тканини за абдомінальним типом на тлі регулярної фізичної активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Контингент дослідження склали 16 пацієнток, середній вік – $28,4 \pm 1,2$ роки, з вісцеральним ожирінням І ст. Оцінено значення індексу маси тіла (ІМТ) і обсягу талії (ОТ). ІМТ розраховували як відношення маси тіла (кг) до зросту (м^2). ОТ використовували як показник, що корелює із рівнем вісцерального жиру.

Критерієм вісцерального ожиріння І ст. згідно класифікації ВООЗ було наявність ІМТ від 30 до $34,9 \text{ кг/м}^2$ та ОТ більше 80 см. Середнє значення ІМТ у обстежених жінок становило $31,2 \pm 1,8$, ОТ - $106,62 \pm 2,72$. Всі пацієнти були обстежені до та після модифікації стилю життя: слідкування принципам дієтичного харчування та включення системних фізичних навантажень за індивідуальним планом протягом трьох місяців.

Для оцінки інсулінорезистентності використовували показник Homeostasis model assessment (НОМА-ІР), що розраховували за формулою: інсулін натще (мкОд/мл) $\times$ глюкоза натще (ммоль/л)/22,5.

Дані клінічних спостережень були статистично оброблені на комп’ютері за допомогою програми статистичної обробки даних Excel 2013 (Microsoft) та STATISTICA 12 (StatSoft). Для кожного показника обчислювали середнє значення (М) та стандартне відхилення (SD).

У ході дослідження виявили клінічно значуще зменшення ОТ з $106,62 \pm 2,72$ 95% ДІ [105,17; 108,07] до лікування до $98,69 \pm 2,36$ 95% ДІ [97,43; 99,95] після лікування, $p < 0,01$.

Відбулося клінічно значуще зниження показника НОМА-ІР із $6,56 \pm 0,81$ до $4,55 \pm 0,51$, $p < 0,02$, що свідчить про зменшення проявів

інсулінорезистентності. Це сталося більшою мірою за рахунок нівелювання гіперінсулінемії, яка призводить до підвищення вмісту тригліцеридів, зниження рівня холестерину ліпопротеїнів високої щільності, розвитку артеріальної гіпертензії і, врешті-решт, ішемічної хвороби серця, що за відсутності лікування може закінчитися фатально для пацієнта.

Висновки. Таким чином, згідно з результатами дослідження, регулярні індивідуальні програми з модифікації способу життя, що спрямовані на поліпшення метаболічного стану, шляхом підвищення чутливості до інсуліну на тлі зменшення обсягу вісцеральної жирової тканини, в першу чергу сприяють зменшенню кардинальних ризиків. Пацієнти з ожирінням за абдомінальним типом, які виконували завдання по програмі зниження маси тіла немедикаментозними способами, досягли поставлених індивідуальних завдань в зниженні маси тіла до цільового рівня, поліпшили вихідні показники фізичного стану.

Список джерел інформації:

1 World Health Organization. Obesity and Overweight. Available from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Accessed: 2023 Dec 7.

2 Rehman, K., & Akash, M. S. (2016). Mechanisms of inflammatory responses and development of insulin resistance: how are they interlinked? *J Biomed Sci.* 2016 Dec 3;23(1):87. doi: [10.1186/s12929-016-0303-y](https://doi.org/10.1186/s12929-016-0303-y)

3 Gayoso-Diz, P., Otero-González, A., Rodriguez-Alvarez, M. X., et al. (2013). Insulin resistance (HOMA-IR) cut-off values and the metabolic syndrome in a general adult population: effect of gender and age: EPIRCE cross-sectional study. *BMC Endocr Disord.* 2013 Oct 16;13:47.

doi: [10.1186/1472-6823-13-47](https://doi.org/10.1186/1472-6823-13-47)

4 Zhao, S., Kusminski, C. M., Elmquist, J. K., & Scherer, P. E. (2020). Leptin: Less Is More. *Diabetes.* 2020 May; 69(5): 823-829.

doi: [10.2337/dbi19-0018](https://doi.org/10.2337/dbi19-0018).

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ШВИДКІСТЬ МЕТАБОЛІЗМУ?

Чернявська І.В.¹, Храпов С.Б.², Храпова О.І.²

¹ *Харківський Національний медичний університет,*

Україна, м. Харків, irinachernyavska22@gmail.com ;

² *Національний технічний університет*

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, sbhrapov@gmail.com , lena.kovalesha@gmail.com

Анотація. Проаналізовано основні фактори негативного впливу на швидкість метаболізму організму людини, що призводять до виникнення такого захворювання як ожиріння.

Ключові слова: ожиріння, обмін речовин, лептин.

Вступ. Ожиріння – не тільки естетична проблема, це захворювання, що має величезну кількість ускладнень і підвищує ризики виникнення інших захворювань, таких як серцево-судинні захворювання (в основному хвороби серця та інсульт), цукровий діабет 2 типу, м'язово-скелетні пошкодження, такі як остеоартрит, і деякі ракові захворювання (рак ендометрію, молочної залози та товстого кишечника) [1]. Американською асоціацією клінічних ендокринологів та Європейською асоціацією з вивчення ожиріння прийнято термін ABCD. На думку авторів, «хронічне захворювання, викликане порушеннями жирового метаболізму» (adiposity-based chronic disease, ABCD) є більш науково точним, дієвим та менш стигматизованим діагностичним терміном, ніж «ожиріння». ABCD – складне хронічне прогресуюче захворювання, що включає зміни у кількості, розподілі та функції жирової тканини, характеризується кардіометаболічними, біомеханічними або психологічними ускладненнями, що викликають зростання захворюваності та смертності [2]. Дані Міністерства Охорони Здоров'я США показують, що в усьому

світі від ожиріння та пов'язаних з ним захворювань, вмирають понад 400000 людей щороку [3].

Мета дослідження – провести аналіз факторів негативного впливу на швидкість метаболізму людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Метаболізм, інакше обмін речовин – це сукупність всіх фізичних і хімічних процесів в організмі, при яких енергія, тобто калорії, з їжі та напоїв, що надійшли, перетворюються на енергію, необхідну для функціонування цього ж організму.

Від чого залежить швидкість метаболізму? Все різноманіття факторів ризику розвитку порушень метаболізму, що призводять до накопичення жирової тканини, поділяють на дві основні групи: ендегенні (генетичні) та екзогенні (природні та соціальні). Початок метаболічних порушень перебуває біля витоків зародження нового життя – внутрішньоутробний розвиток плода на тлі стану здоров'я матері, епігенетичне програмування [4]. Чинники довкілля впливають на генетичну експресію, а саме поява старту накопичення жирової тканини можлива лише на підґрунті наявних зовнішніх несприятливих чинників. Знання зумовили створення нового напрямку – епігенетики. До найважливіших зовнішніх факторів, що впливають на епігеном, відносяться особливості харчування вагітної жінки, токсини, стрес, іонізуюче випромінювання, вірусні інфекції, паління, фізична активність, гіпоксія та ін. Тобто швидкість обмінних процесів з самого початку визначається спадковими факторами [5]. Але ризик виникнення ожиріння може бути пояснений лише генетичними детермінантами.

Чому змінюється швидкість метаболізму, чому з'являються зайві кг жирової тканини:

1) не помічають, що з'їдають більше, ніж витрачають, тобто перебувають у профіциті з БЖУ та кілокалоріями;

- 2) релігійні аспекти та етнічні особливості харчового раціону без відповідної індивідуальної нутрицевтичної та дієтологічної корекції;
- 3) нестача білків, жирів на тлі надлишку вуглеводів та гіподинамії;
- 4) часті прийоми їжі, можливою причиною яких може бути наявність інсулінорезистентності та лептинорезистентності;
- 5) відсутність належної якості сну;
- 6) наявність змін у психоемоційній сфері, що спричиняють розлад харчової поведінки;
- 7) наявність гормональних змін (тиреоїдний статус, підвищення рівня пролактину, гормонів стресу, зниження рівнів статевих гормонів та ін.);
- 8) наявність проблем із ШКТ, порушення мікробіома;
- 9) наявність дефіциту мікронутрієнтів; заліза, дефіцити ко-факторів, вітаміну Д3;
- 10) наявність супутньої патології, що впливає розвиток вторинного, синдромального ожиріння;
- 11) чи був перенесений COVID19 та у якій формі протікало захворювання.

Висновки. Чому є підвищений апетит? Чому хочеться «шматкувати»? Чому немає почуття насичення, якщо після прийняття їжі не з'їсти «солодке»? В основі переїдання лежать різні функціональні та органічні порушення регуляції центрів насичення та голоду, зміни у психоемоційній сфері, що мають спадковий чи набутий характер. Які фактори способу життя, які гормони, біологічно активні речовини впливають на апетит, накопичення жирової маси?

Очевидна роль у регуляції балансу енергії, метаболізму вуглеводів та ліпідів ендоканабіноїдної системи. Харчова поведінка – симбіоз біологічних та психологічних програм. Необхідно розпізнавати і наскільки можна коригувати такі складові чинники, як психосоціальні, емоційні і гедоністичні.

Існувала думка, за якою ожиріння настає натомість дефіциту лептину. Лептин разом з іншими «граками метаболізму», відіграє певну роль у процесі ліпостату – системи, яка контролює сталість маси тіла. Тому що основна роль лептину в організмі – сприяти метаболічному балансу. Проте у літературі існує таке поняття як «резистентність до лептину» [6]. Іншими словами, це означає, що наш мозок перестає чути сигнал від лептину, тобто рецептори-сприймачі у центральній нервовій системі зламано, і не сприймають команди – «СТОП ЇЖА». Тому як лептин є потужним анорексигенним чинником, який регулює харчову поведінку у центрах голоду та насичення. У багатьох випадках порушення чутливості до лептину спостерігається разом з порушенням чутливості до інсуліну. А саме гіперінсулінемія на тлі інсулінорезистентності є основним патогенетичним чинником розвитку цукрового діабету 2 типу.

Чому це може статися? Зазвичай дві основні причини:

1) *фізіологічна* – ми регулярно ігноруємо заклик нашого мозку «СТОП ЇЖА» та переїдаємо. Згодом мозок втомлюється боротися з непокорю нашого шлунку і перестає прислухатися до лептинового сигналу. Сигнал до припинення поглинання їжі стає дедалі слабшим, виробляється дедалі пізніше. Як наслідок збільшується жирова тканина, особливо вісцеральна, що призводить до розвитку ожиріння, а з часом – до появи або прогресування інсулінорезистентності та підвищення ризику ЦД 2 типу. У цьому випадку причина захворювання обумовлена виключно нашими харчовими звичками, культурою їжі та самоконтролем;

2) *генетична* – існує такий ген LEPR. Саме від цього гена залежить, скільки та як будуть функціонувати рецептори до лептину (іншими словами, наскільки мозок СПОЧАТКУ зможе відчувати лептиновий сигнал). У людей із порушенням цього гену організм генерує сигнал «СТОП ЇЖА», але в мозку у гіпоталомо-гіпофізарна вісь не реагує на цей сигнал, тому що рецептори до лептинового сигналіну не функціонують [7].

Список джерел інформації:

1 Matthew, J. W., Silke Neumann, Katrin Campbell, Sharon, T., Pattison and Sarah, L. Y. (2020). The Effects of Obesity on Anti-Cancer Immunity and Cancer Immunotherapy. *Cancers (Basel)*, 12(5): 1230.

2 American Association of Clinical Endocrinology Consensus Statement: Addressing Stigma and Bias in the Diagnosis and Management of Patients with Obesity/Adiposity-Based Chronic Disease and Assessing Bias and Stigmatization as Determinants of Disease Severity. [Karl Nadolsky¹](#), [Brandi Addison²](#), [Monica Agarwal³](#), [Jaime P Almandoz⁴](#), [Melanie D Bird⁵](#), [Michelle DeGeeter Chaplin⁶](#), [W Timothy Garvey³](#), [Theodore K Kyle⁷](#). Affiliations Expand PMID: 37140524 DOI: [10.1016/j.eprac.2023.03.272](https://doi.org/10.1016/j.eprac.2023.03.272)

3 Obesity in adults: a clinical practice guideline CMAJ. August 04, 2020 192 (31) E875-E891; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.191707>

4 Christian, P., Mullany, L. C., Hurley, K. M., Katz, J., & Black, R. E. (2015). Nutrition and maternal, neonatal, and child health. *Semin Perinatol*, 39(5):361–72. doi: [10.1053/j.semperi.2015.06.009](https://doi.org/10.1053/j.semperi.2015.06.009). Epub 2015 Jul 10. Erratum in: *Semin Perinatol*. 2015 Oct; 39(6):505.

5 Yang, C., Song, G., & Lim, W. (2019). A mechanism for the effect of endocrine disrupting chemicals on placentation. *Chemosphere*, 231:326-336. doi: [10.1016/j.chemosphere.2019.05.133](https://doi.org/10.1016/j.chemosphere.2019.05.133)

6 Izquierdo, A. G., & Crujeiras, A. B. (2019). Leptin, Obesity and Leptin Resistance: Where are We 25 Years Later? *Nutrients*. 11:2704. doi: [10.3390/nu11112704](https://doi.org/10.3390/nu11112704)

7 Review *J Neuroendocrinol*. (2021). 33(4): e12944. doi: [10.1111/jne.12944](https://doi.org/10.1111/jne.12944). Epub 2021 Feb 21.

8 Central signalling cross-talk between insulin and leptin in glucose and energy homeostasis. [Alisa Boucsein¹](#), [Kaj Kamstra¹](#), [Alexander Tups¹²](#). Affiliations Expand PMID: 33615588. DOI: [10.1111/jne.12944](https://doi.org/10.1111/jne.12944)

ВПЛИВ ДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Юр’єв В.Є., Бочкарев С.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків viktor.yuriev60@gmail.com

Анотація. Спортивні травми мають ряд специфічних особливостей у своєму прояві. Одним з ключових факторів, що сприяють їх розвитку, є дефіцит певних речовин в організмі. Використання комплексних методик відновлення (реабілітації) з обов’язковою компенсацією дефіцитних станів спортсменів під час тренувального та змагального періодів є важливим елементом профілактики спортивного травматизму. Регулярна корекція дефіцитів не тільки знижує ризик травм, а й сприяє підвищенню спортивних результатів. Більш того, це значно зменшує ймовірність розвитку синдрому раптової смерті (СРС) серед спортсменів.

Ключові слова: спортивна травма, дефіцитний стан, реабілітація, синдром раптової смерті (СРС) спортсменів.

Вступ. Заняття фізичним вихованням та спортом пов’язані з ризиком розвитку спортивних травм. Однак розглядати їх лише як випадкові події недоцільно. Спонтанні спортивні травми часто є прогнозованими, і ймовірність їх виникнення можна передбачити та запобігти. Важливою складовою профілактики є систематичний моніторинг фізичного стану спортсменів, що дозволяє вчасно виявити потенційні ризики та вжити необхідних заходів для їх усунення.

Мета дослідження – провести аналіз впливу дефіцитних станів на процес формування та розвитку спортивних травм.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна травма – це

ушкодження, що виникає внаслідок порушення цілісності біологічних тканин організму під час фізичних навантажень. Такі травми мають гострий характер. При недостатньому лікуванні або передчасному поверненні до тренувань можливі рецидиви та хронічні прояви травми.

Спортивні травми класифікують за різними ознаками, зокрема за механізмом виникнення та характером ушкоджень. До основних груп відносяться: перенапруження, травми під час падіння та єдиноборств, переломи та вивихи, а також розтягування та розриви зв’язок, сухожилля та м’язів [1]. Типові ознаки спортивної травми включають біль, почервоніння або гематому, набряк і підвищення температури в зоні ушкодження. Крім того, можуть спостерігатися порушення рухової функції певного органу, системи органів та організму спортсмена в цілому [2, 3].

Спадкові фактори та тип конституції організму відіграють важливу роль у схильності до спортивних травм. Також на ризик їх виникнення впливають раніше перенесені захворювання та травми, особливо переломи [2, 3]. Таким чином формується комплекс умов, які можуть збільшити або зменшити ймовірність травмування. Як правило, спостерігається локальне домінування “слабкої ланки”, що може призвести до розвитку рецидивів.

Будь-яке фізичне навантаження супроводжується значними витратами енергетичних ресурсів. Під час занять фізичним вихованням і спортом організм споживає різноманітні інгредієнти, що може призвести до їх дефіциту. До дефіцитних станів належать гіпоксія, гіповолемія, гіпоглікемія, гіпоелектролітемії, гіпомінераліоз та гіповітаміноз. Для їх швидкого відновлення необхідно застосовувати комплексний підхід. Дефіцит стосується не лише простих речовин, але й зокрема, складних хімічних сполук, таких як амінокислоти, нуклеїнові кислоти та білки. Біосинтез білків, на тлі дефіциту, зазнає порушень, що веде до збоїв в процесах асиміляції та дисиміляції, а в кінцевому підсумку – до втрати еластичності та міцності біологічних тканин. В результаті надмірного навантаження або інтенсивної зовнішньої дії біологічна тканина зазнає

пошкоджень, що веде до порушення її структури. Це супроводжується вивільненням великої кількості внутрішньоклітинної та міжклітинної рідини, тканинних медіаторів та різних формених елементів крові. Такі зміни спричиняють порушення функціонування травмованого органу, що в свою чергу погіршує рухову активність всього організму. У відповідь організм зупиняє подальшу фізичну активність, і увага спортсмена зосереджується на травмованій ділянці. Через травму спортсмен втрачає мотивацію та змушений припинити свою спортивну практику на тривалий час. Це є важливим аспектом профілактики синдрому раптової смерті (СРС), оскільки дозволяє уникнути надмірного навантаження на організм [4]. Найкращим варіантом для організму спортсмена є розвиток травматичного пошкодження, яке природним чином призводить до припинення виконання фізичних вправ. Продовження активних рухових дій з додатковими вольовими зусиллями може сприяти розвитку СРС [4]. Відомо, що наслідки для організму у першому випадку є менш небезпечними, ніж у другому. Під час природної реабілітації, необхідної для лікування травматичного пошкодження, організм самостійно відновить баланс і компенсує виниклий дефіцит, що дозволить спортсмену через певний час, повернутись до занять фізичним вихованням і спортом.

Якщо спортивна травма сталася на початку тренування або змагання, можна припустити, що на тлі наявного певного дефіцитного стану, розминка була проведена не в повному обсязі, та організм спортсмена не був достатньо підготовлений до виконання спортивних дій. У разі, якщо спортивна травма сталася наприкінці тренувального або змагального періоду, дефіцит, що виник, безумовно, сприяв розвитку цього травматичного епізоду. Спортивні травми можуть бути викликані дефіцитними станами, що мають різні ступені важкості. Чим більший рівень дефіциту, тим вищий ризик травми. Відзначається, що дефіцит високого ступеня може призвести до важчих спортивних травм.

Ймовірність виникнення спортивної травми значно зростає, коли спортсмен перебуває в стані гіпоглікемії, який пригнічує свідомість. У

такій ситуації атлет стає відчуженим, неадекватно реагує та ситуацію, яка динамічно змінюється. Він не може налагодити продуктивний контакт з оточуючими та тренером і не демонструє критичного ставлення до свого стану. Спостерігається зниження професійних навичок і втрата рухової координації. За таких обставин наслідки падіння можуть бути небезпечними та непередбачуваними.

Спортивна діяльність включає елементи, що строго чергуються: тренувальний процес (змагання) та період відновлення або реабілітації. Кожен з цих етапів є надзвичайно важливим, адже спортивні результати напряду залежать від якості та повноцінності їх проведення.

Профілактика спортивного травматизму полягає в компенсації дефіцитних станів. Таким чином, проведення спортивної реабілітації сприяє швидкому відновленню, підвищує мотивацію та позитивно впливає на результати спортсменів.

Висновки. Одним з основних факторів профілактики спортивного травматизму є попередження розвитку дефіцитних станів та їх своєчасна корекція. Вжиття заходів щодо поповнення втрат, що виникають під час занять фізичним вихованням та спортом, допоможе запобігти травмам та знизить ризик розвитку синдрому раптової смерті (СРС) у спортсменів.

Список джерел інформації:

1 Левенець, В. М., & Лінко, Я. В. (2008). *Спортивна травматологія* (навчальний посібник). Олімпійська література.

2 Голка, Г. Г., & Бур'янов, О. А. (2019). *Травматологія та ортопедія*. Нова книга.

3 Складенко, Є. Т. (2005). *Травматологія і ортопедія*. Здоров'я.

4 Юр'єв, В. Є. (2023). Раптова смерть у спорті: причини та чинники її виникнення. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 27-28 квітня 2023 р.* Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». 316-342.

СЕКЦІЯ 2. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

SOME ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS DURING THE TAPERING PERIOD

Eduard Feroyan

Georgian State University of Physical Education and Sport,

Georgia, Tbilisi, eduardferoyan@gmail.com

Abstract. Changes in muscle force were measured during the tapering period in 17 elite male swimmers. The research was conducted before, during, and after a 14-day tapering period. Two types of tests were used: on land and in water using a special device to measure the maximum power output of arm muscles. The same parameter was also studied during a water test: each athlete had to swim 200 meters at a specified speed, which was 90% of their maximum. During the tapering period, no changes in acid balance were detected as a result of physical exertion, but a significant increase in movement power was observed (in both tests). Results improved by an average of 2.9% (due to increased muscle strength).

Key words: swimming, muscle strength, tapering.

Introduction. It is known that prolonged intensive exercise leads to a decrease in muscle strength at certain stages, and consequently, in performance results [1, 4]. In order for swimmers to reach their peak athletic form during the competition period, high training volumes are reduced (on average 2–8 weeks before competitions) [2]. Despite the fact that such volume reduction is practiced in many sports, there is little data on the physical changes occurring in the body during this period, or on the effect of tapering on athletic performance.

The aim of the study was to determine the arm muscle strength of swimmers, acid balance in the blood (lactic acid and pH) after swimming a

standard 200-meter distance before, during, and after 14 days of training with a reduced regimen (tapering). The athletes then participated in control competitions.

Organization and research methods. All swimmers (17 elite male swimmers) members of the Georgian national team trained daily for 5 months prior to the study. On average, they swam 8500 meters per day over the course of four weeks. Approximately 75% of the sessions consisted of high-intensity interval swimming. During the tapering period (14 days), the total volume was reduced daily – from 6800 meters (on day 1) to 3500 meters (on day 13); swimmers did not train in the evening on the 3rd and 7th days. For comparison, the best result of each swimmer before and after tapering was taken. The maximum hand force was measured at various arm movement speeds using a special device both in water (Swim Force test) and for work on land (Vasa Swim Ergometer). This trainer allows for precise imitation of arm stroke movements in freestyle and butterfly swimming, and exercises can be performed at a specified speed. The power output was determined by dividing the total load by the time taken to complete one stroke [3].

The next test was also conducted in water – the swimmer covered a distance of 200 meters at a speed of 90% of their maximum. The swimmer's power output in water was determined. The swimmer had to use their specialized stroke and maintain a certain pace (using a special device – underwater metronome (Tempo trainer pro)). After a 3-minute rest, samples were taken to measure lactic acid content and levels of pH, PCO₂, PO₂, and HCO₃. Heart rate was recorded during the recovery period.

Tests on the trainer and for power determination were conducted on the 1st day of tapering and on the day following the competitions. Tests for lactic acid samples and other acid balance components were conducted on the 1st and 7th days of tapering and on the day following the competitions.

Results of the research and their discussion. All swimmers improved their athletic performance after the study (Table 1). Regardless of the distance (from 50 to 1500 m) and swimming style, the results (compared to the season's

best) were improved from 0.2 to 4.2%, with an average value of 2.9%. Thus, there are differences between the periods before and after tapering.

Table 1 – Results of swimmers' performances before and after the two-week training period with reduced volume

Swimming stroke	Distance (meters)	Before tapering	After tapering	Changes (%)
Freestyle	50	23.35	23.29	-0,26
	100	52.02	50.90	-2,15
	200	1.55,50	1.51,45	-3,51
	400	4.05,65	3.56,05	-3,91
	1500	16.17,63	15.38,83	-2,98
Breaststroke	100	1.05,40	1.03,41	-3,04
	200	2.20,78	2.15,46	-3,78
Backstroke	100	55.93	54.20	-3,09
	200	2.08,92	2.04,55	-3,39
Butterfly	100	55.83	54.55	-2,29
	200	2.05,50	2.02,45	-2,43
Medley	200	2.09,61	2.03.55	-4,23
	400	4.36,77	4.29.25	-2,72

Due to the reduced volume of training load, power output values significantly increased in both tests: on land – by 17.7%; in water – by 24.6%.

Data from swimming the 200-meter distance are presented in table 2.

Table 2 – Changes in acid balance and pulse recovery time after swimming a 200-meter distance at a steady pace

Day of the tapering period	Distance swimming time (s/200)	Lactate (mmol/ l)	pH	HCO ₃ (mmol/ l)	Pulse (beats/min)
I	128,6±4,1	10,1±1,1	7,125±0,040	16,1±0,86	124±5
VII	128,1±4,6	9,6±0,6	7,114±0,018	16,1±0,84	123±6
XV	123,5±4,2	8,8±0,9	7,148±0,023	17,2±1,17	128±9

Swimmers complained of severe fatigue and inability to train during the tapering period, but felt a significant increase in strength during the final competitions.

Recent research data showed a close relationship between biokinetic strength and sprint speed (speed in freestyle swimming). The improvement in

swimmers' performance results after the tapering period was also confirmed by improved indicators when performing exercises on the trainer. This means that arm strength affects performance. However, other factors that, in combination with arm strength, can have a significant impact on performance cannot be ignored.

The results of tests on the special trainer and on measuring power during swimming revealed that the best sprinters can achieve a higher peak power than swimmers who show lower times in sprint distances. An increase in power level by 8.6% corresponds to an increase in maximum speed by 2.8%, which is similar to an improvement in swimming time at competitions by 3.1%.

Conclusion. According to the research results, during intensive training, swimmers experienced a significant decrease in muscle strength and power level. At the same time, long-distance swimmers after a heavy training load showed an insufficiently high level of "explosive" strength, which recovered after a certain rest period. Thus, repeated days of high-intensity training prevent an athlete from performing at or near their peak, which can be addressed by reducing physical stress.

List of sources of information:

1 Baumrtová, S., Jebavý, R., & Hojka, V. (2017). The influence of explosive power on the performance of an elite swimmer in 25 and 50 metre pools. *Acta Universitatis Carolinae: Kinanthropologica*, Vol. 53, Issue 2: 107-115.

2 Bowman, B., & Mujika, I. (2009). Tapering World Champion Swimmers. Tapering and peaking for optimal performance. *Champaign: Human Kinetics*: 123-130.

3 Kadi, T., Wada, T., Narita, K., et al. (2022). Novel Method for Estimating Propulsive Force Generated by Swimmers' Hands Using Inertial Measurement Units and Pressure Sensors. *Sensors*. 22: 6695.

4 Whitten, P. (2005). Strength and Power. *Swimming World*. September: 44-45.

USING ERGOMETERS IN SPORTS TRAINING OF SAILING ATHLETES

Skrypchenko I.T.

*Kherson State Agrarian and Economic University,
Ukraine, Kropyvnytskyi*

Abstract. Under contemporary conditions it is necessary to find new methods and means of training for qualified athletes in sailing. This method today is the use of the training on the Concept II. Such training can effectively improve the sailors's physical and functional preparation, considering each athlete's class of yachts.

Key words: sailing, training intensification, ergometer.

Introduction. The Olympic sailing program undergoes regular changes. Today the Olympic format consists of eight yacht types combined into 10 so-called events with total 15 sailors (male and female) in a complete national Olympic delegation. The yachts have different requirements with respect to handling, and moreover, each sailor plays a specific role when sailing. Therefore physical demands remain heterogeneous for Olympic sailors [1]. Accordingly, physical training in the training system of a qualified yachtsman continues to occupy one of the main places. The physical training of a yachtsman is aimed at cultivating physical qualities and developing functional capabilities, which create favorable conditions for improving all aspects of training. However, the conditions in which Ukrainian athletes find themselves today due to Russian aggression significantly limit the possibility of training in the waters of Ukraine. Consequently, the importance of training using various exercise machines and ergometers increases in order to maintain good physical fitness of an athlete [2, 3]. The yachtsmen from many countries use the Concept 2 Indoor Rower to test fitness and to develop the power, strength and aerobic fitness needed to meet the physiological demands of competitive sailing [4].

The aim of this work is to develop practical recommendations for the use of an indoor rowing ergometer in the process of physical training of qualified athletes in sailing.

We used the following research methods: analysis of literature and Internet resources, morphometric measurements, rowing on the concept 40 sec. sprint performance Peak Power, methods of mathematical statistics

Results. An analysis of our own and literary data allowed us to compile a morphological characteristic of an athlete in each class of yachts and determine the power indicators expended by an athlete in the process of passing the competitive distance (Table 1) [5, 6].

Table 1 – Morphological and functional profile of elite sailors in Olympic classes boats

Class yachts	Body weight, kg	Height, cm	Sum of 6 skinfolds, mm	Estimated body fat, %	40 sec. sprint performance Peak Power, watts
Finn	95–106	180–196	70–120	12–20	701–978
470 male helm	65–67	171–179	31–55	9–11	397–650
470 male crew	70–72	177–183	35–49	9–11	373–414
470 female helm	54–60	160–170	84–89	16–18	408–457
470 female crew	67–72	170–179	79–83	13–19	555–631
49-er male helm	68–76	172–180	46–60	8–12	420–706
49-er male crew	72–80	174–182	43–63	8–12	620–798
RsX male	71–75	176–186	35–50	9–12	640–680
RsX female	56–62	164–170	68–96	14–20	520–550
LaserStandard	78–82	178–188	48–85	10–16	558–699
Laser Radial female	66–68	166–176	90–110	17–22	500–640
ILCA 6	62–70	166–176	80–100	16–20	500–640

Experts makes the following recommendations for the quality and quantity of training needed for developing and maintaining sportsmen's cardio-respiratory fitness:

- The activity should be one that uses large muscle groups, and is maintained continuously and is rhythmical or aerobic in nature;
- The duration should be from 20-60 minutes of continuous exercise;
- Training should be regular: 3 to 5 times per week;
- The intensity of the exercise should raise the heart rate to between 60-85% of maximum heart rate;

- Strength training of moderate intensity should be added twice a week [7].

Rowing satisfies these recommendations and for yachtsmen it has a number of advantages over other forms of training:

1. Rowing is a non-impact exercise that is especially important for combating over-use injuries.

2. The rowing machine provides a fitness workout that utilizes every major muscle group in the body as well as the heart, lungs and circulatory system work through a complete range of fitness. It can provide excellent power/strength workouts that will develop the physiological qualities.

3. It offers a time-efficient method to improve aerobic capacity and reduce body fat.

4. Rowing can be done indoors anytime, important when you are not able to get out sailing due to inclement weather.

5. It is a safe and effective way of training while recovering from certain injuries.

6. Rowing on the Concept 2 provides an accurate means for monitoring his/her level of conditioning, and offers constant feedback whilst rowing. For example, you can train, using the heart rate monitor interface (Polar PM3/PM4 and/or Suunto on the latest PM4 monitor) in heart rate training zones that are clearly defined and applicable to you [8].

Table 1 showed that 40 sec. sprint performance Peak Power of qualified sailors from different classes of the Olympic boats is within the range: for men – 420–978 watts and women – 373–640 watts. Training on the Concept II for the athletes must consider the load capacity range.

Scientists developed training programs five levels of training (low, medium, higher than the average, high, very high) for yachtsmen. They determine the level of yachtsmen's preparedness choosing the appropriate training program [4].

Conclusion. A methodology for using the Concept 2 ergometer to maintain the level of general and special physical fitness of qualified yachtsmen, taking into account the class of yachts in which they specialize, has been

defined. It is proposed to perform physical exercise at recommended peak powers, taking into account the gender characteristics of athletes.

References:

- 1 Bojsen-Møller, J., Larsson, B., & Aagaard, P. (2014). Physical requirements in Olympic sailing. *European Journal of Sport Science*, 15(3), 220-227. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.955130>
- 2 Skrypchenko, I. T. (2017). Indoor rowing for sportsmen in sailing. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс].К., 2017., 7, 170.*
- 3 Скрипченко, І. Т. (2025). Віртуальний сейлінг: світові тренди, українські реалії та перспективи розвитку. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення*. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 209-224
- 4 Fletcher, E., & Cunningham, P. (2008). Indoor rowing; Sailing Guide. *Concept 2*.
- 5 Reyes Sánchez, L., & Morales Baños, V. (2018). Perfil antropométrico y somatotipo de regatistas del equipo preolímpico español de vela. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 117–122. Retrieved from <https://doi.org/10.6018/321971>
- 6 Sánchez-Oliver, A. J., Caraballo, I., Pérez-Bey, A., Sánchez-Gómez, Á., & Domínguez, R. (2023). Anthropometric characteristics of young elite sailors based on performance level. *Journal of exercise science and fitness*, 21(1), 125–130. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.007>
- 7 Skrypchenko, I. (2016). Physical preparation of qualified sportsmen in sailing. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 129-134.
- 8 Neville, V., Pain, M. T., & Folland, J. P. (2009). Aerobic power and peak power of elite America’s Cup sailors. *European Journal of Applied Physiology*, 106, 149-157.
- 9 Blackburn, M. (2000). Sailing fitness. *The complete introduction to Laser racing*. Singapore Sports Council, Singapore, 173-200.

MODERN CHALLENGES IN CHILDREN'S SPORTS

Tsitsagi B.A.

*Batumi Shota Rustaveli State University,
Georgia, Batumi, besiktsitsagi@gmail.com*

Abstract. Children's sports play a crucial role in physical and psychological development. However, modern challenges such as excessive training loads, injury risks, and psychological pressure hinder the sustainable growth of sports. Additionally, the impact of digital technologies on physical activity and the shortage of qualified coaches further exacerbate the issue. It is essential to create a safe environment that allows children to fully benefit from sports and develop a healthy lifestyle.

Keywords: children's sports, physical development, psychological pressure, injury prevention, digital technologies, physical activity, sports education, coach qualification, health protection.

Introduction. Sports play a significant role in the cultural, social, and economic development of society. Throughout history, sports have served not only as a means of physical endurance and psychological training but also as a factor in strengthening ethical values and national identity. Despite its long evolution, modern sports face multiple challenges, particularly in the domain of children's sports. This study reviews pressing issues related to sports, including the development trends in children's sports, existing problems, and possible solutions, using the example of the Autonomous Republic of Adjara.

Objectives and Research. The presente work study aims to highlight key problems and related issues in the sports sector in Georgia, particularly in the Autonomous Republic of Adjara, using available statistical data. The study also seeks to draw conclusions that reflect the current situation both in Adjara and across Georgia.

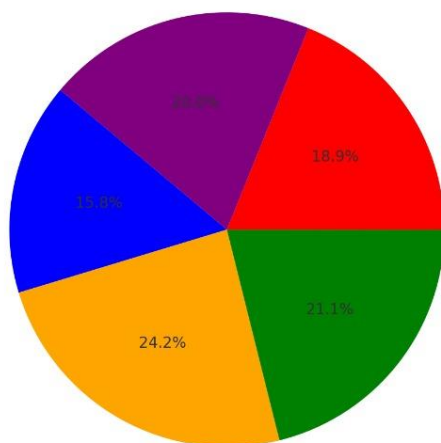
Before discussing professional sports, it is essential to examine key aspects related to children's sports. Despite Georgia's rich sporting traditions, the

country still lacks an independent national physical education system, which would greatly benefit the field. In recent years, sports have become significantly younger, including children's sports. It is now common to see 3-4-year-old children in sports halls. This shift in approach is not focused on immediate athletic achievements but rather on familiarizing young children with sports discipline, developing fundamental motor skills, understanding the rigorous nature of athletic training, and recognizing the role of sports in a healthy lifestyle. Early exposure fosters both short- and long-term motivation, instilling confidence in young athletes as they integrate into the sports community.

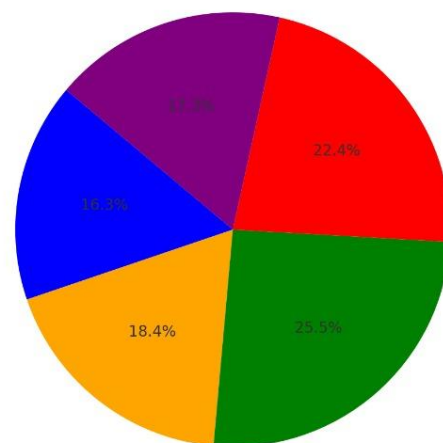
A study conducted at the Batumi Gymnastics Sports School revealed intriguing insights into parental motivations for enrolling their children in gymnastics and the perspectives of coaches on this matter.

Survey Question: What motivates parents to enroll their children in sports schools?

Distribution of Teacher-Student Interactions



Distribution of Student Activities



At first glance, these statistics may not seem surprising, except for the alarming emergence of "gadgets" as a concern. Digital devices increasingly consume young athletes' free time, negatively affecting their health and training routines. The study confirmed that both pedagogical science and educators,

including coaches and parents, were unprepared to combat this trend effectively. However, efforts are being made to integrate modern technologies into training processes to enhance and diversify sports education.

The traditional focus on health, a healthy lifestyle, and overall development remains unchanged, reinforcing that these factors are primary motivations for sports participation. A significant percentage of parents enroll their children in gymnastics as preparation for other sports. It was found that gymnastics is not as financially rewarding as sports like football, basketball, tennis, and other individual or team disciplines. Professional sports generally retain only the most talented athletes, who often leave before reaching college age due to alternative career prospects. Additional deterrents include injury risks and the demanding financial and physical requirements of professional sports.

In the Autonomous Republic of Adjara, there is a 60% shortage of physical education teachers and a nearly 90% shortage of coaching staff, mirroring the situation in other regions of Georgia.

Furthermore, 11% of students at the Batumi Gymnastics Sports School are Ukrainian children, who exhibited higher motivation compared to their peers, largely driven by patriotic spirit. Their training is financially supported by a German non-governmental organization.

Conclusion. The state must not only support but also prioritize the physical education and sports sector, including professional sports, as a matter of national significance. On a global scale, a country's reputation is enhanced through outstanding athletes who represent their nation while standing on the podium as the national anthem plays. Ensuring a strong sports infrastructure and fostering young athletic talent should be a strategic priority for Georgia's development.

Bibliography and references:

1 Melikishvili Manana Age-related characteristics of child development, Teacher Professional Development National Center, 2021 year.

2 Julakhidze Mariam, Research on the practice of physical education and sports lessons at the basic level of general education institutions. Tbilisi 2019 year.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ-КАДЕТІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Андрєєв О.Д., Поляков І.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, aleks.andrieiev@gmail.com

Анотація. У тезах розглянуто ключові аспекти розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів підліткового віку, що займаються вільною боротьбою. Проведено аналіз вікових особливостей кадетів та їх впливу на тренувальний процес. Наведено результати експериментального дослідження із застосуванням комплексу спеціальних вправ, які сприяють покращенню фізичних показників. Зроблено висновки щодо ефективності окремих тренувальних методик і рекомендовано оптимальні підходи до формування програм підготовки борців-кадетів.

Ключові слова: боротьба, кадати, швидкісно-силові якості, тренування, фізична підготовка.

Вступ. Розвиток швидкісно-силових якостей є важливою складовою спортивної підготовки борців-кадетів. У віці 15–17 років організм спортсмена зазнає значних морфофункціональних змін, що створює передумови для ефективного вдосконалення фізичних здібностей [1]. Швидкісно-силові якості визначають здатність спортсмена до виконання технічних дій з високою ефективністю в умовах обмеженого часу, що особливо важливо у боротьбі, де кожна секунда може вплинути на результат поєдинку [2].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних методик розвитку даних якостей, які враховують не лише вікові особливості, але й специфіку виду спорту. Тренувальні

навантаження, які застосовуються без урахування цих чинників, можуть не лише не дати очікуваного ефекту, а й призвести до перевтоми або травм [3, с.78]. Крім того, у підготовці спортсменів молодшого віку надзвичайно важливо дотримуватись принципів поступовості, систематичності, вікової доцільності та врахування рівня адаптаційних можливостей організму [4].

Мета дослідження – проаналізувати особливості розвитку швидко-силових якостей у борців-кадетів вільного стилю та визначити ефективні засоби їх вдосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. Для реалізації мети дослідження було сформовано експериментальну групу з 20 борців віком 15–16 років, які тренуються у спортивних школах м. Києва. Протягом двох місяців (8 тижнів) спортсмени проходили тренувальну програму, орієнтовану на розвиток швидко-силових якостей [5].

До програми входили наступні вправи: стрибки через бар’єри, спринтерський біг на дистанції 10–30 м, метання медболу на дальність і точність, вправи на реакцію, комплекс кидків з опором, тренування з мішком та партнером [2, с.103]. Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалістю 60–75 хвилин, з поступовим збільшенням інтенсивності [3].

Оцінювання ефективності програми здійснювалося за результатами таких тестів: стрибки через бар’єри, біг на 30 м, кількість кидків за 30 секунд, утримання рівноваги під час швидкісних дій. Після завершення програми було зафіксовано суттєве покращення всіх показників. Зокрема, стрибки через бар’єри покращились на 12,5%, результати бігу – на 7,3%, техніко-силова витривалість – на 15,1% [6].

Окрему увагу приділено індивідуалізації тренувального процесу: виявлено, що спортсмени з нижчим початковим рівнем підготовки демонстрували більший прогрес. Також ефективним виявилось поєднання класичних вправ з елементами ігрової активності, що підвищувало мотивацію кадетів до виконання тренувальних завдань [4, с. 57]. Наприклад, змагання у виконанні стрибкових серій або спринтерських

відрізків дозволяли створити атмосферу суперництва, яка стимулювала максимальні зусилля [5].

Крім того, було зафіксовано покращення координації та просторового орієнтування, що опосередковано вплинуло на загальну якість технічного арсеналу спортсменів. За результатами анкетування тренерів і спортсменів, 85% учасників зазначили, що нова програма є цікавою, динамічною та мотивує до занять [6]. Важливим компонентом стала й психоемоційна складова: впевненість у власних силах, зниження рівня тривожності перед змаганнями, підвищення загального спортивного настрою [1].

Не менш важливим виявився контроль за відновленням спортсменів. Регулярне використання вправ на розтягування, дихальних технік, а також дотримання режиму сну і харчування сприяло зниженню ризику перенавантаження та підвищенню ефективності тренувального впливу [3, с. 88].

Висновки. Швидкісно-силові якості є одними з визначальних у структурі підготовки борців-кадетів вільного стилю [1, 4].

Ефективність розвитку даних якостей підвищується при використанні варіативних, індивідуалізованих програм, що включають спеціалізовані вправи, ігрові елементи та поступове підвищення навантаження [2, 5].

Результати дослідження свідчать про доцільність впровадження експериментальної програми до практики тренувального процесу спортивних шкіл [6].

Досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовки можливе лише за умови комплексного підходу, який включає фізичні, психоемоційні, відновлювальні та педагогічні компоненти [3].

Список джерел інформації:

1 Bompa, T. O., & Buzzichelli C. (2018). Periodization: Theory and methodology of training. *Human Kinetics*.

2 Kraemer, W. J., & Zatsiorsky, V. M. (2006). Science and practice of strength training. *Human Kinetics*.

3 Issurin, V. B. (2016). Principles and basics of advanced athletic training. *Ultimate Athlete Concepts*.

4 Suchomlinov, M., & Domaschenko, Y. (2021). Development of motor skills in adolescent athletes: modern approaches. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(3). 415-422.

5 Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2017). Effect of age and performance level on pacing of cross-country skiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(3). 620-627.

6 Granacher, U., Lesinski, M., & Prieske, O. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance. *Frontiers in Physiology*, 7. 164.

ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Андросов В. Д., Васильова Т.Ф.

«Автотранспортний фаховий коледж» НТУ «ДП»,

Україна, м. Дніпро, mahinat420@gmail.com ,

tfvasylova@mtcntudp.ukr.education

Анотація. У статті розглядаються особливості професійного та дитячо-юнацького спорту, їх відмінності, спільні риси, а також сучасні виклики й перспективи розвитку. Аналізуються підходи до тренувального процесу та підготовки спортсменів різного віку.

Ключові слова: професійний спорт, дитячо-юнацький спорт, тренування, фізичний розвиток, перспективи розвитку.

Вступ. Спорт є важливою складовою фізичного виховання та суспільного розвитку. Особливе місце займає дитячо-юнацький спорт, який є фундаментом для формування майбутніх професійних спортсменів. Водночас, професійний спорт має свої особливості, пов’язані з високими навантаженнями, конкуренцією та психологічною стійкістю.

Мета дослідження – аналіз особливостей професійного та дитячо-юнацького спорту, виявлення їхніх спільних та відмінних рис, а також визначення основних перспектив розвитку цих сфер.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійний спорт характеризується високим рівнем тренувального процесу, використанням передових методик та спеціалізованого обладнання. Спортсмени зазнають значних фізичних та психологічних навантажень, що вимагає особливої уваги до реабілітації та профілактики травм.

Дитячо-юнацький спорт, своєю чергою, спрямований на загальний фізичний розвиток, зміцнення здоров’я та формування навичок,

необхідних для подальшої професійної кар’єри. Однак, надмірне навантаження та рання спеціалізація можуть призводити до перевтоми й відмови дітей від занять спортом.

Один із ключових аспектів розвитку дитячо-юнацького спорту – індивідуальний підхід до підготовки спортсменів, що передбачає адаптацію тренувальних програм до фізіологічних особливостей та психологічного стану дітей.

Висновки. Професійний та дитячо-юнацький спорт мають спільні риси, проте значно відрізняються за методами підготовки та навантаженнями.

Важливою умовою розвитку дитячо-юнацького спорту є впровадження сучасних науково обґрунтованих методик тренувань.

Для забезпечення здоров’я спортсменів необхідно контролювати рівень фізичних навантажень та застосовувати ефективні методи відновлення.

Список джерел інформації:

- 1 Bailey, R., & Cope, E. (2016). The role of sport in youth development. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 234-245.
- 2 Smith, A. & Collins, D. (2020). Professional sport training methodologies: A review. *International Journal of Sports Science*, 12(3), 112-126.
- 3 Taylor, J. (2018). Psychological resilience in high-performance athletes. *Sports Psychology Review*, 9(1), 87-102.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 18–20 РОКІВ

Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Жиров Б.Д.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, timur.arabadzhy@khpi.edu.ua,

anna.arabadzhy@khpi.edu.ua, boqdan.j.09.08.03@gmail.com

Анотація. Дослідження спрямоване на розробку та впровадження комплексу спеціалізованих силових вправ, який сприяв розвитку фізичних якостей баскетболістів 18–20 років, покращенню їхньої силової підготовки та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: баскетбол, юнаки 18–20 років, силова підготовка.

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у баскетболі значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей, вдосконалення технічних навичок і врахування психологічних аспектів підготовки спортсменів. Цей процес передбачає систематичне самовдосконалення, підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення вольових якостей. Оволодіння технічними елементами гри на високому рівні вимагає відповідного рівня фізичної підготовки, зокрема розвитку силових якостей, які є невід’ємною складовою тренувального процесу. Оптимізація навантаження та раціональне планування тренувань сприяють ефективному фізичному розвитку спортсменів, що підтверджується результатами наукових досліджень [1].

Силова підготовка баскетболістів 18–20 років є важливим аспектом їхнього фізичного розвитку, проте традиційні методи не завжди забезпечують необхідний рівень сили та витривалості. Використання спеціалізованих методів може підвищити ефективність тренувань, але

потребує наукового обґрунтування та практичної перевірки. Важливо визначити, які саме вправи та підходи найбільше сприяють розвитку сили, швидкості та вибухової потужності у спортсменів цієї вікової категорії.

Мета дослідження – експериментально вивчити особливості силових підготовки баскетболістів віком 18–20 років шляхом застосування спеціалізованих методів, аналіз засобів та факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу, розробка комплексу вправ та надання рекомендацій для оптимізації силових підготовки спортсменів цієї вікової категорії.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розробки системи збору результатів дослідження було проаналізовано літературні джерела та вирішено застосувати нормативне тестування фізичної підготовки, яке використовується у тренувальному процесі баскетболістів. У цьому допоміг посібник О.О. Мітової та Р.О. Сушко, де наведено та описано численні тести для оцінки готовності баскетболістів [2].

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики силових підготовки баскетболістів 18–20 років було проведено дослідження, що включало: початкове тестування, застосування спеціалізованих тренувальних програм та повторне тестування після завершення експерименту.

Для проведення експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи, які складалися по 6 чоловік у кожній (три гравця «захисники» та три гравця «центрові»). Експериментальна група тренувалася за розробленою методикою, що базувалася на круговому тренуванні з елементами швидко-силової роботи, а також використовувалися вправи для розвитку вибухової сили, силових витривалості та стабільності корпусу.

У контрольній групі спортсмени продовжували тренуватись за стандартною силовою програмою без додаткової індивідуальної роботи.

Для оцінки силових підготовки спортсменів були відібрані та

застосовані відповідні вправи, а також сформований комплекс на їхній основі, а саме:

- 1) присідання зі штангою;
- 2) жим штанги лежачи;
- 3) вертикальний стрибок з місця;
- 4) вертикальний стрибок з розбігу;
- 5) «планка» (упор на передпліччях та пальцях ніг).

Під час проведення тестування на початку експерименту було виявлено низку технічних помилок у виконанні тестових вправ. Зокрема, у присіданні зі штангою деякі спортсмени не дотримувалися правильної глибини присіду, спостерігалися проблеми з контролем положення спини та колін. У жимі штанги лежачи деякі учасники експерименту не повністю контролювали траєкторію руху штанги, що могло впливати на ефективність виконання вправи.

У стрибкових тестах (вертикальний стрибок з місця та вертикальний стрибок з розбігу) було зафіксовано недостатнє використання махового руху руками, що знижувало досягнуту висоту стрибка. Також у тесті «планка» деякі спортсмени мали труднощі з підтриманням правильної позиції корпусу, що свідчило про недостатній рівень стабільності м’язів-стабілізаторів.

Таким чином, виявлені технічні недоліки стали додатковим орієнтиром для корекції тренувального процесу та підвищення ефективності експериментальної методики.

Важливо розглядання індивідуалізації тренувального процесу, поєднання силових вправ із функціональним тренінгом і застосування сучасних технологій моніторингу фізичного стану спортсменів [3].

Експериментальна група протягом визначеного періоду (з 07.10.2024 по 20.01.2025 років) виконувала програму, що включала спеціалізовані силові вправи, спрямовані на розвиток м’язової сили та вибухової потужності, зокрема:

- 1) вправи з обтяженням, використання гантелей для виконання жимів, присідань та випадів, адаптованих до специфіки баскетболу;
- 2) пліометричні вправи, стрибки на тумбу, глибокі стрибки, стрибок вгору з місця;
- 3) спеціалізовані ігрові вправи, боротьба за м’яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення м’яча та обведення з обтяженням.

Контрольна група продовжувала тренуватися за стандартною програмою без додаткових спеціалізованих силових вправ.

На початку та по завершенню експериментального періоду обидві групи проходили тестування для оцінки силових показників, зокрема максимальної сили, швидко-силових якостей та здатності м’язів розвивати максимальну силу за мінімальний час. Порівняння результатів дозволило визначити ефективність впроваджених спеціалізованих методів у силовій підготовці баскетболістів.

Детальні результати експериментальної частини дослідження наведено у науковій статті [4], що стало основою для висновків цих тез доповіді.

Висновки. Отримані результати підтверджують доцільність застосування кругового тренування для покращення силових характеристик баскетболістів. Найбільший приріст було зафіксовано у вправі присідання зі штангою, що підтвердило ефективність кругового методу тренувань із силовим навантаженням. Отримані результати дослідження підкреслюють, що застосування спеціалізованих методів, зокрема кругового та блочного тренувань, сприяє значному покращенню фізичної підготовки баскетболістів.

Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої експериментальної методики. Використання кругового тренування, пліометричних вправ і силових навантажень суттєво покращило силові показники баскетболістів віком 18–20 років. Спортсмени експериментальної групи продемонстрували значне зростання

всіх силових характеристик, особливо вибухової сили (вертикальний та стрибок з розбігу) і стабільності корпусу.

Список джерел інформації:

1 Кравчук, Є. В., Горошко, Н. І., Безкоровайний, Д. О., & Садовська І. Ю. (2022). *Загальна фізична підготовка баскетболістів*, Харків. Retrieved from

<http://eprints.kname.edu.ua/61757/1/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2C%2029%D0%9D%2C%202021%20%28%D0%B7%D0%B0%D0%BC.%29.pdf>

2 Мітова, О. О., & Сушко, Р. О. (2021). *Методи наукових досліджень в баскетболі: навчальний посібник*, Дніпро. УДК 795.007.3(075.5). 120-145. Retrieved from

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf

3 Нестеренко Н. А., & Крюковська О. С. (2021). *Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа*, Дніпро. УДК 796.7012.68. 15-27. Retrieved from

<https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/6459/1/Методичка%20Нестеренко%20Крюковська.pdf>

4 Арабаджи, Т., Арабаджи, А., & Федорина, Т., (2025). Особливості силової підготовки баскетболістів 18–20 років з використанням спеціалізованих методів. *Вісник Прикарпатського університету. Сер.: Фізична культура*, Вип. 44. 3-8. Retrieved from

<https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/9084/9063>

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Арабаджи Т.Д., Каленик Б.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, timur.arabadzhy@khpi.edu.ua ,

bohdan.kalenyk@sgt.khpi.edu.ua

Анотація. У статті проаналізовано сучасний стан студентського баскетболу в Україні, окреслено основні проблеми та визначено перспективи його розвитку. Розглянуто роль студентського баскетболу у фізичному, соціальному та професійному становленні молоді, а також необхідність удосконалення інфраструктури, фінансування та кадрового забезпечення для підвищення конкурентоспроможності студентських команд на національному та міжнародному рівнях.

Ключові слова: студентський баскетбол, кадрове забезпечення, Україна, перспективи розвитку.

Вступ. Студентський баскетбол є невід'ємною складовою системи фізичного виховання та спорту в Україні. Він сприяє не лише фізичному розвитку молоді, але й формуванню соціальних навичок та професійних якостей. Однак, сучасний стан студентського баскетболу потребує детального аналізу для виявлення існуючих проблем та визначення шляхів їх вирішення [4].

Мета дослідження – визначити сучасний стан студентського баскетболу в Україні, ідентифікувати основні проблеми та окреслити перспективи його розвитку з метою підвищення ефективності та конкурентоспроможності студентських команд на різних рівнях змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті

проведеного дослідження щодо стану та перспектив студентського баскетболу в Україні встановлено, що повномасштабна війна, яка триває на території держави, суттєво вплинула на всі аспекти спортивного життя, зокрема й на розвиток студентського баскетболу. Бойові дії призвели до часткового або повного знищення значної кількості спортивної інфраструктури, включно зі спеціалізованими баскетбольними майданчиками та спортивними комплексами при закладах вищої освіти. Через небезпеку для життя багато студентів змушені були залишити країну або призупинити навчання, що спричинило втрату спортивних команд, зменшення контингенту учасників змагань та зниження загального рівня змагальної активності [5].

Однією з найгостріших проблем є відтік кваліфікованих тренерських кадрів за кордон, а також відсутність належного фінансування для відновлення занять, підготовки команд та організації змагань. Водночас, попри складну воєнну ситуацію, окремі заклади вищої освіти, зокрема Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» – один із провідних технічних університетів України, виявляють стійкість і ініціативність у збереженні та розвитку студентського баскетболу. Завдяки використанню онлайн-форм навчання, гнучкому підходу до тренувального процесу, університет продовжує підтримувати спортивну активність студентської молоді. Окрім того, налагоджується співпраця між регіонами та з міжнародними партнерами з метою забезпечення участі студентських команд у міжнародних турнірах за межами України, що сприяє збереженню мотивації молоді до занять спортом [2].

Перспективами у повоєнний період є відновлення та модернізація спортивної інфраструктури, створення державних і регіональних програм підтримки студентського спорту, а також розробка механізмів повернення тренерів і спортсменів до України. Особливої уваги потребує розвиток дистанційних та змішаних форм підготовки, організація спортивних

таборів і зборів у безпечних регіонах, а також зміцнення міжнародних зв'язків для забезпечення спортивної практики українських студентів за кордоном. Таким чином, попри численні виклики, збереження та розвиток студентського баскетболу є можливими завдяки консолідованим зусиллям держави, освітніх закладів, міжнародних партнерів та самої спортивної спільноти [3].

Висновки. Студентський баскетбол в Україні залишається важливим складником фізичного виховання та спортивної культури молоді, навіть в умовах повномасштабної війни. Збройна агресія спричинила значні втрати такі як – руйнування спортивної інфраструктури, вимушену міграцію студентів і тренерських кадрів за кордон, а також скорочення змагальної активності [1]. Попри ці виклики, окремі заклади вищої освіти продовжують підтримувати розвиток студентського спорту. Зокрема, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» – один із небагатьох закладів Східної України, який зберіг і розвиває студентський баскетбол завдяки впровадженню адаптованих форм тренувань, активній участі у міжвузівській співпраці та реалізації локальних ініціатив. Подальший розвиток цієї сфери потребує комплексної державної підтримки, інвестицій у відновлення та модернізацію спортивної інфраструктури, підготовки нових фахівців і популяризації баскетболу серед молоді. Реалізація цих кроків дозволить не лише зберегти, а й оновити студентський баскетбол в Україні як вагомий інструмент фізичного, соціального та патріотичного виховання.

Список джерел інформації:

1 Балацька, Л. В., & Головачук, В. В. (2021). Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія №15, Вип. 2 (130) 21. 26-29. Retrieved from

https://www.researchgate.net/publication/371663270_The_general_characteristics_and_historical_aspect_of_the_formation_of_the_game_of_basketball_in_Uk

[raine/fulltext/648e1d82c41fb852dd0d8ff8/The-general-characteristics-and-historical-aspect-of-the-formation-of-the-game-of-basketball-in-Ukraine.pdf?origin=scientificContributions&utm_source=chatgpt.com](https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c4c62a6b-fb6e-452f-8be3-09b164391d6d/content)

2 Вашкевич, С., & Пітин, М. (2021). Удосконалення технічної підготовки баскетболісток студентських команд: стан та перспективи досліджень. *Молода спортивна наука України*, Т.1. 23-27. Retrieved from <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c4c62a6b-fb6e-452f-8be3-09b164391d6d/content>

3 Ковальчук, О. В., Ковальчук, В. В. *Результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток у процесі навчально-тренувального процесу*. Житомирський державний університет імені Івана Франка.

4 Олійник, В. О., & Чуча, Н. І. (2019). Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. В. Н. Каразіна. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, Том II. 51-54. Retrieved from https://journals.urau.ua/pprsievnz/article/download/156183/155592?utm_source=chatgpt.com

5 Проблеми й перспективи розвитку студентського спорту в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ

Баламутова Н.М., Радченко Д.В.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, ptitsa57@gmail.com , radchenkodayana01@gmail.com*

Анотація. Дослідження літератури присвячене впливу гнучкості на техніку плавання батерфляєм у підлітків 13–14 років. Встановлено сильний прямий зв'язок ($r = - 0,875$) між рівнем розвитку гнучкості плечового суглоба та техніки плавання. Визначено, що вік 13–14 років є сенситивним періодом для розвитку гнучкості (приріст 25–40%). Обґрунтовано ефективність PNF-методик, які за шість тижнів покращують гнучкість на 69,1% та час на дистанції на 10,6% [6].

Ключові слова: плавання, гнучкість, техніка, спортивний спосіб батерфляй, підлітки.

Вступ. Батерфляй є одним із найскладніших стилів плавання, що вимагає винятково високої гнучкості. Платонов В.М. зазначає, що «біомеханічна структура рухів при плаванні батерфляєм пред'являє високі вимоги до рухливості плечових, гомілковостопних суглобів та хребта» [1]. Дослідження Astawa N. N. A. M. P., Darmawijaya I. P., & Vitalistyawati L. P. А. підтверджує критичне значення гнучкості для ефективної техніки [3]. Для вікової категорії 13–14 років розвиток гнучкості набуває особливої значущості, проте досліджень щодо розвитку гнучкості саме у плавців-батерфляїстів цього віку недостатньо [2].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив гнучкості на ефективність техніки плавання способом батерфляй у плавців 13–14 років та визначити методичні підходи до її розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Гнучкість – здатність

до максимального розмаху рухів у суглобах за рахунок еластичності м'язів, зв'язок і фасцій. Для батерфляю критично важлива рухливість у:

- 1) плечових суглобах – для входу рук над головою та підводного гребка;
- 2) грудному та поперековому відділах хребта – для хвилеподібного руху тіла;
- 3) гомілковостопних суглобах – для ефективних ударів ногами.

Дослідження Astawa et al. виявило позитивний зв'язок ($r = - 0,875$, $p = 0,001$) між гнучкістю плечей і технікою плавання [3]. Платонов, В. Н. встановив, що «збільшення рухливості в плечових суглобах на 15° підвищує пропульсивну ефективність гребка на 8–12%». Оптимальний рівень гнучкості забезпечує: обтічне положення тіла у воді; збільшення амплітуди пропульсивних рухів; зниження внутрішнього опору в суглобах; оптимізацію внутрішньо циклової швидкості; підвищення економічності техніки [1].

Kobayashi-Yamakawa K., Nishiwaki R., & Sengoku Y. виявили, що під час змагальних дистанцій батерфляєм, особливо на фініші, м'язова синергія змінюється з чотирьох патернів до п'яти, що підкреслює важливість гнучкості для підтримки ефективної техніки при втомі [5].

Вікові особливості розвитку гнучкості у плавців 13–14 років. Вік 13–15 років є завершальним сенситивним етапом для розвитку гнучкості. Регулярні тренування в цьому віці можуть збільшувати амплітуду рухів на 25–40% (проти 8–12% у старшому віці) [4].

Особливості цього віку, що впливають на розвиток гнучкості:

- 1) стрімкі «скачки» росту (7–12 см/рік) – кістки ростуть швидше, ніж м'язи, знижуючи гнучкість на 15–25%;
- 2) фізіологічні зміни – зниження вмісту води в м'язах (на 15–20%), осифікація м'язів;
- 3) погіршення координації – через перебудову пропріоцептивних механізмів.

Майже у 68% підлітків спостерігається укорочення грудних м'язів і посилення грудного кіфозу, що негативно впливає на техніку батерфляю.

Методичні підходи до розвитку гнучкості. Ефективні методи розвитку гнучкості для плавців-батерфляїстів:

1) статичне розтягування – утримання позиції 10–30–60 с без різких рухів, 4–8 підходів;

2) динамічне розтягування – махові або пружні рухи з поступовим збільшенням амплітуди;

3) ПНФ (пропріоцептивна нейром'язова фасилітація) – поєднання напруження м'яза з подальшою розтяжкою.

Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, et al. довели, що PNF-метод за шість тижнів тренувань (по три сесії на тиждень) покращує показники гнучкості на 69,1% та знижує час на дистанції на 10,6% [4].

Для плавців, що спеціалізуються на плаванні батерфляй, рекомендуються спеціальні комплекси вправ для плечового поясу, хребта та гомілковостопних суглобів, особливо ефективними вважаються заняття йогою для поліпшення гнучкості.

Yuiko Matsuura et al. виявили, що плавці з травмою плеча демонструють змінену м'язову синергію: знижений внесок великого грудного м'яза і підвищену активацію інших м'язових груп [7]. Це підтверджує, що недостатня гнучкість формує компенсаторні патерни руху та підвищує ризик травматизму.

Висновки. Гнучкість – один з важливих факторів ефективної техніки батерфляю. Коефіцієнт кореляції ($r = - 0,875$) підтверджує, що гнучкість має виражений позитивний вплив на техніку плавання, знижуючи час на дистанції. У віці 13–14 років є завершальним сенситивним етапом для розвитку гнучкості, коли тренування дають максимальний приріст амплітуди рухів (25–40% проти 8–12% у старшому віці). Тому, найефективнішими методами розвитку гнучкості є поєднання статичних, динамічних та PNF-методик, причому PNF-метод показує найкращі

результати (покращення гнучкості на 69,1% за шість тижнів). Виявлено значний дефіцит досліджень щодо гнучкості у плавців 13–14 років, які спеціалізуються на батерфляї, що підкреслює актуальність подальших досліджень.

Список джерел інформації:

1 Платонов, В. Н. (Ред.). (2012). *Спортивне плавання: шлях до успіху* (Кн. 1). Олімпійська література, 480.

2 Alves, M., Carvalho, D. D., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2022). How Anthropometrics of Young and Adolescent Swimmers Influence Stroking Parameters and Performance? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 2543.

3 Astawa, N. N. A. M. P., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2023). The Relationship of Shoulder Flexibility to Swimming Speed in Teenage Beginner Swimmers. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 5(1), 10-14.

4 Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J. ... Granacher, U. (2022). Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 423.

5 Kobayashi-Yamakawa, K., Nishiwaki, R., & Sengoku, Y. (2024). Fatigue-related changes of muscle coordination during a maximal 100-m butterfly stroke swimming: A case study. *ISBS Proceedings Archive*, 42(1), 1034.

6 Li B., Bai X., & Zhu Y. (2021). Study on the effect of PNF method on the flexibility and strength quality of stretching muscles of shoulder joints of swimmers. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 18(2), 99-105.

7 Matsuura, Y., Matsunaga, N., Akuzawa, H., Kojima, T., Oshikawa, T., Iizuka, S., ... Kaneoka, K. (2022). Difference in muscle synergies of the butterfly technique with and without swimmer's shoulder. *Scientific Reports*, 12(1), 14546.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ БІОЕНЕРГЕТИЧНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Баламутова Н.М.¹, Шейко Л.В.²

*¹ Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків, ptitsa57@gmail.com ;*

*² Харківська державна академія фізичної культури,
Україна, м. Харків, sheiko.liliya@gmail.com*

Анотація. Дослідження виявило індивідуальні особливості адаптації спортсменів до фізичних навантажень. Встановлено відмінності у співвідношенні аеробного та анаеробного енергозабезпечення між плавцями і ватерполістами, зумовлені специфікою тренувань. Виділено чотири варіанти адаптації, що сприяє коригуванню індивідуальних тренувальних планів.

Ключові слова: біоенергетична система, індивідуальна адаптація, фізичне навантаження, плавання, водне поло, молоді спортсмени.

Вступ. Тренувальний процес у спорті передбачає збільшення навантажень та використання різних методичних підходів. Ефективність змагальної діяльності залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменів [1, 2, 4, 5]. Дослідження фізіологічних механізмів адаптації до м'язової активності є важливим для розробки тренувальних програм. У спорті адаптаційні прояви різноманітні, зокрема через варіативність змагальної діяльності. Як моделі дослідження обрано плавання та водне поло, оскільки різні методи підготовки суттєво впливають на енергетичні можливості спортсменів [4, 6].

Метою дослідження було визначення максимальних біоенергетичних можливостей організму на різних етапах тренувального процесу та виявлення індивідуальних варіантів адаптації до фізичних

навантажень для корекції тренувальних планів.

Результати дослідження та їх обговорення. Об'єктом дослідження стали юні спортсмени, які спеціалізуються на плаванні та водному поло, з рівнем спортивної кваліфікації КМС та 1 розрядом, віком 16–17 років. У рамках навчально-тренувального процесу було проведено трьох етапне комплексне обстеження в кожній спеціалізації [3]. Виявлено, що найвищий рівень фізичної працездатності плавців був зафіксований на змагальному етапі підготовки, коли середня потужність навантаження склала $367,0 \pm 19,0$ Вт. На цьому етапі було зафіксовано статистично значуще збільшення аеробної потужності (МПК підвищилось з $4,26 \pm 0,2$ л/хв до $5,05 \pm 0,3$ л/хв) та аеробної ємності організму (О₂-прихід зріс з $19,7 \pm 1,6$ л до $23,9 \pm 1,7$ л). Після завершення змагального періоду підготовки, на наступному етапі тестування показники аеробної потужності та ємності виявилися суттєво нижчими (МПК – $4,07 \pm 0,3$ л/хв, О₂-прихід – $18,9 \pm 1,3$ л). Протягом річного циклу підготовки юних плавців спостерігалось поступове зменшення величин загального О₂-боргу. Ці відмінності обумовлені зменшенням частки тільки лактатного О₂-боргу, тоді як значення алактатного О₂-боргу залишалися практично незмінними. Разом із тим, спостерігалось змінення співвідношення компонентів оплати кисневої вартості роботи. Аналіз показав, що на другому етапі частка О₂-приходу значно зросла. Це вказує на те, що на змагальному етапі підготовки частка анаеробних джерел енергії була найбільш значущою, а висока спортивна працездатність плавців досягалася здебільшого завдяки покращенню аеробної здатності організму.

Дослідження юних ватерполістів показало, що на всіх етапах підготовки вони зберігали приблизно однаковий рівень фізичної працездатності. Однак на змагальному етапі була зафіксована тенденція до її зростання: середня потужність роботи на 1 і 2 етапах становила $303,0 \pm 22,0$ Вт і $302,0 \pm 24,9$ Вт, а на 3 етапі – $310,0 \pm 23,0$ Вт ($0,05 < p < 0,1$). Суттєвих змін у показниках аеробної продуктивності не було зафіксовано. Однак рівень споживання кисню під час роботи щодо МПК змінювався (на

1 етапі він становив у середньому 91%, на другому – 85%, а на третьому – 90%). На відміну від показників аеробної енергопродукції, які залишалися стабільними, показники анаеробних здібностей ватерполістів поступово зростали від етапу до етапу, досягнувши найбільших значень до змагального періоду підготовки, коли кисневий борг становив $12,6 \pm 2,0$ л. Ці зміни зумовлені зростанням лактатного компонента кисневого боргу, який збільшився з $7,6 \pm 1,7$ до $10,6 \pm 1,9$ л ($p < 0,01$). Показники алактатного боргу залишилися практично незмінними. Хоча потужність роботи на третьому етапі дослідження дещо зросла, здатність організму до поглинання кисню залишалася незмінною. Тому незначне збільшення лактатного боргу було спричинене необхідністю більш інтенсивного використання гліколітичної енергопродукції. Як наслідок, було зафіксовано зростання концентрації молочної кислоти в крові з $7,2 \pm 0,9$ ммоль/л на першому етапі до $11,7 \pm 1,9$ ммоль/л на третьому. Загальна частка анаеробної енергопродукції була значною: 36% на першому етапі, 41% на другому та 43% на третьому. Це дозволяє припустити, що загальний вплив тренувального навантаження, орієнтованого на розвиток аеробних можливостей ватерполістів, виявився недостатнім.

Дослідження показало, що у плавців і ватерполістів на різних етапах підготовки відрізняються максимальні енергетичні можливості та анаеробне енергозабезпечення. Індивідуальний аналіз виявив, що динаміка фізичної працездатності юних спортсменів не завжди збігається із середньо груповими показниками. Визначено різні типи адаптації до інтенсивних навантажень протягом річного циклу підготовки.

Висновки. Дослідження виявило, що плавці та ватерполісти відрізняються за співвідношенням аеробного та анаеробного енергозабезпечення через специфіку тренувань і рухової діяльності. Виділено чотири варіанти індивідуальної адаптації до навантажень, що дозволило коригувати тренувальні плани.

Список джерел інформації:

1 Го Пенчен, Кун Сянлінь, Довгодько, Н., Дяченко, А., & Го Женхао.

(2022). Системний підхід до організації функціональної підготовки спортсменів високого класу. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 1 (7). 28-45. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.13>

2 Деревенець, С. М., & Літовченко, В. Ю. (2023). Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 2 (160). 94-101. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).20)

3 Петрук, І. Д. (2022). Вибір специфічних функціональних тестів та ефективність підготовки професійних спортсменів. *Проблеми та перспективи олімпійського руху в XXI столітті: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф.* Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 71-74. DOI: <https://dspace.megu.edu.ua>jspui>bitstream>me>

4 Сергієнко, В. М., & Стасюк, Р. М. (2024). Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 9(182). 214-218. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).38)

5 Тищенко, В., Жердєв, М., Іванов, К., Калашнік, С., & Шеховцова, К. (2023). Дослідження аеробних можливостей у спорті. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», No2. 18-24.

6 Balamutova, N. V., Sheyko, L. V., Yushko, J. V., Kuriy, E. V., Boreyko N. U., Bloshenko, E. I., & Kucherenko, G. G. (2022). Bioenergetic criteria of physical performance of swimmers of different ages. *Drahomanov NPU*. Issue 11(145). 20-24. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).05)

7 Elena Politko, & Liliya Sheyko. (2020). Features of morphological and functional characteristics and physical preparedness of sprinters 15–16 years old, specializing in various swimming methods. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. ISSN (English ed. Online)2311-6374, Vol. 8 No. 1, 63-66. DOI: <https://doi.org/10.1539/sns.v.2020-1.020>

ОЦІНКА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ВЕГЕТАТИВНИХ ФУНКЦІЙ ПРИ МАКСИМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ

Баламутова Н.М.¹, Шейко Л.В.²

¹*Харківський національний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків, ptitsa57@gmail.com ;*

²*Харківська державна академія фізичної культури,
Україна, м. Харків, sheiko.liliya@gmail.com*

Анотація. Дослідження взаємозв’язку перед робочих показників вегетативних функцій з потужністю роботи дозволяє прогнозувати працездатність при максимальних навантаженнях. Метою було визначити інформативні кардіореспіраторні показники в перед робочому стані для оцінки працездатності плавців, ватерполістів та осіб, які не займаються спортом. Результати відображають процес адаптації організму до навантажень та виокремлюють ключові фізіологічні критерії оцінки працездатності.

Ключові слова: кардіореспіраторна система, фізіологічна працездатність, фізичні навантаження максимальної потужності, плавці, ватерполісти, особи, які не займаються спортом.

Вступ. Аналіз взаємозв’язку перед робочих показників вегетативних функцій з потужністю роботи дозволяє прогнозувати працездатність спортсменів при максимальних навантаженнях. Попередні дослідження частково розглядали цю проблему [2, 3]. Встановлено, що для оцінки функціональної підготовленості плавців під час 20-секундних максимальних навантажень найбільш інформативними є показники екс CO₂, VCO₂, O₂-P і ЧСС у перед робочому стані, а для оцінки працездатності на окремих етапах навантаження – екс CO₂, O₂-P, ЧСС і

ДК [1, 5]. Дослідження підтверджують можливість прогнозування потужності роботи за попередніми фізіологічними показниками [2, 4]. Фахівці вказують на зв'язок потужності роботи з тонічною активністю, функціями дихання, збудливістю нервово-м'язового апарату та споживанням кисню в спокої [6]. Інші автори виявили зв'язок між швидко-силовою підготовленістю та фізіологічними показниками нервово-м'язової системи [1, 4, 5]. Для оцінки фізичної працездатності використовують показники деполяризації та реполяризації міокарда, АТ, VO₂, VCO₂, VEк [1]. У літературі представлені дані про оцінку та прогнозування працездатності за вихідними фізіологічними показниками, але для ефективного прогнозування потрібен системний підхід [3, 6]. Важливо досліджувати як окремі показники, так і комплексні характеристики організму. Проте існує недостатньо робіт, що визначають інформативні фізіологічні критерії для оцінки працездатності при максимальних навантаженнях за перед робочими показниками.

Метою дослідження було визначення інформативних показників у перед робочому стані для оцінки працездатності при максимальних специфічних та неспецифічних навантаженнях у юнаків, які займаються спортом та не займаються.

Результати дослідження та їх обговорення. Обстежено 30 юнаків (16–18 років): 10 плавців, 10 ватерполістів і 10 неспортивних. Розроблено методику синхронної реєстрації фізіологічних показників до та під час максимального навантаження. Дослідження виявило зв'язок перед робочих показників із потужністю роботи під час 20-секундних повторних максимальних навантажень у плавців, ватерполістів і неспортивних осіб. У плавців та неспортивних осіб знайдено достовірний позитивний зв'язок між перед робочими показниками та потужністю навантажень. Потужність роботи пов'язана з показниками респіраторної системи, зокрема, частотою дихання (у плавців), легеневою вентиляцією, споживанням кисню, відносним обсягом кисню та ексцесом CO₂ (у неспортивних осіб), а також

з кисневим пульсом. Ця закономірність пояснюється налаштуванням організму до майбутньої роботи: у плавців – через не специфічність навантаження, у неспортивних осіб – через низьку підготовленість. Позитивні зв’язки свідчать, що вищі перед робочі показники корелюють з вищою працездатністю через активацію симпатичної регуляції у відповідь на стрес від незвичного навантаження. У ватерполістів виявлено негативну залежність між перед робочими показниками (обсяг кисню, відносний обсяг кисню, кисневий пульс) і працездатністю при повторних максимальних навантаженнях. Це свідчить про економізацію функцій та специфічне «налаштування» організму. Нижчі перед робочі показники корелюють з вищою працездатністю, ймовірно, через гальмівний вплив парасимпатичної нервової системи. Дихальний коефіцієнт позитивно корелює з рівнем працездатності, що пояснюється надлишковим виділенням CO_2 під час 20-секундних максимальних навантажень. Це зумовлено виведенням CO_2 з бікарбонатної буферної системи при нейтралізації молочної кислоти. Чим більше CO_2 , тим вища ємність анаеробних процесів і потужність роботи. Аналіз динаміки коефіцієнтів кореляції показує різну силу взаємозв’язків залежно від наближення до навантаження в різних групах піддослідних. У плавців зв’язки VO_2 і VCO_2 з рівнем працездатності стають достовірними за 2 хвилини до навантаження, що, ймовірно, пов’язано з не специфічністю майбутньої роботи. У осіб, які не займаються спортом, вплив симпатичної регуляції триває протягом усіх 4 хвилин перед робочого стану. Через низьку адаптацію до навантажень вже через 4 хвилини з’являються позитивні зв’язки між показниками VE_k , VO_2 , $\text{VO}_2/\text{кг}$, $\text{O}_2\text{-P}$, VCO_2 , exs CO_2 та потужністю роботи. За 3 хвилини це стосується $\text{O}_2\text{-P}$, VCO_2 , exs CO_2 ; за 2 хвилини – $\text{VO}_2/\text{кг}$, $\text{O}_2\text{-P}$, VCO_2 , exs CO_2 . За хвилину кількість зв’язків зменшується, проте сила кореляцій зростає. У ватерполістів, як і у плавців, кількість показників, що корелюють з потужністю, зростає ближче до роботи. За 4 хвилини до початку роботи ЧСС і ДК позитивно корелюють,

що вказує на збуджуючий вплив симпатичної регуляції на початку перед робочого стану, ймовірно, через умови експерименту. Проте вже через 3 хвилини з'являється негативна залежність перед робочих показників (exс CO₂) з потужністю, яка зберігається й через 2 хвилини (VO₂/кг) та за 1 хвилину (VO₂, VO₂/кг, O₂-P). З наближенням до роботи зв'язки посилюються. Отже, ці дані показують, як організм у спокої налаштовується до роботи в залежності від її специфічності та підготовленості. Також дослідження виявило найбільш інформативні показники для оцінки працездатності при максимальних навантаженнях.

Висновки. Отримані дані свідчать, що для оцінки працездатності при короткочасних максимальних навантаженнях використовуються такі показники:

- 1) у плавців – обсяг легеневої вентиляції кисню та вуглекислого газу;
- 2) у ватерполістів – абсолютний та відносний обсяг кисню, кисневий пульс;
- 3) у осіб, які не займаються спортом – обсяг легеневої вентиляції, кисню, вуглекислого газу, відносний обсяг кисню, ексцес вуглекислого газу.

Список джерел інформації:

1 Баламутова, Н. М., Шейко, Л. В., Юшко, О. В., Борейко, Н. Ю., Блошенко, О. І., & Кучеренко, Г. Г. (2022). Біоенергетичні критерії фізичної працездатності плавців різного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Вип. 11(145). 20-24.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).05)

2 Баламутова, Н. М., Шейко, Л. В., Клімакова, С. М., & Рядинська, І. А. (2025). Особливості адаптації біоенергетичної системи організму юних спортсменів до фізичних навантажень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. Випуск 1 (186). 13-17.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).02)

3 Власенко, С. О., & Приймак, С. Г. (2023). Функціональні можливості організму людини при реалізації спортивної діяльності. *Наукові записки. Педагогічні науки*. Кропивницький: ЦДПУ імені Володимира Винниченка. Вип. 209. 144-148.

4 Деревенець, С. М., & Літовченко, В. Ю. (2023). Адаптація спортсменів до виконання специфічних спортивних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 2(160). 94-101.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).20)

5 Петрук, І. Д. (2022). Вибір специфічних функціональних тестів та ефективність підготовки професійних спортсменів. *Проблеми та перспективи олімпійського руху в XXI столітті: матеріали Міжнародної наук.-практ. конф.* Рівне: Видавничий дім «Гельветика». 71-74.

DOI: <https://dspace.megu.edu.ua>jspui>bitstream>me>

6 Тищенко, В. О., Жердєв, М., Іванов, К., Калашнік, С., & Шеховцова, К. В. (2023). Дослідження аеробних можливостей у спорті. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». No 2. 18-24.

РОЛЬ БАТЬКІВ У СПОРТИВНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ: ПІДТРИМКА ЧИ ТИСК?

Бевзюк Я.О., Макогончук Н.В.

Національна академія Державної прикордонної служби України

ім. Б. Хмельницького,

Україна, м. Хмельницький, yanabevziuk23@gmail.com , wysenka@ukr.net

Анотація. У статті досліджено вплив батьків на спортивний розвиток дитини, розглянуто їхню роль у формуванні мотивації, дисципліни та психологічного благополуччя юного спортсмена. Визначено три основні види батьківської підтримки: емоційна, матеріальна та організаційна. Водночас акцентується на ризиках надмірного тиску, зокрема високих очікуваннях, порівнянні з іншими та примусових тренуваннях, що можуть призвести до емоційного вигорання, втрати мотивації та зниження самооцінки дитини. Визначено шляхи знаходження балансу між підтримкою та вимогами, що дозволяють розвивати у дитини любов до спорту без страху невдач.

Ключові слова: батьківська підтримка, мотивація, емоційне вигорання, психологічний комфорт, спорт, дитячий розвиток, тиск, самооцінка.

Вступ. Спорт відіграє важливу роль у розвитку дитини, адже він допомагає зміцнювати здоров'я, формувати дисципліну та командні навички і досягати поставлених цілей. Однак важливим чинником у цьому процесі є ставлення батьків до спортивної діяльності своєї дитини. Одні підтримують, мотивують та допомагають долати труднощі, а інші, навпаки, створюють надмірний тиск, що може призвести до втрати інтересу до спорту, емоційного вигорання або навіть психологічних проблем. Тому важливо зрозуміти, як саме батьки впливають на

спортивний розвиток дитини, які наслідки можуть мати їхні дії та як знайти баланс між підтримкою і вимогами.

Мета дослідження – дослідити роль батьків у спортивному розвитку дитини, визначити позитивні та негативні аспекти їхнього впливу, а також окреслити підходи до підтримки, що сприяють гармонійному розвитку юного спортсмена без подальших ризиків.

Результати дослідження та їх обговорення. Батьківська підтримка може проявлятися у різних формах. По-перше, це емоційна підтримка, коли дитина відчуває, що її зусилля цінуються незалежно від результатів. Якщо батьки щиро радіють її успіхам, не засуджують за невдачі, підтримують присутністю на змаганнях і теплими словами після тренувань, це допомагає їй впевненіше розвиватися у спорті. По-друге, важливою є матеріальна підтримка, адже заняття спортом потребують фінансових вкладень: купівлі форми, інвентарю, оплати тренувань і поїздок на змагання. Крім того, з точки зору розвитку дитини позитивна участь батьків може допомогти розвинути такі важливі навички, як самооцінка, мотивація та соціальні навички. Якщо дитина має все необхідне для комфортних занять, це позитивно впливає на її мотивацію.

Також не менш значущою є організаційна підтримка, яка включає допомогу у складанні розкладу, нагадування про тренування, супровід на заняття. Особливо це важливо для маленьких дітей, які ще не в змозі самостійно керувати своїм часом.

Проте іноді батьківська підтримка може перетворюватися на тиск. Навіть маючи найкращі наміри, батьки можуть почати вимагати від дитини більшого, ніж вона готова дати, або очікувати від неї виключно перемог. Коли дитина починає відчувати, що тренується не для себе, а щоб виправдати чийсь очікування, будь-яка її невдача сприймається нею як особистий провал. Такий тиск може призвести до емоційного вигорання, коли спорт перестає приносити задоволення, а тренування стають обов'язком, який виконується зі страху розчарувати батьків. Багато дітей

кидають спорт саме через надмірні очікування.

Також небезпечною є практика порівняння з іншими спортсменами, коли батьки постійно наголошують, що хтось інший досягає кращих результатів. Це може спричинити проблеми із самооцінкою, оскільки дитина починає вважати себе недостатньо хорошою і боїться помилок. Як наслідок, виникає психологічний дискомфорт, тривожність, а іноді навіть депресивні стани, через які дитина може повністю втратити мотивацію займатися спортом.

Щоб спорт приносив дитині користь і задоволення, важливо дотримуватися балансу між підтримкою та вимогами. Насамперед потрібно слухати дитину і враховувати її бажання. Якщо вона займається спортом лише тому, що цього хочуть батьки, її мотивація швидко зникне. Також не варто змушувати дитину тренуватися через силу. Якщо вона втомлена або втратила інтерес до певного виду спорту, можливо, варто дати їй можливість відпочити або спробувати щось інше. Батькам варто радіти не лише перемогам, а й самому процесу розвитку дитини. Кожне тренування – це вже крок уперед, навіть якщо воно не принесло медалей. Також важливо уникати порівнянь із іншими, адже кожна дитина розвивається у власному темпі, і її досягнення слід оцінювати, виходячи з її особистого прогресу, а не результатів інших дітей.

Висновки. Отже, роль батьків у спортивному житті дитини є визначальною. Вони можуть як надихнути її на розвиток, так і повністю відбити бажання займатися спортом. Підтримка має бути щирою, а очікування – реалістичними. Головне завдання батьків – зробити так, щоб спорт приносив дитині радість, а не стрес. Тоді вона буде тренуватися із задоволенням і досягати успіхів без страху помилок та розчарувань.

ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

Білявець Ю.С.

Національна академія Державної прикордонної служби України

ім. Б. Хмельницького,

Україна, м. Хмельницький, jabko1113@gmail.com

Анотація. Стаття присвячена дослідженню професійного та дитячо-юнацького спорту, проаналізовано роль дитячо-юнацького спорту як базового етапу підготовки професійних спортсменів та сучасні методики підготовки спортсменів різних вікових категорій. Розглядаються проблеми та перспективи розвитку системи спортивної підготовки в Україні.

Ключові слова: професійний спорт, дитячо-юнацький спорт, тренувальний процес, спортивна підготовка, дитячо-юнацькі спортивні школи, державна політика в спорті.

Вступ. Спорт відіграє важливу роль у розвитку фізичних та моральних якостей особистості, сприяючи формуванню дисципліни, витривалості та сили волі. Впливає на здоров’я нації, соціалізацію молоді та міжнародну репутацію країни [1]. Дитячо-юнацький спорт створює умови для гармонійного фізичного розвитку дітей та підлітків, формування спортивних навичок і подальшого переходу до професійного спорту [2]. В Україні активно працює мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що виконують важливу функцію в підготовці спортсменів.

Мета дослідження – визначити основні проблеми щодо професійного і дитячо-юнацького спорту та пошук ефективних шляхів їх вирішення, а також аналіз впливу на професійну підготовку спортсменів і оцінка державної підтримки у цій сфері [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Дитячо-юнацький спорт є фундаментом для розвитку майбутніх професійних спортсменів.

Це етап, з якого починається шлях у великий спорт, або ж можливість для дітей розвивати силу, витривалість, командну роботу та дисципліну.

Процес навчання в ДЮСШ передбачає:

- 1) фізичну підготовку, спрямовану на розвиток витривалості, сили, гнучкості та швидкості;
- 2) технічне навчання, яке допомагає опанувати спортивні прийоми та тактичні особливості змагань;
- 3) психологічну підготовку, яка формує витримку та мотивацію.

Дуже важливо, щоб навантаження відповідали віковим та фізіологічним можливостям дітей, оскільки надмірні тренування можуть призвести до перенавантаження, травм та втрати інтересу до занять спортом. Важливим аспектом є також психологічний стан юних спортсменів: тренувальний процес має бути збалансованим, щоб підтримувати мотивацію та уникати емоційного вигорання. Перехід спортсмена на професійний рівень потребує адаптації до інтенсивніших фізичних і психологічних навантажень, індивідуального підходу в тренуваннях та підтримки з боку наставників. Успішність цього переходу значною мірою залежить від рівня підготовки, отриманої в ДЮСШ, і умов, створених для розвитку спортивної кар'єри.

Попри позитивні тенденції, розвиток спорту в Україні стикається з низкою проблем. Багато маленьких дітей набираються клубами з помилковою обіцяркою слави. Тим не менш, велику кількість дітей залучають до цих тренувальних програм, часто за згодою надмірно захоплених батьків, яким відмовляють у заняттях іншими видами спорту, від яких вимагається витратити багато часу та енергії на тренування, потенційно за рахунок їхньої освіти та здорового соціального розвитку.

Однією з основних проблем є недостатнє фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів, що обмежує доступ до якісної підготовки молодих спортсменів та негативно впливає на їхній подальший професійний розвиток [4]. Також відчутним є дефіцит

висококваліфікованих тренерів, які використовують сучасні методи роботи зі спортсменами різних рівнів. Це можна досягти завдяки організації курсів підвищення кваліфікації. Не менш важливою є забезпечення матеріально-технічної бази спортивних закладів. Створення сучасних тренувальних умов, закупівля високоякісного обладнання та інвентарю сприятимуть підвищенню ефективності тренувального процесу. Також необхідне активне впровадження сучасних методів тренування, які базуються на наукових дослідженнях та прогресивному досвіді.

Висновки. Дитячо-юнацький спорт є невід'ємною частиною формування професійних спортсменів. Його ефективність залежить від якості тренувального процесу, рівня підготовки тренерів та державної підтримки. Це дозволить не лише зміцнити позиції України у світовому спорті, а й сприятиме вихованню здорової та активної молоді.

Список джерел інформації:

1 Гейтенко, В. В., Пристинський В. М., & Зайцев В. О. (2021). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна.

2 Постанова Кабміну «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу». Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>

3 Мозолев, О. М. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у закладах вищої освіти. *Фізична культура і спорт, актуальні питання: зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету*. Хмельницький: ХНУ. 3-4.

4 Солопенко, В. В. (2018). Порядок фінансування фізичної культури та спорту в Україні. *Держава та регіони*, №2 (60).

СУЧАСНИЙ СТАН СТИБКА З ЖЕРДИНОЮ В УКРАЇНІ

Бубнов В.О., Конестяпін В.Г., Нужна Н.Є.

Львівський державний університет фізичної культури

ім. І. Боберського,

Україна, м. Львів, vab33@ukr.net,

vladkonec@gmail.com, nuznanadia66@gmail.com

Анотація. В роботі представлені статистичні результати дослідження сучасного стану стрибка з жердиною в Україні.

Ключові слова: стрибок з жердиною, тренерський склад, результативність, змагальна діяльність, стан.

Вступ. Результати виступів українських легкоатлетів на міжнародних змаганнях найвищого рангу, зокрема на Олімпійських іграх, є ключовим індикатором розвитку легкої атлетики в Україні. Саме ці досягнення найбільше впливають на зацікавленість та популярність цього виду спорту в країні. Від них залежить рівень суспільної уваги та поваги, ставлення органів державної влади, громадських організацій та можливих партнерів.

Стрибок з жердиною в Україні за 100 років, був дуже розвинутим видом легкої атлетики і мав багато стрибунів високого рівня. За ці роки, ми можемо назвати таких стрибунів з жердиною: харків’янин Гаврило Раєвський, киянин Петро Денисенко, львів’янин Віталій Чорнобай, харків’яни Геннадій Близнецов та Євген Тананіка, кияни Юрій Прохоренко, Віктор Спасов та Олександр Черняєв, донеччанин Сергій Бубка, а серед жінок киянка Анжела Балахонова і харків’янка Марина Килипко [1].

На даний час на Світовому та Європейському рівні у стрибку з жердиною, виступають 1–3 українських спортсмена. Рівень результатів, це кваліфікаційні змагання (Владислав Малихін, Яна Гладійчук, Марина

Килипко) [2]. Рівень сучасних результатів в Україні, в порівнянні з результатами у минулому столітті суттєво впав.

Сьогодні в Україні існує велика кількість труднощів для якісної організації навчально-тренувального процесу. Серед них слід відзначити недосконалість законодавчої бази, відсутність належного управління з боку державних та місцевих органів влади, економічну кризу тощо [3, 4]. Існуючій системі необхідно забезпечити зростання її потенціалу шляхом використання резервів розвитку [5, 6, 7].

Іншими причинами виникнення труднощів є зменшення кількості легкоатлетів, недостатня кількість тренерів відповідної кваліфікації, втрата фахових тренерів і спеціалістів, непопулярність спортивної кар’єри серед молоді, невідповідність матеріально-технічного забезпечення потребам спортсменів, відсутність комфортних та безпечних умов для проведення навчально-тренувальних зборів в Україні; неналежний рівень медикобіологічного та науково-методичного супроводу спортсменів, недосконала система розподілу коштів державного та місцевих бюджетів у сфері спорту та спорту вищих досягнень [8].

Проте, ФЛАУ сьогодні активно веде роботу з пошуку сучасних напрямів для оновлення матеріально-технічного забезпечення. Ця громадська організація розробила власну Стратегію розвитку (на 2024-2028 рр.), де значна увага приділяється і цьому питанню [8].

Щоб отримати певні результати і досягнення, ми маємо знати сучасний стан стрибка з жердиною в Україні. Від сьогоднішнього стану, залежить майбутнє стрибка з жердиною в Україні.

Мета дослідження – охарактеризувати сучасний стан стрибка з жердиною в Україні.

Методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення;
- 2) аналізування документальних матеріалів;
- 3) порівняння;

4) методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В роботі розглянуті результати українських стрибунів з жердиною всіх вікових категорій серед жінок і чоловіків за зимовий сезон 2025 року (грудень 2024 – березень 2025 р.) [2].

Для підготовки стрибунів з жердиною необхідні обов’язкові умови, без яких їх підготовка буде неможливою! Це наявність досвідченого тренера і наявність спеціального обладнання (сектор з місцем приземлення, набір жердин різних характеристик, гімнастичний зал з обладнанням, стадіон і манеж, тощо).

Тренерський склад. В Україні працюють 17 тренерів віком, від 23 до 77 років (рис. 1). Середній вік тренера в Україні – 50 років. Деякі тренери працюють бригадами, а деякі, тільки вважаються тренером. З урахуванням цих поправок буде 9 тренерів і 3 бригади по 2 тренери.

Більшість тренерів зосереджено у центральних та східних областях України.

Область	Σ тренерів	Регіон
Київська	3	Центр
м. Київ	3	Центр
Вінницька	1	Центр
Дніпровська	3	Схід
Харківська	1	Схід
Донецька	1	Схід
Миколаївська	2	Південь
Одеська	1	Південь
Волинська	1	Захід
Львівська	1	Захід



Рисунок 1 – Кількість тренерів зі стрибка з жердиною в Україні

Розглянемо стан стрибка з жердиною, стосовно спортсменів. В роботі ми враховуємо тільки тих українських спортсменів, які брали участь в українських та в міжнародних змаганнях. Загальна кількість стрибунів з жердиною в Україні, налічує 79 спортсменів. Серед них 42 жінки і 37 чоловіків різних вікових категорій. Розподіл спортсменів по віковим категоріям представлений у таблиці 1 та рисунку 2.

Таблиця 1 – Кількість спортсменів по кожній віковій категорії

Область	U-14		U-16		U-18		U-20		U-23		Дорослі		ΣЖ - ΣЧ		Σ
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	
Волинська	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2
Львівська	2	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	4	1	5
Миколаївська	-	-	-	2	-	1	-	-	-	1	1	-	1	4	5
Одеська	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Дніпровська	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2	4
Донецька	-	-	-	-	-	3	-	1	-	-	-	-	-	4	4
Харківська	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	3	-	3
Вінницька	1	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	3	2	5
Київська	2	3	2	2	2	5	3	2	1	2	-	1	10	15	25
м. Київ	6	2	5	1	1	3	4	1	-	-	1	-	17	7	24
Σ	12	6	9	6	6	12	8	4	1	4	6	5	42	37	79

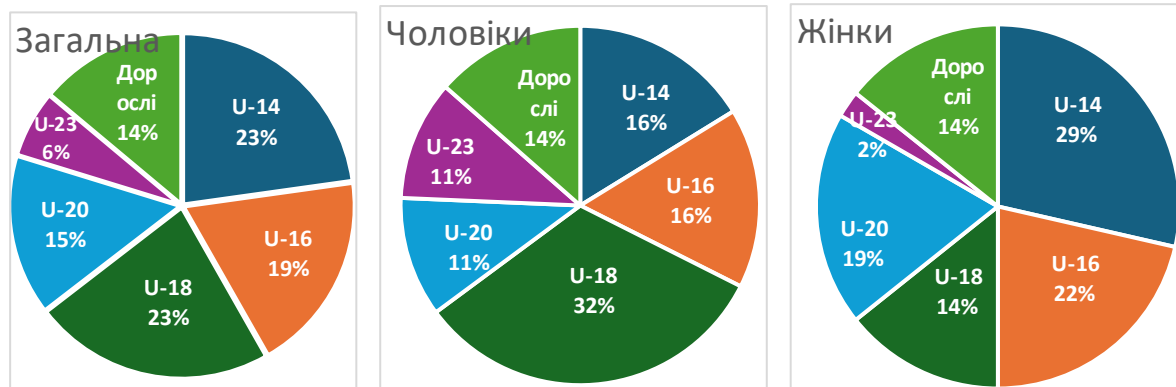


Рисунок 2 – Загальна кількість спортсменів, кількість чоловіків та кількість жінок по віковим категоріям

Розподіл по класифікації розрядів представлено на рисунку 3.

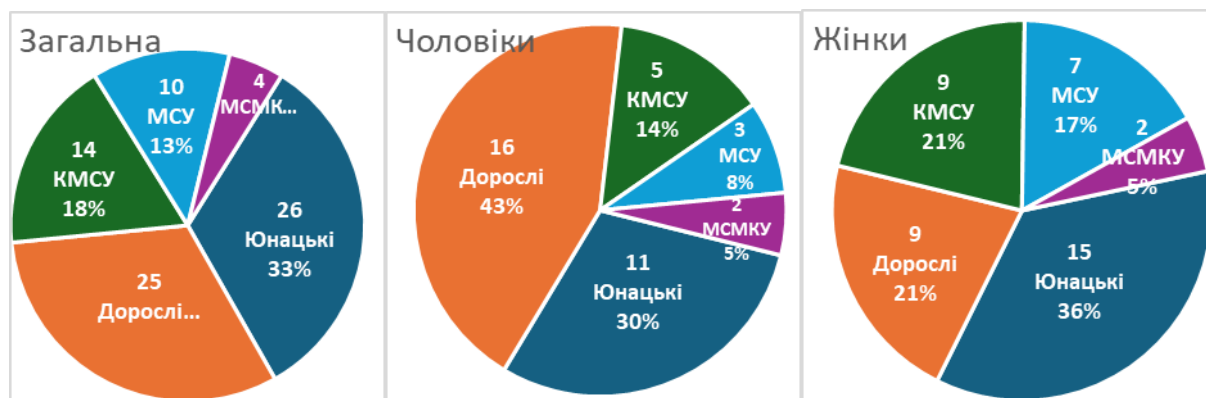


Рисунок 3 – Загальна кількість спортсменів, кількість чоловіків та кількість жінок по нормативам класифікації розрядів

Висновки. Критерії за якими ми здійснювали аналіз, дозволяють виділити сильні та слабкі сторони українського стрибка з жердиною, що спонукає до подальшого розвитку цього виду в Україні, вдосконалення організації підготовки спортсменів та підвищення результативності.

Виявлені недоліки: мала кількість тренерів, зосередженість більшості тренерів у центрі України, недостатня кількість спортсменів початкового рівня, мала кількість спортсменів чоловічої статі, низький рівень результатів серед чоловіків, низький рівень результатів спортсменів високого рівня, нерозвинута чи відсутня матеріальна база для стрибка з жердиною.

Пріоритетні завдання для стрибка з жердиною в Україні: всецільно сприяти розвитку стрибка з жердиною в Україні, розвинути підготовку тренерів, значно підвищити кількість досвідчених тренерів, створити всі необхідні матеріальні умови, розвинути стрибок з жердиною у кожній області України, підвищити кількість спортсменів-початківців, створити спеціалізовані бази підготовки для стрибунів з жердиною, знаходити спортсменів з інших видів спорту і легкої атлетики та сприяти їм.

Список джерел інформації:

1 Андрущенко, Ю. М., Артюшенко, О. Ф., Бех, О. В., Жданова, О.

М., Конестяпін, В. Г., Свищ, Я. С., & Чеховська, Л. Я. (2023). *Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн.* Київ: Олімп. л-ра, Кн. 2. 139-180.

2 Федерація легкої атлетики України. Retrieved from <https://uaf.org.ua>

3 Домбровська, С. М., Вавренюк, С. А., & Палюх, В. В. (2020). *Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія.* НУЦЗУ.

4 Кузьменко, О. О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі. Retrieved from http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/DU311_07.pdf

5 Prykhodko, V., & Tomenko, O. (2019). Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine. *Marketing and Management of Innovations*, №1. 357-366.

6 Шалигіна, І. В., & Шалигіна, А. М. (2021). Оцінка основних напрямків фінансового забезпечення спортивної сфери в Україні. *Приазовський економічний вісник*, № 2(25). 196-202.

7 Мальцева, Т. М., Любієва, В. А., & Чала, О. І. (2017). Поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та його перспективи змін. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. № 2. 50-54.

8 Програма розвитку легкої атлетики в Україні на 2024-2028 р.р. Київ, 2023. 26с. Retrieved from <https://statistics.uaf.org.ua/books/flau-program-2024-2028.html>

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ КІ НГУ З БОРОТЬБИ САМБО

Бугрій С.В.

Київський інститут Національної гвардії України,

Україна, м. Київ, alecustas@gmail.com

Анотація. Розглянуто сучасні підходи до удосконалення технічної підготовленості членів збірної команди Київського інституту Національної гвардії України з боротьби самбо (КІ НГУ). Проведено аналіз ефективності спеціалізованих методичних прийомів, спрямованих на розвиток техніко-тактичних навичок спортсменів. Досліджено вплив комплексних тренувальних програм на рівень майстерності самбістів та їхню готовність до змагальної діяльності. Розроблено рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу, які сприятимуть підвищенню результативності виступів на змаганнях вищих рангів.

Ключові слова: боротьба самбо, курсанти, технічна підготовленість, тренувальний процес, змагальна діяльність, оптимізація підготовки.

Вступ. Фізична підготовка військовослужбовців, зокрема курсантів вищих військових навчальних закладів, є одним із важливих складників їхньої військово-професійної діяльності. У свою чергу, боротьба самбо як система єдиноборств включає широкий спектр технічних прийомів, що дають змогу ефективно нейтралізувати противника як у стійці, так і в положенні лежачи.

Відповідно до аналізу низки наукових праць учених: А. Забори, С. Замрозович-Шадріної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [1], О. Хацаюка, А. Турчинова, Р. Контаровського, В. Волянського, Ю. Москаленка, Д. Нестерчука [2], О. Лаврентьєва, Ю. Сергієнка, С. Антоненка [3], доцільно констатувати, що особливої уваги потребує

вдосконалення технічних дій у партері, оскільки саме цей аспект боротьби є визначальним у багатьох змагальних і бойових ситуаціях. Здатність курсантів-членів збірної команди КІ НГУ впевнено діяти в положенні лежачи є важливою складовою їхньої спортивної та професійної підготовки. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оптимізації навчально-тренувального процесу, спрямованого на розвиток ефективних індивідуальних технік боротьби в партері.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є удосконалення техніки боротьби самбо в положенні лежачи курсантів-членів збірної команди КІ НГУ.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні боротьба самбо є динамічним видом єдиноборств, що включає широкий спектр прийомів як у стійці, так і в партері. Технічні дії в положенні лежачи передбачають використання переворотів, больових та задушливих прийомів (бойовий розділ), утримань і контр атакуючих дій. Ефективне застосування цих елементів вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, координації та тактичного мислення.

Навчально-тренувальний процес у боротьбі самбо спрямований на вдосконалення не лише окремих технічних прийомів але й їхньої взаємодії у поєдинку. З огляду на специфіку підготовки курсантів-членів збірної команди КІ НГУ, особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості, реакції та витривалості, що є важливими для ведення боротьби в партері.

Для покращення технічної підготовки курсантів була розроблена та впроваджена спеціальна тренувальна програма, що включає у себе:

- 1) розвиток базових навичок боротьби в партері (правильне розташування тіла, контроль суперника, переміщення та утримання);
- 2) відпрацювання ефективних атакуючих дій (кидки з подальшим переведенням у партер, больові прийоми на руки та ноги, задушливі прийоми);

3) захист та контратака (ефективні методи виходу з небезпечних ситуацій, перевороти, контр прийоми);

4) фізична (спеціальна фізична) підготовка, орієнтована на боротьбу в партері (спеціальні вправи для розвитку сили хвата, вибухової сили, витривалості, мобільності суглобів та координації рухів);

5) тактична підготовка (підготовка до сценаріїв бою, адаптація тактики під стиль противника, використання індивідуальних сильних сторін).

У ході експериментального дослідження було проведено тестування рівня технічної підготовленості курсантів-членів збірної команди до та після впровадження експериментальної методики. Аналіз отриманих даних свідчить про наступні результати: значне покращення показників ефективності атакуючих дій у партері (збільшення успішності больових прийомів на 25%); підвищення рівня захисту від атак суперника (скорочення часу виходу з небезпечних положень у середньому на 18%); зростання загального рівня фізичної підготовленості, особливо витривалості та сили хвата.

Крім кількісних показників, учасники дослідження відзначили підвищення впевненості у веденні боротьби в партері, покращення тактичного мислення та загального рівня змагальної підготовки.

На основі проведеного дослідження були розроблені рекомендації щодо подальшого вдосконалення техніки боротьби самбо в положенні лежачи: індивідуалізація тренувального процесу, з урахуванням антропометричних особливостей спортсменів та їхньої спеціалізації; використання інтегрованих методик, що поєднують фізичну, технічну та тактичну підготовку; систематичне включення моделювання змагальних ситуацій, що наближають умови тренування до реальних боїв; застосування сучасних методів аналізу рухів (відеоаналіз технічних дій, корекція помилок на основі детального розбору прийомів); удосконалення

фізичної підготовки з акцентом на розвиток сили, витривалості, координації та гнучкості.

Висновки. Запропонована методика вдосконалення техніки боротьби самбо в положенні лежачи курсантів-членів збірної команди КІ НГУ показала свою ефективність та сприяла покращенню показників змагальної підготовленості спортсменів. Впровадження спеціалізованих тренувальних програм дозволяє не лише підвищити рівень техніко-тактичної майстерності але й сприяти загальному професійному розвитку військовослужбовців. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення підготовки курсантів та розробки нових методичних підходів у навчанні техніці боротьби самбо.

Список джерел інформації:

1 Забора, А. В., Замрозевич-Шадріна, С. Р., Колесніков, В. В., Хацаюк, О. В., & Павлов, Р. В. (2022). Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15, 4(149)*, 53-59. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13)

2 Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15, 3(161)*, 21-27. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05)

3 Лаврентьєв, О., Сергієнко, Ю., & Антоненко, С. (2023). Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15, 3K(162)*, 211-216. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.3K\(162\).43](https://doi.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.3K(162).43)

МЕТОДИКА СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вострокнутов Л.Д., Плохих О.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, vld160464@gmail.com, o.kaiser77@gmail.com

Анотація. Тези описують наукову розвідку, що була спрямована на підвищення ефективності силової підготовки кікбоксерів. У дослідженні було розроблено та впроваджено комплекс спеціальних силових вправ, який показав статистично значущі покращення у порівнянні з традиційними методиками. Експеримент проводився на базі КЗ «КДЮСШ №6 ХМР» м. Харків, і в ньому взяли участь 14 кікбоксерів. Результати дослідження підтвердили, що запропонована програма силових вправ сприяє розвитку фізичних якостей кікбоксерів, особливо сили верхнього плечового поясу, вибухової сили нижніх кінцівок та сили удару рукою.

Ключові слова: кікбоксинг, силові вправи, методика тренування.

Вступ. В останні роки кікбоксинг набуває все більшої популярності в Україні. Цей вид спорту не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує важливі морально-вольові якості, такі як дисципліна, наполегливість та самоконтроль. У зв'язку з цим, питання ефективної підготовки кікбоксерів є надзвичайно актуальним.

Фахівці зазначають, що силова підготовка є одним з визначальних складників успіху в кікбоксингу. Вона забезпечує необхідну потужність ударів, швидкість переміщень та витривалість під час поєдинку [1, 5, 6].

Сучасні дослідження вказують на те, що силова підготовка в кікбоксингу, яка включає в себе розвиток максимальної, вибухової сили та силової витривалості, забезпечує ефективність ударів та маневреність на рингу. Тому, розробка та впровадження ефективних методик силової

підготовки є важливим завданням для тренерів та спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури [3, 4, 7] показує, що існує багато різних підходів до силових підготовки в кікбоксингу. Однак, не всі з них є однаково ефективними. Саме тому необхідні дослідження, спрямовані на пошук та обґрунтування найбільш дієвих методик силових підготовки.

Мета дослідження – підвищення ефективності силових підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом розробки та впровадження комплексу спеціальних силових вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі КЗ «КДЮСШ №6 ХМР» м. Харків відділення з кікбоксингу. В педагогічному експерименті взяли участь 14 осіб. Для вирішення завдань педагогічного експерименту серед кікбоксерів групи базової підготовки було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, по 7 осіб у кожній.

Формування груп відбувалося з урахуванням зрісто-вагових показників спортсменів для забезпечення їх однорідності. Відповідність вибіркового даних до нормального закону розподілу була перевірена та підтверджена їх належністю до параметричних критеріїв.

В основу тренувального процесу контрольної групи (КГ) покладено методичні прийоми, організаційні форми та технічні засоби розвитку силових якостей, що відповідають вимогам навчальної програми з кікбоксингу ВТКА для груп базової підготовки [2].

При створенні методики силового тренування для кікбоксерів експериментальної групи (ЕГ) були враховані особливості цієї навчальної програми, а також сучасні наукові підходи до силових підготовки.

Авторська методика силових підготовки для кікбоксерів експериментальної групи була розроблена для чотиритижневого мезоциклу та складалася з двох комплексів вправ (А і Б), які чергувалися щотижня. Тренування як в контрольній, так і в експериментальній групах

проводилися з однаковою частотою – 5 разів на тиждень.

З метою перевірки розробленої методики був проведений педагогічний експеримент. Тестове випробування для оцінювання силових показників проводилися двічі – на початку та наприкінці експерименту (лютий-березень 2025 року):

1) в ЕГ 4 з 7 тестів показали статистично значущі покращення ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі (КГ) жоден тест не показав статистично значущого покращення. Це свідчить про те, що методика ЕГ спричинила реальні фізіологічні зміни у спортсменів, а не випадкові коливання результатів;

2) середній приріст по всіх тестах в ЕГ склав ~10,8%, що значно перевищує середній приріст в КГ (~6,5%). Крім того, в ЕГ спостерігався значно більший максимальний приріст (26,5% у тесті "удар рукою") порівняно з КГ (12,4% у тому ж тесті). Це свідчить про те, що методика ЕГ забезпечила більш інтенсивний розвиток фізичних якостей спортсменів;

3) в ЕГ 3 з 7 тестів, спрямованих на оцінку вибухової сили, показали статистично значущі покращення (присідання зі стрибком, кидок набивного м'яча, удар рукою). Це особливо важливо для кікбоксингу, де вибухова сила відіграє вирішальну роль;

4) хоча КГ мала дещо кращі початкові показники в більшості тестів, це не вплинуло на результати, оскільки аналіз проводився на основі внутрішньо групової динаміки та порівняння приростів.

Висновки. В цілому, аналіз результатів проведення педагогічного експерименту доводить, що запропонована програма силових вправ сприяє розвитку фізичних якостей кікбоксерів. Вона продемонструвала суттєво кращі результати порівняно з загальноприйнятою методикою, що підтверджується статистично значущими покращеннями в особливо в тестах на силу верхнього плечового поясу, вибухову силу нижніх кінцівок та силу удару рукою.

Список джерел інформації:

- 1 Кравцова, Г. Л., & Коростилєнко, Е. П. (2019). Особливості розвитку вибухової сили дітей 11–13 років, що спеціалізуються у кікбоксингу. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини*, 12. 33-38. Retrieved from <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.33-38>.
- 2 Литвиненко, А. М., Олійник, Д. С. (Ред.). (2014) *Кікбоксинг ВТКА. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ.
- 3 Мельниченко, О. В. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць: Педагогічні науки*, 35. 164-167.
- 4 Санжарова Н. М., & Огарь Г. О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидко-силової підготовки юних кікбоксерів. *Одноборства, 1*. 70-80.
- 5 Тищенко, В., & Солоха, А. (2018). Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (2). 129-134.
- 6 Bompa T., & Buzzichelli C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3E. Human kinetics.
- 7 Finlay, M. J., Bridge, C. A., Greig, M. & Page, R. M. (2022). Upper-body post-activation performance enhancement for athletic performance: a systematic review with Meta-analysis and recommendations for future research. *Sports Med*, 52, 847-871.

БІЛЬЯРД, ЯК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ: ЕВОЛЮЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИЗНАННЯ

Вряшник Г.І., Івченко К.М., Івченко О.М.

Український державний університет науки і технологій,

Україна, м. Дніпро, basket.ivchenko@gmail.com

Анотація. У статті розглядається більярд як інтелектуальний вид спорту, що гармонізує фізичну силу, здібність стратегічно мислити, перевірку на психологічну витривалість та філігранну влучність. Окреслено цікаву історичну ретроспективу розвитку різноманітних видів більярду, кожен з яких приваблює різні соціальні верстви. Висвітлено деякі з основних факторів, які перешкоджають включенню більярду до програми Олімпійських ігор.

Ключові слова: більярд, спорт, історія більярду, стратегія, неолімпійські види спорту.

Вступ. Більярд традиційно вважається інтелектуальним видом спорту, проте він потребує не лише високої розумової активності, а й значних фізичних проявів. Маючи багатовікову історію і широку міжнародну аудиторію, цей вид спорту залишається затребуваним у багатьох країнах світу. Проте, незважаючи на свою популярність та культурну новизну, більярд досі не включений до переліку Олімпійських дисциплін.

Мета дослідження – комплексний аналіз різних аспектів розвитку більярду, дослідження його історії еволюції та прояв ключових факторів, які перешкоджають включенню до олімпійської програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні дослідження підтверджують стійке зростання популярності більярду, особливо у країнах Азії, де гра ефективно сприяє розвитку когнітивних здібностей та

технологічного мислення. Аналіз наукових джерел сприяє виявленню головних перешкод на шляху включення більярду до програми Олімпійських ігор, а саме: нерівномірна популярність ігор у різних регіонах світу, різноманітність дисциплін та складність структури міжнародного управління, а також необхідність підвищення ефективності змагань [2].

Більярд є унікальним поєднанням високої точності рухів, що вимагають логічного і стратегічного мислення. Від гравця вимагається повний контроль над силою та траєкторією удару, а також уміння передбачати не лише власні ходи, а й можливі дії суперника. Для успіху гри необхідне планування на кілька кроків уперед, що базується на аналізі поточних позицій на більярдному столі. Тривалі матчі вимагають від гравців фізичної витривалості, стабільної стійкості та психологічної витривалості, які вміють долати відповідний рівень стресу. Турніри з більярду проводяться практично у всіх країнах, охоплюючи як аматорський, так і професійний рівень. Міжнародні федерації встановлюють стандарти і правила, що діють на чемпіонатах світу. Більш широкий спектр дисциплін – таких як пул, снукер, карамболь та інші – забезпечує зростання інтересу до гри та її популярності [1, 3].

Перші задокументовані згадки про більярд сягають XV століття і відносяться до Франції, де гра проводилася на відкритому просторі і нагадувала крокет: гравці використовували кий для переміщення куль трав’яним покриттям. Протягом деякого часу, у відповідь на кліматичні умови, більярд був перенесений до приміщень, де гра проводилася на столах, покритих зеленим сукном, що імітують траву. Вже XVII столітті більярд набув популярності серед представників аристократії [2, 4].

Зростаюча популярність сприяє розробці та стандартизації правил, обладнання та ігор. У XVIII–XIX століттях було уніфіковано параметри столів, куль та кий, з’явилися перші професійні клуби та гравці. У XIX столітті більярд набув широкого поширення в США, де з’явилися нові

дисципліни, зокрема пул. У ХХ столітті більярд остаточно утвердився як міжнародний вид спорту з професійними турнірами та чемпіонатами світу, на яких демонструвався високий рівень майстерності.

На території України більярд розпочав свій розквіт із ХVІІІ століття, коли з'явилися перші столи в салонах та офіцерських клубах. Вже в ХІХ столітті в країні з'явилися професійні гравці, які зробили значний внесок у розвиток більярду як на національному, так і на вільному рівні, формуючи нову техніку і тактику гри [1, 5].

Нині більярд в Україні асоціюється з безліччю форм ігрових автоматів і більярдних клубів де проводяться змагання. Українські спортсмени успішно займають лідируючі позиції на світовій арені. Серед найвідоміших – Яна Сергіївна Василюва, бронзовий призер чемпіонату світу серед юніорів (2019), та Віталій Іванович Пацура – наймолодший в історії чемпіон Європи з пулу серед чоловіків. Тож більярд залишається значним елементом культурного і суспільного життя українців [2, 5].

Інтеграція в олімпійську програму є логічним та обґрунтованим кроком, що відповідає сучасним тенденціям розвитку глобального спортивного руху до якого належить: відповідність вимогам Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Адже згідно з основними критеріями МОК, вид спорту має: мати міжнародну поширеність; володіти єдиними правилами та організаційною структурою; забезпечувати геобаланс; сприяти розвитку спорту серед молоді.

Слід відмітити, що більярд відповідає всім вищезгаданим вимогам, а саме: створено Федерації з різних дисциплін (пул, снукер, карамболь), охоплено понад 120 країн світу, створюються об'єднання (наприклад, WCBS), що координують дисциплінарну роботу та уніфікують правила, також жінки приймають активну участь у міжнародних турнірах і чемпіонатах. Більярд активно розвивається серед молоді і студентів, у тому числі в рамках університетських ліг та молодіжних змагань. Це підтверджує його організованість і готовність до створення олімпійської

моделі.

Тож більярд може бути включеним до олімпійської програми на початковому етапі у вигляді демонстраційного виду спорту, що дозволить провести суспільну апробацію.

Висновки. Тож більярд має всі атрибути якостей для визнання його олімпійським видом спорту: глобальна популярність, єдині правила, географічне та вікове охоплення, багата історія, розвинена інфраструктура та дотримання принципів чесної та інтелектуально-напруженої змагальної боротьби. Його включення до олімпійської програми було б логічним продовженням політики розширення дисципліни, що відображає інтереси сучасних уболівальників та спортсменів у всьому світі.

Список джерел інформації:

1 Нагорна, В. О., Митько, А. О., Невокшенов, Д. Ю., & Денисюк, Я. В. (2021). Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Міністерство молоді та спорту України. Федерація спортивного більярду України*. Київ.

2 Нагорна, В. О. (2008). Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку: дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, Київ, НУФВСУ.

3 Уроки игры в Пул для продолжающих: [с чемпионом мира Ральфом Эккером: фильм]: в 2 ч., Ч. 3, 4. – [б. г.]: [ООО "АМ Групп"; СПД Іллічов В. В.], 2006. – 1DVD. Відеозапис: Оптичний д. . – Лист Міністерства культури і туризму №747/9-2/26-06 від 20.11.2006 р.

4 Borysova, O., Nagorna, V., Mytko, A., Peretyatyko, A., & Polishchuk, L. (2020). The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Supplement issue 1, Art 42, 308-311.

5 Федерація спортивного більярду України (ФСБУ). Retrieved from <http://www.billiard.net.ua>

ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛЮВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Горлов А.С.¹, Гардер С.Є.², Бубнов В.О.³

¹ Харківський національний університет мистецтв

ім. І.П. Котляревського, Україна, м. Харків, gorlovas@ukr.net ;

² Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, sergey.garder@gmail.com ;

³ Львівський державний університет фізичної культури

ім. І. Боберського, Україна, м. Львів, vab33@ukr.net

Анотація. В роботі представлені математичні дослідження критерія раціональної організації рухів (КРОР) стрибуну у довжину в фазі відштовхування для його використання при оцінці індивідуальної техніко-фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-чоловіків.

Ключові слова: діагностика, кінематичні характеристики, індивідуальні показники, техніко-фізична ефективність, критерій раціональної організації рухів, регресійні залежності.

Вступ. Позитивна динаміка світових рекордів до 1991 року в стрибках в довжину у чоловіків, коли на Чемпіонаті світу в Токіо був зафіксований результат Майкла Пауэла (США) 8,95 м, зупинилася і ось вже більше 34 років не покращується. Ще довше зберігається 37-річний рекорд України, встановлений в 1988 році Сергієм Лаєвським – 8,35 м. Сучасний світовий рекорд серед юнаків кубинського стрибуну в довжину Майкла Мейсо (8,28 м) з одного боку захоплює, а з іншого насторожує і ставить під сумнів планомірність і спадкоємність якісної перспективної підготовки молодих спортсменів на різних етапах багаторічного

удосконалення [1; 2, с. 25]. Не достатньо ефективна індивідуальна підготовка легкоатлетів-чоловіків високої кваліфікації України в горизонтальних стрибках згубно відбивається на можливості формування національної збірної команди із тих спортсменів, які б гідно змогли змагатися з провідними стрибунами планети на різних міжнародних змаганнях, включаючи Олімпійські ігри.

У практиці спортивної підготовки формування технічної майстерності стрибунів нерідко здійснюється без урахування індивідуальних особливостей біомеханічної структури рухових дій, на основі усереднених даних змагальної діяльності [3, с. 71]. Тому пошук і відбір найбільш доцільних рухів являється, з точки зору біомеханіки, дуже актуальним для формування загальної рухової системи не тільки юних але й кваліфікованих стрибунів у довжину. Подальше підвищення спортивних результатів пов'язане з вирішенням проблеми формування ефективної і раціональної структури технічної підготовленості легкоатлетів-стрибунів. Слід зазначити, що в спорті вищих досягнень практично вичерпаний ресурс підвищення дальності стрибків за рахунок збільшення швидкості розгону. Отже, подальший прогрес в цьому виді спорту слід пов'язувати з вдосконаленням техніки виконання спортсменами завершальної частини розгону і відштовхування на оптимально високій швидкості, а також частково польоту і приземлення [3; 4, с. 258; 5, с. 148].

У зв'язку з цим можна припустити, що індивідуальні відмінності в підготовленості рекордсмена світу по стрибках в довжину Майкла Пауела і 4-х кратного олімпійського чемпіона в цьому виді спорту а також і 2-х кратного рекордсмена світу в спринтерському бігу на дистанції 100 м Карла Л'юїса, вирішили результат боротьби на чемпіонаті світу по легкій атлетиці в 1991 році на користь М. Пауела (8,95 м). При цьому швидкість перед відштовхуванням у рекордсмена світу М. Пауела, була нижча (10,86 м/с), ніж у К. Л'юїса (11,25 м/с), який показавши результат 8,91 м.

На думку Хуан Ди Чень (КНР), допустима втрата швидкості у фазі відштовхування має бути в межах 7-12% досяжної швидкості стрибун перед відштовхуванням [6, с. 32; 7, с. 27].

Тому обґрунтування оптимізації поєднання швидкості перед відштовхуванням з раціональною для цієї швидкості організацією рухів в процесі відштовхування створює стратегічну перспективу вдосконалення діагностики і управління багаторічної підготовки юних та кваліфікованих спортсменів [8, с. 497; 9, с. 60]. Відсутність в науково-методичній літературі переконливого обґрунтування такої оптимізації посприяла проведенню цих досліджень для стрибунів у довжину високої кваліфікації.

Мета дослідження – дослідити і обґрунтувати критерії оцінки індивідуальної техніко-фізичної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину чоловіків.

Результати дослідження та їх обговорення. За вихідні дані досліджень були прийняті основні біомеханічні показники змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів у довжину в сезонах 2019 і 2020 років на зимових чемпіонатах України. Проводилася відеозйомка за допомогою цифрової швидкісної фотокамери Fine-Pix HS20EXR. Результати відеозйомки оброблялися за допомогою комп’ютерної програми «Kinovea». Перед проведенням чисельних розрахунків усі дані наводилися до загальної розмірності *м, м/сек, градус*:

- 1) досягнута швидкість стрибун перед відштовхуванням (V_{ot}) – *м/с*;
- 2) початкова швидкість вильоту (V_n) – *м/с*;
- 3) кут вильоту (α) – *град*;
- 4) горизонтальне просування ЗЦМТ на опорі при відштовхуванні (G_p) – *м*;
- 5) висота зльоту (H_p) – *м*;
- 6) результат стрибка (R_{ez}) – *м* (табл. 1).

Таблиця 1 – Основні біомеханічні показники змагальної діяльності кваліфікованих стрибунів у довжину України в 2019 та 2020 рр. (n=19)

№ п/ч	Результат стрибка, м	Швидкість перед відштовхуванням, м/с	Початкова швидкість вильоту, м/с	Кут вильоту, град.	Горизонтальна проекція просування ЗЦМТ на опорі при відштовхуванні, см	Висота взльоту, см
1	7,60	9,62	9,18	18,0	79,9	39,7
2	7,45	9,51	8,81	19,0	68,7	43,9
3	7,41	9,43	8,93	25,0	74,6	44,3
4	7,31	9,33	8,83	18,5	83,9	32,0
5	7,32	9,21	8,41	22,0	99,2	45,5
6	7,13	9,20	8,55	20,0	69,5	35,4
7	7,56	9,42	8,82	19,5	93,6	58,1
8	7,03	8,98	8,10	20,0	90,8	40,2
9	7,05	9,00	8,37	18,7	87,3	40,4
10	6,93	8,96	8,06	20,2	82,3	30,0
11	6,95	9,00	8,20	18,3	81,4	28,9
12	6,79	8,86	7,73	20,4	80,0	19,6
13	7,22	9,25	8,55	18,0	83,0	33,7
14	7,00	9,04	8,34	13,5	82,5	41,0
15	8,06	9,93	9,30	19,9	97,7	58,5
16	7,88	9,85	9,05	21,8	89,8	49,5
17	8,13	10,04	9,44	18,8	95,7	52,9
18	8,20	10,11	9,28	18,3	96,6	53,5
19	6,84	8,80	7,80	17,8	78,9	46,9

З використанням методу всіх можливих регресій будувалися регресійні залежності результату стрибка від факторів, наведених у таблиці 1. Відібрано залежність з найбільшим коефіцієнтом детермінації.

Найбільший вплив на результат пливають три фактори: швидкість перед відштовхуванням, горизонтальне просування ЗЦМТ стрибуну на опорі при відштовхуванні і висота зльоту. Регресія по цих змінних дає найбільше значення коефіцієнта детермінації $R^2=0,947$ і найменшу залишкову дисперсію: $\sigma_2=0,109$.

Оцінка статистичної значущості коефіцієнтів моделей показала, що тільки два з шести коефіцієнтів можуть вважатися значимими. Це коефіцієнти при чинниках Vot і Gr .

Висновки. Знайдено чинники, які найбільш впливають, на спортивний результат кваліфікованих спортсменів. У теорії легкоатлетичного спорту повторно виконана спроба математичного обґрунтування критерію раціональної організації рухів (КРОР) стрибуну в

довжину в процесі відштовхування. Оцінку ефективності КРОР стрибунів достовірно підтверджено довжиною шляху проекції горизонтального переміщення ЗЦМТ спортсмена на опорі в процесі відштовхування.

Список джерел інформації:

1 Horlov, A. S., Garder, S. E., Horlov, O. A., & Bleschunova, E. N. (2019). Influence of kinematics parameters of individual technique of motions for youths-jumpers in length on a sporting result: Health, sport, rehabilitation. (5)3. №3. 24-36. Фахове видання «Б». Індексція в базах: *Index Copernicus*, (ICV2018= 100), PBN, Google Академія, NBUV. Retrieved from

<https://www.iaaf.org/records/all-time-toplists/jumps/long-jump/utdoor/men>

2 Ролот, А. В., & Коробенко, В. А. (2002). Динаміка показників структури технічної підготовленості стрибунів в довжину із зростанням спортивної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: наукова монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова*, Харків: ХДАДМ. 70-74.

3 Горлов, А. С. (2020). *Теоретико-методичні основи вдосконалення діагностики і управління індивідуальної підготовленості юних легкоатлетів-спринтерів і стрибунів у довжину: монографія*. Харків: ФОП Бровін О. В. 97-106.

4 Issurin, V., & Lyakh, V. (2019). Coordination abilities of athletes. *Michigan, Ultimate Athlete Concepts*.

5 Bobrovnik V. I., Kolot A. V. Aspects of perfection of technical preparation of jumpers in length. *Science is in Olympic sport*. Kyiv, 1998. №3. P. 30–36.

6 Polocin, A. (2000). Speed of running approach or technician of jump. *Track - and – field*, № 4. 27-28.

7 Горлов О. А., Горлов А. С., & Блещунова К. М. (2012). Оптимізація біомеханічних параметрів техніки стрибка у довжину з розбігу у юних спортсменів 16-17 років. *Теорія і практика фізичного виховання*, Донецьк: ДонНУ. №2. 491-499.

8 Golubtsov, A. (2000). *The preparation of high class sportsmen in horizontal jumps*. Kyiv: Printed "PRINTXPRESS".

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТІВ

Гринченко І. Б., Змієвський В.С.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, igorgrincenko1963@gmail.com*

Анотація. Сучасний гандбол вимагає інтенсивної гри, складних технічних дій та гарної фізичної підготовки, що зумовлює необхідність оптимізації тренувань юних гандболістів. Провідну роль відіграє швидкісно-силова підготовка, визначаючи взаємозв'язок між спеціалізованою готовністю та ефективністю в грі. У статті проаналізовано актуальні аспекти швидкісно-силової підготовки, визначено значущість швидкісно-силових якостей та змагальної діяльності у підготовці гандболістів. Акцентовано необхідність застосування науково обґрунтованих підходів до тренувального процесу.

Ключові слова: гандбол, швидкісно-силова підготовка, юні спортсмени, змагання, ефективність.

Вступ. Динамічний розвиток світового гандболу характеризується інтенсифікацією гри, зростанням кількості та різноманітності виконання техніко-тактичних прийомів гри, підвищенням фізичних навантажень, що актуалізує пошук ефективних підходів до тренування юних гандболістів. У цьому контексті особливої уваги заслуговує швидкісно-силова підготовка на етапі попередньої базової підготовки який є визначальним фактором взаємозв'язку між рівнем підготовленості та результативністю ігрових дій юних гандболістів.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок, на основі аналізу сучасних літературних джерел, між рівнем швидкісно-силової підготовленості гандболістів та ефективністю їхніх ігрових дій.

Методи: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагальна діяльність у гандболі характеризується інтенсивними переміщеннями, швидкісними передачами та кидками (близько 50 кидків і понад 400 передач за гру). Ефективність гравця визначається не лише здатністю швидко та з певним зусиллям виконувати технічні прийоми, але й підтримувати високу швидкість і потужність рухових дій протягом усієї гри (60 хвилин).

Сучасний український гандбол характеризується високим рівнем професіоналізму, різноманітним швидкісним техніко-тактичним діям, зіграністю та взаємозамінністю гравців у збірних та провідних клубах. Швидкісно-силова підготовка є головним чинником підвищення швидкості переміщень, стрибків та потужності кидків, визначаючи ефективність змагальної діяльності [3].

Гандбол належить до видів спорту, що вимагають значного розвитку швидкісно-силових здібностей. Одним із визначальних елементів змагальної діяльності, ефективність якого залежить від цих здібностей, є різноманітні стрибки. Проте, наукові дослідження та тренувальний досвід переважно фокусуються на обмеженому переліку стрибкових вправ, зокрема стрибку вгору поштовхом однією ногою або двох ніг з махом руками або стрибку в довжину з місця [1, 3].

Доведено позитивний вплив високого рівня швидкісно-силових якостей на технічну підготовку, формування рухових навичок та просторово-часову диференціацію зусиль. Водночас, констатується недостатня ефективність виконання техніко-тактичних дій, пов'язаних зі стрибковими рухами [1, 4].

Систематична участь у змаганнях є необхідною передумовою для розвитку специфічних якостей, що формуються виключно в умовах конкурентної боротьби. Навіть інтенсивні тренування без змагального досвіду не забезпечують досягнення високих спортивних результатів. У

річному циклі головні змагання виконують функцію основного засобу змагальної підготовки, тоді як в багаторічному циклі вони розглядаються як підготовчі. У змагальній діяльності реалізується стратегія спортивної боротьби, спрямована на підготовку команди та управління нею під час змагань, а також проявляється взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості гандболістів та ефективності їхніх ігрових дій.

Низка наукових праць присвячена дослідженню різних підходів до розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів, зокрема аналізу ефективних засобів і методів їхнього вдосконалення у змагальному періоді [1, 4, 5]. Програми підготовки містять вправи для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, нормативні вимоги та методичні рекомендації. Розроблено орієнтовний план швидкісно-силової підготовки юних гандболістів на етапі попередньої базової підготовки з диференційованим підходом, що включає вправи з опором власної маси тіла (стрибки) та зовнішнім обтяженням (метання набивного м'яча).

Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовуються вправи з опором власної маси тіла (наприклад, стрибкові) та із зовнішнім обтяженням (наприклад, метання набивного м'яча).

Вправи, що спрямовано впливають на розвиток швидкісно-силових якостей, умовно можна розділити на два типи:

- 1) вправи переважно швидкісного характеру;
- 2) вправи переважно силового характеру.

Також факторами успіху організації стрімкого нападу в змагальній діяльності команди є результативна гра воротаря та показники виконання техніко-тактичних дій у захисті, а також швидкісно-силова підготовка юних гандболістів. Це, перш за все, перехоплення м'яча, підбір м'яча після блокування та відскоку його від воротаря і штанги, мінімум втрат при передачі м'яча. Природно, що для створення ситуацій для стрімкого нападу безпосередньо в змаганнях гравцям необхідно опанувати активними формами захисту [2].

Висновки. Змагальна діяльність гандболістів багато в чому залежить від рівня розвитку швидкісно-силової підготовленості, оскільки вона є основою спеціальної фізичної підготовленості та має суттєвий вплив на ефективність виконання техніко-тактичних дій. При цьому більшість ігрових прийомів, структурно пов’язані з проявом стрибучості. Вони є провідними в арсеналі кваліфікованих гандболістів і мають вирішальний вплив на результат гри в цілому.

Список джерел інформації:

1 Бикова, О. О., Стрельникова, Є. Я., Помещикова, І. П., & Ляхова Т. П. (2015). Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (6). 30-34.

2 Кононенко, Н. М., & Білоус, Н. С. (2017). Ефективність застосування стрімкого нападу гандболістами студентської команди. *XXV Междунар. наукова конф. (26–27 травня 2017 р.)*. Вип. 5. №25. Переяслав-Хмельницький. 69-74.

3 Сидорченко, К., & Черванюк, А. (2023). Важливість швидкісно-силової підготовки для становлення спортивної майстерності у гандболі. *Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи»*, ХФАФК. 143-144.

4 Wagner H., Fuchs P., Fusco A., Fuchs P., Bell W. J., & Duvillard S. P. (2022). Physical Performance in Elite Male and Female Team Handball Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(5), 729-735.

5 Hermassi S., Hayes L. D., Schwesig R. (2023). Physical fitness attributes of team-handball players: systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 63(3), 278-290.

РОЗВИТОК СТРИБКОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Гринченко І.Б., Кандул Ю.В.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, igorgrincenko1963@gmail.com , kandul2008@gmail.com*

Анотація. У статті представлено структуру і зміст спеціалізованої програми тренувань для розвитку стрибкової підготовки юних волейболістів 12–13 років в умовах дистанційного навчання. Запропонована програма спрямована на розвиток основних компонентів стрибкової підготовленості: вибухової сили, стрибкової координації, висоти стрибка, балансу та стрибкової витривалості. Особливість програми полягає в її адаптованості до домашніх умов без спеціального обладнання та методично обґрунтованому розподілі навантаження впродовж трьох тренувальних занять на тиждень. Представлено детальний опис вправ з методичними вказівками, дозуванням та рекомендаціями щодо виконання.

Ключові слова: волейбол, стрибова підготовка, дистанційне навчання, підлітки, вибухова сила, стрибова координація, стрибова витривалість.

Вступ. В умовах сьогодення, особливо в зоні бойових дій, таких як Харківська область, тренування стрибкових здібностей юних волейболістів набуває специфічних особливостей. Війна суттєво обмежує доступ до спортивної інфраструктури, створює небезпеку для тренувань та негативно впливає на психологічний стан дітей. Тому необхідно адаптувати тренувальний процес до реалій війни, розробляючи програми, які можна виконувати в обмежених умовах, використовуючи доступне обладнання або без нього. Важливо також надавати психологічну підтримку дітям,

створювати безпечне тренувальне середовище та використовувати доступні ресурси, такі як онлайн-платформи, відеоуроки підручні засоби тощо. Розвиток стрибкових здібностей дітей, що займаються волейболом в умовах війни стає не лише спортивним завданням, але й засобом психологічної реабілітації та підтримки морального духу підлітків, що займаються фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження – розробка та теоретичне обґрунтування спеціалізованої програми тренувань для розвитку стрибучості юних волейболістів 12–13 років в умовах дистанційного навчання, що враховує вікові особливості підлітків, специфіку волейболу та обмежені можливості тренувань у домашніх умовах.

Результати. На основі аналізу науково-методичної літератури [1, 2, 3, 4, 5] та практичного досвіду розроблено програму тренувань п’яти тижневого циклу, спрямовану на розвиток стрибкової підготовки юних волейболістів в умовах дистанційного навчання. Програма розрахована на три тренувальні заняття на тиждень з різною спрямованістю.

Структура програми тренувань:

- 1) перше тренування: вибухова сила + стрибова координація + стрибова витривалість;
- 2) друге тренування: баланс + висота стрибка + стрибова витривалість;
- 3) третє тренування: стрибова витривалість + стрибова координація + висота стрибка.

Кожне тренування складається з розминки, основної частини з 6 спеціалізованими вправами та завершальної частини де відбувається відновлення за допомогою дихальних вправ та вправ на розслаблення/розтягування.

Особливості методики тренувань. Система дозування навантаження організована за принципом колового тренування – 3 кола (для більш підготовлених підлітків) або 2 кола (для менш підготовлених), відпочинок

між вправами – 20-30 секунд, відпочинок між колами – 1 хвилина [2].

Для досягнення максимальної ефективності тренувань необхідно використовувати варіативність вправ, яка містить використання різних режимів роботи м'язів, таких як концентричний, ексцентричний та пліометричний, для всебічного розвитку м'язової системи [3, 4]. Також важливо комбінувати стрибки на одній нозі та на двох ногах для покращення балансу, координації та вибухової сили. Крім того, необхідно виконувати вправи у різній площині руху, таких як вперед-назад, вбік-вбік, для розвитку стабільності, мобільності та запобігання травмам.

Для ефективного розвитку стрибкових здібностей юних волейболістів в домашніх умовах необхідне комплексне тренування, що включає вправи на розвиток вибухової сили, стрибкової координації, стрибкової витривалості та балансу [2, 5].

Для розвитку вибухової сили використовуються присідання зі стрибком, вправа «кенгуру» та зістрибування на тумбу, виконуючи 3 підходи по 5–10 повторень. Стрибкова координація покращується за допомогою стрибків у квадрат, випадів зі зміною ніг та перехресних стрибків, виконуючи 3 підходи по 10-30 секунд. Стрибкова витривалість розвивається завдяки стрибкам приставними кроками, багато скокам біля стіни та стрибкам зі скакалкою, виконуючи 3 підходи по 20–60 секунд [1, 3].

Для розвитку балансу використовуються вправи на збереження рівноваги на одній нозі та стрибки з поворотом, виконуючи 3 підходи по 30 секунд/5 повторень. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ, зокрема контрольованому приземленню, максимальній амплітуді рухів, правильному положенню тіла та узгодженості рухів. Кожна вправа має на меті розвиток певних фізичних якостей, необхідних для якісного виконання техніко-тактичних дій волейболістів у стрибку [3].

Висновки. Ця програма тренувань, розроблена для волейболістів 12–13 років, ефективно вирішує проблему дистанційного навчання,

зосереджуючись на комплексному розвитку стрибкових здібностей у домашніх умовах. Вона передбачає структурований триразовий тижневий план, що гармонійно розвиває вибухову силу, координацію, витривалість та баланс. Детальні методичні вказівки та дозування дозволяють підліткам самостійно виконувати вправи, незалежно від рівня підготовки. Програма підходить для використання тренерами волейбольних секцій для вдосконалення та розвитку стрибучості юних спортсменів в умовах дистанційного навчання.

Список джерел інформації:

1 Бейгул, І. О., Шишкіна, О. М., & Гацура, В. В. (2022). Розвиток фізичних якостей волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(157), 26-30. Retrieved from

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).07)

2 Малойван, Я. В., Кіреєв, О. А., & Мицак, О. В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. ПДАФКіС.

3 Моца Б., & Маленюк Т. (2016). Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*. 255-259.

4 Мякота, Д. А., & Паєвський, В. В. (2017). Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15-16 років. *Спортивні ігри*, 3, 29-31.

5 Приходько, В. В., & Гринченко, І. Б. (2011). Аналіз структури спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів старшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 8, 39-41.

ЗАСТОСУВАННЯ БІОМІМЕТИЧНИХ ІМІТАЦІЙНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гринченко І.Б., Філяєв Д.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, igorgrincenko1963@gmail.com ,

denchik198824@gmail.com

Анотація. Розроблено та проаналізовано інноваційну тренувальну методику для юних волейболістів (10–12 років), що базується на інтеграції біомеханічно обґрунтованих імітаційних вправ, змодельованих за аналогією з природними рухами тварин. Метою є оптимізація фізичної та технічної підготовки у сенситивний період онтогенезу. Методологія базується на синтезі принципів біомеханіки природних рухів та волейбольних технік, обґрунтована міждисциплінарним аналізом (фізіологія, психологія, біомеханіка, теорія спорту) для підвищення якості тренувального процесу.

Ключові слова: волейбол, юні спортсмени, біоміметичні вправи, біомеханіка рухів, сенситивні періоди розвитку, інтегральна підготовка.

Вступ. Сучасний дитячо-юнацький спорт потребує оптимізованих методик тренування, що комплексно розвивають юних спортсменів з урахуванням вікових особливостей. У волейболі, командному виді спорту з високими вимогами до фізичної, координаційної та технічної підготовки [2], ефективність початкової та базової підготовки є особливо важливими для подальшого формування спортивної майстерності. Аналіз традиційних підходів виявляє надмірну формалізацію, монотонність та недостатнє врахування психології молодших школярів, що зумовлює зниження мотивації, передчасний відбір та неефективне використання сенситивних

періодів розвитку [1, 5].

Мета дослідження – полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні та апробації нової інтегрованої методики тренування юних волейболістів (10-12 років), що синергійно поєднує біоміметичні імітаційні вправи з цілеспрямованим освоєнням технічних елементів гри.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Фізіологічні основи застосування креативних імітаційних вправ. Віковий діапазон 10-12 років є сенситивним періодом для розвитку провідних фізичних якостей, що визначає подальше прогресування у волейболі [1, 4, 5].

Максимальні темпи розвитку координаційних здібностей спостерігаються у 10–11 років завдяки нейрофізіологічному [14]. Варіативність імітаційних вправ стимулює всі компоненти координації.

Швидкісні якості інтенсивно розвиваються у 9–12 років внаслідок оптимізації нервово-м'язової координації [19]. Імітаційні вправи з прискореннями та стрибками («Гепард», «Кенгуру») сприяють розвитку різних швидкісних проявів.

Природний пік гнучкості припадає на 7–12 років [5]. Імітації («Павук», «Краб», «Мавпа») ефективні для розвитку активної гнучкості, важливої для волейболу.

Швидкісно-силові якості активно розвиваються у 10–13 років [3]. Вправи («Жаба», «Тигр», «Кенгуру») цілеспрямовано впливають на вибухову силу нижніх кінцівок, необхідну у волейболі.

2. Нейрофізіологічні механізми впливу імітаційних вправ. Нейрофізіологічні дослідження демонструють, що різноманітні рухові моделі стимулюють розвиток мозку дітей [9, 16]. Виконання імітаційних вправ, що відтворюють природні рухи тварин, активізує моторну кору та мозочок, сприяючи нейрогенезу та синаптогенезу.

Складно-координаційні рухи особливо стимулюють синтез нейротрофічного фактору мозку (BDNF), що підтримує ріст нейронів та

синаптичну пластичність [16]. Імітаційні вправи також сприяють розвитку сенсорної інтеграції [18].

3. Біомеханічні основи імітаційних вправ у волейболі. Стрибкові імітації («Жаба», «Кенгуру») біомеханічно подібні до волейбольних стрибків. Кінематичний аналіз виявляє схожість траєкторії ЗЦМТ, кутів у головних суглобах та активації основних м'язових груп (чотириголовий, сідничні, литкові), залучених у стрибках на блок та атаку.

Вправа «Краб» активує м'язи-стабілізатори плечового поясу та корпусу, аналогічно м'язам, що забезпечують стабільність при прийманні м'яча [15].

4. Психолого-педагогічні аспекти застосування імітаційних вправ. Спортивна мотивація базується на визначальній ролі внутрішньої мотивації [7], яка, згідно з теорією самодетермінації, формується задоволенням потреб в автономії та компетентності [12].

Імітаційні вправи задовольняють потребу в автономії через креативність, компетентності – через оптимальну складність та відчуття прогресу (концепція «поток», [11], а взаємозв'язку – через групові форми та співробітництво [18]).

Довготривалі дослідження показують, що різноманітні ігрові тренування в ранньому віці (6–12 років) підвищують ймовірність збереження інтересу до занять фізичною культурою та спортом та досягнення кращих результатів у майбутньому [8, 10].

5. Комплексність фізичної та технічної підготовки. Сучасна концепція інтегральної підготовки [2, 6, 13] є провідним трендом у сучасному тренуванні в ігрових командних видах спорту, наголошуючи на об'єднанні фізичної та техніко-тактичної підготовки в єдиних тренувальних комплексах, на протиположному традиційному розмежуванню.

Запропонована методика креативних біоміметичних імітаційних вправ реалізує принципи інтегральної підготовки, поєднуючи розвиток фізичних якостей (імітаційна частина) з удосконаленням технічних

навичок (волейбольна частина) в рамках однієї вправи. Такий підхід, на наш погляд, є доречним на етапі початкової підготовки для закладання основ змагальної майстерності.

Висновки. Розроблена методика тренування юних волейболістів (10–12 років), що інтегрує біомеханічно обґрунтовані імітаційні вправи, науково підтверджена міждисциплінарним аналізом та ефективно використовує сенситивні періоди розвитку. Методика сприяє фізичному, когнітивному розвитку, переносу тренуваності та формуванню внутрішньої мотивації, створюючи оптимальні умови для подальших, цілеспрямованих занять цим видом спорту.

Список джерел інформації:

- 1 Волков, Л. В. (2002). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Олімпійська література.
- 2 Костюкевич, В. М., Шевчик, Л. М., & Сокольвак, О. Г. (2018). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті*. Планер.
- 3 Круцевич, Т. Ю. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання*. Олімпійська література.
- 4 Платонов, В. Н. (2015). *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Олімпійська література.
- 5 Сергієнко, Л. П. (2007). *Тестування рухових здібностей школярів*. Олімпійська література.
- 6 Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- 7 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- 8 Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2014). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(6), 685-708.

9 Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraşyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2016). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219-223.

10 Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.

11 Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial Modern Classics.

12 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.

13 Gamble P. (2010). *Strength and conditioning for team sports: Sport-specific physical preparation for high performance*. Routledge.

14 Hirtz, P., Arndt, H. J., & Ludwig, G. (2007). *Die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und ihre Bedeutung für die technisch-taktische Leistungsfähigkeit der Sportler*. Theorie und Praxis der Körperkultur.

15 Kipp, K., & Palmieri-Smith, R. M. (2012). Principal component based analysis of biomechanical inter-trial variability in individuals with chronic ankle instability. *Clinical Biomechanics*, 27(7), 706-710.

16 Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2013). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.

17 Schilling, D. L. (2015). *Sensory integration: Theory and application*. F.A. Davis Company.

18 Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E., & Hurley, K. S. (2015). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 362-382.

19 Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise* (6th ed.). Human Kinetics.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ РІВНЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТЕНІСИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Донець Ю.Г., Євтифієва І.І., Євтифієв А.С.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, yurii.donets@khpi.edu.ua

Анотація. Авторами розроблена методика контролю рівня тактичної підготовленості тенісистів-початківців, яка дозволяє здійснювати індивідуальний підбір найбільш ефективних методів і засобів у програмах підготовки, спираючись на розрахунки показників результативності дій у тактичних ситуаціях, прийняття ефективних рішень у яких є основою гри з рахунком.

Ключові слова: контроль, методика, підготовка, тактика, теніс.

Вступ. Тактична підготовка гравця – це процес, що складається з комплексу методів і засобів, спрямованих на вивчення і вдосконалення мислення спортсмена під час матчу в умовах дефіциту часу і психологічної напруги.

Система тактики гри в теніс має структуру, яка базується на трьох елементах: фактори, які впливають на систему ведення гри під час матчу («Середовище», «Гравець», «Суперник»), базові тактичні моделі гри і тактичні ситуації (Yevtyfiieva, Borysova, Boreiko, Donets, Zinchenko, 2024).

Тактичні ситуації – це фіксовані у часі моменти гри, у яких спортсмен приймає рішення про застосування певних техніко-тактичних прийомів.

У системі тактики гри в теніс виділяють п’ять тактичних ситуацій: подача, прийом подачі, обмін ударами з відскоку на позиції біля задньої лінії корту, підготовка та проведення атакуючих дій, протидія атакуючим діям суперника (Євтифієва, Донець, Євтифієв, Хірний, 2023).

Аналіз досвіду практичної роботи тренерів та викладачів з тенісистами-початківцями у студентській секції тенісу кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») та дитячій секції тенісу спортивного клубу «Політехнік» НТУ «ХПІ» підтвердив, що сучасні методики навчання тактичним діям мають бути доповнені спортивно-педагогічними засобами оперативного контролю рівня підготовленості. Застосування засобів оперативного контролю рівня тактичної підготовленості має здійснюватися за спеціально розробленою методикою.

Мета дослідження – вдосконалити систему тактичної підготовки тенісистів на початкових етапах їх змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізація методики контролю рівня тактичної підготовленості на практичних заняттях (тренуваннях) здійснюється у чотири етапи.

Етап 1. Організувати проведення для спортсменів, які входять до складу експериментальної групи (груп) серію контрольних змагань або серію контрольних матчів з визначеною періодичністю. Під час проведення матчів здійснити відеозапис всього часу матчу. Рекомендовано відеокамери встановлювати у задньому забігу тенісного корту на відстані 8–10 метрів від задньої лінії, напроти середини корту та спрямувати ракурс зйомки вздовж центральної лінії.

Етап 2. Методом відеоаналізу контрольних матчів кожного спортсмену експериментальної групи отримати наступні показники для всіх тактичних ситуацій:

- кількість розіграшів за матч, у яких виникала певна тактична ситуація;
- кількість розіграшів за матч при певних тактичних ситуаціях, у яких гравець здобув перемогу.

Приклад фіксації показників тактичних дій гравця під час матчу наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники дій гравця у тактичних ситуаціях під час матчу

№	Тактична ситуація	Показник	Результат
1	Подача	Кількість розіграшів, у яких гравець подає	115
		Кількість розіграшів за першу тактичну ситуацію, у яких гравець здобув перемогу	85
2	Прийом подачі	Кількість розіграшів, у яких гравець приймає подачу суперника	174
		Кількість розіграшів за другу тактичну ситуацію, у яких гравець здобув перемогу	65
3	Обмін ударами з відскоку на позиції біля задньої лінії корту	Кількість розіграшів, у яких гравець здійснює обмін ударами з відскоку на позиції біля задньої лінії корту	235
		Кількість розіграшів за третю тактичну ситуацію, у яких гравець здобув перемогу	121
4	Підготовка та проведення атакуючих дій	Кількість розіграшів, у яких гравець готував і проводив атаку	107
		Кількість розіграшів за четверту тактичну ситуацію, у яких гравець здобув перемогу	73
5	Протидія атакуючим діям суперника	Кількість розіграшів, у яких гравець протидіє атаці суперника	35
		Кількість розіграшів за п’яту тактичну ситуацію, у яких гравець здобув перемогу	12

Слід зазначити, що показники тактичних дій гравця, які отримані під час змагальної діяльності, а саме, в умовах дефіциту часу на прийняття рішень та психологічного тиску з боку суперника, є найбільш об’єктивними для оцінки рівня його тактичної підготовленості (Євтифієва, et. all, 2023).

Етап 3. Розрахувати показник «Результативність» для кожної з тактичних ситуацій, розраховані данні розмістити у таблиці результатів (Приклад наведено у таблиці 2).

Показник «Результативність» у тактичній ситуації розраховується за формулою (1).

$$R = \frac{N_i}{N} \cdot 100\%, \quad (1)$$

де R – результативність дій у тактичній ситуації, %;

N_i – кількість результативних розіграшів у тактичній ситуації;

N – загальна кількість розіграшів у тактичній ситуації.

Таблиця 2 – Результативність дій гравця у тактичних ситуаціях під час матчу

№	Тактична ситуація	Результативність, %
1	Подача	74
2	Прийом подачі	37
3	Обмін ударами з відскоку на позиції біля задньої лінії корту	52
4	Підготовка та проведення атакуючих дій	68
5	Протидія атакуючим діям суперника	23

Етап 4. За даними розрахунків показників результативності дій у тактичних ситуаціях визначити рівень підготовленості гравця (данні наведені у таблиці 3) та надати йому рекомендації, розробити або вдосконалити індивідуальну програму підготовки.

Таблиця 3 – Визначення рівня тактичної підготовленості гравця

№	Діапазон значень результативності дій у тактичній ситуації, %	Рівень тактичної підготовленості гравця	Рекомендації гравцю
1	81–100	Високий	Застосовувати вправи, які надають можливість підтримувати високий рівень підготовленості
2	61–80	Середній	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби, що стимулюють прийняття рішень у тактичних ситуаціях
3	41–60	Низький	Застосовувати у навчально-тренувальному процесі засоби з навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій для певних тактичних ситуацій, підвищувати рівень фізичної підготовленості
4	0–40	Не задовільний	

Висновки. Запропонована у дослідженні методика є простою та ефективною у застосування на практичних заняттях (тренуваннях) з тенісистами-початківцями, що підтверджено десятирічним досвідом роботи тренерів та викладачів студентської та дитячої секції тенісу НТУ «ХП». Методика дозволяє отримувати об’єктивні данні про рівень тактичної підготовленості спортсменів, формувати тренувальні програми та вносити в них зміни, здійснювати індивідуальний підхід у роботі.

Список джерел інформації:

1 Iryna Yevtyfiieva, Olha Borysova, Natalia Boreiko, Andrii Yevtyfiiev, Yurii Donets, & Lina Zinchenko. (2024). The relationship between biomechanical indicators of strokes and individual styles of play in tennis on the example of the best Ukrainian tennis players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(4), 185-196.

Retrieved from <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-4.002>

2 Євтифієва, І. І., Донець, Ю. Г., Євтифієв, А. С., & Хірний, С. В. (2023). Аналіз показників техніко-тактичних дій тенісистів 10-12 років з урахуванням властивостей темпераменту і моніторингу показників частоти серцевих скорочень. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11, №2, 19-24.

Retrieved from <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-003>

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАННЯХ

Кукса В.С., Поляков І.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, vladkuksa20021@gmail.com,

Ihor.Poliakov@khpi.edu.ua

Анотація. Проаналізовано зовнішні та внутрішні стрес-фактори, які впливають на психоемоційний стан спортсменів перед змаганнями. Результати дослідження показали, що з підвищенням рівня майстерності, зростає і стресостійкість спортсменів. Також запропоновано ефективні способи подолання стресу в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: легка атлетика, рівень майстерності, стресостійкість, стрес-фактори, психологічна підготовка.

Вступ. Стрес – неоднозначне явище, яке виникає в спортивній діяльності під дією різних факторів. Розуміння походження цих факторів та способів їх нівелювання у легкоатлетів дозволить, по-перше, підвищити психологічну стійкість спортсменів, а, по-друге, покращити результативність.

Мета дослідження – дослідити як рівень майстерності впливає на здатність спортсмена до опору стрес-факторам.

Результати дослідження та їх обговорення. У легкій атлетиці спортсмени стикаються з різноманітними психологічними викликами, які можуть впливати на їх мотивацію, психічне здоров'я та результати. Аналіз цих чинників широко представлений у науковій літературі (Клименко В.В. [1], Іваній І. В., Сергієнко В. М. [2] та ін.).

Серед найзначніших стрес-факторів в легкій атлетиці можна

визначити наступні: висока конкуренція та емоційний тиск під час змагань, високі очікування від себе та від своїх тренерів, травми та реабілітація, стримування та самоконтроль.

В нашому дослідженні стрес-факторів на передстартовому етапі змагальної діяльності в легкій атлетиці, прийняли участь 9 респондентів, які мають різний рівень майстерності. Вони були розподілені на 3 групи: група 1 – III-I юнацькі розряди; група 2 – III-I розряди; група 3 – КМС, МС, МСМК; Респондентам було надано опитувальник Р. Фрестера «Стрес-симптом-тест», результати за яким представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1 – Стрес-фактори, які обумовлюються зовнішніми умовами

№	Стрес-фактор	Середній бал ($M \pm m$)0,		
		1 група	2 група	3 група
1	Конфлікт з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	4,6	2,3	3
2	Необ'єктивне суддівство	6,7	4,3	6,3
3	Відстрочка старту, початку змагань	4,3	4,6	6,7
4	Положення фаворита перед змаганнями	4,3	3,3	1,3
5	Закиди тренера, товаришів під час виступу	6	1,3	2,7
6	Закиди тренера, товаришів під час виступу	4,7	5,3	3,3
7	Значна перевага суперника	6	5	1,7
8	Несподівано високі результати суперника	6,3	4,3	2,7
9	Незнайомий суперник, відсутність відомостей про нього	2,7	3,7	1,7
10	Завищені вимоги тренера	5	3	3
11	Тривалий переїзд до місця змагання	4	5,3	7
12	Зорові, акустичні та тактильні подразники	7,7	2,7	1,3
13	Попередні поразки від майбутнього супротивника	6,7	4,3	7,3
14	Негативні реакції глядачів	6	4,3	6,7
15	Невдача на старті	5	4,3	2
16	Попередні погані тренування та низькі змагальні результати	5,7	4,7	6
Усього:		85,7	62,7	62,7

Проаналізувавши таблицю 1 видно, що сума середніх значень зовнішніх стрес-факторів зменшується в залежності від майстерності спортсмена: у першій групі стресостійкість до стрес-факторів найнижча

(85,7), на відміну від другої та третьої групи, у яких показник стресостійкості однаковий (62,7). У першій найбільшим стрес-фактором є «зорові, акустичні та тактильні подразники», у другій «закиди тренера, товаришів під час виступу» та «тривалий переїзд до місця змагання», у третьої «попередні поразки від майбутнього супротивника».

Із таблиці 2 видно, що сума середніх значень внутрішніх стрес-факторів найбільша у першій групі - 24,3 та зменшується в залежності від рівня майстерності спортсмена, у другій групі - 23,5, третьої – 10,9.

Таблиця 2 – Стрес-фактори, які обумовлюються внутрішніми умовами

№	Стрес-фактор	Середній бал ($M \pm m$)0,		
		1 група	2 група	3 група
1	Погане самопочуття щодо фізичного стану	5	3,6	1,6
2	Надзвичайна напруженість на старті	5	6	2
3	Підвищене хвилювання, поганий сон за день чи кілька днів до змагання	5	4	5
4	Попередня невдача на змаганні	4	5,6	1,3
5	Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	5,3	4,3	2,6
Усього:		24,3	23,5	10,9

Це свідчить про збільшення рівня стресостійкості, які обумовлюються внутрішніми умовами, відповідно до підвищення рівня майстерності у спортсменів. Враховуючи всі наявні дані, виникає обґрунтоване запитання щодо того, як керувати факторами стресу. Варто зазначити, що існує багато ефективних та безпечних способів, які можуть допомогти управляти стресом і їх можна представити в наступних рекомендаціях: визнання наявності проблеми через проговорювання. Тому важливо висловлювати свої почуття словами, поділитися ними з близькими людьми або звернутися за допомогою до фахівця; позитивне мислення може допомогти знизити емоційне напруження, знайти ефективні рішення та діяти відповідно до ситуації; постійний змагальний досвід: на тренування у металістів є окремі дні для прикидок, саме ці дні

можна представляти, як змагальні.

Висновки. Загалом, легка атлетика – це вид спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня мотивації, самодисципліни, психологічної стійкості та контролю над емоціями. Незважаючи на це, правильне управління психологічними аспектами може допомогти спортсменам досягти великих успіхів у легкій атлетиці. Аналіз психодіагностичних даних показав, що найменш стресостійкими до зовнішніх та внутрішніх факторів є саме перша група (III-I юнацький розряд), варто зазначити, що цього і потрібно було очікувати, адже змагальний досвід і рівень спортивного майстерства у них значно менший ніж у другої групи (III-I розряд) та третьої груп (КМС, МС, МСМК).

Список джерел інформації:

- 1 Клименко, В. В. (2007). *Психологія спорту: методичний посібник*. Київ: Персонал.
- 2 Костюкевич, В. М., Козіна, Ж. Л. & Ахметов, Р. Ф. (2014). *Методичний посібник*. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка.
- 3 Іваній, І. В., & Сергієнко, В. М. (2016). *Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник*. Суми: ФОП Цьома С.П.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Літовченко В.Ю.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, slitovshenko@gmail.com

Анотація. У цій роботі розглядається проблема впливу психологічного навантаження на результат спортсмена в умовах виступу на змаганнях. Виявлено, що в спорті досягнення високих результатів залежить не лише від фізичної діяльності, але й від психологічного підходу спортсмена. Визначення та використання психологічних стратегій може значно покращити спортивні досягнення і допомогти досягати бажаних результатів.

Ключові слова: психологічні навантаження, позитивне мислення, емоційний стан, стрес.

Вступ. Вплив психології на змагальний процес полягає у розумінні і контролі над власними емоціями, стресом та мотивацією. Спортсмени, які володіють навичками психологічної саморегуляції, здатні краще управляти своїм станом під час змагань, що в свою чергу сприяє досягненню кращих результатів.

Мета дослідження – розвинути психологічну стійкість у студентів-спортсменів під час змагань за допомогою використання позитивного мислення, а також інших психологічних засобів.

Результати дослідження та їх обговорення. Позитивне мислення допомагає спортсмену підтримувати мотивацію та впевненість у собі, що є важливими факторами для досягнення високих результатів. Воно стимулює спортсмена до постійного самовдосконалення та розвитку, а також допомагає подолати труднощі та розчарування, які виникають на

шляху до успіху.

Стрес є невід’ємною частиною спортивної діяльності. Вміння ефективно контролювати рівень стресу дозволяє спортсмену зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати досягати високих результатів. Стрес може впливати на фізичні та психологічні процеси, тому важливо вчитися розпізнавати його симптоми та розробляти стратегії для його подолання.

Одним з ефективних методів контролю емоцій та стресу є працювання з диханням та релаксацією. Вправи з глибоким диханням та методи релаксації допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний стан спортсмена.

Комунікація з тренером та психологом є ще одним важливим аспектом контролю емоцій та стресу. Спортсмен повинен відчувати підтримку та розуміння з боку своєї команди, що допомагає знизити рівень стресу та підтримує позитивний емоційний стан.

Висновки. Для стимулювання мотивації у спортсмена, психолог може використовувати різні підходи. Один із них – розробка індивідуального плану досягнення мети. Цей план може включати підвищення самосвідомості спортсмена, виявлення його сильних сторін та розвиток навичок, які допоможуть досягти бажаного результату. Крім цього, важливо поставити перед собою стимулюючі завдання та використовувати позитивне мислення для підтримки мотивації.

Список джерел інформації:

1 Бочелюк, В. Й., & Черепехіна, О. А. (2007). *Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*, Київ: Центр учбової літератури.

2 Онищенко, І. М. (2015). *Психологія фізичного виховання і спорту*. Київ: Вища школа.

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОРОТЬБІ САМБО

Ляшуга І.Ю.

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, Ira.lyashuga@gmail.com

Анотація. вивчено та проаналізовано історію знань та навичок в практичній діяльності в області тренувань спортсменів, які спеціалізуються в різних видах одноборств та бойових мистецтв, зокрема, в боротьбі самбо. Велику увагу дослідження приділяється технічним прийомам та техніко-тактичним діям борців різного стилю.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивне тренування, боротьба самбо.

Вступ. Сучасна спортивна практика обґрунтована структурою тренувального процесу, яка являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність. У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівня, які в свою чергу розділяються або доповнюють один одного.

Мета дослідження – проаналізувати структури тренувального процесу в боротьбі самбо та засоби щодо покращення.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальний процес у спорті розділяється на основні різні підготовки спортсменів. Перший – мікро структурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікро циклів та їх сукупностей. Другий рівень – його складають структури, до яких відносяться системи мікро циклів, мезоциклів. Третій – макроструктурний. В нього входять структури макроциклів та їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування. Багаторічна спортивна підготовка у самбо проводиться по етапах, кожний з яких

включає в себе декілька річних циклів, що складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2–3). Винятком є одно циклова структура річної підготовки юних самбістів [1, с. 12–20].

Макроцикли складаються з періодів – підготовчого та змагального. Третій період – перехідний, як правило, планується один (завершальний). Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний – на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та після змагальний. Протягом періодів макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується – у другому, тимчасово втрачається – в третьому [2, с. 46–58, с. 122–146].

Заняття у самбо, як правило складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Залежно від вирішуваних у процесі, тренування південь використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні. навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні. Мікроцикли у спортивному тренуванні самбістів бувають втягуючи, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Типи мезоциклів: втягуючи, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні та відновлювальні. Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки самбістів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями: вирішення в них педагогічних завдань; спрямованість основного обсягу роботи; величина сумарних навантажень. Це дозволяє тренеру уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних. Наприклад, для молодшого шкільного віку типовими є: відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, його функціональних та структурних перетвореннях; помірні та повільні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей [3, с. 76–90; 5, с. 112–152].

У цьому віці майже неможливо скласти уяву про прийом, що вивчається, виключно за допомогою мовного, нехай навіть бездоганного пояснення. Має місце деяка невідповідність (20%) між переважним збільшенням сили м'язів згиначів та розгиначів. Швидкість відновлювання серцево-судинної системи уповільнена. Відносна маса крові складає приблизно 9% маси тіла. Спостерігаються схильність до копіювання та точності виконуваних рухів, нестійкі увага та інтерес при навчанні. Основним методом при роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон – основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку та дисципліни [4, с. 18–32, 76–99].

До особливостей підліткового віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін (структурних і функціональних) в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудова життєдіяльності організму та його систем виявляється в різких змінах настрою та неадекватному реагуванні на чинники зовнішнього середовища. Цей вік фахівці вважають критичним у житті людини. Тут можна закласти міцний фундамент для майбутніх серйозних досягнень. У той же час саме у цьому віковому періоді тренери припускаються більше грубих помилок. До найтипівіших і суттєвих, з негативним наслідком можна віднести прорахунки у динаміці тренувальних і змагальних навантажень. Напружені фізичні та психічні впливи тренувальних занять і змагань нашаровуються на інтенсивні процеси перебудови, які природно виникають в організмі. Внаслідок цього здоров'ю завдається суттєвої шкоди, негативні наслідки якої можуть відбитися на подальшому житті людини [6, с. 28–34, 55–73].

Висновки. Юнацький вік характеризується завершенням (в цілому) розвитку організму. Здібності в реалізації швидкості та довільної частоти рухів досягають майже межових показників. Підвищується спроможність організму до виконання роботи, яка вимагає витривалості. Після

досягнення повноліття можливості серця наближаються до рівня дорослих. У той же час порівняно з дорослими спортсменами критерії швидкісної витривалості нижчі. Оскільки процес розвитку організму в цьому віці в основному припиняється, можливий поступовий перехід до напружених режимів спортивного тренування. Зміст сучасної підготовки самбістів нерідко складають засоби та методи стресового впливу. До них у першу чергу належить віднести заняття з великими та значними навантаженнями.

Список джерел інформації:

- 1 Бойко, В. Ф., & Данько, Г. В. (2004). *Фізична підготовка борців: навч. посібник для студ. ВНЗ з фіз. виховання та спорту*. Київ: Олімпійська література.
- 2 Вілмор, Дж. Х., & Костілл, Д. Л. (2003). *Фізіологія спорту*. Київ: Олімпійська література.
- 3 Волков, Л. В. (1984). *Навчання та виховання юного спортсмену*. Київ: Здоров'я.
- 4 Земцова, І. І. (2008). *Спортивна фізіологія*. Київ: Олімпійська література.
- 5 Матвєєв, С. Ф. (1977). *Боротьба самбо*. Київ: Здоров'я.
- 6 Матвєєв, С. Ф. (2001). *Самбо: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ*. Київ: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України.
- 7 Алексєєв, А. Ф. (2013). *Правила змагань з дзюдо*. Харків.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ТРЕНУВАНЬ З ПЛАВАННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ І ДИХАЛЬНУ СИСТЕМУ ПІДЛІТКІВ 12-13 РОКІВ

Майнош Ю.В., Мусієнко О.В.

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій ім. С. З. Гжицького,

Україна, м. Львів, maynosht@gmail.com

Анотація. Згідно даних літератури, плавання має позитивний вплив на організм людини, регулярні тренування з плавання сприяють значному покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної системи. Проведені нами наукові дослідження доводять, що плавання в підлітковому віці сприяє покращенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Ключові слова: плавання, підлітковий вік, серцево-судинна система, дихальна система.

Вступ. Плавання є унікальним видом фізичної активності, що комплексно впливає на організм підлітків. Наукові дослідження [3] доводять, що регулярні тренування з плавання у віці 12–13 років сприяють значному покращенню функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем. Цей період є критично важливим для формування адаптаційних механізмів організму.

Дослідження виявили такі позитивні зміни у підлітків, які займаються плаванням 3–4 рази на тиждень протягом року: збільшення об'єму лівого шлуночка на 12–15% ($p < 0.05$) та покращення еластичності судинної стінки (зниження жорсткості артерій на 8–10%). У функціональному плані виявлено зниження частоти серцевих скорочень у спокої на 10–12 уд/хв., збільшення ударного об'єму серця на 15–20 мл, покращення показників артеріального тиску (зниження систолічного тиску

на 5–7 мм рт.ст.) [2, 4].

Вплив на дихальну систему проявляється у збільшенні ЖЄЛ на 18–22% ($p < 0.01$), зниженні частоти дихання у спокої на 3–5 циклів/хв., покращенні утилізації кисню на 12–15 %, збільшенні тривалості затримки дихання на 30–40 % [3].

На основі досліджень рекомендовано проводити тренування 3–4 рази на тиждень по 45–60 хв з інтенсивністю 60–75 % від максимальної ЧСС [1].

Плавання сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань у дорослому віці на 30–35%, покращення показників фізичної працездатності на 25–30% та формування стійких здорових звичок [2].

Мета дослідження – вивчення впливу регулярних занять з плавання на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем підлітків віком 12–13 років, а також визначення ефективності водних тренувань як засобу гармонійного фізичного розвитку в підлітковому віці. Основну увагу приділено аналізу змін показників функціонального стану серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень у спокої, артеріальний тиск, варіабельність серцевого ритму) та дихальної системи (життєва ємність легень, частота дихання, функціональні проби), що виникають у процесі систематичних занять плаванням протягом 6 місяців.

В роботі були поставлені наступні завдання:

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу щодо впливу плавання на фізичний розвиток підлітків;
- 2) визначити вихідний рівень функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем досліджуваних підлітків;
- 3) організувати та провести програму регулярних тренувань з плавання (3 рази на тиждень) для експериментальної групи;
- 4) провести повторні заміри фізіологічних показників після завершення програми;
- 5) порівняти результати експериментальної групи з контрольною

(яка не брала участі у тренуваннях);

б) узагальнити отримані результати та зробити висновки про ефективність плавання як засобу оздоровлення.

В роботі застосовували наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження за тренувальним процесом; медико-біологічні методи (вимірювання ЧСС, АТ, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі); методи математичної статистики для обробки отриманих даних; анкетування або опитування учасників щодо суб'єктивного самопочуття, зміни втомлюваності, загального фізичного стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Ми встановили покращення функціонального стану серцево-судинної системи: зниження частоти серцевих скорочень у спокої (на 10%), стабілізацію артеріального тиску в межах вікової норми, покращення варіабельності серцевого ритму як показника адаптації організму до фізичних навантажень. Стосовно дихальної системи – відбулося збільшення життєвої ємності легень (на 12%, ($p < 0.05$)), покращення результатів дихальних проб (Штанге, Генчі) на 11,5 та 16 % відповідно ($p < 0.05$), зменшення частоти дихання у спокої (на 12 %, ($p < 0.05$)), що свідчить про економізацію функціонування організму.

Ще одним важливим показником, що покращився в експериментальній групі, є артеріальний тиск – як систолічний, так і діастолічний – який залишався в межах вікової норми, проте став більш стабільним. Це може бути пов'язано з нормалізацією тонусу судин, покращенням периферичного кровообігу та загальним зміцненням регуляторних механізмів організму. Не менш важливим є й той факт, що діти після регулярних тренувань краще переносили фізичне навантаження, рідше скаржилися на втому, головний біль або слабкість, що також підтверджує загальний оздоровчий ефект занять.

Цікаво також було спостерігати за поведінковими і психоемоційними змінами у дітей. Більшість учасників стали впевненішими у своїх силах,

проявляли більше ініціативи на заняттях, активніше комунікували в колективі. Це непрямо підтверджує загально зміцнюючий і психотерапевтичний вплив водного середовища та систематичних тренувань.

Таким чином, регулярне плавання не лише формує стійкий рівень фізичної підготовленості, а й сприяє гармонійному розвитку підлітків у фізіологічному та психологічному аспектах. Отримані результати можуть бути використані як аргумент на користь активнішого впровадження водних видів спорту в освітній і позашкільний простір. Водночас вони відкривають перспективи для подальших досліджень, зокрема з вивчення триваліших впливів, гендерних особливостей реакцій на навантаження або поєднання плавання з іншими видами рухової активності.

Висновки:

- 1 Регулярне плавання суттєво покращує функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем.
- 2 Оптимальний тренувальний режим включає 3–4 заняття на тиждень.
- 3 Ефекти від занять плаванням у підлітковому віці зберігаються у дорослому житті.
- 4 Плавання є оптимальним видом фізичної активності для гармонійного розвитку організму.

Список джерел інформації:

- 1 Aspenes, S. et al. (2020). *Optimal training parameters for adolescent swimmers*. Sports Med. 5(1): 126-131.
- 2 Gremeaux, V. et al. (2022). *Long-term effects of swimming training*. Spotsr. 10(1): 29.
- 3 Jürimäe, J. et al. (2019). *Effects of swimming training on cardiovascular parameters*. Pediatric Exerc. Sci. 26(2): 26-44.
- 4 Zacca, R. et al. (2019). *Respiratory adaptations in young swimmers*. J. Strength Cond. Res. 33(3): 733-745.

МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Полякова О.О., Поляков І.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, skylion_86@ukr.net, Ihor.Poliakov@khpі.edu.ua

Анотація. У статті розглянуто специфіку і можливості формування мотивації дітей молодшого шкільного віку (від 6 до 10 років) до занять фізичною культурою та спортом. Враховано аналіз вікових потреб дітей та можливість їх задоволення у секціях та гуртках як базу для формування мотивації на етапі початкової підготовки та переходу до етапу базової підготовки.

Ключові слова: мотивація, діти, спорт, фізичне виховання, тренування, фізичні вправи, рухова активність.

Вступ. Мотивація є однією з основних рушійних сил, які впливають на активність і поведінку дітей, зокрема в контексті занять спортом. Особливо важливо досліджувати мотивацію дітей молодшого шкільного віку (6–10 років), оскільки саме в цей період формуються основи їхнього ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

У сучасному суспільстві спостерігається чимала проблема низької фізичної активності серед дітей, що спричиняє різноманітні негативні наслідки для їхнього здоров'я, зокрема ожиріння, порушення постави, зниження фізичної витривалості та розвитку основних фізичних якостей. Враховуючи ці фактори, важливо зрозуміти, чому діти обирають чи відмовляються від занять спортом, що може сприяти їхньому зацікавленню в регулярних фізичних навантаженнях і як підтримати позитивну мотивацію до активності.

Мета дослідження – схарактеризувати методи та підходи до мотивації дітей віком від 6 до 10 років до занять фізичною культурою та спортом та надати рекомендації тренерам, керівникам секцій та шкільним психологам щодо підвищення зацікавленості до тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення. Початковий етап занять спортом і пов'язана з ним мотивація описані у роботах багатьох дослідників (Є.А. Захаріна [1], Б.В. Шиян [2], О.О. Біліченко [3] та ін.). Вони визначали в ній провідні мотиви, що обумовлювалися потребою в руховій активності, емоційною привабливістю фізичних вправ та відчуттям задоволення, що виникає після них. Не останнє місце займають також бажанням реалізації потреби у суперництві, самоствердженні, бажанням знайти та бути в референтній групі, знайти однодумців та нові відчуття. Таким чином, цей етап формування мотивації має здебільшого емоційний характер, а тому надзвичайно нестійким та піддається впливу зовнішніх факторів, здатних змінювати попередні емоційні установки досить радикально. На думку автора, саме цим пояснюється тенденція до значного відсіву спортсменів зі спортивних секцій впродовж першого року занять. Попри незрілість та нестабільність цих мотивів їх виявлення та порозуміння тим не менш є надзвичайно важливим. Саме їх визначення та подальша якісна модифікація досвідченими педагогами дозволить зберегти та підвищити інтерес до обраного виду спорту.

Отже, початковий етап занять фізичною культурою та спортом визначається дифузністю інтересів: юний спортсмен має досить загальні і фрагментарні уявлення про вид спорту і здебільшого романтизовані установки відносно власних можливостей у ньому. Часто, дитина може відвідувати одночасно декілька спортивних секцій, не маючи змоги обрати ту, що подобається найбільше, а обирає ту, де не так складно та боляче; безпосередністю ставлення до фізичної активності і спеціальної підготовки зокрема: просто робить це, бо йому весело, подобається бути у групі; значним впливом зовнішнього середовища: секція знаходиться біля дому, туди ходять друзі юного спортсмена; особистими симпатіями (подобається

тренер та старші хлопці, яких усі бояться). Але з «втягуванням» до спортивного процесу ця мотивація значно модифікується. На етапі спеціалізації в обраному виді спорту переважають спонукання, пов'язані з розвитком та зміцненням інтересу до певного виду спорту, удосконаленням техніки, набуттям більш високого ступеня тренуваності та ін.

У роботі зі спортсменами тренеру важливо знати, що спортивну мотивацію легше і необхідно формувати на етапі початкової спортивної спеціалізації. Проте у спеціальній літературі не приділяється належної уваги цьому питанню. Цю тенденцію можливо пояснити високим рівнем відсіву і значною мобільністю контингенту спортивних секцій початкового рівня підготовки. Досить частим є явище, коли спортсмени відвідують по дві і більше спортивних секцій і в кожній із них має лише окремі фактори мотивації. Здебільшого всі вони є зовнішніми та емоційними.

Саме емоційністю та не сталістю мотивації пояснюється невисокий успіх на ранньому етапі «входження» в спорт і наступне її зниження аж до повного зникнення та підміни негативним досвідом. Не менш невдалою є і мотивація, пов'язана з отриманням швидкого результату. Найменший неуспіх трактується як повне фіаско. У ситуації з дітьми раннього та середнього шкільного віку це може стати травмуючим досвідом і назавжди позбавити бажання до занять будь-яким видом спорту.

Однією з розповсюджених причин відсіву із секції та втрати мотивації до занять спортом є недоліки і помилки в навчально-тренувальній діяльності. Серед таких можна назвати: форсовані темпи підготовки, передчасна участь у змаганнях при недостатності підготовки, неправильний підбір рівня змагань, занадто часта участь у змаганнях, коли вони перетворюються на самоціль, а час, необхідний для техніко-тактичної підготовки витрачається на постійні курсування від одного турніру до іншого.

На думку Біліченко О.О., одним із найпростіших і ефективних способів формування початкової мотивації є залучення спортсмена до

виконання тих вправ, які йому найбільше до вподоби [3]. Така фізична діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш вмотивована, є цікавою і привабливою. А також позитивні зміни і перші спортивні досягнення підбадьорюють до ще більш наполегливої праці.

Висновки. З методичної точки зору тренер не зможе досягти високого рівня взаємодії із спортсменами без урахування мотивів дітей на кожному етапі їх спортивного шляху. Завдання тренера – це не лише пошук та відбір того чи іншого окремо взятого мотиву з метою його формування, а визначення оптимальної структури мотивації юного спортсмена в цілому. Найскладніше цей процес протікає на початковому рівні підготовки. Найкращим способом зацікавити дітей раннього шкільного віку до занять спортом можна двома шляхами цілеспрямованого впливу – на окремі мотиви і на мотиваційну сферу в цілому. Це означає необхідність комплексного підходу тренера до дитини, яка тільки-но робить свої перші кроки у світ спорту. При чому ця комплексність включає цілеспрямований вплив не тільки на особистість дитини, а й на його найближче оточення в якому відбувається його соціалізація та формування персональних ролей.

Список джерел інформації:

1 Захаріна, Є.А. (2008). Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»). Київ.

2 Шиян, О., Шиян, В., & Сवादковська, Є. (2016). Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорт. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №3. 253-257.

3 Біліченко, О. О. (2011). Особливості мотивації до занять з фізичного виховання студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. №5. 1-5.

АНАЛІЗ ТА КОРЕКЦІЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ПРИ ВИКОНАННІ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ БАТЕРФЛЯЙ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Прусик А.П., Мусієнко О.В.

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій ім. С.З. Гжицького,

Україна, м. Львів, musiyenko1976@gmail.com

Анотація. Плавання способом батерфляй є одним з найскладніших технічних видів плавання через високу координаційну складність та енерговитратність. В нашій роботі ми виявили типові помилки в техніці плавання батерфляєм у юних плавців 10–14 років і провели їх корекцію з допомогою розробленої нами методики. Розроблена та впроваджена програма корекційних вправ, адаптована до вікових особливостей юних плавців, показала позитивну динаміку у вдосконаленні техніки, зменшенні кількості помилок та покращенні якісних характеристик плавального циклу.

Ключові слова: плавання, батерфляй, помилки техніки, юні плавці.

Вступ. Плавання способом батерфляй є одним з найскладніших технічних видів плавання через високу координаційну складність та енерговитратність. Близько 65% юних плавців віком 10–14 років стикаються з труднощами при освоєнні цієї техніки. Аналіз типових помилок та їх своєчасна корекція є ключовим фактором успішного навчання. В основі техніки батерфляй виділяють три критичні фази: хвилеподібний рух тіла, робота рук (тяга та повітряна фаза), робота ніг [1].

Помилки у будь-якій з цих фаз призводять до зниження ККД на 15–25% та збільшення енерговитрат на 30–40% [1, 2, 3]. Найпоширенішими помилками є занадто глибокий прогин у попереку (78% випадків), недостатня амплітуда хвилеподібного руху (62%), раннє згинання ліктів

під час фази тяги (55%), асиметричний вхід рук у воду (43%), занадто глибокі удари (51%), неправильний ритм (1 удар замість 2 на цикл) (67%).

Для корекції роботи тіла дослідники пропонують наступні вправи: вправи з ластами на боку (розвивають почуття хвилеподібного руху), плавання з дощечкою, затиснутою між стегнами. Для корекції роботи рук використовують вправи з роздільною роботою рук (однорукий батерфляй), використання еластичних джгутів для контролю фази тяги. Для корекції роботи ніг застосовують вертикальний dolphin kick у глибокій воді, плавання з ногами, зафіксованими в колах. Серед інноваційних методів корекції пропонують використання систем відеоаналізу з миттєвим зворотним зв’язком, датчики руху для аналізу кутів у суглобах, віртуальну реальність для імітації правильної техніки. Ефективність корекції оцінюють за такими показниками [4]: індекс ефективності гребка (SWI), швидкість проходження дистанції, кількість гребків на довжину басейну, енерговитрати (за допомогою пульсометрії).

Мета дослідження – виявлення типових помилок при виконанні техніки плавання способом батерфляй у юних спортсменів, а також розробка та впровадження корекційної програми для підвищення ефективності технічного виконання цього способу плавання. У процесі дослідження передбачено вирішення таких завдань: здійснити аналіз спеціалізованої літератури з теорії та методики спортивного плавання, зокрема щодо техніки виконання способу батерфляй; провести діагностику технічної підготовленості юних плавців шляхом відеоаналізу та експертного оцінювання; класифікувати та узагальнити найтипівіші помилки, які виникають під час виконання даного стилю; розробити комплекс корекційних вправ, спрямованих на усунення виявлених помилок; оцінити ефективність запропонованої програми шляхом порівняльного аналізу технічних показників до та після її застосування. У дослідженні використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, педагогічне спостереження, відео аналіз

технічного виконання, експертне оцінювання, педагогічний експеримент, методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведених досліджень встановлено зменшення кількості типових помилок у техніці батерфляю, підвищення узгодженості рухів та ритмічності виконання циклів, покращення ефективності старту і поворотів, а також загальне зростання результативності у контрольних запливах. Обґрунтуванням досягнення таких результатів є систематичне застосування цілеспрямованих корекційних вправ, які формують у спортсменів правильні моторні навички через багаторазове повторення в умовах поступового ускладнення, а також формування сенсомоторного контролю за рахунок зворотного зв'язку (візуального та кінестетичного). Обговорення результатів дослідження. Індивідуалізація підходу до технічної підготовки юних плавців, а також корекція помилок на ранніх етапах навчання сприяє формуванню більш стійких і ефективних рухових навичок, що позитивно впливає не лише на спортивні результати, але й на загальний рівень підготовки та зниження ризику функціональних перевантажень.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що техніка виконання способу батерфляй у юних спортсменів характеризується рядом типових помилок, зокрема: порушенням фазності та ритму рухів, недостатньою амплітудністю хвилеподібного руху тулуба, невірною координацією дихання з циклами гребка та помилками у роботі ніг. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити основні біомеханічні вимоги до ефективного виконання техніки батерфляй, що стало підґрунтям для формування діагностичних критеріїв оцінювання. За допомогою педагогічного спостереження, відео аналізу та експертного оцінювання було виявлено найбільш поширені технічні похибки, які систематизовано за рівнем впливу на ефективність запливу. Розроблена та впроваджена програма корекційних вправ, адаптована до вікових особливостей юних

плавців, показала позитивну динаміку у вдосконаленні техніки, зменшенні кількості помилок та покращенні якісних характеристик плавального циклу. Результати педагогічного експерименту, підтверджені статистично достовірними змінами, свідчать про ефективність запропонованого підходу до корекції технічних помилок. Таким чином, реалізація індивідуалізованого, науково обґрунтованого підходу до навчання способу батерфляй у юних спортсменів дозволяє підвищити рівень технічної підготовленості та створити умови для стабільного спортивного зростання.

Висновки:

- 1 Техніка батерфляй має високу ступінь складності для юних плавців.
- 2 Найпоширеніші помилки пов’язані з роботою тіла, рук і ніг.
- 3 Сучасні методи корекції дозволяють ефективно усувати помилки.
- 4 Використання технологій підвищує ефективність корекції на 25–30%.

Список джерел інформації:

- 1 Sanders, R. (2018). *Butterfly swimming technique analysis*. Journal of Human Kinetics, №1. 51-62.
- 2 Ungerechts, B. et al. (2022). *Biomechanics of dolphin kick*. Int. J. Environ Res. Public Health, 19; 19(9): 4969.
- 3 Psycharakis, S. (2020). *Technology in swimming correction*. Mater. Today. 13(11). 46–51.
- 4 Havriluk, R. (2024). *Swimming performance indicators*. BMC Research Note. 17. a. 52.

ПРОБЛЕМАТИКА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ УКРАЇНИ

Слепушкін С.О.¹, Поляков І.О.²

¹ *Слов'янський енергобудівний фаховий коледж,*

Україна, м. Харків, sergeyslepuskin1@gmail.com ;

² *Національний технічний університет*

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, poliakoff84@gmail.com

Анотація. У тезах здійснено аналіз факторів, що визначають якість навчально-тренувального процесу на прифронтових територіях. Серед основних визначені наступні аспекти: безпековий, психологічний, інфраструктурний, кадровий, матеріально-технічний та соціально-організаційний.

Ключові слова: спорт, тренування, прифронтові міста, складності, фізичне здоров'я, ментальне здоров'я.

Вступ. Російсько-українська війна спричинила безпрецедентні виклики для різних сфер життя, зокрема й для спортивної діяльності. Найбільш вразливою категорією в цьому контексті є юні спортсмени, які проживають у прифронтових містах. Тренувальний процес у таких умовах стає нерегулярним, а іноді й небезпечним. Відсутність стабільного навчання, страх перед обстрілами, руйнування спортивної інфраструктури, дефіцит тренерських кадрів та нестача фінансування значно ускладнюють розвиток молодих атлетів. Ця проблема має не лише спортивний, а й соціально-психологічний аспект, оскільки спорт є важливим фактором фізичного та ментального здоров'я дітей. Збереження спортивного потенціалу країни в умовах війни є критично важливим як для підтримки фізичної активності дітей, так і для підготовки майбутніх чемпіонів, які представлятимуть Україну на міжнародній арені.

Мета дослідження – визначити ключові проблеми навчально-тренувального процесу юних спортсменів у прифронтових містах України.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблематика розвитку різних видів спорту в умовах воєнного часу розглядається Масленніковим С., Вострокнутовим Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровим М. [1] та ін.

Серед основних проблем навчально-тренувального процесу у прифронтових територіях можна виділити наступні:

1) *безпекові виклики* – найбільшу загрозу для навчально-тренувального процесу становлять бойові дії. Основні проблеми безпеки включають: ризик ракетних та артилерійських обстрілів, що змушує тренерів і батьків переривати заняття або повністю відмовлятися від тренувального процесу, відсутність або недостатня кількість укриттів у спортивних закладах, що робить тренування небезпечними, переривання тренувального процесу через повітряні тривоги, які можуть тривати кілька годин на день, унеможливаючи системність занять, обмежений доступ до спортивних об’єктів через військові операції або окупацію, що змушує дітей змінювати місце проживання та клуби;

2) *психологічні аспекти* – тривале перебування у стані війни має серйозний вплив на психологічний стан юних спортсменів. Основні проблеми включають: високий рівень стресу та тривожності, що негативно позначається на мотивації та концентрації під час тренувань, психоемоційне вигорання, викликане неможливістю реалізувати спортивні амбіції через відсутність стабільних змагань, втрата мотивації через нестабільність ситуації, коли дитина не впевнена у своєму майбутньому як спортсмен, дефіцит кваліфікованої психологічної підтримки для спортсменів та тренерів, які також перебувають у стані хронічного стресу;

3) *інфраструктурні проблеми* – війна завдала значної шкоди спортивній інфраструктурі країни. У прифронтових містах ситуація особливо критична через: руйнування або значні пошкодження спортивних комплексів (стадіонів, залів, басейнів тощо), відсутність стабільного

енергопостачання, що ускладнює проведення тренувань у холодну пору року, недостатнє фінансування для відновлення спортивних об’єктів та закупівлі нового інвентарю;

4) *кадровий дефіцит* – що з’являється через відтік кваліфікованих тренерів через евакуацію або мобілізацію, зменшення кількості тренувальних груп через міграцію дітей у більш безпечні регіони та нестачу фахівців з реабілітації та спортивної психології, що ускладнює роботу з дітьми у стані стресу;

5) *матеріально-технічне забезпечення* – а саме, брак спортивного інвентарю, який важко імпортувати через обмеження логістики, відсутність фінансування для участі у змаганнях, що позбавляє дітей можливості змагального досвіду, погіршення умов для занять через відсутність опалення та освітлення у спортивних комплексах;

6) *соціальні та організаційні труднощі* – до яких можна віднести розірваність спортивних колективів через вимушене переміщення дітей, нестача державних програм підтримки юних спортсменів у прифронтових зонах, відсутність єдиного алгоритму організації тренувального процесу в умовах війни.

Висновки. Вищезазначені проблеми значно впливають на стан та якість навчально-тренувального процесу і вимагають проводити заходи щодо його адаптації до умов воєнного часу. Адаптація тренувального процесу до умов дійсності у прифронтових районах можлива за рахунок створення онлайн-програм та використання альтернативних тренувально-навчальних майданчиків.

Список джерел інформації:

1 Масленніков, С., Вострокнутов, Л., Цимбалюк, Ж., Шип, Н., Кирпенко, В., & Яровий, М. (2023). Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, Випуск 28. №2.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАДМІНТОНІ

Стерін М.Б., Любієва В.А., Собко Я.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, mykhailo.sterin@khpi.edu.ua ,

viktoriia.liubiieva@khpi.edu.ua , sobkoyana4@gmail.com

Анотація. Важливість силових якостей у бадмінтоні не може бути переоцінена. Сила впливає на швидкість, витривалість, а також здатність атлета до швидкого виконання різких рухів на корті. Дослідження присвячене аналізу провідних методик розвитку силових здібностей бадмінтоністів різної кваліфікації та сформовано на теоретичному аналізі науково-методичної літератури, що розкриває сучасні тренувальні підходи в роботі з професійними спортсменами.

Ключові слова: силові здібності, вибухова сила, бадмінтоністи, фізична підготовка.

Вступ. Бадмінтон є динамічним видом спорту, що вимагає від спортсменів швидко переміщуватися по корту, різко змінювати напрямки руху, відбивати волан та критично мислити, щоб відправити його по необхідній траєкторії у потрібну зону. Стрибки, удари, різкі рухи і зміни напрямків, вимагають від атлетів здатності генерувати високу силу в усіх частинах тіла. Серед чинників, що впливають на підвищення ефективності змагальної діяльності у ігрових видах спорту, виділяються розвиток швидко-силових якостей, індивідуалізація підготовки кваліфікованих спортсменів та техніко-тактична підготовка бадмінтоністів [3].

Сучасні дослідження вказують на те, що більшість висококваліфікованих спортсменів активно включають силові тренування в свою підготовку для підвищення майстерності на майданчику. Наукові

досягнення у сфері силової підготовки значно просунулися в останні роки, демонструючи значну ефективність цього підходу. Застосування науково обґрунтованих методик тренувань є ключовим для забезпечення найкращої підготовки спортсменів, що сприяє оптимізації їхніх спортивних досягнень.

Мета дослідження – провести аналіз сучасних підходів силових тренувань бадмінтоністів за даними наукової літератури та визначення ефективних методик підвищення рівня розвитку силових здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Для гравців, які грають в атакуючому стилі, важливо мати сильні плечові м’язи для виконання швидких та сильних ударів, таких як смеші та блокуючі удари в середній зоні майданчику.

Ritu Tomar Bijender. та T.Karthikeyan зазначають, що програма «десяти вправ Thrower» підходить для розвитку силових здібностей у бадмінтоністів, як для одиночних гравців, так і для парних, завдяки своїй специфічній спрямованості на ключові м’язи плечового комплексу. Програма включає специфічні рухові вправи та шаблони, що виконуються в окремих серіях, використовуючи принципи коактивації, високого рівня нервово-м’язового контролю, динамічної стабілізації, м’язової фасилітації, сили, витривалості та координації, які сприяють відновленню м’язового балансу та симетрії у спортсменів [5].

Індик П.М., Сірик А.Є. визначають основними засобами силової підготовки загальнорозвивальні вправи, вправи з власною вагою або вагою окремих частин тіла, вправи із зовнішнім опором (гантелі, гумові амортизатори, штанги, різноманітні тренажери), а також вправи із самоопором [1].

Автори запевняють, розвиток сили можливий лише за умови систематичних і значних навантажень і виділяють наступні методи розвитку сили:

1) *метод повторних зусиль* полягає у багаторазовому повторенні вправ з однаковою інтенсивністю і навантаженням (використовуються

обтяження вагою 30–35% від максимального);

2) *метод максимальних зусиль*, який вимагає використання великих обтяжень (50–60% від максимального для чоловіків, 40–50% для жінок, і 90% для спортсменів);

3) *метод динамічних зусиль* – виконання вправ з максимальною швидкістю;

4) *метод ізометричного режиму* – виконання статичних вправ зі збереженням пози протягом 5–6 секунд, що допомагає розвивати рівновагу;

5) *метод комбінованих зусиль* включає вправи у визначеній послідовності: спочатку динамічні, потім ізометричні, з поступовим збільшенням навантаження та багаторазовими повтореннями.

На думку авторів Собко І.М., Жаркової Є. Є. та Віцько С. М., силові здібності спортсменів в бадмінтоні тісно пов'язана зі спеціальною фізичною підготовкою і рекомендують спеціальні підготовчі вправи з характерним ігровим навантаженням технічні та тактичні вправи, рухливі ігри, вправи з інших видів спорту та, звичайно, сама гра в бадмінтон [2].

Стерін В.М. запровадив методику, яка направлена на розвиток силових, координаційних та технічних здібностей водночас за допомогою додаткового інвентарю. Програма включала використання стрибкових вправ з банками, для зміцнення м'язів ніг, вправи на балансувальній платформі, комплекси вправ з гумовою стрічкою. Гумова стрічка, як засіб тренування сили м'язів та розвитку вибухової та стартової сили, як відмітив фахівець, є важливим компонентом тренувального процесу [6].

Шиян В.Н. зазначає, що під час вибору методик, важливим аспектом є різноманітність у тренуваннях. Вона допомагає уникнути психологічної втоми і знижує ризик припинення занять. Витривалість сприяє затримці втоми, що є важливим для гравця [4].

Висновки. Сучасний розвиток бадмінтону характеризується значними змінами у порівнянні з попередніми етапами еволюції цього виду спорту, що підтверджується численними дослідженнями. Ключову

роль у адаптації до змін у правилах змагань відіграє фізична підготовка, яка є фундаментом для розвитку інших складових тренувального процесу. У науковій літературі широко висвітлено питання тренування бадмінтоністів, включаючи напрями розвитку загальної фізичної підготовки, зокрема силових якостей, спеціальної фізичної підготовки на різних етапах, технічної майстерності та структури змагальної діяльності. Ці дослідження наголошують на необхідності оновлення підходів до системи підготовки спортсменів.

Список джерел інформації:

1 Індик, П. М., & Сірик, А. Є. (2017) *Бадмінтон: навчально-методичний посібник*. Суми: Сумський державний університет.

2 Собко, І. М., Жаркова, Є. Є., & Віцько С. М. (2020). Оптимізація спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13-14 років. *Спортивні ігри*, 4 (18), 72-83.

3 Собко, І. М., Стерін, В. М., & Собко, Я. О. (2022). Контроль рівня технічної підготовленості бадмінтоністів на етапі початкової та базової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XV Міжнародної наукової конференції*, 168-172.

4 Шиян, В. Н. (2013). Факторний аналіз показників фізичного стану бадмінтоністів 12-14 років у контексті спортивного відбору. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 112(4), 281-285.

5 Ritu Tomar Bijender. T.Karthikeyan. (2024). Sports Physiotherapeutic Effects of Thrower's Ten Training on Shoulder Performance Novice Badminton Players. *International Journal of Healthcare Sciences* ISSN 2348-5728 (Online). Vol. 12, Issue 1, Page No: 35-42.

6 Sterin, V. M. (2023). Innovative technique of combined use of tennis balls, rubber bands and jumping exercises in the training process of badminton players aged 14-15. *Health Technologies*. 1(4), 17-30. Retrieved from <https://doi.org/10.58962/HT.2023.1.4.17-30>

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ІГРОВИХ РІШЕНЬ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Стрельникова Є.Я., Несен О.О.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, Helena.nesen@gmail.com

Анотація. В статті розкрито шляхи розвитку когнітивних здібностей волейболістів через варіанти рухових завдань, які поєднують фізичну та специфічну розумову діяльність. Встановлено позитивний вплив когнітивних здібностей на здатність спортсменів до швидкого прийняття ігрових рішень. Запропоновані рухові завдання та цифрова платформа, які можуть бути впроваджені у практику тренувань спортсменів-ігровиків для покращення окремих когнітивних властивостей спортсменів.

Ключові слова: волейболістки, когнітивні властивості, вдосконалення, тренування, рухові завдання.

Вступ. Спортивна підготовка має на меті досягнення найкращих спортивних результатів шляхом розвитку індивідуальних здібностей спортсмена відповідно до вимог конкретного виду спорту [1, 9].

У сучасній спортивній науці існує значний інтерес до пошуку ефективних шляхів оптимізації підготовки спортсменів. Аналіз наукової літератури свідчить про наявність численних досліджень, автори яких пропонують різні підходи до вирішення цієї проблеми, зокрема, шляхом вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки на різних етапах багаторічного тренувального процесу. Розвиток інтелектуальної підготовленості спортсменів розглядається як один із перспективних напрямків підвищення ефективності підготовки, особливо в ігрових видах спорту [2, 3, 4, 10].

Науковці активно досліджують роль інтелекту у спорті. Наприклад, Долбишева Н. детально розробила методику інтелектуальної підготовки

для спортсменів в інтелектуальних видах спорту [1]. Багато досліджень також підтверджують зв’язок між спортивними досягненнями та розвитком інтелектуальних здібностей [13, 14]. Крім того, дослідження показують, що кваліфікація та емоційний інтелект є важливими факторами успіху спортсменів, зокрема їх готовності ризикувати [12]. Деякі автори пропонують розглядати інтелект не як окреме явище, а як сукупність різних здібностей [5, 7, 14].

Вивчення когнітивних здібностей спортсменів різних видів спорту виявило цікаві відмінності. Зокрема, було встановлено, що високопродуктивні спортсмени мають здатність «читати гру», яку автори називають «спортивним мозком» [6, 15].

Дослідження також показали, що різні види спорту вимагають різних когнітивних функцій [11]. Так, боксери демонструють високі показники зорово-просторового функціонування та швидкості обробки інформації, футболісти – розвинені виконавчі функції, включаючи оперативну пам’ять та когнітивну гнучкість, а стрільці – найшвидшу зорово-перцептивну обробку інформації [5]. У гандболі, як і в інших спортивних іграх, когнітивні властивості гравців залежать від їх спеціалізації. Важливими когнітивними навичками для гандболістів є активність, прийняття рішень, емоційна стійкість, терпіння, дисципліна, баланс між особистими інтересами та інтересами команди, а також «відчуття майданчику» [8].

У більшості видів спорту, особливо в командних іграх, здатність швидко приймати рішення є ключовою. Це когнітивна навичка, яка дозволяє спортсмену обирати найкращий варіант дій у конкретній ситуації, враховуючи всі можливі альтернативи. Важливою також є стійкість до стресу, тобто здатність ефективно та швидко реагувати навіть у складних умовах.

Мета дослідження – встановити вплив спеціально підібраних рухових завдань на здатність до прийняття рішень юних волейболісток.

У дослідження взяли участь волейболістки 15–16 років, які тренувалися у звичайному режимі, відповідно до вимог навчальної

програми з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ у кількості 28 осіб. Гравчині були розподілені на 2 групи, з урахуванням відсутності відмінності між групами за показниками когнітивних властивостей дівчат.

Для проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз наукової літератури, за допомогою якого було встановлено актуальність запропонованого питання та підібрані методики встановлення показників розвитку когнітивних властивостей спортсменок; тестування когнітивних властивостей спортсменок відбувалося з використанням цифрового пристрою на якому гравчині виконували певні дії у спокійному стані перед тренувальним заняттям – <https://www.arealme.com/escapa/uk/> – ESCAPA (швидкість реакції, координація рук та очей та прийняття логічного рішення), <https://www.arealme.com/eye-hand-coordination-test/uk/> – тест на координацію рук та очей (швидкість реакції на рухомий об’єкт). Завдання виконувалися три рази, зараховувався кращий результат. Тестування відбувалося двічі – на початку дослідження та після 3 місяців педагогічного експерименту; методи математично-статистичної обробки інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування когнітивних здібностей волейболісток 15–16 років відбувалося двічі: на початку (табл. 1) та наприкінці педагогічного експерименту, сутністю якого було впровадження специфічних рухових завдань у навчально-тренувальний процес спортсменок експериментальної групи.

Таблиця 1 – Показники швидкості прийняття рішень волейболісток 15–16 років (n=28) на початку експерименту

Статистичні показники	Тестові завдання	
	Координація рук та очей, р	ESCAPA, с
$\bar{X}$	30,5	8,9
σ	5,4	1,6
v	17,7*	17,9*

Примітка:

* – середньо виражена варіація показників

Запропоновані варіанти рухових завдань (табл. 2), вимагали від юних волейболісток швидкого орієнтування у тактичних схемах захисту, встановлення послідовності взаємодій гравців на майданчику у певних комбінаціях нападу, вибору та сортування технічних прийомів гри та особливостей їх застосування у певних ігрових ситуаціях у поєднанні із високим темпом виконання дій (переміщень гравців різними способами до контрольних точок тощо).

Таблиця 2 – Приклад завдань, які запропоновані гравчиням експериментальної групи

№ з/р	Педагогічна спрямованість рухових завдань	Короткий руховий зміст завдань
1	Вправи з тактики захисту: – вибір варіанту блокування в залежності від зони нападу суперника; – вибір варіанту системи захисту в залежності від схем гри при атаці суперника; – вибір варіанту системи прийому в залежності від арсеналу подач суперника	Пересування блокуючого чи блокуючих до зони нападу суперника. Пересування страхуючих та захисників по зонах з вибором точки «зустрічі» з м'ячем. Вибір міста розташування в прийомі при трьох; чотирьох приймаючих гравцях
2	Вправи з тактики нападу: – вибір варіанту нападу в залежності від зони прийому після подачі суперника; – вибір комбінації в залежності від кількості атакуючих гравців;	Пересування нападників в залежності від точки «доведення» м'яча до зв'язуючого. Виконання комбінацій при двох або трьох нападниках
3	Вправи з вибором виконання технічних прийомів: – вибір удару чи блокування при «переходячому» м'ячу з боку суперника; – вибір виконання атакуючого удару або скидування; – вибір варіанту прийому подачі суперника	Пересування блокуючого та вибір точки дії. Виконання атакуючої дії в залежності від виду передачі для нападу. Використання верхньої або нижньої передачі м'яча в залежності від виду подачі суперника

Зміни у досліджуємих показниках після 3 місяців занять із впровадженням описаних завдань у навчально-тренувальний процес гравчинь наведено у таблиці 3.

Таблиця 3 – Показники когнітивних властивостей волейболісток 15–16 років експериментальної групи (n=14) у різні періоди дослідження, ($\bar{X} \pm \sigma$)

Періоди дослідження, статистичні показники	Тестові завдання	
	Координація рук та очей, р	ESCAPA, с
Початок дослідження	29,8±6,1	8,2±1,2
Кінець дослідження	34,4±4,8	14,8±5,4
<i>t</i>	2,32	4,46
<i>p</i>	<0,05	<0,001

Достовірних позитивних змін зазнали як показники у завданні ESCAPA (швидкість реакції, координація рук та очей та прийняття логічного рішення), час виконання тесту збільшився на 80,4% (при $p<0,001$) так і показники тесту «координація рук та очей», показники тесту покращились на 85,4% (при $p<0,05$).

Висновки. Запропоновані варіанти рухових завдань, які поєднують у собі фізичну та специфічну розумову діяльність волейболісток позитивно впливають на здатність юних гравчинь до швидкого прийняття рішень, що є важливою складовою ігрової майстерності спортсменок.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у вивченні думок тренерів стосовно ролі когнітивних здібностей у представників конкретних спортивних ігор та подальшого розширення засобів спортивного тренування, які би позитивно впливали на когнітивну сферу спортсменів-ігровиків.

Список джерел інформації:

1 Долбишева, Н., (2016). Теоретико-методичні положення інтелектуальної підготовки як основа досягнення спортивного результату в інтелектуальних видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*. 139-145.

2 Несен, О., & Стрельникова, Є. (2024). Розвиток когнітивних

здібностей юних гандболістів через ігрові завдання. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 164-169.

3 Несен, О. О., Пащенко, Н. О., & Ольховікова, І. В. (2025). Використання спеціалізованих естафет для розвитку когнітивної сфери юних гандболісток. *Спортивні ігри*. 1 (35). 16-21.

[DOI: 10.15391/si.2025-1.02](https://doi.org/10.15391/si.2025-1.02)

4 Чернявська, Т. П. (2022). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*. 2(24). 82-90. [doi:10.15391/si.2022-2.9](https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9)

5 Armstrong, T. (2003). The multiple intelligences of reading and writing. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. Retrieved from

https://issuu.com/mira003/docs/thomas_armstrong_-_the_multiple_int

6 Atcharat Yongtawee, Jinhan Park, Yujin Kim & Minjung Woo. (2022). Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1). Retrieved from <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1956570>

7 Babacan, T. & Dilci, T. (2012). Adaptation studies of multiple intelligence scale to Turkish. *E-Journal Of New World Sciences Academy Nwsa-Education Sciences*. 7(3). 969-982.

8 Brigitta Kiss, & László Balogh (2019). A study of key cognitive skills in handball using the Vienna test system. *Journal of Physical Education and Sport*. 19(1). 733-741 [DOI:10.7752/jpes.2019.01105](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01105)

9 Charles Reynaldo, Ryan Christian, Hansel Hosea, & Alexander A. S. Gunawan (2020). Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review. ScienceDirect. 5th International Conference on Computer Science and Computational Intelligence. 211-221.

10 Djoko Nugroho, Mohammad F. Hidayatullah, Muchsin Doewes, & Sapta K. Purnama (2023). The effects of massed and distributed drills, muscle strength, and intelligence quotients towards tennis groundstroke skills of sport students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 1. 14-23.

[doi:10.15561/26649837.2023.0102](https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0102)

11 Igor Ilić. (2015). Structures and differences of the cognitive abilities of top handball, volleyball, basketball and soccer players facta universitatis. Series: *Physical Education and Sport*. 13(3). 403-410.

12 Ihor Popovych, Alla Borysiuk, Oleksandr Semenov, Nataliia Semenova, Iyuriy Serbin, & Olena Reznikova (2022). Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 22(4). 848-857.

13 Metan, H., & Küçük, V. (2017). Age group comparing individuals with and without regular sports with multiple intelligence aspects. *Journal of International Social Research*. 10(49). 327-333.

14 Mevlüt Yildiz, Yavuz Öntürk, & Engin Efek (2020). The Investigation of Multiple Intelligence Modalities of University Students Receiving Sports Education. *Asian Journal of Education and Training*. 6(2). 246-255.

[DOI: 10.20448/journal.522.2020.62.246.255](https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.246.255)

15 Paula Biscaia, Eduarda Coelho, Paulo Vicente João, Diogo Monteiro, António Hernandez-Mendo, & José Alves. (2021). Which cognitive and perceptual skills best discriminate elite female handball players. *Kinesiology*. 53 (1). 104-112. [DOI: 10.26582/k.53.1.13](https://doi.org/10.26582/k.53.1.13)

МЕТОДИКА ІГРОВОГО НАВЧАННЯ І ТЕСТУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Хоменко І.В.¹, Оксеніч Р.В.²

¹ *Національний технічний університет*

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, igor.v.khomenko@gmail.com ;

² *Державний біотехнологічний університету,*

Україна, м. Харків, okrus785@proton.me

Анотація. Розробка належить до методик ігрового навчання і тестування в галузі спорту і може бути використана на початкових етапах підготовки спортсменів. Метою розробки є активізація та підвищення ефективності навчального процесу за рахунок впровадження нових прийомів навчання, популяризація здорового способу життя.

Ключові слова: ігрове навчання, тестування спортсменів, методика підготовки, спортивна педагогіка, здоровий спосіб життя, початковий етап тренувань, мотивація спортсменів.

Вступ. Здоров'я нації є ключовою проблемою державного розвитку. Це поняття являє собою складний комплекс питань, що охоплюють найрізноманітніші аспекти життя нашого суспільства. Важливе значення в цьому питанні відводиться професійній підготовці фахівців у галузі спорту.

Мета дослідження. Охорона здоров'я і спорт є принциповими галузями розвитку нашої держави. Вони стосуються практично кожного з нас, а від тренерів вимагають суворого виконання своїх функціональних обов'язків, часом пов'язаних із впливом на життя і здоров'я нашого населення, наших спортсменів. Особливо коли йдеться про досягнення високих результатів у спорті.

Загальносвітові та національні тенденції розвитку охорони здоров'я

та спорту свідчать про постійне підвищення рівня професійного розвитку[1]. Безумовно, свій відбиток накладає практично поголовна затребуваність і, як наслідок, висока привабливість спеціальностей у медицині та спорті. Їхній фундамент підготовки закладається в школах, вищих навчальних закладах і структурах підвищення кваліфікації фахівців [2]. Ключовим моментом розв'язання цього питання є виховання педагога-викладача, тренера нової формації, розробка та широке впровадження нових сучасних методів і засобів навчання. Тільки спільними зусиллями тренерів-педагогів і медиків можна підняти загальний рівень підготовки наших спортсменів, не кажучи вже про таке серйозне питання як здоров'я нашої нації.

Практично необмежені інформаційні потоки, комп'ютерні технології, серйозні прориви в окремих галузях науки і техніки зумовлюють широкі можливості в підготовці майбутніх фахівців [3]. Однак не варто скидати з рахунків незвичайні, нестандартні форми навчання і перевірки знань.

Протягом низки останніх років на Електроенергетичному факультеті НТУ «ХП» ведуться роботи з активізації навчального процесу, підвищення його привабливості та ефективності шляхом розроблення та впровадження ігрових методів навчання. Річ у тім, що підготовка фахівця в галузі електроенергетики базується на таких фундаментальних дисциплінах, як Теоретичні основи електротехніки, Електричні мережі та системи, Перехідні процеси, Техніка високих напруг і багато інших. Щоб засвоїти необхідний обсяг знань необхідні бажання, здоров'я, матеріальний достаток і базова підготовка.

Метою наших розробок є підвищення привабливості процесу навчання, розвиток не тільки професійних, а й психофізіологічних здібностей фахівця (пам'яті, логічного мислення, уваги, зосередженості, швидкості реакції, асоціативного мислення, витримки, самовладання тощо). Після невеликого доопрацювання для галузей охорони здоров'я та спорту такі технології можна впроваджувати на кафедрах НТУ «ХП», пов'язаних із підготовкою медиків і спортсменів. Результати дослідження. Конкретною формою реалізації цього проекту є тестова гра

«Професіонал», розроблена на кафедрі Передача електричної енергії НТУ «ХП». Методика ігрового навчання і тестування може бути представлена в картковому виконанні і у вигляді комп'ютерної програми. Гра заснована на відомому принципі розвитку здібностей гравців. Пропонується, наприклад, 64 картки, на яких дублюється 32 образи, найбільш характерні для охорони здоров'я або спорту. «Сорочки» карток однакові. Картки викладаються на ігрове поле зворотним боком і групі студентів (10-20 осіб) пропонується по черзі перевертаючи їх знаходити однакові образи. Переможець має зібрати максимальну кількість однакових образів, а загальний рейтинг, наприклад, студента - бакалавра визначається його результатом. Крім того, систематична гра закріплює спеціальні знання та загальний рівень підготовки кожного студента.

Особливу увагу було приділено розробці 32 образів (об'єктів) професійного призначення. Ми ґрунтувалися на твердженні, що підготовка спортсменів суттєво залежить від питань технічного забезпечення (обладнання) окремих видів спорту, наприклад обладнання тренажерної зали. У процесі навчання тренер знайомить студентів з основним обладнанням тренажерного залу та методикою тренувань на ньому.

Приклади ігрового поля з об'єктами наведено на рисунку 1. Тест-гру рекомендовано до впровадження в навчальний процес ВНЗ, курсів підвищення кваліфікації та спортивних шкіл. Насамкінець хотілося б звернути увагу колег на два незвичайні аспекти пропонованої тест-гри.

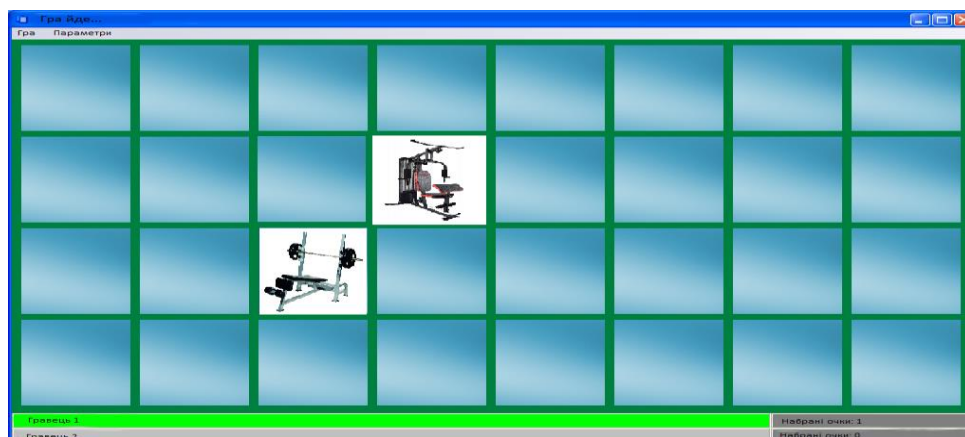


Рисунок 1 – Ігрове поле і процес гри

По-перше, це азарт, що визначається випадковістю перебігу змагання (послідовність і результат ходів), а по-друге, об'єктивністю пропонованого тестування. Своєю чергою, об'єктивність результату гри значною мірою визначається професійною підготовкою гравців, а так само поєднанням психофізіологічних якостей (увага, спостережливість, логічне мислення, витримка, самовладання тощо).

Висновки. Запропонована ігрова навчально-тестова методика виявилася високоефективною в активізації навчального процесу на початкових етапах підготовки спортсмена. Розроблена тестова гра «Професіонал» не тільки сприяє закріпленню спеціальних знань, а й розвиває в студентів важливі психофізіологічні якості, які мають вирішальне значення для професійної підготовки майбутніх спеціалістів спорту. Поєднання вмісту з ігровою механікою навчає, але також розважає; отже, підвищує мотивацію та інтерес до занять, а також формує здоровий спосіб життя. Ця методика має адаптивний характер, який може задовольнити потреби інших спеціальностей, зокрема охорони здоров'я, що підкреслює її практичне значення та широкі перспективи застосування в освітньому процесі.

Список джерел інформації:

1 Tapingkae, P., Panjaburee, P., & Hwang, G. J. (2020). Effects of a formative assessment-based contextual gaming approach on students' digital citizenship behaviors, learning motivations, and perceptions. *Computers & Education*, 153, 103998. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103998>

2 Stieglitz, S., Lattemann, C., & Brockmann, T. (2021). Gamification approaches learning and education: A systematic review. Springer.

3 Yu, Z., Gao, M., & Wang, L. (2021). The effect of educational games on learning outcomes, student motivation, engagement and satisfaction. *Journal of Educational Computing Research*, 59(4), 671-694. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0735633120969>

РОЛЬ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО АТЛЕТА

Шалімов О.Є., Довбій Д.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Oleksandr.Shalimov@infiz.khpi.edu.ua,

Daniil.Dovbii@infiz.khpi.edu.ua

Анотація. У даній роботі акцентовано увагу на ключовій ролі дитячо-юнацького спорту у контексті становлення майбутніх професійних атлетів. Розглянуто специфіку початкового етапу спортивного навчання, визначальну роль тренера в юному віці, психологічні та фізіологічні чинники формування юного спортсмена, а також значення спеціалізованих шкіл для підготовки до найвищих спортивних вершин. Наведено ілюстративні приклади блискучих спортивних кар'єр, що стартували саме у стінах ДЮСШ.

Ключові слова: професійний спорт, юний атлет, тренер, підготовка, ДЮСШ, спортивна кар'єра.

Вступ. Професійний спорт – це пік довгої й напруженої праці, що стартує з ранніх літ. Фундаментом для виховання чемпіонів є система дитячо-юнацького спорту, котра відіграє роль першого кроку у спортивній кар'єрі. Саме у дитинстві закладаються базові фізичні якості, формується ставлення до зусиль, тренувань, самодисципліни та змагань. З огляду на це, роль ДЮСШ у формуванні майбутнього професіонала є не просто значущою, а вирішальною.

Не зважаючи на складнощі соціально-економічного плану, дитячо-юнацький спорт в Україні і далі виконує функцію основного джерела спортивного резерву. Отже, актуальним є перегляд місця і значення первинної спортивної підготовки в розрізі національного спорту вищих

досягнень.

Мета дослідження – проаналізувати роль дитячо-юнацького спорту у становленні професійного атлета, з’ясувати фактори, що сприяють переходу від загальної підготовки до досягнення високих спортивних результатів, а також дослідити роль тренера, умов для тренувань та мотиваційних аспектів у цьому шляху.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. ДЮСШ як стартовий майданчик. Дослідження показують, що переважна більшість українських спортсменів, які здобували олімпійські або світові нагороди, починали шлях у ДЮСШ. Наприклад, легкоатлетка Ярослава Магучіх, футболіст Володимир Ващук, борець Жан Беленюк – усі вони сформувались у системі дитячо-юнацького спорту. У ДЮСШ юний спортсмен вперше знайомиться з такими ключовими елементами, як систематичні тренування, участь у змаганнях, планування підготовки, відновлення та контроль навантаження.

2. Роль тренера в становленні майбутнього чемпіона. Тренер – це не лише наставник, а й перший мотиватор, психолог, приклад для наслідування. У дитячому віці саме він допомагає дитині повірити в себе, сформувати бажання досягати високих результатів. Особливо важливими є педагогічні навички тренера: уміння створити довірливу атмосферу, адаптувати навантаження, уникнути травматизму й емоційного вигорання.

3. Психофізіологічна підготовка як основа успіху. Важливо, що вік 9–12 років є критичним періодом для розвитку координації, витривалості, швидкості. Саме в цей час ефективно формуються базові спортивні навички. Регулярні заняття у спортивних секціях покращують когнітивні функції, підвищують рівень самоконтролю, сприяють соціалізації дитини, що особливо важливо для майбутнього атлета.

4. Проблеми і виклики. Попри потенціал, ДЮСШ стикаються з рядом проблем:

- брак сучасного обладнання та інвентарю;
- нерівномірність фінансування по регіонах;
- дефіцит молодих фахівців серед тренерів;

– відсутність чіткого механізму переходу з ДЮСШ до професійного спорту.

Ці фактори гальмують процес підготовки спортсменів високого рівня, знижують конкурентоздатність України на міжнародній арені.

5. Перспективи: шлях до чемпіонства. Необхідним є створення прозорої вертикалі розвитку спортсмена:

– ДЮСШ→спортінтернат/академія→молодіжна збірна→національна збірна/професіональний клуб.

Для цього потрібно:

– розробити сучасні навчальні програми та модулі тренувань;
– забезпечити доступ до спортивної медицини, психологів, дієтологів;
– організовувати регулярні внутрішні та міжнародні змагання для юнаків;

– залучати до ДЮСШ колишніх професійних спортсменів як наставників.

Висновки. Дитячо-юнацький спорт – це старт, з якого вирушають майбутні зірки. Тут народжуються перші надії на тріумфи, формується ставлення до обов’язку, рішучість та витримка. Для того, щоб Україна знову гордо підіймалася на вершини світових змагань, вкрай важливо вкладати кошти у ДЮСШ, піднімати престиж тренерської праці, осучаснювати методи навчання та налагоджувати співпрацю між молодшим і професійним рівнями підготовки.

Додатки:

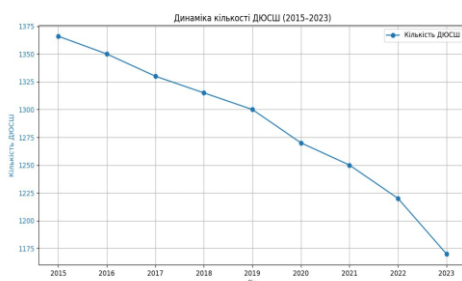


Рис. 1.1



Рис. 1.2

Рисунок 1.1 – Динаміка кількості ДЮСШ (2015-2023);

1.2 – Динаміка вихованців та молодих тренерів (2015-2023).

Список джерел інформації:

- 1 Сапрун, С. Т. (2022). Удосконалення системи дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*.
- 2 Семенов, О. В., & Осадченко, Л. А. (2021). *Фізичний розвиток дітей як основа спортивної майстерності*.
- 3 Як у Дніпрі працюють спортивні школи, вихованці яких стали переможцями та учасниками «Олімпіади-2024». (2024, серпень 13). *Наше Місто*. Retrieved from <https://nashemisto.dp.ua/2024/08/13/tut-vyroshchuiut-chempioniv>
- 4 Міністерство освіти і науки України. (2023). Аналітичний звіт щодо стану ДЮСШ.
- 5 Міністерство освіти і науки України. (2020). *Положення про ДЮСШ: Наказ МОН № 651 від 17.07.2020*.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ У СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Шерганов В.О.

Національний університет харчових технологій,

Україна, м. Київ, v.sherganov@gmail.com

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до підготовки юних спортсменів та їх інтеграція у систему професійного спорту. Проаналізовано вплив індивідуалізованих тренувальних програм, психологічної підтримки та технологічного моніторингу на ефективність підготовки атлетів. Окрему увагу приділено питанням безпеки, профілактики травматизму, соціально-педагогічним аспектам розвитку молодих спортсменів, а також ролі збалансованого харчування у підтриманні високої фізичної форми.

Ключові слова: Професійний спорт, дитячо-юнацький спорт, тренувальний процес, індивідуалізація, психологічна підтримка, технології моніторингу, харчування.

Вступ. Сучасний спорт вимагає постійного вдосконалення методик підготовки атлетів, особливо у процесі їх переходу з дитячо-юнацького рівня до професійного. Формування фізичних, технічних і психологічних навичок має базуватися на індивідуалізованому підході, що дозволяє оптимізувати навантаження та підвищити ефективність підготовки [1].

Крім того, сучасні дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу, що включає моніторинг фізичного стану, застосування новітніх технологій контролю навантажень, а також корекцію раціону харчування для досягнення максимальної спортивної продуктивності [2].

Мета дослідження – визначити найбільш ефективні підходи до адаптації юних спортсменів у професійному спорті та розробка

практичних рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення.

1. *Індивідуалізація тренувального процесу.* Останні дослідження показують, що персоналізовані тренувальні програми дозволяють знизити ризик травматизму та підвищити ефективність підготовки спортсменів на 20–25% [1]. Використання спеціалізованих методик адаптації тренувальних навантажень до фізіологічних характеристик спортсменів дозволяє мінімізувати ризики перевтоми та покращити довгострокові результати.

2. *Психологічна підтримка та стрес-менеджмент.* Психологічний супровід є ключовим фактором успішного розвитку спортсмена. Дослідження свідчать, що застосування когнітивно-поведінкової терапії та інших психологічних технік може знизити рівень стресу на 30–40% і підвищити мотивацію спортсменів [3]. Формування психологічної стійкості допомагає юним атлетам адаптуватися до змагального середовища та витримувати інтенсивні навантаження.

3. *Використання сучасних технологій у підготовці спортсменів.* Застосування цифрових рішень для аналізу біомеханіки рухів, контролю навантажень та оцінки відновлення організму є важливим аспектом підготовки сучасних спортсменів [2]. Наприклад, GPS-моніторинг та платформи оцінки метаболічного стану дозволяють тренерам індивідуально коригувати навантаження та запобігати перетренованості.

4. *Оптимізація харчування як складова успішної підготовки.* Харчування відіграє критично важливу роль у підтримці високої фізичної активності та швидкому відновленні після навантажень. Спортивні дієтологи підкреслюють важливість споживання білків для підтримки м’язової маси, жирів для забезпечення тривалої енергетичної витривалості та вуглеводів як основного джерела швидкої енергії [4].

Сучасні наукові підходи до харчування спортсменів включають періодизоване споживання нутрієнтів залежно від циклу тренувального процесу. Наприклад, дослідження Mujika & Rønnestad (2023) свідчить про ефективність високобілкових дієт у фазі відновлення та високо

вуглеводних програм у період інтенсивних навантажень [5].

Також важливим є використання нутрицевтиків, що сприяють покращенню відновлення та зміцненню імунної системи. Додавання Омега-3, вітаміну D, магнію та антиоксидантів у щоденний раціон спортсмена дозволяє покращити швидкість відновлення після тренувань та запобігти запальним процесам у м'язах [6].

Висновки. Інтеграція дитячо-юнацького спорту у систему професійної підготовки вимагає використання комплексного підходу, що включає індивідуалізацію тренувального процесу, застосування новітніх технологій моніторингу фізичного стану, психологічну підтримку та оптимізацію харчування.

Впровадження сучасних методик підготовки дозволяє не лише підвищити ефективність тренувань, але й забезпечити довготривале збереження здоров'я спортсменів. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку нових алгоритмів оцінки фізіологічного стану та вдосконалення програм спортивного харчування для різних видів спорту.

Список джерел інформації:

- 1 Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Periodization Training for Sports. Human Kinetics.*
- 2 Issurin, V. (2008). *Block Periodization of Training. Sportivny Press.*
- 3 McManama O'Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological Resilience in Young Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8668.
- 4 Smith, D. (2010). *Overtraining, Recovery, and Regeneration in Sports. Routledge.*
- 5 Mujika, I., & Rønnestad, B. R. (2023). High-Intensity Training in Elite Athletes. *Journal of Sports Science*, 41(2), 112-130.
- 6 Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2022). Hormonal Responses and Adaptations to Resistance Training. *Strength & Conditioning Journal*, 44(3), 20-35.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Яромій Я.О., Мусієнко О.В.

Львівський національний університет ветеринарної медицини

та біотехнологій ім. С.З. Гжицького,

Україна, м. Львів, btf.yaromiy.yo.2020.sp.204.b@gmail.com

Анотація. Спритність є ключовою фізичною якістю у змішаних єдиноборствах (ММА), оскільки вона визначає здатність спортсмена швидко реагувати, змінювати напрямок руху та ефективно виконувати технічні дії. На етапі початкової підготовки (10–12 років) розвиток спритності має вирішальне значення через підвищену пластичність нервової системи дитини та сприятливі періоди сенситивного розвитку. У тезах розглядаються наукові підходи до тренування спритності у юних спортсменів ММА.

Ключові слова: спритність, сенситивний період, змішані єдиноборства.

Вступ. Дослідження показують, що спритність тісно пов’язана з когнітивними функціями, такими як швидкість прийняття рішень та просторова орієнтація [2]. У ММА це проявляється у здатності ухилятися від ударів, виконувати клінч та переходити між стійками. У дітей 10–12 років розвиток спритності суттєво впливає на подальше освоєння складних координаційних рухів. Вік 10–12 років є оптимальним для розвитку координаційних здібностей завдяки активному дозріванню мозочка та моторних зон кори головного мозку. Тренування спритності в цей період призводять до стійких нейром’язових адаптацій, що підтверджено дослідженнями на юних спортсменах [4]. Наукові роботи [1] доводять ефективність таких методів, як ігрові вправи – ігри з м’ячем, естафети, що

розвивають реакцію та зміну положення тіла; спеціальні координаційні вправи – «драбинка», стрибки через бар’єри, робота з тенісним м’ячем; елементи спортивних ігор – баскетбол, футбол для покращення динамічної рівноваги; імітаційні вправи ММА – тіньовий бій із зміною стійок, обертання, ухили. Спортсмени з високим рівнем спритності швидше освоюють комбінації ударів та переходи з ударної техніки в боротьбу. У дітей 10–12 років це особливо важливо, оскільки формується базова рухова культура. Надмірна спеціалізація на ранньому етапі може призвести до втрати інтересу та травм [3]. Тому тренування спритності повинні бути різноманітними та відповідати фізіологічним особливостям дитини.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити методику тренування спритності у спортсменів змішаних єдиноборств на етапі початкової підготовки. Дослідження проводили на спортсменах-початківцях 10-12 років, які займалися змішаними єдиноборствами у спортивному клубі «Галицькі Леви». Для проведення експерименту ми обрали дві групи спортсменів по 5 осіб (контрольну і експериментальну). Борці контрольної групи займалися згідно програми для ДЮСШ, а борці експериментальної групи тренувалися згідно розробленої нами методики, де акцент ставився на імітаційних вправах ММА та катанні на роликових ковзанах та гри в хокей на роликах. Дослідження проводили з 1 вересня 2024 р. по 28 лютого 2025 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом проведення досліджень спортсмени контрольної групи тренувалися на розвиток спритності з використанням елементів спортивних ігор та «бою з тінню», тренування спортсменів експериментальної групи відбувалося шляхом використання імітаційних вправ ММА, катання на роликових ковзанах із вивченням основних рухів, зосереджуючи основну увагу на катанні на одній нозі, та гри в хокей на роликових ковзанах із застосуванням силових прийомів, ухилів і фінтів.

Загальну спритність оцінювали з допомогою наступних тестів:

човниковий біг 4×10 м, балансування на одній нозі з закритими очима, стрибкового тесту (потрійний стрибок з місця). Спеціальну спритність оцінювали за тестами «маневрування в стійці», «ухили та пірнання», «захоплення і вивільнення». Тестування спритності провели у вересні 2024 р. та наприкінці лютого 2025 р. За результатами початкових досліджень дослідні групи виявилися однорідними. Прогрес розвитку спритності наприкінці експерименту був однаковим в усіх спортсменів обох груп, тобто ми вважаємо, що наша методика розвитку спритності для борців ММА даного віку підтвердила свою ефективність. В результаті наших досліджень встановлено однакову ефективність обох методик тренувань, оскільки обидві групи спортсменів показали близькі результати розвитку загальної і спеціальної спритності.

Висновки:

- 1 Вік 10–12 років є оптимальним для розвитку спритності через сенситивний період координаційного розвитку.
- 2 Найефективнішими методами є ігрові вправи, спеціальні координаційні тренування та елементи спортивних ігор.
- 3 Розвиток спритності покращує технічну майстерність у ММА та знижує ризик травм.
- 4 Важливим є індивідуальний підхід та поступове збільшення навантаження.

Список джерел інформації:

- 1 Chaabène, H. et al. (2018). *Agility in Young Athletes*. J. Strength Cond. Res. 31(3):1.
- 2 Hulka, K. et al. (2017). Reliability and validity of a basketball-specific fatigue protocol simulating match load. *Acta Gym.* 47(2): 222-34.
- 3 Lloyd, R. S. et al. (2016). *Long-Term Athletic Development*. J. Strength Cond. Res. 29(5): 1439-50.
- 4 Young, W. B. et al. (2015). *Agility and Change-of-Direction Speed in Sport*. Int. J. Sport Sci. Coach. 10(1): 159-69.

СЕКЦІЯ 3. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО, ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Аль Бієк А.Ф. А.Ф., Зінченко Л.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків,

Abdulfatakh.Albiiek@sgt.khpi.edu.ua , Lina.Zinchenko@khpi.edu.ua

Анотація. Баскетбол розглянуто як не просто гру, а потужний інструмент всебічного розвитку людини, який сприяє фізичному вдосконаленню, формує сильний характер, розвиває психологічну стійкість і допомагає соціалізуватися.

Ключові слова: баскетбол, розвиток особистості, фізичний розвиток, соціалізація, психологічний вплив.

Вступ. Сучасний світ висуває високі вимоги до гармонійного розвитку особистості, де важливу роль відіграє фізична активність. Баскетбол є не лише популярним видом спорту, а й ефективним засобом фізичного, психологічного та соціального розвитку. Регулярні заняття баскетболом сприяють покращенню фізичної підготовки, розвитку координації та витривалості. Окрім того, цей командний вид спорту формує лідерські якості, вчить взаємодії, зміцнює емоційну стійкість і сприяє соціалізації особистості. У цій роботі розглядаються аспекти впливу баскетболу на різні складові розвитку людини та його значення у формуванні здорового способу життя.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив баскетболу на фізичний, психологічний та соціальний розвиток особистості, виявити його значення у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Популярність баскетболу у світі пояснюється динамічністю, доступністю та можливістю розвивати широкий спектр навичок. Особливо важливим є вплив баскетболу на молодь, адже цей вид спорту допомагає виховувати як індивідуальні, так і командні якості.

Фізичний розвиток. Баскетбол є чудовим засобом підтримки фізичної форми та зміцнення здоров’я. Він поєднує в собі аеробні й анаеробні навантаження, що позитивно впливають на загальний стан організму:

- серцево-судинна система – постійний рух під час гри підвищує витривалість серця та судин, сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань;

- координація та баланс – завдяки швидким змінам напрямку руху, стрибкам і передачам м’яча гравці розвивають точність рухів, баланс і просторове мислення;

- м’язова витривалість і сила – баскетбол активно залучає м’язи ніг, рук, спини та преса, що сприяє гармонійному фізичному розвитку;

- гнучкість і моторика – виконання різних технічних елементів (дриблінг, кидки, передачі) сприяє розвитку дрібної та загальної моторики. Крім того, регулярні заняття баскетболом сприяють зміцненню кісткової системи, що особливо важливо для дітей і підлітків у період активного росту.

Психологічний вплив. Баскетбол позитивно впливає не лише на фізичний стан, а й на психологічний розвиток особистості:

- витримка та стресостійкість – гра розвиває здатність швидко реагувати на ситуації, приймати рішення під тиском і не піддаватися емоціям;

- концентрація та увага – під час гри спортсмен має стежити за м’ячем, суперниками, партнерами та власними діями, що сприяє розвитку багатозадачності;

- самодисципліна та впевненість у собі – регулярні тренування вимагають відповідальності, організованості та постійної роботи над собою;

- зниження рівня стресу – фізична активність сприяє виробленню ендорфінів (гормонів радості), що покращують настрій і зменшують рівень тривожності. Завдяки таким факторам баскетбол допомагає не лише досягати

спортивних цілей, а й покращувати психоемоційний стан у повсякденному житті.

Соціалізація та командний дух. Баскетбол є командною грою, що навчає співпраці та взаємопідтримці. Основні соціальні аспекти цього виду спорту:

- комунікативні навички – під час гри спортсмени вчаться взаємодіяти, знаходити спільну мову, розподіляти ролі та домовлятися;
- відповідальність і командна робота – кожен гравець має свою функцію в команді та відповідає за спільний результат;
- лідерські якості – баскетбол сприяє розвитку ініціативності, вміння приймати рішення та мотивувати інших;
- соціалізація молоді – граючи в баскетбол, підлітки знаходять друзів, навчаються працювати в колективі та взаємодіяти з різними людьми.

Таким чином, баскетбол не лише розвиває фізичні навички, а й формує важливі соціальні якості, які корисні в житті поза спортом.

Висновки. Баскетбол є потужним засобом всебічного розвитку особистості. Він допомагає зміцнити фізичне здоров’я, розвинути психологічну стійкість і сформувати соціальні навички. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють розвитку дисципліни, витривалості, командного духу та впевненості в собі. Саме тому баскетбол можна розглядати не лише як спортивну гру, а як ефективний метод формування гармонійної, впевненої в собі та соціально активної особистості.

Список джерел інформації:

- 1 Бубка, С. Н. (2020). Теорія і методика спортивної підготовки. *Олімпійська література*.
- 2 Круцевич, Т. Ю. (2018). Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. *Олімпійська література*.
- 3 Тіняков, А. О., & Кузнецов, С. В. (2021) Організація занять з баскетболу студентів ЗВО на основі диференційного підходу в умовах пандемії. *Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами*. 102-104.

МОТИВАЦІЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Білоносова О.О., Мусієнко А.В.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків,*

bilonosova1603@gmail.com , anton.musienko@hnpu.edu.ua

Анотація. У статті розглянуто роль мотивації у фізичному вихованні школярів старших класів. Проаналізовано основні фактори, що впливають на зацікавленість учнів до занять баскетболом, а також їхній зв'язок із загальним рівнем фізичної підготовленості. Наведено рекомендації щодо підвищення мотивації до спорту у шкільному середовищі.

Ключові слова: мотивація, баскетбол, фізична підготовленість, старшокласники, фізична культура.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. Проте сучасні дослідження свідчать, що рівень мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема баскетболом, знижується [1, 4, 9]. Саме тому актуальним є пошук ефективних методів підвищення мотивації для залучення учнів до активного способу життя.

Мета дослідження – визначити ключові чинники, що впливають на мотивацію старшокласників до занять баскетболом, та дослідити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Основні фактори, що впливають на мотивацію школярів, що обрали заняття баскетболом в якості позашкільної форми занять: ігровий характер гри (підвищує інтерес та залученість), командна взаємодія (формує соціальні навички та

відповідальність), змагальний аспект (стимулює учнів до самовдосконалення), особистісна значущість занять (включає підтримку здоров'я та розвиток фізичних якостей), використання сучасних технологій (застосування мобільних додатків для моніторингу результатів, інтерактивні вправи) [3, 6, 8].

Серед методів підвищення мотивації при заняттях баскетболом переважають: інтеграція індивідуальних та командних цілей у навчальний процес, використання рейтингових систем та систем заохочення, проведення позаурочних турнірів і змагань, запровадження елементів гейміфікації в навчальний процес [2, 9, 10].

Крім того, важливу роль у формуванні стійкої мотивації відіграє підтримка з боку вчителів, батьків та однолітків. Заохочення до занять спортом через позитивну комунікацію, залучення до командних заходів та створення комфортного середовища для фізичної активності дозволяє підвищити рівень залученості учнів до занять баскетболом [5, 6].

Сучасні дослідження підтверджують, що поєднання мотиваційних стратегій, заснованих на індивідуальних особливостях учнів, та системного підходу до навчального процесу сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя загалом [4, 7, 10].

Висновки. Мотивація старшокласників до занять баскетболом є ключовим фактором для формування їхньої фізичної активності та здорового способу життя. Крім того, баскетбол сприяє розвитку психоемоційної стійкості, підвищенню впевненості у власних силах та покращенню соціальної взаємодії серед учнів. Важливо враховувати індивідуальні особливості школярів та створювати умови для їх самореалізації у спортивній діяльності.

Список джерел інформації:

1 Вацеба, О. М. (2018). Теоретико-методичні засади формування мотивації до занять спортом у школярів. *Фізичне виховання, спорт і*

культура здоров'я, 1(42), 23-28.

2 Круцевич, Т. Ю. (2019). Мотивація до фізичного виховання та спорту в шкільному віці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3(92), 14-19.

3 Лісогор, Л. С. (2019). Формування інтересу до занять спортом у підлітків. *Молодь і спорт*, 2(15), 12-18.

4 Міщенко, В. А. (2020). Вплив баскетболу на фізичний розвиток старшокласників. *Науковий вісник Сумського державного педагогічного університету*, 5(124), 35-42.

5 Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). A motivational model of engagement and disaffection in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102020.

6 Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., & Smith, B. (2020). Interactive effects of motivation and exercise on well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101623.

7 Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2020). Advances in Motivation in Sport and Exercise. *Human Kinetics*.

8 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Publications*.

9 Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis N. (2019). Predicting motivational outcomes in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 687-700.

10 Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Human Kinetics*.

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Близнюк Ю. В., Зінченко О.І.

Харківська державна академія фізичної культури,

Україна, м. Харків, jurane@ukr.net

Анотація. Дослідження присвячене визначенню факторів, які в більшій мірі впливають на фізичний розвиток дітей 4–9 років під час проведення занять з плавання.

Ключові слова: плавання, діти, функціональні показники.

Вступ. Однією з актуальних проблем сьогодення є погіршення фізичного та психологічного здоров’я дітей, що обумовлено зниженням їх рухової активності. Пандемія COVID-19 призвела до закриття спортивних секцій і обмеження занять фізичною культурою. Військові дії на території України ще більше загострили ситуацію, адже через переміщення, психологічний стрес та руйнування інфраструктури діти позбавлені можливості регулярно займатися спортом.

Мета дослідження. Розробка методичних рекомендацій щодо організації занять з плавання для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з урахуванням їхніх психологічних особливостей.

Завдання дослідження:

- 1) визначити фізіологічні та функціональні показники дітей, які займаються плаванням різний період часу;
- 2) визначити вплив плавання на адаптацію організму дітей до фізичних навантажень і стресових ситуацій;
- 3) дослідити зміни основних антропометричних показників у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку під впливом систематичних

занять плаванням.

Результати дослідження та їх обговорення. В опитуванні прийняли 40 батьків (таблиця 1). Проаналізувавши отримані дані, було вибрано 20 дітей дошкільного та молодшого шкільного віку 5–9 років. Їх було поділено порівну на 2 групи в залежності від тривалості занять з плавання. В кожній з цих груп по 10 дітей (6 хлопчиків, 4 дівчинки). Було проведено 42 заняття тривалістю 45 хвилин протягом п’яти місяців в дитячому клубі з плавання «У акули на хвості», м. Харків.

Таблиця 1 – Результати анкетування дітей та батьків щодо особистого відношення до занять з плавання

Показники	Група 1-го року навчання	Група 2-го року навчання
Ставлення до занять	90% відповіли, що їм подобається плавання. 10% відчуває невеликий страх перед водою	100% позитивно ставляться до плавання
Найулюбленіші частини занять	50% дітей люблять ігри у воді. 30% насолоджуються вивченням нових рухів. 20% зазначили, що їм подобаються бризки та активність	40% обрали змагання між учасниками. 40% люблять вивчати нові стилі плавання. 20% надають перевагу іграм у воді
Почуття перед заняттями	70% приходять на заняття радісними. 30% відчувають легке хвилювання, але після занурення у воду стають спокійними	90% відчувають радість і бажання навчатися. 10% зазначили, що відчувають втому після занять у школі, але всеодно займаються із задоволенням
Виконання вправ	80% дітей легко виконують базові вправи. 20% зазначили, що деякі вправи даються складно (особливо ті, які вимагають тривалого занурення)	70% виконують вправи впевнено. 30% мають труднощі з дихальними вправами під водою

Таблиця 2 – Оцінка показників фізичного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Показники функціонального стану	Стать	До експерименту $\bar{X} \pm m$		Після експерименту $\bar{X} \pm m$		Різниця (Δ)	t-критерій	$p \leq 0,05$
		1 група	2 група	1 група	2 група			
ЧСС у стані спокою, уд/хв.	Хл.	101,3 $\pm$ 0,7	95,2 $\pm$ 0,6	94,5 $\pm$ 0,8	87,8 $\pm$ 0,9	-6,8	5,96	+
	Дів.	104,5 $\pm$ 0,7	98,0 $\pm$ 0,7	98,5 $\pm$ 0,9	92,2 $\pm$ 0,7	-6,0	5,15	+
АТ _{сист} , мм.рт.ст	Хл.	100,7 $\pm$ 0,8	104,0 $\pm$ 0,7	101,0 $\pm$ 0,7	105,7 $\pm$ 0,8	0,3	0,28	-
	Дів.	99,0 $\pm$ 0,7	101,0 $\pm$ 0,8	100,0 $\pm$ 0,8	102,8 $\pm$ 0,7	1,0	0,96	-
АТ _{діаст} , мм.рт.ст	Хл.	53,3 $\pm$ 0,8	57,8 $\pm$ 0,9	55,7 $\pm$ 0,8	60,8 $\pm$ 0,8	2,4	2,12	+
	Дів.	53,5 $\pm$ 0,3	59,0 $\pm$ 0,3	53,5 $\pm$ 0,3	59,0 $\pm$ 0,3	55,3 $\pm$ +0,9	59,5 $\pm$ 0,8	1,8
Індекс Робінсона, у.о.	Хл.	102,03 $\pm$ 0,7	98,9 $\pm$ 0,	102,03 $\pm$ 0,7	98,9 $\pm$ 0,9	94,8 $\pm$ 0,8	92,8 $\pm$ 0,9	-7,23
	Дів.	103,4 $\pm$ 0,8	98,9 $\pm$ 0,8	103,4 $\pm$ 0,8	98,9 $\pm$ 0,8	100,0 $\pm$ 0,7	94,8 $\pm$ 0,7	-3,4
Індекс Руф'є, у.о.	Хл.	11,0 $\pm$ 0,2	9,3 $\pm$ 0,4	11,0 $\pm$ 0,2	9,3 $\pm$ 0,4	9,0 $\pm$ 0,2	7,3 $\pm$ 0,1	-2,0
	Дів.	11,9 $\pm$ 0,3	9,9 $\pm$ 0,1	11,9 $\pm$ 0,3	9,9 $\pm$ 0,1	10,0 $\pm$ 0,2	8,5 $\pm$ 0,1	-1,9
Проба Штанге, с	Хл.	25,0 $\pm$ 0,5	29,7 $\pm$ 0,1	25,0 $\pm$ 0,5	29,7 $\pm$ 0,1	27,8 $\pm$ 0,1	34,8 $\pm$ 0,2	2,8
	Дів.	20,5 $\pm$ 0,9	28,0 $\pm$ 0,1	20,5 $\pm$ 0,9	28,0 $\pm$ 0,1	26,5 $\pm$ 0,2	32,5 $\pm$ 0,1	6,0
Проба Генчі, с	Хл.	13,8 $\pm$ 0,1	18,7 $\pm$ 0,1	13,8 $\pm$ 0,1	18,7 $\pm$ 0,1	16,0 $\pm$ 0,1	22,5 $\pm$ 0,1	2,2
	Дів.	14,5 $\pm$ 0,1	16,5 $\pm$ 0,1	14,5 $\pm$ 0,1	16,5 $\pm$ 0,1	18,3 $\pm$ 0,1	18,8 $\pm$ 0,1	3,8

Таблиця 3 – Зміни антропометричних показників після занять з плавання

Показник	Зростання в % (1 група)	Зростання в % (2 група)
Маса тіла (хлопчики)	3,33	4,58
Маса тіла (дівчатка)	4,62	4,47
Довжина тіла (хлопчики)	1,73	1,40
Довжина тіла (дівчатка)	1,71	1,74
ОГК (хлопчики)	1,73	2,35
ОГК (дівчатка)	1,57	1,39
Індекс Кетле (хлопчики)	1,68	3,18
Індекс Кетле (дівчатка)	2,52	2,51

Висновки:

1 У дітей, які займаються плаванням більше року, спостерігається значне покращення фізіологічних показників, таких як частота серцевих

скорочень (ЧСС) у стані спокою, артеріальний тиск (АТ) та індекс Руф'є. Триваліші заняття плаванням сприяють кращій адаптації серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.

2 Заняття плаванням сприяють підвищенню стійкості до стресових факторів завдяки поліпшенню функціонального стану серця. Поліпшується здатність дітей виконувати тривалі фізичні навантаження без перевтоми, що свідчить про підвищення рівня фізичної працездатності.

3 Покращення результатів проб Штанге та Генчі у дітей, які займаються плаванням, свідчить про підвищення витривалості дихальної системи. Зниження індексу Руф'є та індексу Робінсона демонструє покращення функціонального стану серцево-судинної системи, а також підвищення адаптаційного потенціалу організму до фізичних навантажень.

4 У результаті регулярних занять плаванням у дітей спостерігався стабільний приріст маси тіла, довжини тіла та окружності грудної клітки. Ці зміни свідчать про позитивний вплив плавання на гармонійний фізичний розвиток, особливо у дітей молодшого шкільного віку.

Список джерел інформації:

1 Кононко, О. Л. (2012). *Базовий компонент дошкільної освіти України: науково-методичний посібник*. Київ: Освіта.

2 Бех, І. Д. (2008). *Виховання особистості: Психологічні основи*. Київ: Либідь.

3 Бондаренко, Г. Ю. (2016). *Гра як засіб розвитку дошкільників: психолого-педагогічний аспект*. Київ: Освіта.

4 Виготський, Л. С. (2020). *Психологія розвитку дитини*. Київ: Просвіта.

5 Лисенко, І. П. (2015). *Методика навчання плаванню дітей дошкільного віку*. Харків: Видавництво НУФВСУ.

6 Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. Vol. 119, №1. 182-191.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Блошенко О.І., Кучеренко Г.Г.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, elenabloshenko@ukr.net, kqg66@ukr.net

Анотація. У дослідженні наданий узагальнений науковий матеріал з питання, види самостійних занять з фізичного виховання студентів. Встановлено, що рухова активність є обов'язковою та незамінною складовою здорового способу життя, оскільки студенти завжди знаходяться в стресовому стані, тому що розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, види самостійних занять, здоров'я, студенти.

Вступ. Формувати та відновлювати психоемоційний стан під час освітнього процесу студентам допомагає регулярна рухова активність. Науковцями доведено, що рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов повноцінного життя. Тому викладач з фізичного виховання має змогу на заняттях розповісти про вплив рухової активності на здоров'я студента різними фізичними вправами, створити позитивну мотивацію та потребу у систематичних заняттях.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні наукові джерела з питання та надати види самостійних занять для студентів для збереження здоров'я і покращення рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження використано такі методи, як аналіз і узагальнення матеріалів наукової літератури, інформаційних джерел, педагогічні спостереження,

опитування, практичний досвід викладачів з дистанційної організації навчального процесу з фізичного виховання.

Узагальнення наукової літератури з питання доводить: що рухова активність є невід’ємною частиною працездатної людини; знижує ризик захворювань незалежно від статі та віку; позитивний вплив на стан здоров’я мають аеробні фізичні вправи, вправи на напруження м’язів; об’єм рухової активності за тиждень має становити для студентів 18–25 років – 10–14 годин на тиждень; на практиці рекомендується визначати інтенсивність фізичного навантаження за допомогою частоти серцевих скорочень, частоти дихання; рівень рухової активності людини прийнято поділяти на п’ять рівнів – базовий, сидячий, малий, середній та високий [1, 2, 3].

При опитуванні студентів 1 курсу було виявлено, що студенти мають нераціональний режим дня, неповноцінний сон, не дотримуються регулярного режиму харчування, рухової активності, тому їм важко адаптуватися до занять. На протязі доби студенти оцінили свій руховий режим як базовий, сидячий та малий і лише невеликий відсоток – середній та зовсім малий відсоток студентів визначили як високий рівень рухової активності. Достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків при опитуванні не виявлено.

За результатами опитування визначено, що практично 70% від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Тому студентам рекомендовані основні види самостійних занять з фізичного виховання: ранкова і вечірня гімнастика, вступна, профілактична, відновлювальна, фізкультурні мікропаузи, фізкультурні хвилинки, оздоровче і спортивне тренування з бадмінтону, волейболу, футболу, баскетболу, настільного тенісу, тенісу, плавання, велоспорту, відвідування тренажерних залів, танцювальних студій, групові заняття на

свіжому повітрі з використанням бігу, ходьби, різних видів гімнастики, рухливі ігри, туристичні походи, дні і години здоров'я, спортивні заходи.

Дистанційна освіта надає студентам можливість неперервно навчатися в зручний для них час, у власному темпі та згідно з індивідуальними потребами. Але перехід на дистанційну форму навчання з фізичного виховання ускладнило надання практичної складової фізкультурної освіти [3].

Висновки. Рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я, є ефективним засобом соціальної адаптації студентів. Аналіз інформаційних джерел з питання свідчить, що для забезпечення належного рівня рухової активності, необхідні організовані заняття з фізичного виховання та різні види самостійних занять. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності. Якість освіти з фізичного виховання залежить від створення необхідних педагогічних умов.

Список джерел інформації:

1 Котов, Є. О. (2003). Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: *автореф. дис. канд. наук з ФВіС: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.*

2 Круцевич, Т. Ю. (1999). *Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання.*

3 Bloshenko, O. I., & Kucherenko, G. G. (2024). Особливості дистанційної освіти студентів університету з фізичного виховання. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*, 152-156.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Блошенко О.І.

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, elenabloshenko@ukr.net

Анотація. У дослідженні розкритий освітній процес особливостей організації навчальних занять з фізичного виховання студентів НТУ «ХПІ» зі спеціалізації плавання. Досліджено, що в умовах воєнного стану, дієвим інструментом формування здорового способу життя здобувачів освіти, є фізичне виховання. Надані переваги та недоліки дистанційної форми навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, переваги та недоліки дистанційної форми навчання, здобувачі освіти.

Вступ. Освітній процес з фізичного виховання здобувачів освіти в умовах воєнного стану потребує нових рішень щодо залучення студентів до рухової активності. Належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у різноманітних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності є актуальною у сьогоденні. Воєнний стан зумовив необхідність оптимізації структури та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета дослідження – розкрити особливості організації навчальних занять з фізичного виховання студентів НТУ «ХПІ» зі спеціалізації плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання у сучасних закладах вищої освіти під час війни характеризується значною емоційною та інтелектуальною інтенсивністю, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій. Дефіцит рухової активності особливо негативно впливає на стан здоров'я здобувачів освіти. Узагальнення інформації сучасних наукових,

фахових, методичних джерел інформації показало, що як педагогічний процес, фізичне виховання спрямоване на усунення наявних негативних тенденцій у фізичному розвитку й здоров’ї здобувачів освіти впливом засобів та методів фізичної культури на системи організму через активізацію компонентів здорового способу життя з урахуванням особливостей стресової ситуації, спричиненої воєнним станом [1, 2, 3, 4].

Третій навчальний рік поспіль викладачі секції працюють у дистанційному режимі з дисципліни «Фізичне виховання», проводячи практичні заняття з фізичного виховання, використовуючи програму Microsoft Office 365 та її додатки Microsoft Outlook, Teams, Forms.

Викладачі у семестрі здійснюють акцент на засвоєння основ здоров’я, раціонального використання складових здорового способу життя, основних методичних рекомендацій з розвитку фізичних якостей, фізичної активності та пошуку оптимальних варіантів проведення студентами самостійних занять.

З 2023–2024 н.р. у студентів з’явилась можливість відвідувати заняття у басейні спорткомплексу НТУ «ХП». В осінньому семестрі цього 2024–2025 навчального року студенти за їх бажанням та можливостями продовжили відвідувати заняття з плавання у басейні. Ведуть заняття викладачі секції плавання. На жаль, лише у 25 студентів (15%) виникло бажання та можливість відвідувати очні заняття з плавання 1–2 рази на тиждень. За рахунок організації очних занять з плавання на протязі семестру за опитуванням рівень фізичної активності студентів значно покращується [4].

Дистанційне навчання – це форма навчання, за якої студенти навчаються на відстані, як правило, з дому або з інших віддалених місць.

Загалом, дистанційне навчання має як переваги, так і недоліки залежно від обставин студентів.

Опитування, яке було проведене серед студентів про переваги та недоліки дистанційного навчання, виявило.

Переваги:

– легше сприймати матеріал;

- з'являється більше вільного часу;
- більшість робіт, завдань і тестів виконуються в електронному варіанті, що зменшує обсяг письмової завантаженості;
- студенти мають доступ до широкого спектру освітніх ресурсів он-лайн;
- не витрачається час на дорогу до університету;
- мобільність у зв'язку з викладачами. Проконсультуватися з викладачем за допомогою електронної пошти або у чаті Teams іноді легше та швидше.

Недоліки:

- буває Teams не витримує навантаження й погано працює;
- іноді виникають проблеми з Інтернетом та електропостачанням;
- деяким студентам важко підтримувати мотивацію під час дистанційного навчання, оскільки вони не мають такого рівня структури та підтримки, як на традиційних заняттях;
- брак живого спілкування з одногрупниками й викладачами;
- студенти втрачають важливі можливості спілкування, які приходять із відвідуванням занять фізичної культури, як-от зустрічі з однодумцями та формування професійних зв'язків, дружніх стосунків, які можуть виявитися корисними в майбутньому;
- студенти не мають прикладів розуміння основ здорового способу життя та фізичного виховання у своєму оточенні, тому невмотивоване ставлення до занять.

Викладачі секції стараються зменшити кількість студентів, які не отримують залік з фізичного виховання, покращити відсоткову якість, але стикаються знову з тим, що студенти:

- не дотримуються графіку відвідування занять і виставлення заліку;
- беруть практичні завдання і надсилають їх пізно, коли заліки вже виставлені;
- не виходять вчасно на спілкування з викладачем, щоб отримати залікову оцінку.

Серед причин, по результатах опитування, що ускладнюють пристосування здобувачів до умов навчання, визначається напруга і втома від занять, власна неорганізованість та не вмотивованість, відсутність самодисципліни, значущості регулярності та безперервності фізичної активності, а також невміння розподіляти свій час.

Але створення педагогічних умов до занять, дозволило у осінньому семестрі 2024–2025 н.р. отримати залік з фізичного виховання 81% студентів, на відмінні, добрі оцінки – 55 %, задовільні – 26%.

Висновки. Фізичне виховання – це процес планомірного систематичного впливу на студента під контролем і керівництвом викладача, які надають здобувачам освіти знання і формують глибоке розуміння соціальної значущості фізичної культури і спорту. З точки зору збереження та примноження здоров’я, а також популяризації здорового способу життя серед здобувачів освіти у цьому питанні, повернення до очної форми залишається оптимальною умовою.

Список джерел інформації:

1 Антонова, В., & Дорошкевич, Н. (2023). Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(7), 15-21.

2 Блошенко, О., Ширяєва, С., & Кучеренко, Г. (2023). Дистанційна організація навчальних занять з фізичного виховання у період військового стану. *Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*, 241-247.

3 Забіяко, Ю. (2023). Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, Випуск 2 (160), 114-118.

4 Родигіна В., & Блошенко О. (2023). Дистанційні заняття з фізичного виховання у ЗВО у порівнянні з традиційною формою навчання. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Сер.: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства, № 2, 115-118.

ОЗДОРОВЧИЙ І ВИХОВАЛЬНИЙ ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Бондаренко В.І.

Львівський державний університет фізичної культури,

Україна, м. Львів, Vb4448473@gmail.com

Анотація. Важливим фактором у сучасному світі є дедалі більше усвідомлення фізичної культури, як частини загальної культури особистості та суспільства. Особливо, коли наше суспільство зазнало змін стилю життя та формату навчання спочатку через пандемію, а потім через повномасштабне вторгнення, необхідність гармонійного та всебічного розвитку дітей в таких тривалих та складних умовах виходить на перший план. Одним із засобів психологічного та фізичного здоров'я дітей, молоді і дорослих є спортивно-комунікативні ігри. Командні ігри, такі як баскетбол, вирішують багато питань у всебічному розвитку дитини.

Ключові слова: баскетбол, фізичні вправи, рухова активність.

Вступ. Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи; ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення м'яча, що здійснюються в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму і формують координацію.

Відносна гіподинамія рухового режиму студентів доводить необхідність фізичного навантаження під час навчання. Це завдання виконує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів фізичного впливу на людину. Формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у сучасному навчальному закладі. Форми рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і

професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів [1].

Мета дослідження. Визначити важливість баскетболу як засобу фізичного виховання та психологічної стресостійкості.

Результати дослідження та їх обговорення. Багатий арсенал ігрових вправ і їх характерні особливості дають змогу успішно виховувати в студентів найкращі моральні риси: дисциплінованість, наполегливість, працьовитість. А подолання труднощів, які зустрічаються в процесі занять баскетболом, виховує рішучість і сміливість, загартовує волю. Ігрові вправи слугують ефективним засобом естетичного виховання студентів. За допомогою баскетболу формується гарна постава, гармонійно розвивається мускулатура. Технічні елементи гри в баскетбол, які виконуються з високою майстерністю, стають красивим видовищем, що приносить естетичну насолоду як гравцям так і глядачам [2].

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, а й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість у собі, почуття колективізму.

Баскетбол є захопливою атлетичною грою, що являє собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання та оздоровлення дітей, включено до загальноосвітніх програм середніх шкіл, шкіл із політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти та відділень при спортивних добровільних товариствах.

Відомий тренер з баскетболу Дж. Вуден встановив, що закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків і дівчат. Такі резерви треба готувати у дитячих спортивних школах.

Найважливішою частиною розвитку спорту є пропаганда. Починаючи зі звичок у сім'ї (цікавитись спортом, заохочувати бажання дітей спробувати свої сили та не критикувати перші починання), в дитсадках, школі, дворі приділяти здоров'ю, гігієні та рухам більше уваги. Для гри у баскетбол не треба багато людей, кільце є на кожному шкільному стадіоні. Швидкісне сьогодення не повинне прибирати з пріоритету активний відпочинок і живе спілкування.

Висновки. Багаторічне навчання дітей вимагає врахування особливостей їхнього вікового розвитку, і в зв'язку з цим, ретельного набору засобів і методів навчальної роботи. Нині є багато посібників, які детально висвітлюють сучасну техніку баскетболу. У них викладені загальні питання організації педагогічної роботи, а також наведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати в певному віці.

Одне з найважливіших завдань загальноосвітньої школи - виховання в дітей потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами. Вирішення цього завдання вимагає від учителя фізичної культури наполегливості, творчості, багато вмінь і знань. І насамперед, треба вміти будувати не тільки свою діяльність, а й діяльність учнів на уроці. Причому так, щоб вона мала своє відповідне продовження у формі самостійних занять у домашніх умовах з метою фізичного самовдосконалення.

Список джерел інформації:

1 Коваль, О. Г. (2018). Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, Випуск 11. 189-196.

2 Тіхонов, В. К., Дуржинська, О. О., Клибанівський, Я. В., Медяна, І. П., & Костенко, О. І. *Баскетбол. Довідник з фізичної культури*, Вінниця: ОЦ ВНАУ.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Бурсала Т.Д.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, fentesi2004@gmail.com*

Анотація. У сучасних умовах фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя серед різних груп населення. Особливо актуальним є питання мотивації молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, до регулярної фізичної активності. Дослідження присвячене аналізу основних підходів до мотивації здобувачів вищої освіти у сфері фізичного виховання, а також розгляду новітніх методик, що сприяють підвищенню їх зацікавленості у спорті та руховій активності. Робота базується на детальному аналізі наукової літератури, яка розкриває сучасні тенденції фізичного виховання серед студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, рухова активність, здобувачі вищої освіти, освітні методики.

Вступ. Фізичне виховання є одним із найважливіших напрямів формування здорового способу життя серед студентської молоді. Воно відіграє критичну роль у підтримці фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя молодих людей. Регулярні заняття фізичною активністю сприяють покращенню стану серцево-судинної системи, розвитку витривалості, координації та м'язової сили, що позитивно впливає на загальний рівень життєдіяльності. Проте у сучасних умовах значна частина здобувачів вищої освіти веде малорухливий спосіб життя, що обумовлено впливом технологій, інтенсифікацією навчального процесу та зміною соціальних звичок.

Як зазначають Безверхня Г.В., Цибульська В.В. та Гончар Г.І.,

зниження рівня фізичної активності серед молоді спричинене низкою факторів, серед яких ключову роль відіграють зростаючі навчальні навантаження, брак мотивації та недостатня підтримка з боку закладів освіти [2]. Недостатність спортивної інфраструктури, низька обізнаність здобувачів вищої освіти щодо переваг активного способу життя, а також обмеженість часу через навчальні заняття є додатковими бар’єрами на шляху до регулярних фізичних вправ.

Науковці все частіше звертають увагу на важливість модернізації підходів до фізичного виховання. Базилевич Н.О. і Тонконог О.С. розглядають кросфіт як один із ефективних методів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти, оскільки він дозволяє урізноманітнити заняття, забезпечити поступове підвищення фізичних показників і сприяє розвитку командного духу [1]. Разом із тим, сучасні технологічні рішення також відіграють важливу роль у покращенні зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять спортом. Як зазначають Собко І., Гринченко І., Подмарьова І. та Шинкаренко Є., використання онлайн-курсів, цифрових платформ для тренувань та спортивних челенджів створює додаткові стимули для регулярних занять фізичною активністю [7].

Водночас дослідження Собка І., Гринченка І., Тихонової А. та Бурсали Т. демонструють, що запровадження спеціалізованих вправ у спортивних командах сприяє не лише розвитку координаційних здібностей та фізичної витривалості, а й підвищенню результативності здобувачів вищої освіти у спортивних змаганнях [8]. Це підкреслює важливість впровадження індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують фізичний стан та рівень підготовленості кожного студента.

Мета дослідження – аналіз сучасних підходів до фізичного виховання здобувачів вищої освіти та визначення ефективних методик підвищення їхньої мотивації до регулярної рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності формується під впливом як

внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Внутрішні чинники включають особисті переконання, фізичний стан, рівень зацікавленості спортом, а також усвідомлення користі регулярних фізичних навантажень. Безверхня Г.В. стверджує, що головним внутрішнім фактором є усвідомлення студентами позитивного впливу фізичних вправ на здоров’я, що безпосередньо пов’язане з їх академічною успішністю та загальним самопочуттям [2].

Зовнішні фактори відіграють не менш важливу роль у формуванні мотивації. Колос О.А. зазначає, що здобувачі вищої освіти, які навчаються в закладах із розвиненою спортивною інфраструктурою та отримують підтримку від викладачів фізичного виховання, частіше займаються спортом [3]. Крім того, автори наголошують, що цифрові технології, такі як мобільні додатки та онлайн-платформи, дозволяють інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя здобувачів вищої освіти [5, 6].

Дослідження Мозолева О.М. підтверджують, що групові тренування та спортивні заходи формують соціальну мотивацію до занять спортом, оскільки здобувачі вищої освіти відчують підтримку однолітків [6]. Корж Н.Л. додає, що участь у командних видах спорту сприяє розвитку відповідальності та дисципліни, що позитивно впливає на загальну навчальну активність здобувачів вищої освіти [4].

Індивідуальні підходи у фізичному вихованні також демонструють високу ефективність. Кужель М.М. доводить, що адаптація тренувальних програм відповідно до рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти значно підвищує їхню зацікавленість у заняттях [5]. Також ефективними є комбіновані методики, що поєднують традиційні форми навчання з елементами ігрової та змагальної діяльності.

Таким чином, мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності є багатофакторним явищем, що залежить від поєднання особистісних, соціальних та організаційних аспектів. Впровадження сучасних підходів, орієнтованих на використання цифрових технологій,

індивідуальних програм та соціальної взаємодії, дозволить підвищити рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти та сприятиме формуванню культури здорового способу життя.

Висновки. Аналіз наукових джерел свідчить, що сучасні підходи до фізичного виховання мають базуватися на врахуванні індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, використанні цифрових технологій та створенні комфортного соціального середовища для занять спортом. Дослідження підтверджують, що впровадження персоналізованих тренувальних програм дозволяє покращити фізичну підготовку здобувачів вищої освіти, сприяє їхній самодисципліні та створює умови для довготривалого підтримання активного способу життя.

Використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, онлайн-курси та інтерактивні платформи для спілкування з тренерами, створює додаткові можливості для здобувачів вищої освіти брати участь у спортивних програмах незалежно від розкладу навчання чи доступності спортивних залів. Крім того, командні тренування, інтеграція спортивних заходів у навчальний процес та підтримка з боку викладачів відіграють важливу роль у підвищенні рівня мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю.

Таким чином, мотивація здобувачів вищої освіти до фізичної активності є багатофакторним явищем, що залежить від поєднання особистісних, соціальних та організаційних аспектів. Впровадження сучасних підходів, орієнтованих на використання цифрових технологій, індивідуальних програм та соціальної взаємодії, дозволить підвищити рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти та сприятиме формуванню культури здорового способу життя.

Список джерел інформації:

1 Базилевич, Н. О., & Тонконог, О. С. (2017). Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Young Scientist*, (2(42)), 113.

2 Безверхня, Г. В., Цибульська, В. В., & Гончар, Г. І. (2016). *Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів*. Умань: ВПЦ «Візаві».

3 Колос, А. (2020). Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. *Матеріали XIX Науково-технічної конференції Інституту соціально-гуманітарних наук*. Retrieved from <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29567/9738.pdf?sequence=3>

4 Корж, Н. Л. (2015). Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, Вип. 129 (3), 171-174.

5 Кушель, М. М. (2024). Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики*. №1, 52-55.

6 Мозолєв, О. М. (2013). Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп. *Збірник наукових праць хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна»*, (1(7)), 123-128.

7 Собко, І., Гринченко, І., Подмарьова, І., & Шинкаренко, Є. (2024). Формування позитивного ставлення школярів старших класів до занять фізичною культурою. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 106-115. Retrieved from <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.14>

8 Собко, І., Гринченко, І., Тихонова, А., & Бурсала, Т. (2025). Ефективність впровадження комплексів вправ для самостійного розвитку точності кидків м'яча баскетболістами студентської команди. *Спортивні ігри*, (2(36)), 30-38. Retrieved from <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04>

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РЕГБОЛУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Волянський В.Г.

Київський інститут Національної гвардії України,

Україна, м. Київ, alecustas@gmail.com

Анотація. Розглянуто актуальність впровадження засобів регболу в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. Досліджено вплив цього виду спорту на розвиток фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, координації та швидкості реакції, які є важливими для професійної діяльності військовослужбовців. Проаналізовано ефективність використання регболу в навчально-тренувальному процесі, його вплив на згуртованість підрозділу та формування лідерських якостей у курсантів. Запропоновано методичні рекомендації щодо інтеграції регболу в програму фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів. Отримані результати підтверджують доцільність використання цього виду спорту як ефективного засобу комплексного розвитку фізичних і психологічних якостей майбутніх офіцерів.

Ключові слова: регбол, фізична підготовка, військовослужбовці, майбутні офіцери, силова витривалість, командна взаємодія.

Вступ. Система фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України (НГУ) відіграє домінуючу роль у формуванні їхньої професійної готовності, оскільки високий рівень фізичних якостей є невід'ємною складовою бойової ефективності військовослужбовців. Сучасні підходи до підготовки військових кадрів передбачають використання різних методів і засобів тренувань, які не лише покращують фізичну витривалість, силу та координацію, а й сприяють розвитку лідерських якостей, психологічної стійкості та командної взаємодії.

Одним із перспективних засобів фізичної підготовки є регбол – командний вид спорту, який поєднує елементи боротьби, швидкісно-силових дій і тактичного мислення. Його застосування у військовій підготовці дозволяє ефективно розвивати такі якості, як реакція, витривалість, сила та спритність, що є критично важливими для виконання службово-бойових завдань. Крім того, регбол сприяє формуванню згуртованості військових підрозділів, покращенню комунікації та прийняття рішень в умовах невизначеності та значного психофізичного навантаження (стресу).

Попри значний потенціал регболу як засобу фізичної підготовки, його використання у навчально-тренувальному процесі вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) ще недостатньо досліджене. Це обумовлює необхідність наукового обґрунтування ефективності впровадження регболу в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ й інших інституцій сектору безпеки і оборони України.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є аналіз впливу засобів регболу на рівень фізичної підготовленості курсантів, оцінка їхньої ефективності порівняно з традиційними методами тренувань, а також розробка рекомендацій щодо інтеграції цього виду спорту в систему фізичної підготовки військових навчальних закладів.

Результати дослідження та їх обговорення. Актуальні питання формування готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності викладені у наукових працях дослідників: О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, (та інш) [1], М. Medvid, О. Khatsaiuk, К. Sydorchenko, S. Vorok, А. Kernas, М. Borovyk [2].

З огляду на вище викладене доцільно констатувати, що фізична підготовка майбутніх офіцерів спрямована на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація, швидкість реакції та гнучкість. Важливим аспектом є також розвиток психологічної стійкості, спритності та вміння працювати в команді.

Регбол є ефективним засобом фізичного виховання, оскільки поєднує

в собі елементи боротьби, швидкісно-силових дій, стратегічного мислення та тактичної підготовки. В основі цього виду спорту лежить взаємодія між гравцями, що вимагає високого рівня фізичної готовності та розуміння командної тактики. У процесі гри активно залучаються м’язові групи верхньої та нижньої частин тіла, що сприяє гармонійному фізичному розвитку.

Для оцінки ефективності впровадження регболу в систему фізичної підготовки курсантів Київського інституту Національної гвардії України було сформовано дві групи: експериментальна група (Ег) – курсанти, які проходили тренування з використанням засобів регболу та контрольна група (Кг) – курсанти, які тренувалися за традиційною методикою (загальна фізична підготовка, кросові навантаження, силові вправи). Протягом 10 тижнів обидві групи тренувалися відповідно до визначених програм. До та після експерименту проводилися тести для оцінки рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження показали, що курсанти Ег продемонстрували значно вищі показники за низкою показників: приріст силових показників у Ег був на 12–15% вищим, ніж у Кг, що пов’язано з активним використанням фізичного контакту, боротьби за м’яч та силових маневрів у регболі; швидкісні характеристики покращилися на 8–10%, що пояснюється великою кількістю інтенсивних ривків і переміщень під час гри; витривалість курсантів Ег зросла на 10–14% порівняно з початковими показниками, що свідчить про високу ефективність регболу в розвитку аеробної та анаеробної витривалості; координаційні здібності та швидкість реакції покращилися на 15–18%, оскільки гра в регбол передбачає швидке прийняття рішень, зміни напрямку руху та постійний контроль ситуації на майданчику.

Таким чином, використання регболу в системі фізичної підготовки курсантів дозволяє не лише покращити їхні фізичні показники, а й розвивати важливі тактичні та психологічні навички, що є важливими для майбутніх офіцерів.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що тренування з використанням регболу є більш ефективними, ніж традиційні методи фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що регбол поєднує в собі різні види навантаження, включаючи силові, швидкісні, високофункціональні та координаційні вправи в умовах високої ігрової динаміки. Традиційна методика фізичної підготовки спрямована переважно на розвиток окремих фізичних якостей (наприклад, біг на витривалість, підтягування для сили тощо), тоді як регбол дозволяє розвивати їх комплексно. Крім того, емоційна складова гри підвищує мотивацію курсантів до занять, що сприяє кращому засвоєнню тренувального матеріалу та зниженню рівня втоми.

Висновки. Результати дослідження підтверджують високу ефективність використання регболу в системі фізичної підготовки курсантів. Основні переваги цього виду тренувань включають: комплексний розвиток фізичних якостей, необхідних для військової служби; покращення тактичного мислення, швидкості прийняття рішень та командної взаємодії; високу мотивацію курсантів до навчально-тренувального процесу.

Отримані дані можуть бути використані для оптимізації програм фізичної підготовки у ВВНЗ НГУ (інших інституцій сектору безпеки і оборони України), що сприятиме покращенню професійної готовності майбутніх офіцерів.

Список джерел інформації:

1 Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., ... Maksymchuk I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13(2), 457-475. Retrieved from <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20>

2 Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, 16(2), 336-355. Retrieved from <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>

УПРАВЛІННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИМИ ВІДЧУТТЯМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Дегтярьова І.В., Юрченко В.Б.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Iryna.Dehtiarova@khpi.edu.ua,

viktoria.yurchenko@khpi.edu.ua

Анотація. Під час проведення дослідження виявлено ефективність використання психологічних вправ для покращення управління фізіологічними відчуттями, збільшення впевненості у період навчання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, методика М. Еріксона, фізіологічні відчуття.

Вступ. Ефективність занять фізичним вихованням багато в чому залежить від уміння студентів швидко мобілізувати психофізіологічні можливості свого організму на досягнення навчальних цілей. Для цього існує ціла низка психологічних і педагогічних прийомів.

Для розуміння того, як фізичні навантаження впливають на організм і як керувати цими впливами для максимального комфорту та досягнення поставлених цілей необхідно вміти управляти фізіологічними відчуттями під час занять фізичним вихованням. Це допоможе досягати високих результатів, запобігти можливим травмам та негативним наслідкам для здоров’я.

Мета дослідження – виявити позитивний вплив застосування психологічних вправ на управління фізіологічними відчуттями студентів на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження протягом місяця перед кожним заняттям фізичним

вихованням використовували 10-хвилинні вправи з навчання студентів релаксації за методом М. Еріксона з навіюванням різниці температур у правій і лівій руці. Аналогічні вправи щодо нижніх кінцівок та інших частин тіла студенти виконували самостійно 2–3 рази на тиждень. До кінця місяця у 65% учасників експерименту сформувалося не тільки вміння створювати різницю відчуття тепла, а й підвищився загальний фон настрою перед заняттями фізичним вихованням.

Наступний етап передбачав постановку конкретних навчальних цілей. На початку кожного заняття з викладачем студенти заздалегідь формували кожен для себе найактуальніші на даний момент досягнення в навчанні і терміни, в які хотіли б їх отримати. У тих самих часових інтервалах перед заняттями фізичним вихованням студентів навчали самонавіюванню різниці ваги рук із подальшою левітацією однієї руки. У момент левітації студенти проговорювали про себе необхідні навчальні цілі, підсвідомо асоціюючи їх зі своєю здатністю левітувати. Левітація руки в різних вправах спостерігалася у 48–75% учасників експерименту. Згідно із звітами студентів, до кінця 2-го місяця 54% з них вдалося реалізувати поставлені навчальні цілі в означений ними термін.

Третій етап дослідження мав спеціальний характер і був призначений для тих, хто отримував дрібні травми (забої, розтягнення) і больові відчуття, які їх супроводжували, під час занять або за їх межами. Навчившись контролювати теплові та вагові параметри своїх фізіологічних відчуттів, студенти в 42% випадків відзначали, що аналогічний ефект можна отримати в контролі над болем. Це стає особливо актуальним у разі різкого болю на період очікування першої медичної допомоги. Цій групі студентів було запропоновано навчання дисоціативних стратегій входження в транс за методикою М. Еріксона зі зміною больових відчуттів у бік їх зниження.

Спостереження за студентами вище названої групи протягом навчання свідчили про позитивні результати, а також про зростання

відвідуваності ними занять з фізичного виховання.

Висновки. Отримані результати підтверджують доцільність застосування даних психологічних вправ за методикою М. Еріксона для глибшого розуміння студентами ресурсів свого організму, підвищення впевненості в собі та інтересу до навчання, відкриття додаткових можливостей розвитку освітнього процесу.

Список джерел інформації:

1 Ronald, A. Havens. (2005). The Wisdom of Milton H Erickson: Complete Volume. USA. Crown House Publishing.

2 D. Corydon Hammond, Ph.D. University of Utah School of Medicine. Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York. WW Norton and Company.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КРАЇНАХ НАТО: ПРОБЛЕМИ ТА ДОСЯГНЕННЯ

Донник Р.А., Цимбалюк Ж.О.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків,

donnyk77rus@gmail.com, zhanna.tymbaliuk@gmail.com

Анотація. Системи допризовної підготовки в країнах НАТО є важливим елементом забезпечення національної безпеки та формування мобілізаційного резерву. Дослідження аналізує існуючі моделі допризовної підготовки, їхні досягнення та проблеми, а також перспективи адаптації найкращих практик до українських реалій. Основну увагу приділено питанням професіоналізації, мотивації молоді до військової служби, інтеграції цивільної та військової підготовки, а також впровадженню сучасних технологій у навчальний процес.

Ключові слова: допризовна підготовка, НАТО, національна безпека, військова освіта, патріотичне виховання, мобілізаційний резерв, гібридні загрози, кібербезпека, інноваційні технології.

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю вдосконалення системи допризовної підготовки в Україні з урахуванням міжнародного досвіду. Країни НАТО мають різні моделі військової підготовки молоді, які можна поділити на обов'язкові, добровільні та змішані. Аналіз ефективності цих підходів дозволяє визначити оптимальні рішення для адаптації в Україні.

Мета дослідження – оцінити ефективність систем допризовної підготовки в країнах НАТО, виокремити їхні проблеми та досягнення, а також визначити можливості адаптації передового досвіду для вдосконалення української системи підготовки молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході теоретичного аналізу визначено досягнення систем допризовної підготовки в країнах НАТО [1, 3, 5], а саме:

- професіоналізація збройних сил – програми, такі як JROTC у США та Cadets de la Défense у Франції, формують дисципліну, лідерські якості та базові військові навички серед молоді;

- розвиток резервних сил – країни з гібридними моделями (Литва, Швеція, Естонія) формують мобільні резерви, що можуть швидко реагувати на кризи;

- інтеграція військової та цивільної підготовки – курси з цивільного захисту, основ виживання та кібербезпеки впроваджуються у військові навчальні програми;

- підвищення патріотичної свідомості – завдяки системі військово-патріотичного виховання підвищується рівень національної ідентичності молоді.

Проте, в системі допризовної підготовки в країнах НАТО простежуються недоліки та проблеми [2, 4]:

- низький рівень зацікавленості серед молоді – у деяких країнах (наприклад, Німеччині) після скасування обов’язкової служби спостерігається зниження інтересу до військової підготовки;

- політичні суперечки щодо необхідності військової підготовки – у деяких країнах тривають дебати щодо правомірності обов’язкової військової освіти та участі молоді у військових таборах;

- дискримінація за статтю – хоча у ряді країн НАТО запроваджено рівні умови для чоловіків і жінок, залишаються певні обмеження для участі жінок у військових навчаннях;

- адаптація до сучасних загроз – зростання кіберзагроз вимагає змін у навчальних програмах для підготовки молоді до інформаційних воєн.

Висновки. Аналіз систем допризовної підготовки в країнах НАТО показав ефективність змішаних моделей, які поєднують військову та

цивільну підготовку.

Для підвищення ефективності системи в Україні необхідно адаптувати міжнародний досвід, інтегрувати нові методи навчання та створити мотиваційні механізми для залучення молоді.

Список джерел інформації:

1 Богунов, С., Вавілова, Н., & Приходько, Ю. (2019). Підготовка військових фахівців у збройних силах Франції. *Військова освіта*, 1, 43-56.

2 Berzina, I. (2020). From ‘total’ to ‘comprehensive’ national defence: the development of the concept in Europe. *Journal on Baltic Security*, 6(2), 7-15.
[DOI: 10.2478/jobs-2020-0006](https://doi.org/10.2478/jobs-2020-0006).

3 Kreija-Gaikste, S., & Katane, I. (2021). Multidimensional and multifunctional content of national defence training in latvian schools. *Research for Rural Development*, 36, 337-343. URL:
<https://doi.org/10.22616/rrd.27.2021.048>

4 Shchypanskyi, P. V., Tymoshenko, R. I., & Salkutsan, S. M. Формування нової парадигми військової освіти. *Наука і оборона*, 2, 37-42.

5 Treverton, G. F., Thvedt, A., Chen, A. R., Lee, K., & McCue, M. (2018). Addressing Hybrid Threats. Stockholm: Swedish Defence University.
URL: <https://www.hybridcoe.fi/wp-content/uploads/2018/05/Treverton-AddressingHybridThreats.pdf>

РОЛЬ БАСКЕТБОЛУ 3x3 НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Івченко К.М.¹, Івченко О.М.²

¹ *Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,*

Україна, м. Дніпро;

² *Український державний університет науки та технологій,*

Україна, м. Дніпро, basket.ivchenko@gmail.com

Анотація. У статті досліджено значення баскетболу 3x3 для покращення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Розглянуто вплив регулярних занять баскетболом 3x3 на розвиток координації, витривалості, швидкості реакції та командних навичок. Обговорено його роль у профілактиці стресу та підвищенні рівня соціалізації молоді. Особливу увагу приділено психологічному аспекту командної гри, зокрема розвитку лідерських якостей і покращенню емоційного стану учасників.

Ключові слова: баскетбол 3x3, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, командна гра, соціалізація, студентська молодь.

Мета дослідження. Вивчення впливу занять баскетболом 3x3 на фізичний та психічний стан студентів і визначення актуальності цієї гри в освітніх закладах як елементу здорового способу життя.

Постановка проблеми. Відомо, що баскетбол 3x3 є достатньо динамічним видом спорту, який поєднує в собі фізичне навантаження, тактичне мислення і соціальну взаємодію, що робить його ідеальним інструментом для розвитку молоді. Завдяки своїй доступності, простим правилам і можливості грати у будь-якому середовищі, баскетбол 3x3 набирає популярність серед студентської молоді, як один із способів зміцнення здоров'я та формування ключових життєвих навичок. Розвиток баскетболу 3x3 в Україні розпочався у 1995–1997 роки, саме коли до країни

приїхали представники відомих брендів Adidas і Nike, які організували і провели турніри з цього виду спорту. Другий етап припадає на 2008–2009 роки, саме коли було створено Українську стрітбольну лігу [9].

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття баскетболом 3х3 надають всебічний фізичний вплив на організм. Інтенсивні ривки, стрибки, швидка зміна напрямку та постійна активність на майданчику розвивають силу, витривалість, координацію та баланс. Крім того, баскетбол 3х3 сприяє розвитку м’язової системи, особливо нижніх кінцівок, спини, рук і м’язів черевного преса. Такі навантаження покращують загальний фізичний стан, підвищують витривалість і сприяють запобіганню гіподинамії – поширеній проблемі серед студентів, які часто ведуть малорухливий спосіб життя через тривале сидіння за навчанням [1, 4].

Особливу увагу слід звернути на кардіоваскулярні переваги баскетболу 3х3. Під час гри збільшується частота серцевих скорочень, що стимулює роботу серця, покращується кровообіг і насичення організму киснем. Регулярна гра також сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, нормалізації кров’яного тиску та регуляції рівня холестерину [3, 7]. У грі необхідно швидко змінювати напрямок руху, виконувати кидки, передачі м’яча, всі ці рухи стимулюють роботу опорно-рухового апарату. Такі вправи зміцнюють суглоби, зв’язки та сухожилля, що робить тіло більш стійким до травм [2, 5].



Рисунок 1 – Аспекти впливу баскетболу 3х3 на гравців [2, 4, 5, 9].

З огляду на стреси, з якими стикається сучасна українська студентська молодь, баскетбол 3х3 відіграє важливу роль у покращенні психічного стану. Поєднання фізичної активності та зосередженості під час гри допомагає зменшити рівень тривожності й напруги. Регулярні заняття баскетболом 3х3 сприяють виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя», які знижують стрес і покращують емоційний стан.

Слід зазначити, що систематичні тренування з баскетболу 3х3 сприяють розвитку самодисципліни та впевненості у собі. Успіхи у грі – від вдалого кидка до перемоги команди – сприяють підвищенню самооцінки, формують почуття досягнення та мотивують до самовдосконалення [7, 8]. Крім того, невдачі у грі вчать справлятися з розчаруванням, розвивають стійкість до труднощів і здатність долати проблеми. Також важливо зазначити вплив баскетболу 3х3 на когнітивні функції. Гравцям необхідно швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах обмеженого часу, координувати свої дії з іншими членами команди. Це сприяє розвитку критичного мислення, багатозадачності, а також поліпшенню концентрації уваги [1, 2, 4, 9].

Відомо, що баскетбол 3х3 є чудовим засобом соціалізації студентів. Участь у командній грі вчить працювати разом, довіряти одне одному, підтримувати та мотивувати гравців по команді. Відчуття приналежності до групи сприяє зміцненню соціальних зв’язків, знижує ризик ізоляції та підвищує рівень міжособистісної взаємодії. Гра в команді допомагає розвивати лідерські якості, які стають основою для досягнення успіху в майбутньому. У командному середовищі кожен гравець має свою роль, що сприяє формуванню відповідальності, організованості та вміння ставити пріоритети.

Соціальний аспект баскетболу 3х3 також активізує формування навичок комунікації. Гравці повинні ефективно взаємодіяти, обговорювати тактики та вирішувати конфлікти, які можуть виникати під час гри. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, які є важливими не лише в спорті, але й у повсякденному житті.

У навчальних закладах баскетбол 3х3 не лише є елементом фізичного виховання, а й виконує виховну функцію. Тренування та змагання формують дисципліну, відповідальність та здатність досягати поставлених цілей. Регулярна участь у спортивних заходах сприяє покращенню академічних результатів завдяки розвитку здатності до концентрації.

Інтеграція баскетболу 3х3 у навчальні програми також сприяє популяризації здорового способу життя. Організація спортивних змагань, турнірів і тренувань залучає студентів до активного дозвілля, зменшує ризик вживання шкідливих звичок та покращує фізичний і психологічний стан.

Окрім загального зміцнення організму, баскетбол 3х3 також сприяє профілактиці багатьох захворювань. Регулярна гра стимулює роботу імунної системи, зменшує ризик ожиріння та діабету. Активність під час гри сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, що позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи та підтримує емоційний баланс.

Висновки. Баскетболу 3х3 є унікальним видом спорту, який поєднує в собі фізичну активність, психологічну підтримку та соціальну взаємодію, що робить його надзвичайно ефективним інструментом для розвитку студентської молоді. Баскетбол 3х3 сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної і опорно-рухової систем, покращує координацію, силу та витривалість. Регулярні тренування допомагають уникнути проблем, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як гіподинамія чи ожиріння, а також знижують ризик хронічних захворювань. З психологічної точки зору, баскетбол 3х3 виконує важливу роль у зменшенні рівня стресу та тривожності, сприяє виробленню ендорфінів і покращує емоційний стан. Участь у грі допомагає розвивати такі якості, як самодисципліна, впевненість у собі, стресостійкість і здатність приймати швидкі рішення в умовах обмеженого часу. Соціальний аспект баскетболу 3х3 включає розвиток комунікаційних навичок, сприяє формуванню

лідерських якостей і покращенню міжособистісної взаємодії. Командна гра сприяє згуртуванню студентів, зміцненню соціальних зв'язків і допомагає у формуванні почуття відповідальності за колектив. Це важливо не лише для спортивної діяльності, але й для успішної інтеграції в суспільство. З освітньої перспективи, баскетбол 3х3 допомагає формувати дисципліну, мотивацію до досягнення цілей і покращенню навчальних результатів. Інтеграція цього виду спорту в навчальні програми дозволяє студентам долучатися до здорового способу життя, сприяє їхньому фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Медичні аспекти баскетболу 3х3 також мають важливі значення, оскільки гра позитивно впливає на імунну систему, допомагає знижувати рівень кортизолу, регулює вагу та сприяє покращенню загального самопочуття. На основі проведеного аналізу можемо стверджувати, що баскетбол 3х3 є універсальним і доступним засобом для покращення якості життя студентської молоді. Його впровадження у фізичне виховання та спортивну діяльність навчальних закладів має стати одним із ключових напрямів формування здорового суспільства України.

Список джерел інформації:

1 Івченко, О. М., Мітова, О. О., Полякова, А. В., & Рачок, М. М. (2025). *Контроль засвоєння програмного матеріалу ДЮСШ та аналіз помилок під час змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки*. Харківська державна академія фізичної культури. No2(36). 79-87. УДК 796.323.2.093:001.6/8(045).

DOI: [10.15391/si.2025-2.10](https://doi.org/10.15391/si.2025-2.10)

2 Івченко, К. М., & Івченко, О. М. (2024). Аналіз впливу баскетболу на покращення рівня фізичної підготовки студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф.* Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка. 90-92. УДК: 796:37.037:613:615.8.

DOI: [10.28925/2024.1211235conf](https://doi.org/10.28925/2024.1211235conf)

3 Івченко, О. М., & Мітова, О. О. (2023). *Комплексний контроль*

*V міжнародна науково-практична конференція “Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти”
V international scientific and practical conference “Nation’s health and improvement of physical and sports education”*
підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки:
монографія. Дніпро, ТОВ «Дріант». ISBN 978-966-2394-70-2.
УДК 796.323.015.1-056.263(043.3)

4 Івченко, О. М., & Івченко, К. М. (2023). Вплив особистісних якостей, які визначають успішність студентів-баскетболістів. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць I Всеукраїнської наукової конференції*. Тернопіль-Краматорськ: ДДМА. 19-22. ISBN 978-617-7889-57-0

5 Мітова, О. О., Малойван, Я. В., Ханюкова, О. В., Івченко, О. М., & Раковська, І. А. (2023). Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ: Видавництво УДУ ім. Михайла Драгоманова. Випуск 3 (161) 23. 122-127.
УДК: 796.32/35.093.001.8(045)

DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28)

6 Козіна, Ж. Л., & Воробйова, В. О. (2005). Особливості методики підготовки баскетболісток у педагогічному виші. *Збірник статей*. Харків: ХДАДАМ. 176-182.

7 Колесніченко, М. В. (2021). *Баскетбол у системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*. Наук. керівник Ю. О. Коваленко. Запоріжжя: ЗНУ.

8 Куліш, Т. В. (2020). *Навчання техніко-тактичним діям баскетболістів на етапі спортивної спеціалізації: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*. Наук. керівник Л. В. Гальченко. Запоріжжя: ЗНУ.

9 Один на один. Retrieved from <https://www.1on1basketball.com/>

10 Правила гри в баскетбол 3х3. Retrieved from <https://fbu.ua/news/pravila-basketbolu-3h3-ta-video-z-poyasnenniyami>

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кебало Д.Ю., Бочкарев С.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, bockarevsergij@gmail.com

Анотація. У роботі розглядаються особливості впливу регулярних занять з настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. Настільний теніс – дуже популярна гра, що не вимагає великих матеріальних витрат та відрізняється високою руховою активністю. У студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір. Різноманітність рухових навичок і дій, різних по координаційній структурі та інтенсивності, сприяє розвитку всіх фізичних якостей.

Ключові слова: настільний теніс, поліпшення зору, швидкість реакції, гнучкість тулуба, розвиток моторики.

Вступ. В основі настільного тенісу, як одного із засобів фізичного виховання у навчальному середовищі студентів, лежить оптимальне поєднання комплексного розвитку і вдосконалення фізичних якостей та висока емоційність всіх учасників гри до останньої секунди.

Перш ніж розпочати регулярні тренування, необхідно пройти обов'язкову консультацію з лікарем, особливо якщо є хронічні захворювання серцево-судинної системи, суглобів або дихальних шляхів і отримати надійні рекомендації. Далі необхідно підібрати правильне екіпірування. Дуже важливо знайти взуття яке має бути зручним, з амортизуючою підошвою для зменшення навантаження на суглоби. Ну і уважне та наполегливе навчання під керівництвом викладача допоможе уникнути можливих травм, опанувати правильну техніку гри і отримати

задоволення від занять.

Мета дослідження – аналіз змін у функціональному стані студентів закладів вищої освіти, що систематично відвідують заняття з настільного тенісу.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного аналізу літературних джерел та досліджень можна сказати, що у функціональному стані студентів, які систематично відвідують заняття з настільного тенісу є позитивні зміни і вони мають важливі особливості. На нашу думку, дуже важливою зміною є значне поліпшення зору. Це пояснюється тим, що у процесі ігрової діяльності гравець повинен постійно зосереджувати максимальну увагу на м’ячі, який у ході розіграшу віддаляється або наближається. Такі дії дозволяють, непомітно для самого себе, робити своєрідну «зарядку» очам. Спостереження за польотом м’яча з близької та дальньої відстані це унікальна вправа, яка допомагає знизити напруження і втому зору. Така діяльність дуже корисна після багаточасової роботи за комп’ютером та за довгими математичними розрахунками. У сучасній медицині фахівці радять використовувати настільний теніс як профілактику короткозорості і далекозорості, а також рекомендують у післяопераційний реабілітаційний період [1].

Дуже важливо, що регулярні заняття з настільного тенісу сприяють покращенню роботи серця та судин, нормалізації артеріального тиску, покращенню кровообігу та насиченню організму киснем. Завдяки цьому знижується ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, ішемічна хвороба серця та інфаркти. Різними фахівцями досліджено та надруковано чимало наукових робіт, які стовідсотково довели, що активна діяльність людини значно поліпшує якість та тривалість життя. Але, саме під час ігрової діяльності ці позитивні впливи визначаються бурхливими, радісними емоціями, адже людина більш переймається результатом, переможним настроєм, тактичним мисленням, емоційними захопленнями. Зважаючи на те, що темп гри у настільному

тенісі достатньо високий, об’єм надходження кисню до кров’яної і серцево-судинної системи відповідно збільшується, що надає роботі серця інтенсивніший характер і в свою чергу позитивно впливає на міокард [2].

Також під час гри у настільний теніс відбувається значне зміцнення суглобів та м’язів. Суглоби людини, непомітно для неї, постійно знаходяться у роботі, повільній чи швидкісній, але у роботі. Кількість ударів здійснених гравцем у одній партії, може варіюватися від 80 до 120. У студентів, які тільки починають оволодіння технічними ударами і які звісно роблять більше помилок, такі показники звичайно нижчі від 20 до 50 ударів. За даними багатьох досліджень, гравець захисного стилю гри, за 6–8 ударів розіграшу одного м’яча долає відстань від 50 до 100 м, а за одну партію близько 3 км. Гравці атакуючого стилю гри долають 800–1500 м, але швидкість цих пересувань значно перевищує попередні показники. Відповідно студенти – початківці за одну партію долають відстань від 150 до 350 м [1, 2]. Настільний теніс тим і відрізняється від багатьох видів спорту, що у гри, окрім кінцівок, задіяні усі частини тулуба і це допомагає їх зміцнити. Ноги, руки, м’язи пресу та спини отримують достатнє навантаження і знаходяться у хорошому тонусі навіть після півгодинного тренування або гри на рахунок.

Ще одна особливість регулярних занять настільним тенісом – розвиток гнучкості тулуба. Кожна гра супроводжується різними видами нахилів тулубу (вправо, вліво, вперед, назад) та розтяжками кінцівок. Якщо гравець, не встигає відповісти на удари суперника, то він звичайно буде змушений потягнутися або зробити інші рухи відповідні обставинам, що вже забезпечить деякий розвиток гнучкості. З кожним наступним тренуванням, гнучкість тулуба буде поступово ставати кращою.

Дуже важливо розуміти, що гра у настільний теніс це своєрідний кардіотренажер. При ігровому навантаженні непомітно спалюється значна кількість калорій, що дозволяє ефективно і непомітно худнути людям, які мають зайву вагу. Дотримання правильної техніки і поступове збільшення

або зменшення навантаження підвищують ефективність занять та допомагає контролювати вагу, зменшуючи навантаження на серце, суглоби та внутрішні органи.

Також відбувається значне підвищення швидкості реакції. На думку фахівців, чим вище клас гри спортсмена, тим вище він має ступінь координації власних рухів. Під час гри, швидкість польоту м'яча іноді досягає 170 км/год. Такі ігрові обставини спонукають гравця миттєво приймати рішення щодо відповідного удару, тому будь-які вправи у настільному тенісі допомагають розвивати швидкість реакції. Також швидкість польоту м'яча при атакуючому виконанні удару перевищує швидкість реакції людини (відношення швидкості польоту м'яча до швидкості реакції складає близько 10:7). Це свідчить про вміння передбачати і не зволікати під час гри, миттєво приймати рішення, чим значно підвищується рівень реакції [1, 2].

Наприкінці варто додати, що постійна робота з ракеткою та м'ячем, суттєво поліпшує роботу кисті руки, що в свою чергу впливає на формування і розвиток хорошої моторики рухів, допомагає поліпшити почерк або розвивати будь-які художні здібності.

Висновки. Аналіз літературних джерел та досліджень свідчить, що настільний теніс є доступним, безпечним і ефективним засобом підтримки здоров'я студентської молоді. Він позитивно впливає на серцево-судинну систему, зміцнює м'язи і кістки, покращує координацію, гнучкість і реакцію та поліпшує зір. Настільний теніс рекомендується для регулярних занять з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я.

Список джерел інформації:

1 Бірук, І. Д. (2014). *Настільний теніс: навчально-методичний посібник*. Рівне: НУВГП.

2 Гришко, Л. Г., Завадська, Н. В., Новікова, І. В., & Чиченьова, О. М. (2021). *Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей*. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ НА РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ

Комбаров О.М.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, Kombarovsasa635@gmail.com*

Анотація. Описано фізіологічні особливості моторного розвитку дітей молодшого шкільного віку, визначено методи стимуляції дрібної моторики за допомогою туристичних вправ. Залучення до туристичних занять пропонує численні психологічні та соціальні переваги для дітей, особливо в критичному віці 6–8 років. Використання туристичних вправ у навчальному процесі покращує не лише фізичні, а й когнітивні навички дітей.

Ключові слова: дрібна моторика, туризм, фізичний розвиток, діти 6-8 років, туристичні вправи, координація рухів, моторні навички.

Вступ. Сучасна освіта та фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку приділяють значну увагу сенсомоторному розвитку, оскільки дрібна моторика безпосередньо впливає на формування мовлення, навичок письма, логічного мислення та просторової координації [4, 5]. У той же час, збільшення цифровізації навчання та зменшення фізичної активності призводить до недостатнього розвитку дрібної моторики у дітей.

Незважаючи на значну увагу до фізичного виховання, питання використання туристичних занять як засобу розвитку дрібної моторики залишається недостатньо дослідженим. Туризм включає різноманітні активності: орієнтування на місцевості, зав’язування вузлів, збирання природних матеріалів, встановлення наметів, роботу з туристичним спорядженням – усі ці дії потребують точності та координації рухів, що

сприяє розвитку дрібної моторики рук [1].

Педагогічні праці В.О. Сухомлинського та інших українських дослідників вказують на важливість ігрового підходу та роботи з руками у формуванні моторних і когнітивних навичок дітей молодшого шкільного віку [1].

Метою дослідження є проаналізувати вплив занять з туризму на рівень розвитку дрібної моторики рук у дітей 6–8 років, запропонувати методику проведення занять з використанням в’язання туристичних вузлів та проаналізувати її результативність.

Залучення до туристичних занять пропонує численні психологічні та соціальні переваги для дітей, особливо в критичному віці 6–7 років, коли вони закладають основи своєї духовності та культурних орієнтацій [1]. Ці заняття не тільки урізноманітнюють рухові навички дітей, сприяючи їхньому фізичному розвитку, а й активізують основні психічні процеси, такі як пам’ять і мислення [1]. Завдяки дослідженню та взаємодії з місцевою історією та туризмом діти можуть формувати значущий життєвий досвід, який формує їх уявлення про навколишній світ [1]. Крім того, такий досвід сприяє соціалізації та формує почуття національної культурної самоідентифікації, оскільки діти починають усвідомлювати своє місце та роль у суспільстві [2]. Спільні аспекти занять з туризму, такі як спільні екскурсії та змагання, створюють можливості для дітей спілкуватися зі своїми однолітками та дорослими, тим самим покращуючи їхні соціальні навички та емоційний інтелект [2]. Кожна подорож дає дітям новий досвід, дозволяє їм орієнтуватися в знайомому і незнайомому, що життєво важливо для їх пізнавального та емоційного розвитку [2]. Крім того, участь у цих видах діяльності розвиває почуття ініціативи та самовираження, допомагаючи дітям проявити свої унікальні якості та таланти [3, 7]. Загалом, дитячий туризм служить багатогранним інструментом, який збагачує їхній інтелектуальний, емоційний і соціальний розвиток, прокладаючи шлях до більш здорового,

інтегрованого підходу до навчання та зростання [3, 4]. Туристичні заняття є унікальним методом природного стимулювання моторних навичок, оскільки вони включають різноманітні рухові дії, взаємодію з природними матеріалами та роботу з туристичним спорядженням [5, 6]. Такі активності забезпечують не лише фізичний, а й когнітивний розвиток дитини.

Зростання популярності активного способу життя та необхідність впровадження нових методів у фізичне виховання дітей робить це дослідження актуальним. Включення туристичних елементів у навчальний процес може сприяти не лише фізичному, а й когнітивному розвитку дітей, покращенню їхньої уваги, спритності, координації та самостійності.

Результати експериментального дослідження. У ході експерименту було сформовано дві групи дітей (по 15 осіб):

Експериментальна група – брала участь у туристичних заняттях 2 рази на тиждень протягом 3 місяців.

Контрольна група – виконувала стандартні вправи з розвитку моторики (малювання, ліплення).

Результати:

– у 85% дітей експериментальної групи спостерігалось покращення сили кисті та координації рухів.

– 72% дітей почали швидше виконувати письмові вправи в школі.

– у контрольній групі показники покращилися лише на 40%.

За результатами експерименту встановлено, що регулярні заняття з туризму сприяють покращенню координації рухів, зміцненню м’язів кисті, покращенню навичок письма та малювання у дітей 6–8 років. Особливо ефективними виявилися завдання, що поєднують фізичну активність із дрібними маніпуляціями рук (наприклад, робота з туристичним спорядженням).

Висновки. Туризм є ефективним засобом розвитку дрібної моторики у дітей 6–8 років. Використання туристичних вправ у навчальному процесі покращує не лише фізичні, а й когнітивні навички дітей. Доцільно

включати туристичні активності в освітні програми початкової школи та гурткової роботи. Рекомендовано розробити спеціальні методичні рекомендації для вчителів і батьків щодо використання елементів туризму у розвитку моторики дітей. Інтегрувати туристичні заняття у навчальний процес як інноваційного підходу до розвитку психомоторних навичок молодших школярів. Потреба в розширенні методів фізичного виховання, включаючи природні види занять, що є привабливими для дітей.

Список джерел інформації:

- 1 Гончаренко, Л. Р. (2018). *Розвиток дрібної моторики у дітей молодшого шкільного віку*. Київ: Освіта.
- 2 Петренко, В. О., & Гончаренко, Л. Р. (2018). *Розвиток дрібної моторики у дітей молодшого шкільного віку*. Київ: Освіта.
- 3 Сидоренко, І. П. (2019). *Туристичне виховання у початковій школі*. Львів: Наукова думка.
- 4 Repko, E., Kozina, Z., Leshchenko, V., Grebneva, I., & Novikov, Y. (2016). Recreational climbing as a method of improving the functional state of students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2(3), 86-89. Retrieved from <https://doi.org/10.34142/HSR.2016.02.03.17>
- 5 Kozina Zhanneta & Repko, O. & Kozin, S. & Kostyrko, A. & Yermakova, Tetiana & Goncharenko, V. (2016). Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (Rock climbing as an example). *Journal of Physical Education and Sport*. 16. 866-874. 10.7752/jpes.2016.03137.
- 6 Kozina, Z. L., Repko, O., Safronov, D., Kozin, S. ., Evarnickii, I., & Grebniova, I. (2018). System of development of coordination abilities of young climbers 6-7 years. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(4), 59-68. Retrieved from <https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.04.07>
- 7 Благій, О. Л., Кадієва, М. В., & Стрижак, А. О. (2017). *Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку*.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Корольова Н.Ю.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, korolyovanat9@gmail.com

Анотація. Дослідження спрямоване на визначення основних напрямків підвищення ефективності фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізичне навантаження, мотиваційна складова, фізична активність, студенти.

Вступ. Сучасні умови розвитку освіти, зокрема поширення дистанційного навчання, створюють як нові можливості, так і виклики для системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО). З одного боку, дистанційне середовище обмежує безпосередню фізичну взаємодію та контроль з боку викладача, а з іншого – відкриває шлях до впровадження інноваційних технологій, персоналізації навчального процесу та розвитку самостійності студентів.

Мета дослідження – пошук ефективних шляхів організації фізичного виховання, орієнтованого на підвищення мотивації, залучення студентів до активного способу життя та збереження їх здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеного аналітичного огляду було визначено наступні напрямки, а саме:

1. Індивідуалізація та персоналізація фізичного навантаження.

Одним із ключових напрямів є врахування індивідуальних фізичних можливостей, стану здоров'я та інтересів студентів. У дистанційних умовах це можна реалізовувати через опитування, онлайн-тестування

фізичної підготовленості, ведення електронних щоденників активності, що дозволяють адаптувати завдання до особистих потреб кожного студента.

2. Використання цифрових технологій та мобільних додатків.

Сучасні технології відкривають широкі можливості для організації занять. Застосування відеоуроків, фітнес-додатків, онлайн-тренувань, платформ для фіксації результатів (наприклад, Google Fit, Strava, MyFitnessPal) сприяє підвищенню зацікавленості студентів та створенню умов для зворотного зв’язку між викладачем і студентом.

3. Мотиваційна складова та гейміфікація.

Залучення елементів змагання, рейтингових таблиць, онлайн-челенджів та нагородження студентів за досягнення сприяє формуванню стійкої мотивації до занять. Важливим є також підвищення внутрішньої мотивації – формування розуміння цінності фізичної активності для здоров’я, продуктивності та психоемоційного стану.

4. Розвиток самостійної фізичної активності.

В умовах обмеженого контролю важливо навчити студентів самостійно організовувати свій руховий режим. Для цього необхідно включати до навчальних програм теми з самоконтролю, самопланування та рефлексії. Розробка індивідуальних планів тренувань, складання особистого розкладу фізичних вправ допомагає студентам виробляти дисципліну та відповідальність.

5. Інтеграція фізичної активності в щоденне життя студентів.

Оскільки тривале перебування перед екраном негативно впливає на здоров’я, важливо інтегрувати рухову активність у повсякденну діяльність: короткі фізкультпаузи під час лекцій, розминки між навчальними блоками, практики дихальних вправ та розслаблення.

6. Психолого-педагогічна підтримка.

Збереження ментального здоров’я студентів в умовах дистанційного навчання тісно пов’язане з фізичною активністю. Співпраця викладачів фізичного виховання з психологами ЗВО дозволяє створити сприятливе

освітнє середовище, в якому студент відчуває підтримку, зацікавленість у своєму розвитку та добробуті.

Висновки. Ефективне фізичне виховання в умовах дистанційного навчання потребує комплексного підходу, що поєднує сучасні цифрові технології, індивідуалізацію навчального процесу, гейміфікацію, мотиваційну підтримку та розвиток самостійності студентів. Впровадження таких підходів дозволяє не лише зберегти, а й покращити якість фізичного виховання у ЗВО, сприяючи формуванню здорової, активної та свідомої молоді.

Список джерел інформації:

1 Малахова, Ж. В., & Бєлкова, Т. О. (2020). Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 8 (128), 111-116.

2 Tagimaucia, V., D'Souza, D. G. S., & Chand, D. S. P. (2024). Exploring Online Physical Education Teaching: What Have We Done and What Have We Learnt? *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(1), 127-151.

3 Sorokolit, N. et al. (2024). Physical Education of Ukrainian Schoolchildren during Distance Learning. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*. Volume I, May 24th, 2024, 528-537.

4 Linna Ge, Menglu Li, Chang Feng Ning. (2024). Modern software and physical education: can online training enhance gym training? *BMC Medical Education*, 2024, Apr18; 24(1):419.

СПЕЦИФІКА НАДАННЯ ФІТНЕС ПОСЛУГ ОНЛАЙН ДЛЯ ЖІНОК ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Красюк Д.Д., Полякова О.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, zholobovadarya@icloud.com, Skylion_86@ukr.net

Анотація. Виклики, які випали на долю нашої країни за останні п'ять років надали можливість переоцінити та адаптуватись до дистанційної реальності. Пандемія та повномасштабне вторгнення змусили передивитись тренувальний процес і перенести його в онлайн режим. Цей процес привніс в життя фітнес тренерів нові питання та задачі, одна з яких: проблематика, специфіка та особливості групових онлайн тренувань для жінок, які тільки починають знайомство з фітнесом.

Ключові слова: фітнес, онлайн, тренування, тренер, клієнт, послуга.

Вступ. Фітнес індустрія у форматі онлайн нині стикається з багатьма питаннями та проблемами, які завжди потребують гнучкості та швидкого рішення. Особливість групових тренувань полягає в вирішенні питань сумісності людей в початковій групі, враховуючи їх фізіологічні особливості та соціально-психологічні потреби і запити.

Мета дослідження – проаналізувати переваги та складнощі надання групових тренувань онлайн, визначити проблематику та сформулювати рекомендації щодо вдосконалення організації та програми тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні актуальність онлайн групових тренувань з фітнесу набула свого піку (Дембіцька О.О., Гайдай С.І., Чайченко Н.Л., Хапсаліс Г.Л.[1]). Вимушені обставини змусили фітнес тренерів та людей перейти в дистанційний формат

тренувань. Структура онлайн фітнес студій стала зручною як для тренерів, так і для їх клієнтів. Наразі все більше фітнес тренерів пропонують свої послуги в онлайн форматі [2].

Значною перевагою такого формату вважається доступність та гнучкий часовий режим. Займатись та викладати можна будь-де: вдома, на природі, в парку, на пляжі, в фітнес центрі, на відпочинку і т.д. Якщо в людини є пристрій з камерою та потенційно наявне місце для виконання вправ, то вона може користуватись послугами онлайн тренерів без будь яких перешкод. Також якщо у фітнес тренера є базові знання, підкріплені дипломом або сертифікатом, досвід роботи з людьми, пристрій з якого можна провести тренування, то ця людина може надавати свої послуги онлайн.

Не менш важлива перевага – психологічний фактор. Тренування в студії змушують багато людей почувати себе невпевнено, особливо, коли людина має початковий рівень. Порівняння себе з іншими, відволікання від процесу, невпевненість, вагання та побоювання перших тренувань та реакції інших – найчастіші психологічні бар’єри, через які людина не доходить до студії, навіть якщо вже має запис. Онлайн тренування вирішують цю проблему як мінімум тим, що на екрані пристрою, з якого людина виходить на зв’язок, можна закріпити тільки тренера і не звертати уваги на інших людей в групі.

Бюджетність – наступний важіль впливу при виборі онлайн тренувань. Такий формат коштує дешевше, аніж тренування в реальній фітнес студії. Також в практиці у фітнес тренерів є застосування знижок на перше тренування, що надає людині можливість познайомитись з конкретним тренером та його методикою за ціною, іноді вдвічі нижчою, ніж в студії.

Однак віртуальний формат занять фітнесом пов’язаний і з певними складнощами, з якими стикаються, як тренери, так і клієнти. Серед них – технологічний аспект та диференціація індивідуальних потреб клієнтів.

Якщо перші інколи повністю непередбачувані (як, наприклад, відсутність інтернет з’єднання чи пошкодження пристроїв), то з другими можна попрацювати і доволі ефективно.

Найпоширенішою проблемою тренування у форматі онлайн для тренерів є значні відмінності людей в групі за анамнезами, віком, рівнем фізичної підготовки і т.д. Тут для тренера постає задача «із зірочкою». Організувати процес тренування якісно та безпечно для всіх клієнтів можна, дотримуючись важливих принципів:

- 1) заздалегідь зібрати інформацію про досвід тренувань та перерву, якщо така була;
- 2) зібрати анамнез хвороби, протипоказань та травм, які б мають бути враховані при побудові програми тренувань;
- 3) знати з якою потребою чи запитом прийшла та чи інша людина на тренування;
- 4) продумати та створити гнучку програму, яка задовільнить потреби групи;
- 5) мати якісну технологічну платформу, адаптовану саме під тренувальний процес;
- 6) ознайомити клієнтів з особливостями майбутнього тренування та пояснити його вплив на їх психологічний та фізичний стан, а також налаштовувати їх на залученість та поглиблення в сам процес заняття;
- 7) обов’язково знати та вміти застосовувати модифікації вправ «в моменті» та змінювати швидкість, наповненість даної програми;
- 8) контролювати процес виконання вправ та вміти якісно та швидко пояснити техніку їх виконання та запобігти помилкам, а також контролювати стан людей та наголосити на необхідності відслідковувати самопочуття як під час, так і після тренування. За потреби пояснити як це робити;
- 9) зібрати зворотні відгуки від групи задля подальшого розвитку та покращення програми.

Однією з основних проблем для тих, хто тренується онлайн є необхідність самодисципліни та самомотивації. Адже домашня обстановка часто сповнена відволікаючих чинників, які можуть перешкодити повноцінному тренуванню. В такому випадку варто завчасно потурбуватись про спокійну «ауру» вдома. Попросити родичів або співмешканців не турбувати, пояснити чому це важливо, знайти простір для тренування, за потреби відвести дитину до садочку чи попросити з нею погуляти довірену людину, приготувати завчасно речі, які будуть мотивацією до занять фізичною активністю та налаштуватись ментально.

Висновки. Будь яка криза – це виклик для аналізу, переоцінки та знаходження нових векторів руху. В фітнес індустрії ця криза дала поштовх до нових звершень та нової методики тренувань. Проблеми проведення групових тренувань онлайн для жінок початкового рівня підготовки завжди будуть, але маючи вміння аналізувати та створювати нові концепції – можна прийти до їх вирішення. Вміти підлаштовуватись, збирати інформацію про клієнтів, вміти пояснювати та мотивувати, вирішувати організаційні питання, а також створювати програму під потреби групи – навички якими повинен вміти володіти тренер сьогодення, що планує провадити свою діяльність онлайн.

Список джерел інформації:

- 1 Дембіцька, О. О., Гайдай, С. І., Чайченко, Н. Л., & Хапсаліс, Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, № 15. 160-166. doi: [10.32782/2522-1795.2023.15.21](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21)
- 2 Цимбалюк, І. О., Антонюк, Д. А., Цимбалюк, С. М., & Бортнік, С. М. (2022). Маркетингове дослідження ринку спортивно-оздоровчих послуг в Україні та її регіонах. *Наукові праці ДонНТУ. Серія: «Економічна»*, № 1(25). 48-60. doi: [10.31474/1680-0044-2022-1\(25\)-48-60](https://doi.org/10.31474/1680-0044-2022-1(25)-48-60)

ДО ПИТАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кривенцова І.В.¹, Кривенцова О.В.², Семашко С.А.²

¹ *Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, kriventsova.ira@hnpu.edu.ua ;*

² *Харківський національний університет радіоелектроніки,
Україна, м. Харків, olena.kryventsova@nure.ua*

Анотація. В роботі визначено місце самостійних занять фізичними вправами студентами на дистанційному навчанні. Запропонований комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості та профілактики застійних явищ в організмі засобами йоги.

Ключові слова: фізичне виховання; вправи; йога; студенти.

Вступ. Сучасні умови життя стверджують важливість фізичного виховання задля фізичної та психологічної підтримки людини. Заклади вищої освіти (ЗВО) у Харківському регіоні працюють у дистанційному форматі вже тривалий час. Фізичне виховання впроваджується та реалізується на дистанційних платформах університетів, в online конференціях, месенджерах. За таких умов самостійна робота здобувачів виходить на перший план. Формування у студентів свідомого ставлення до регулярних занять, ствердження мотивацій до підвищення життєвих ресурсів засобами фізичних вправ є завданням для викладачів. Розробкою цікавих, сучасних, ефективних комплексів займаються практики та науковці галузі фізичної культури [1; 2; 3], що постійно є актуальним.

Мета дослідження – обґрунтувати місце самостійної роботи студентів з фізичного виховання та запропонувати комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості засобами йоги.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціальні потрясіння

останніх років посилили проблему освітніх втрат. Проте, викладачі фізичного виховання роблять все щоб зацікавити, навчити, вмотивувати та заохотити здобувачів до систематичних занять фізичними активностями та спортом [2]. Знання та навички ведення здорового способу життя (ЗСЖ) формуються, в тому числі й в ході занять фізичним вихованням. Самостійна творчо-пошукова робота зі складових ЗСЖ буде гарним стимулом виконувати фізичні вправи [1]. На обов'язковому зворотному зв'язку між викладачами та здобувачами наголошують ряд авторів. Слід надавати коротку та виважену теоретичну інформацію; звертаючи увагу на методичні вказівки та особливості; впроваджувати сучасні інтерактивні технології; рекомендувати вести щоденники спостережень за станом здоров'я та реакцій організму на навантаження [3].

Нами було розроблено та запропоновано для самостійної роботи комплекс вправ з йоги. Детально ознайомитися з вправами студенти можуть на дистанційній платформі ЗВО, окремі вправи виконати разом та отримати коментарі від викладача в ході синхронного формату навчання у конференціях Zoom або Meet.

1. *Поза «Бранця»*. Дозволяє розтягувати м'язи грудної клітини, зміцнює легені та поліпшує дихання, додає гнучкості спині та плечовим суглобам. Крок 1. Вихідне положення (В.п.) – сидячи на колінах, сідниці на п'ятках. Руки завести за спину, пальці зімкнути у замок та підняти вгору не згинаючи у ліктях. Зробити глибокий вдих. Крок 2. На видиху нахилитися вперед, утримуючи руки прямо та намагаючись відвести їх назад якомога вище. Крок 3. Затримати дихання на 3 секунди. Крок 4. Видихнути та повернутися у В.п. Вправу виконати 3–5 разів.

2. *Поза «Парсвоттанасана»* (спрощений варіант). Додає гнучкості ногам, хребту; готує до тривалих сидячих поз з нахилом вперед. Крок 1. В.п. – широка стійка ноги нарізно. Стопи паралельно, носками вперед, знаходяться на одному рівні. Руки на поясі. Крок 2. Повернути ліву стопу всередину, приблизно на 45 градусів, праву повністю повернути вправо.

Повернути стегна та корпус так, щоб вони були звернені вправо. Утримуючи обидві ноги прямими й напруженими, потягнутися вгору. Крок 3. На видиху нахил вниз над правою ногою, ноги прямі. Перенести вагу на ліву ногу, притискаючи до підлоги п’ятку лівої ноги та великий палець правої. Крок 4. Руки по обом бокам правої стопи в упор на пальці або долоні. Підняти голову, розправити корпус, слідкуючи щоб таз та плечі залишались на одному рівні. Утримувати позу 20-30 секунд. Крок 5. Повільно повернутися у В.п. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3-5 разів по чергово в кожен бік.

3. *Поза «Трикутник»*. Допомагає розтягнути м’язи ніг та забезпечує рухливість стегон. Якщо при виконанні цієї пози з’являються болі у спині, вправу не виконувати! Крок 1. В.п. – широка стійка ноги нарізно носками вперед. Руки прямі в сторони на рівні плечей, груди розправлені, плечі опущені. Крок 2. Не змінюючи положення корпусу, повернути носок лівої стопи всередину, а правої – до межі назовні, так, щоб пальці, коліно і передня поверхня стегна були спрямовані праворуч. Права п’ятка повинна знаходитися на одній лінії з центром внутрішньої частини лівої стопи. Ноги прямі, груди вперед. Крок 3. На видиху нахил корпусу вправо (груди вперед). Пальцями або долонею правої руки торкнутися пола або гомілки. Ліва рука вгору, долонею вперед, так щоб обидві руки утворювали пряму вертикальну лінію. Ноги прямі. Повернути обличчя вгору. Дихаючи рівно, зберігати позу впродовж 20–30 секунд. Крок 4. На вдиху повільно піднятися та повернути обличчя прямо. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3–5 разів по чергово в кожен сторону.

4. *Поза «Горизонт»*. Допомагає розтягнути м’язи ніг та забезпечує рухливість стегон. Якщо при виконанні цієї пози з’являються болі у спині, не треба її виконувати! Крок 1. В.п. – широка стійка, ноги нарізно носками вперед. Руки прямі в сторони на рівні плечей, груди розправлені, плечі опущені. Крок 2. Не змінюючи положення корпусу, повернути носок лівої стопи трохи всередину, а правої – до межі назовні, таким чином, щоб

пальці, коліно і передня поверхня стегна були спрямовані праворуч. Права п’ятка знаходиться на одній лінії з центром внутрішньої частини лівої стопи. Ноги прямі, груди вперед. Крок 3. На видиху зігнути праву ногу під прямим кутом, а правою рукою торкнутися полу зі зовнішнього краю правої стопи. Крок 4. Повернути ліву долонь вправо та спрямувати ліву руку в сторону над головою, долонею вниз. Повернути корпус, відводячи його ліву сторону назад, та витягуючи хребет у напрямку голови. Одночасно слідкувати, щоб праве коліно не «завалювалося» всередину. Ліва нога напружена, внутрішній бік коліна підтягнутий. Крок 5. Повернути голову і подивитися вгору, не напружуватися. Зберігати позу, дихаючи рівно впродовж 20–30 секунд. Крок 6. На вдиху повільно піднятися та знов розвернути корпус прямо. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3-5 разів по чергово в кожную сторону.

5. *Поза «Балерини»*. Зміцнює поперек, додає гнучкості та силу стегнам. Покращує поставу та здатність до концентрації. Крок 1. В.п. – основна стійка. Крок 2. Зігнути ліве коліно, та схопити правою рукою стопу лівої ноги за спиною. Дихаючи рівномірно, розслабити м’язи живота. Крок 3. Повільно підняти ліву руку вгору, відводячи ліву ногу вгору та назад так далеко, наскільки можливо, щоб не відчувати напруги. Не нахилятися вперед, не згинати опорну ногу. Дихати рівно та спокійно. Дивитись в одну точку для зберігання балансу. Крок 4. Тримати позу 3–5 секунд. Потім повільно повернутися у В.п. Виконати 3–5 разів. Теж саме на іншу ногу. Після оволодіння цієї пози, можна додати більш складний варіант. На Крок 3. – нахил вперед, відвести ліву ногу на максимальну висоту. Опорна нога пряма, лівою рукою потягнутися вперед.

Висновки. Аналіз методичної літератури доводить, що викладачі фізичного виховання постійно створюють нові та адаптують розробки для самостійної роботи здобувачів, впроваджують їх у навчальний процес, публікують напрацьовані матеріали. Комплексний підхід з урахуванням повного дня здобувачів щодо формування їхньої особистої фізичної

культури є важливим фактором освітнього процесу.

Список джерел інформації:

1 Клименченко, В. Г., & Кривенцова, І. В. (2024). Організація фізкультурної діяльності та розуміння здорового способу життя у майбутніх педагогів в ході викладання фізичного виховання. *Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*, 14.11.2024. Харків. 68-70.

2 Кривенцова І. В. (2023). Запобігання освітніх втрат з досвіду викладання фізичного виховання на дистанційній платформі. *Діагностика та запобігання освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти у фізкультурній галузі: зб. тез доп. за результатами круглого столу*, 18.10.2023. Харків. 20-28. Retrieved from <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/10b86636-64c0-480f-bb6a-ce37c23973de/content>

3 Кривенцова О. В., Кривенцова І. В., & Семашко, С. А. (2024). Фізичне виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: IV міжнародна науково-практична конференція*, Харків. НТУ «ХПІ». 27-29. Retrieved from <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/360cb818-c1b9-4f8f-8fc3-d55964e21a66/content#page=27>

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Кривич В.М.

Київський інститут Національної гвардії України,

Україна, м. Київ, hatsa@ukr.net

Анотація. Досліджено вплив гирьового спорту на розвиток швидкісно-силових якостей курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Проаналізовано особливості фізичної підготовки військовослужбовців, визначено основні компоненти швидкісно-силової підготовки та обґрунтовано ефективність застосування вправ із гирями у військово-професійному тренуванні. Наведено результати експериментального дослідження, яке підтвердило, що систематичне використання гирьового спорту сприяє підвищенню сили, витривалості, вибухової сили та координації курсантів.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, гирьовий спорт, фізична підготовка, курсанти, військовослужбовці, силова витривалість, функціональне тренування.

Вступ. Фізична підготовка є важливим компонентом підготовки курсантів ВВНЗ, оскільки від рівня їхньої фізичної готовності залежить здатність ефективно виконувати завдання за призначенням. Одним із домінуючих напрямів фізичного розвитку військовослужбовців є розвиток швидкісно-силових якостей, які відіграють вирішальну роль у виконанні інтенсивних фізичних навантажень, маневрених дій, силових елементів під час бойових операцій та виживання у складних умовах службово-бойової діяльності (СБД).

Традиційні методики фізичної підготовки (ФП) курсантів включають бігові вправи, силові тренування з вільними вагами та загальнофізичні комплекси. Проте сучасні дослідження свідчать про високу ефективність

гирьового спорту як засобу розвитку сили, витривалості (вибухової сили). Використання гирьових вправ у тренувальному процесі дозволяє одночасно зміцнювати м’язову систему, покращувати координацію рухів і підвищувати рівень загальної фізичної підготовленості курсантів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю удосконалення методики розвитку швидко-силових якостей у військовослужбовців, що безпосередньо впливає на їхню професійну ефективність і здатність діяти в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є аналіз ефективності використання засобів гирьового спорту в процесі фізичної підготовки курсантів ВВНЗ Національної гвардії України (НГУ).

Результати дослідження та їх обговорення. Актуальним питанням удосконалення системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів присвячені наукові праці дослідників: В. Ягодзінського, О. Кісілюка, Д. Полозенка, О. Десятки, В. Новицького (та інш.) [1], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К. Плєви, О. Рябухи [2].

Фізична підготовка майбутніх офіцерів НГУ відіграє важливу роль у формуванні їхньої професійної готовності. Одним із домінуючих компонентів фізичної підготовленості є розвиток швидко-силових якостей, що визначають здатність військовослужбовців ефективно діяти в екстремальних умовах (СБД).

На сьогодні гирьовий спорт є одним із найбільш ефективних засобів розвитку сили, вибухової сили, витривалості та координації рухів. Виконання вправ із гирями дозволяє залучати до роботи велику кількість м’язових груп, покращуючи загальну фізичну працездатність курсантів. Основними перевагами використання гирьового спорту у фізичній підготовці є: комплексний розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості та координації); підвищення вибухової сили, необхідної для виконання швидкісних рухів; розвиток силової витривалості, що забезпечує ефективне виконання тривалих фізичних навантажень.

Для аналізу впливу гирьового спорту на рівень фізичної

підготовленості курсантів було проведене експериментальне дослідження на базі Київського інституту Національної гвардії України. У дослідженні прийняли участь дві групи здобувачів вищої освіти (курсанти старших курсів факультету забезпечення державної безпеки): експериментальна група (ЕГ) – курсанти, що проходили підготовку із використанням засобів гирьового спорту; контрольна група (КГ) – курсанти, що тренувалися за традиційною програмою: вправи з вільними вагами, кардіотренування, комплекси загальної фізичної підготовки, тощо (відповідно до діючих комплексів навчально-методичного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»).

Тривалість педагогічного експерименту склала 16 тижнів. Програма комплексного тренування із використанням засобів гирьового спорту (для представників ЕГ) передбачала виконання наступних вправ: ривок, поштовх, жонглювання гирями, довгий цикл; функціональні комплекси (присідання з гирями, махи гирею, тяга до підборіддя); кругові тренування (поєднання гирьових вправ із кардіонавантаженням).

Оцінка фізичної підготовленості курсантів здійснювалася на початку та в кінці педагогічного експерименту за наступними показниками: максимальна силова витривалість (кількість підйомів гирі вагою 24 кг за 1 хвилину); час виконання комплексу силових вправ; рівень загальної витривалості (біг на 3, 5 та 10 км).

Після 16 тижнів фізичних тренувань були отримані наступні результати: максимальна силова витривалість у представників ЕГ зросла на 18%, тоді як у КГ лише на 8%; час виконання силового комплексу у курсантів ЕГ скоротився в середньому на 12%, тоді як у представників КГ лише на 5%; загальна витривалість (біг на 3, 5 та 10 км) покращилася в курсантів ЕГ на 7%, тоді як у представників КГ – на 3% відповідно.

Отримані результати підтверджують, що використання гирьового спорту є більш ефективним для розвитку швидкісно-силових якостей курсантів у порівнянні з традиційними методами тренувань. На основі проведеного дослідження розроблені рекомендації щодо впровадження

гирьового спорту у систему фізичної підготовки курсантів ВВНЗ НГУ, а саме: включити засоби гирьового спорту до стандартних комплексів фізичної підготовки курсантів (особливо для розвитку вибухової сили та силової витривалості); оптимізувати навчально-тренувальний процес шляхом чергування гирьових навантажень із кардіотренуваннями (з метою підвищення загальної витривалості); впровадити методику кругових тренувань із гирями, що забезпечує високу інтенсивність фізичних навантажень та адаптацію організму до тривалої фізичної роботи; забезпечити системний контроль за рівнем фізичної підготовленості курсантів, використовуючи тести на силову витривалість.

Висновки. Таким чином, гирьовий спорт є ефективним засобом розвитку швидко-силових якостей курсантів, сприяючи підвищенню їхньої фізичної готовності до виконання службово-бойових завдань. Впровадження систематичних тренувань із гирями у фізичну підготовку дозволить майбутнім офіцерам Національної гвардії України ефективніше діяти у складних умовах, що підвищить загальний рівень бойової готовності військових підрозділів.

Список джерел інформації:

1 Ягодзінський, В. П., Кісілюк, О. М., Полозенко, Д. П., Десятка, О. А., Новицький, В. О., Биков, Р. Г., & Краснопольський, М. М. (2020). Порівняльна характеристика силових можливостей курсантів різних спортивних секцій (армспорт, кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг). *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 6(126), 115-118. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).25)

2 Пронтенко, В., Старчук, О., Гусак, О., Дятел, А., Хлібович, І. В., Плєва, К., & Рябуха, О. (2021). Вплив засобів СФП на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 10(141), 106-110. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22)

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Лаврова С.А., Арабаджи А.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, slavrova285@gmail.com , anna.arabadzhy@khpi.edu.ua

Анотація. У сучасному суспільстві, коли фізична активність підлітків значно зменшилася через впровадження різноманітних технологій та урбанізацію, важливим завданням стає пошук ефективних засобів покращення фізичної підготовки. Одним із таких способів можна вважати бадмінтон, динамічну гру, яка поєднує швидкість, витривалість, кардіонавантаження, координацію. У статті окреслено важливість бадмінтону для розвитку витривалості у підлітків, вплив аеробного навантаження під час гри, порівняння фізичних змін у гравців і досвідчених спортсменів.

Ключові слова: бадмінтон, витривалість, фізичне виховання, підлітки, ігрова діяльність, спортивні ігри.

Вступ. У сучасному суспільстві спостерігається зниження рівня фізичної активності серед підлітків, що пов'язано з розвитком цифрових технологій, пасивним дозвіллям та урбанізацією. Це негативно впливає на фізичне і психоемоційне здоров'я молоді, викликаючи занепокоєння серед фахівців. Тому виникає потреба у впровадженні ефективних заходів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості та мотивації підлітків до активного способу життя.

Мета дослідження – визначити ефективність занять бадмінтоном як засобу розвитку витривалості у підлітків та обґрунтувати доцільність включення цього виду спорту до системи фізичного виховання з метою підвищення рівня фізичної активності та покращення фізичної

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження, проведеного Т. Балою та А. Петровою [1], свідчить про те, що значна частка учнівської молоді (73%) виявляють низький рівень зацікавленості до уроків фізичної культури, що зумовлено одноманітністю навчального процесу та браком спортивного інвентарю. Це актуалізує потребу у впровадженні сучасних засобів і методів фізичного виховання, які б відповідали інтересам і віковим особливостям підлітків. Значну роль у цьому відіграють ігрові види спорту, зокрема бадмінтон, що відзначається емоційною привабливістю, динамічністю та високою ефективністю. Бадмінтон є інтенсивним аеробним видом рухової активності, який сприяє розвитку витривалості, координації, швидкості й загальної фізичної підготовленості. Його історичні витoki сягають II тисячоліття до н.е., а сучасна форма походить від індійської гри «Пуне» [2]. Завдяки своїй доступності, оздоровчому потенціалу та широким можливостям для вдосконалення фізичних якостей, бадмінтон доцільно впроваджувати в систему фізичного виховання як ефективний засіб розвитку витривалості у підлітків.

Під час гри суттєво зростає частота серцевих скорочень, що сприяє покращенню периферичного кровообігу, підвищенню ударного об'єму серця та ефективнішому транспортуванню кисню до тканин. Регулярне тренування в цьому режимі стимулює розвиток аеробної витривалості.

Було проведено дослідження «Поперечний та поздовжній аналіз фізичної працездатності у елітних юних бадмінтоністів» [3], в якому порівнювалися швидкість та витривалість у молодих спортсменів різних вікових груп із показниками дорослих елітних гравців.

У дослідженні фізичної підготовленості бадмінтоністів різного віку було проаналізовано результати тестування гравців вікових категорій до 15 років (U15), до 17 років (U17), до 19 років (U19) та дорослих елітних спортсменів. Усі учасники виконували 30-метровий спринт, стрибок з

контррухом (СМІ), а також спеціалізовані бадмінтонні тести на швидкість (B-SPEED) і витривалість (B-ENDURANCE). Повторне тестування десяти гравців категорії U15 проводилося через один і два роки.

За результатами тесту B-SPEED, показники гравців U15 були на 20% нижчими, ніж у дорослих елітних спортсменів; у категорії U17 – на 7%, тоді як U19 майже не відрізнялися від дорослих. Показники тесту B-ENDURANCE виявили суттєвіші відмінності: гравці U15 поступалися на 45%, U17 – на 25%, а U19 – на 17%. Протягом двох років гравці U15 значно покращили свої результати, особливо в тестах на швидкість, поступово наближаючись до рівня дорослих спортсменів. До 19-річного віку їхні швидкісні характеристики практично досягають рівня дорослих елітних гравців, водночас показники витривалості залишаються дещо нижчими.

Додатково, у статті «Оцінка спортивно-специфічної програми тренувань у бадмінтоністів» [4] проаналізовано вплив тритижневої тренувальної програми на аеробну продуктивність юних спортсменок. У дослідженні взяли участь п’ять бадмінтоністок віком 13–14 років – півфіналістки національних чемпіонатів серед юніорів. Вимірювання VO_2 max та вентиляційного анаеробного порогу (VanT) проводилося до і після реалізації програми. VO_2 max визначали за допомогою автоматизованого аналізатора під час ступінчастого бігового тесту на біговій доріжці, а VanT – методом газообміну.

Програма тренувань включала вправи, специфічні для бадмінтону (робота з воланом, «тіньові» вправи), а також загальнофізичні компоненти. За результатами дослідження, VO_2 max зріс з 2,11 л/хв до 2,24 л/хв, а показник VO_2 на рівні VanT – з 1,48 л/хв до 1,68 л/хв. Це свідчить про ефективність спеціалізованої тренувальної програми у підвищенні аеробної здатності юних спортсменок.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток аеробної витривалості є ключовим чинником у

підвищенні фізичної підготовленості бадмінтоністів, особливо у підлітковому віці. Динаміка показників фізичної працездатності свідчить про позитивний вплив вікових змін у поєднанні із систематичними тренуваннями на функціональний стан організму. Ігрова діяльність, зокрема бадмінтон, відіграє важливу роль у фізичному вихованні школярів, забезпечуючи не лише ефективний розвиток фізичних якостей, але й формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Включення спортивних ігор до освітнього процесу сприяє гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я, що підкреслює доцільність їх широкого використання в педагогічній практиці.

Список джерел інформації:

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

2 Левенштейн, І. *Усе буде бадмінтон! Історія та постаті українського бадмінтону.*

3 *Cross-Sectional and Longitudinal Examination of Exercise Capacity in Elite Youth Badminton Players by Christian Møller Madsen.*

4 *Evaluation of a sports specific training programme in badminton players by A K Ghosh.*

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Нестерова Ю.О.

Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 55

Херсонської міської ради,

Україна, м. Херсон, njuliaal20@gmail.com

Анотація. У статті розглянуто вплив цифрових технологій у процесі фізичного виховання здобувачів освіти в Новій українській школі. Проаналізовано сучасні інноваційні підходи, зокрема використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-уроків, інтерактивні дошки та гейміфікації у навчальному процесі. Особлива увага приділена можливостям цифрових технологій для моніторингу фізичної активності учнів, персоналізації навантажень та підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Визначено перспективи розвитку цифрових рішень у шкільній фізичній культурі та їхню роль у формуванні здорового способу життя серед дітей та підлітків.

Ключові слова: цифрові технології, фізичне виховання, Нова українська школа, гейміфікація, фітнес-трекери, онлайн-освіта, дистанційне навчання, цифрові компетентності, здоровий спосіб життя.

Вступ. Сучасна освіта зазнає значних трансформацій під впливом цифрових технологій, що охоплюють усі галузі навчального процесу, одним із важливих напрямів цієї інтеграції є фізичне виховання – сфера, яка традиційно спирається на безпосередню фізичну активність і контакт між вчителем та учнями. Застосування цифрових інструментів у цьому напрямку створює нові можливості для розвитку учнів, але водночас ставить перед педагогами ряд викликів.

Концепція Нової української школи (НУШ) передбачає

впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання, акцентуючи увагу на індивідуальному розвитку учнів, формуванні здорового способу життя та мотивації до рухової активності. Впровадження цифрових технологій дозволяє модернізувати систему фізичного виховання, зробити цей процес більш ефективним, доступним та цікавим для здобувачів освіти [1].

Цифрові технології дозволяють зробити освітній процес мобільним, індивідуальним та диференційованим. При цьому технології не замінюють вчителя, а доповнюють його. Таким заняттям властиві адаптивність, керованість, інтерактивність, поєднання індивідуальної та групової роботи, часова необмеженість навчання [2].

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для вдосконалення уроків фізичної культури. Основні напрями їх використання включають:

– *фітнес-трекери та мобільні додатки* – використання носимих пристроїв (смарт-годинників, браслетів) дозволяє відстежувати рівень фізичної активності, контролювати основні фізіологічні показники та встановлювати персональні цілі, вимірювати пульс, підраховувати витрачені калорії та моніторити якість сну. Такі технології мотивують учнів до активного способу життя, допомагаючи контролювати власний прогрес;

– *онлайн-платформи та відеоуроки* – сприяють дистанційному навчанню, забезпечують доступ до індивідуальних занять та рекомендацій щодо тренувань;

– *гейміфікація навчального процесу* – використання інтерактивних спортивних ігор, челенджів та мобільних додатків, які підвищує інтерес до фізичної активності.

Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків, інтерактивних відеоуроків, гейміфікації змінює традиційні підходи до фізичного виховання. Здобувачі освіти отримують змогу не лише покращувати

фізичну підготовку, а й контролювати власний прогрес, що сприяє формуванню відповідального ставлення до здоров’я [3, 4].

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз впливу цифрових технологій на процес фізичного виховання здобувачів освіти в рамках Нової української школи. Завданням є визначення їхньої ефективності у формуванні здорового способу життя. Зокрема, дослідження спрямоване на вивчення можливостей використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, онлайн-ресурсів, гейміфікації та інших цифрових інструментів для підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою, персоналізації навчального процесу та контролю за фізичною активністю.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження встановлено, що використання цифрових технологій мають значний потенціал у покращенні фізичного виховання завдяки наступним факторам:

1) *мотивація здобувачів освіти* – проявляють більший інтерес до занять фізичною культурою при використанні інтерактивних методів, зокрема мобільних застосунків, ігрових платформ та відеоуроків. Це створює умови для залучення більшої кількості дітей до рухової активності;

2) *індивідуальний підхід* – використання технологій дозволяє враховувати фізичну підготовленість та особливості кожного учня, завдяки чому навчальний процес стає гнучкішим та персоналізованим;

3) *об’єктивна оцінка результатів* – фітнес-трекери та розумні пристрої допомагають як учням, так і педагогам вимірювати прогрес та аналізувати його на основі зібраних даних.

Разом з тим, дослідження виявило низку викликів:

1) *технічні обмеження* – у деяких здобувачів освіти відсутня необхідна технічна інфраструктура для реалізації цифрового підходу;

2) *підготовка педагогів* – багато вчителів не мають достатньої

кваліфікації для використання цифрових інструментів;

3) *ризики залежності від технологій* – існує загроза зниження реальної рухової активності у випадку надмірного використання гаджетів.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що використання цифрових технологій можуть суттєво підвищити ефективність фізичного виховання у навчальному процесі, якщо їх використання буде збалансованим та продуманим. Необхідно забезпечити доступність технологій для всіх шкіл, організувати регулярні тренінги для педагогів та знайти оптимальний баланс між цифровими інструментами та традиційними методами фізичної активності.

Це дозволить зробити уроки фізичної культури більш сучасними, доступними та інтерактивними, водночас сприяючи здоровому способу життя серед здобувачів освіти.

Список джерел інформації:

- 1 Концепція Нової української школи. Retrieved from <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
- 2 Юденко, О. В. (2024). *Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навчальний посібник*. Київ.
- 3 Багас, О. П., Шинкарук, В. О., & Ткачик, І. Р. (2025). Використання цифрових технологій у фізичному вихованні. *Перспективи та інновації науки*, № 1(47).
- 4 Мостуцька, О., & Лаврін, Г. (2022). Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, № 1. 142-145.

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ПАРА-АРМРЕСТЛІНГУ

Петренко О.О., Петренко В.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, alexandr73arm@gmail.com, arm.ukraine@gmail.com

Анотація. Запропоновано інноваційний підхід до тренувального процесу спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пара-армрестлінгу і виявлено, що заняття пара-армрестлінгом для даного контингенту спортсменів є корекційним засобом, що сприяє повноцінній інтеграції у суспільство.

Ключові слова: інноваційний підхід, опорно-руховий апарат, пара-армрестлінг, тренувальний процес.

Вступ. Залучення до занять пара-армрестлінгом людей з ураженнями опорно-рухового апарату сприяє їхній інтеграції у суспільство. Підтвердженням цього є багаторічна практика роботи вітчизняних і закордонних тренерів з пара-армрестлінгу [1, 2].

Також слід звернути увагу на те, що на тлі загальних змін в організмі, що виникають під впливом тренувальних навантажень, у такого контингенту спортсменів відбуваються характерні зміни, які обумовлені перебігом основного та супутніх захворювань, що необхідно враховувати під час тренувального процесу [3].

Тому формування тренувального процесу для спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пара-армрестлінгу потребує застосування ефективних засобів з урахуванням їх можливостей.

Мета дослідження – запропонувати інноваційний підхід до

тренувального процесу спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пара-армрестлінгу для застосування у програмах підготовки спортсменів ефективних засобів до повноцінної інтеграції у суспільство.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальний процес в пара-армрестлінгу є дієвим засобом, що дозволяє вивчати координацію рухів, покращити м'язову пам'ять [4].

Враховуючи вади спортсменів потрібно в період тренувального процесу дотримуватися особливих підходів, які дозволять ефективно підготувати спортсмена не тільки до змагань, а і до повноцінної інтеграції у суспільство.

Спираючись на власний досвід, можна виділити у програмах підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в пара-армрестлінгу принципи, які формують інноваційний підхід.

Принцип індивідуальності. Відповідно до цього принципу у тренувальному процесі враховуються індивідуальні особливості фізичного і ментального здоров'я спортсмена, що відіграє важливу роль під час підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату. На основі цього принципу формуються інші підходи та методи, що враховують не тільки фізичне, а й ментальне здоров'я спортсмена.

Принцип специфічності. Відповідно до цього принципу розвиток тільки силових якостей приведе до характерних змін тільки для цієї якості і не буде мати бажаного ефекту щодо ментального здоров'я спортсмена. Щоб досягти покращення ментального здоров'я спортсмена необхідно організувати спільні тренування спортсменів з вадами здоров'я і без.

Принцип зворотності. Відповідно до цього принципу зменшення часу тренування, як і фізичного навантаження, приводить до понижених вимог, що знижує ефективність підготовки спортсмена. Тому потрібно щоб час тренування був збалансованим. Тобто, чим більше навантаження, тим більша втома і потрібен час на відновлення.

Принцип єдності і життєдіяльності. Відповідно до цього принципу

тренувальний процес спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату не є відокремленою сферою діяльності уособлених людей. Це повинна бути цілісна система організації тренування, в якій кожний компонент впливає на формування тих чи інших якостей особистості, що являється цінним фактором.

Враховуючи вищенаведене, тренувальний процес спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату повинен спиратися на педагогічний підхід [5] і взаємопов’язувати вищенаведені принципи.

Висновок. Запропоновано інноваційний підхід до тренувального процесу спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату в парармрестлінгу, який враховує індивідуальні особливості спортсменів і є доцільним для застосування у програмах підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату, що дозволить їм повноцінно інтегрувати у суспільство.

Список джерел інформації:

- 1 Федерація армрестлігу України <https://armwrestlingua.com/>
- 2 World Armwrestling Federation (WAF)
<https://www.waf-armwrestling.com/>
- 3 Travers, G., Kippelen, P., Trangmar, S. J., & González-Alonso, J. (2022). Physiological Function during Exercise and Environmental Stress in Humans – An Integrative View of Body Systems and Homeostasis. *Cells*. Jan 24;11(3):383. [doi: 10.3390/cells11030383.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35159193/)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35159193/>
- 4 Мосійчук, Л. В. (2017). *Армспорт: методичні рекомендації*. Тернопіль: Осадца Ю.В. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/8977>
- 5 Петренко, В. О., & Петренко, О. О. (2024). Дослідження педагогічних підходів покращення тренувального процесу в армрестлінгу. *Deutsche internationale Zeitschrift für zeitgenössische Wissenschaft German International Journal of Modern Science*. №73. 24-28. Retrieved from <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/75134>

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ГЛИБОКОВОДНОГО БАСЕЙНУ

Родигіна В.П., Бабаджанян В.В., Курій О.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків,

rovipet@ukr.net, victoriababadzanan@gmail.com, kuriiolena280@gmail.com

Анотація. У даній статті розглянуте питання початкового навчання плавання студентів в рамках курсу фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти. Особлива увага приділялась вивченню досвіду роботи з навчання студентів початковому плаванню та оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну.

Ключові слова: фізичне виховання, водобоязнь, плавальні навички, підготовчі вправи, дихальні вправи, підтримуючі засоби плавучості.

Вступ. Особливості сучасного життя студентської молоді у східній Україні – це воєнний стан, змішана форма навчання або навчання онлайн, різке зростання обсягів інформації, підвищене психологічне навантаження, проблеми з екологією, тощо все це негативно впливають на здоров'я студентства. Одним із засобів зменшення негативного впливу вищевказаних факторів, а також дійовим фактором зміцнення здоров'я студентів під час навчання у ЗВО, є заняття плаванням у системі фізичного виховання. Плавання – життєво важлива навичка один із основних засобів всебічного розвитку людини. Тим часом у більшості вишів України, зокрема й у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»), велика кількість першокурсників не вміють плавати. За даними анкетування студентів в НТУ «ХПІ» 13%

першокурсників не вміють плавати зовсім, а близько 35% мають значні труднощі при плаванні у водоймах чи басейні з глибокою водою. При навчанні плавання дорослих виникають складності, яких немає при навчанні дітей: фізіологічні особливості дорослого організму та психологічні проблеми, що виникають при попаданні у водне середовище. В умовах глибокого плавального басейну необхідно застосовувати спеціальні засоби та методику початкового навчання плавання.

Мета дослідження полягає у оптимізації процесу початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати в умовах глибокого плавального басейну на основі раціонального співвідношення засобів та методичних прийомів. Методи дослідження: огляд та аналіз науково-методичної літератури, аналіз навчального процесу з навчання плавання студентів, педагогічне спостереження, опитування, анкетування, узагальнення авторського досвіду навчання плавання дітей та дорослих.

Результати дослідження та їх обговорення. Плаванню відводиться важливе місце у освітніх програмах з фізичного виховання у ЗВО. Деяку складність для викладачів становить організація занять зі студентами, які не вміють плавати в умовах глибоководного басейну. Ці студенти вимагають до себе уваги та особливої методики навчання плаванню.

На початковому етапі навчання плаванню студентів виявляються проблеми, які значно ускладнюють даний процес, зокрема водобоязнь, скованість та інше. Результати опитування студентів 1 та 2 курсів НТУ «ХПІ» показали, що водобоязнь може виникнути ще до початку навчання плаванням: студент знає, що люди тонуть, або був свідком нещасного випадку на воді, мав застереження від рідних чи знайомих. Водобоязнь може виникнути під час навчання плавання внаслідок неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Наслідком вищевказаних факторів є стійка негативна асоціація, що може дуже негативно вплинути на процес навчання плаванню.

Перед початком застосування практичних занять у басейні студентів

ознайомлюють з теоретичним матеріалом з навчання плавання – фізичні властивості води, значення та вплив плавання на організм людини, способи пересування на воді, причини виникнення водобоязні, гігієна тощо. На етапі початкового навчання відбувається оволодіння комплексом підготовчих вправ для освоєння з водою. Підготовчі вправи – спочатку на суші, потім на воді, потім у русі дозволяють поступово збільшувати складність вправ. Підготовчі вправи для освоєння з водою вивчаються в такій послідовності: елементарні рухи рук та ніг, імітація роботи ніг, занурення, вправи для дихання, лежання, ковзання, спливання.

Одним із важливих етапів при початковому навчанні плаванню є навчання основ контролю над диханням у воді. Ще одним ефективним методом подолання страху в умовах глибоководного басейну є необхідність використання плавальних окулярів та підтримуючих засобів плавучості, таких як пояс для плавання, гнучка палиця для плавання, плавальна дошка, колобашка, плаваючий ремінь для плавання тощо. Ці засоби дають студентам відчуття безпеки та допомагають справлятися з тривогою. На перших двох-трьох заняттях студенти освоюються лише дихальні вправи та вправи спрямовані на вміння володіти тілом у воді. Багато студентів на перших заняттях тримаються за борт басейну, незважаючи на використання підтримуючих засобів плавучості. Після впевненого опанування навичок плавання з опорою, слід розучування рухи на воді без опори, з послідовним узгодження розучених елементів техніки та об’єднання.

Спосіб плавання визначається індивідуальними особливостями студентів. Викладач визначає, який спосіб може бути, як найшвидше, засвоєний кожним студентом. Особливу увагу слід приділити підтримці та заохоченню студентів. Кожен невеликий крок у подоланні страху має супроводжуватися позитивним підкріпленням: похвалою за успіхи та мотивацією до подальшого прогресу. Важливо створити атмосферу довіри та підтримки, де студент відчуває, що може подолати свої страхи.

Висновки. Процес початкового навчання плаванню студентів, які не вміють плавати, повинна включати: ознайомлення з теоретичним матеріалом, заняття на суші для імітації рухів, методику адаптації до водного середовища. Необхідний індивідуальний підбір підтримуючих засобів плавання, що забезпечує скорочення часу навчання студентів, які не вміють плавати. Підсумки навчання всіх студентів показали, ефективність процесу початкового навчання плаванню студентів в умовах глибоководного басейну, через формування основ контролю над диханням у воду, навичок лежання та ковзання на воді та готовності перейти до наступного етапу навчання – полегшеним способам плавання.

Список джерел інформації:

1 Глухов, І. Г. (2021). Базові методичні положення навчання плавання студентів закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, Вип 4(134), 19-24.

2 Бондар, Т. К., & Нікольський, А. Ю. (2015). Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Вип. 1. 16-19.

3 Нікольський, А. Ю. (2011). Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ.

4 Ячнюк, М. Ю., Ячнюк, І. О., & Ячнюк, Ю. Б. (2020). *Плавання з методикою викладання: навчально-методичний посібник*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.

5 Кізло, Н., Павлів, І., & Кізло, Т. (2013). *Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник*. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету.

РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИТЯЧИХ САДКАХ

Спузяк В.Б., Рубан А.А.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, victoriaspu@gmail.com , rubana352@gmail.com*

Анотація. У тезах розглянуто питання інклюзивного фізичного виховання дітей дошкільного віку. Проаналізовано сучасні підходи до організації фізичної активності дітей з особливими освітніми потребами, визначено ключові аспекти адаптації навчального процесу. Розглянуто роль педагогів і батьків у розвитку фізичних навичок, а також значення законодавчих ініціатив щодо впровадження інклюзивної освіти в Україні. Підкреслено важливість застосування індивідуального та диференційованого підходів у фізичному вихованні для забезпечення рівного доступу до якісної освіти.

Ключові слова: інклюзія, фізичне виховання, дошкільна освіта, адаптивні методики, особливі освітні потреби, соціалізація, педагогічна підтримка.

Мета дослідження – на базі аналізу літературних джерел дослідити значення інклюзивного фізичного виховання в дошкільній освіті, визначити його вплив на соціалізацію та розвиток дітей з особливими освітніми потребами, а також проаналізувати методи адаптації фізичних вправ для таких дітей.

Метод дослідження – теоретичний аналіз літератури для вивчення теоретичних основ інклюзивного фізичного виховання.

Вступ. Сучасний розвиток суспільства характеризується суттєвими змінами в підходах до освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку. У світовій педагогічній практиці все більшого поширення

набуває концепція інклюзивної освіти, яка базується на ідеї рівного доступу до якісного навчання для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей. Це означає перехід від ізольованих моделей навчання до інтегрованих, що передбачають включення дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітній простір. Інклюзія розглядається як багатовимірний процес, що охоплює як освітні, так і соціальні аспекти розвитку дитини, сприяючи її всебічному становленню та адаптації в суспільстві [1, с. 7].

Термін «Інклюзія» походить від англійського inclusion, що означає “включення”, і передбачає інтеграцію осіб з особливими потребами у всі сфери суспільного життя. Інклюзивна освіта не лише сприяє соціалізації дітей з порушеннями психофізичного розвитку, але й допомагає розвивати толерантність і співчуття у їхніх здорових однолітків. Дошкільний вік є найсприятливішим періодом для впровадження інклюзивних практик, оскільки саме в цей час формуються базові навички соціальної взаємодії, фізичної активності та емоційного інтелекту [1, с. 22]. Діти дошкільного віку не мають упереджень щодо своїх ровесників з особливими потребами, тому створення інклюзивного середовища в дошкільних навчальних закладах є важливим кроком для забезпечення їхньої рівноправної участі в освітньому процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із ключових компонентів успішної інклюзії є фізичне виховання, яке відіграє важливу роль у розвитку дітей як з типовим, так і з особливим психофізичним розвитком. Фізична активність сприяє не лише зміцненню здоров’я, а й розвитку моторики, координації рухів, формуванню життєво необхідних навичок та позитивних особистісних рис [2, с. 23]. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного віку акцентують увагу на необхідності індивідуального підходу, адаптації рухових вправ до можливостей кожної дитини та використанні ігрових методів для підвищення мотивації до занять.

Важливим аспектом є також активне залучення батьків до процесу фізичного виховання дітей. Спільні спортивні ігри, заняття фізкультурою вдома, прогулянки на свіжому повітрі допомагають зміцнити родинні зв’язки та формують у дітей позитивне ставлення до фізичної активності. Вихователі дошкільних закладів також відіграють значну роль у розвитку фізичних навичок дітей, адже саме вони організовують та контролюють навчально-виховний процес, створюючи умови для активного способу життя [1, с. 24].

Фізичне виховання в умовах інклюзивного навчання має свої особливості. Важливою складовою є використання адаптивних методик, спрямованих на задоволення потреб дітей з особливими освітніми потребами. Наприклад, для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату розробляються спеціальні комплекси вправ, які сприяють розвитку м’язової сили та гнучкості, а для дітей із порушеннями зору застосовуються вправи, що розвивають тактильні та слухові відчуття. Використання диференційованого підходу дозволяє кожній дитині брати активну участь у заняттях, отримувати задоволення від фізичної активності та розвиватися у відповідності до своїх можливостей.

Реалізація інклюзивної освіти в Україні закріплена на законодавчому рівні. У 2014 році було внесено зміни до Закону України “Про освіту”, які передбачають створення інклюзивних груп у дошкільних навчальних закладах [3, с. 26]. Це забезпечує можливість отримання якісної освіти дітьми з особливими освітніми потребами та сприяє їхній соціалізації. Однак, впровадження інклюзивної освіти потребує подальшого вдосконалення: необхідно розширювати матеріально-технічну базу, підвищувати рівень кваліфікації педагогів та створювати умови для активної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу.

Висновки. Таким чином, інклюзивне фізичне виховання є важливим елементом комплексного підходу до освіти дітей з особливими потребами. Воно сприяє не лише їхній фізичній та емоційній реабілітації, але й

гармонійному розвитку особистості, формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих. Інклюзія у фізичному вихованні допомагає дітям долати бар’єри у спілкуванні, сприяє розвитку взаємоповаги та співпереживання, що є необхідною основою для успішної соціалізації в майбутньому. Важливим завданням сучасного суспільства є подальший розвиток інклюзивної освіти, забезпечення її доступності та ефективності для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей, що дозволить кожній дитині реалізувати свій потенціал та стати повноцінним членом суспільства.

Список джерел інформації:

- 1 Ключ, О. А., Балацька, Л. В., & Рудзевич, І. Л. (2024). *Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навчально-методичний посібник*. Кам’янець-Подільський.
- 2 Булатова, М. М. (2014). *Олімпійський спорт і освіта в сучасному суспільстві*. Київ: НОК України.
- 3 Сергієнко, Л. П. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.

ЗАСОБИ РОЗВИТОКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Стрельникова Є.Я., Румянцева К.А.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, zenastrel@gmail.com, katiasyshchenko2018@gmail.com*

Анотація. Дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування ефективності засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей школярів, визначення засобів волейболу та складання методики, що сприятиме розвитку координаційних здібностей учнів старших класів.

Ключові слова: волейбол, координаційні здібності, засоби розвитку.

Вступ. Урок фізичної культури як навчальний предмет в школі за останні п'ять років постійно зазнає суттєвих змін у засобах та методиці викладання, починаючи з карантинних обмежень. Сучасні умови вимагають від вчителів створення безпечного середовища для навчання й одночасно з цим – вирішення всіх завдань предмету «Фізична культура».

Завдання вчителя надати учням знання, вміння та навички з фізичної культури й сприяти розвитку їхніх фізичних здібностей під час дистанційного та змішаного форматів навчання.

Відповідно до політики Нової української школи (НУШ) шкільний урок фізичної культури набуває суттєвих змін. Теоретики та практики шкільного фізичного виховання: Баженов Є. В., Бідний М. В., Боляк А. А., Волкова І. В., Деревянко В. В., Дніпров О. С., Дутчак М. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Несен О.О., Педан О. С., Ребрина А. А. та інші займаються розробкою нових модельних програм для учнів різних класів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Провідні фахівці галузі фізичної культури постійно досліджують розвиток фізичних якостей школярів. Існує достатня кількість досліджень (Гринченко І.Б., Єрмаков С.С., Кривенцова І.В., Несен О.О., Носко М.О., Стрельникова Є.Я. та інші), в яких автори стверджують, що заняття

волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії тих хто займається волейболом супроводжуються емоційним збудженням та відповідними реакціями організму. Це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Швидка зміна ігрових ситуацій, що характерна для волейболу, сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. У цьому процесі також задіяні координаційні здібності різноманітні та специфічні, які засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій.

Розробка спеціальної програми з волейбольними вправами для учнів ЗЗСО з урахуванням сучасних вимог є актуальною та своєчасною.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей школярів старшої школи.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчить теоретичний аналіз, координаційні здібності школярів у різних видах рухової діяльності дуже різноманітні та особливі. Яскравим показником рівня координаційних здібностей є ступінь адаптації рухів до умов навколишнього середовища.

В працях вчених (Архіпов О., Ашмарін Б., Бенедо С., Боген М., Волков Л., Гольба А., Корсун С., Круцевич Т., Леонтьєв В., Матвєєв Л., Носко М., Платонов В., Шиян Б.) визначається сутність поняття, структура різних класифікацій та характеристик рухових дій і навичок, біомеханіка рухів та біохімічні процеси що протікають в організмі під впливом руху.

Аналіз наукових досліджень доводить, що рухова координація відіграє особливу роль у теорії та практиці фізичного виховання й багатьох видів спорту. Так, Тучинська Т., Руденко Є. вважають, що волейбол є однією з основних і невід’ємних частин змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та позаурочних форм занять з фізичної культури школярів. Він характеризується високою динамічністю, постійним контролем переміщень м’яча і гравців, своєчасним реагуванням на

різноманітні зовнішні і внутрішні подразники [4].

Безперервна зміна структури і змісту ігрової взаємодії спортсменів вимагає швидкого реагування на дії супротивника, оптимального рівня розвитку рухових здібностей, провідними з яких є координаційні, швидко-силові, спритність, точність, стрибучість, рівновага та інші [5].

Навчання волейболу впродовж навчального року здійснюється переважно в першій і четвертій чвертях. При цьому кількість занять розподіляється приблизно порівну. Заняття з техніки волейболу плануються послідовно, в цьому випадку ефективність занять буде вищою. Учні повинні практикувати самостійні заняття та вправи, які включають вправи для фізичного розвитку, удосконалення техніки гри, теоретичну підготовку до волейбольних матчів та двосторонніх змагань з волейболу.

Основна мета занять на волейбольному матеріалі – сприяти вирішенню завдань фізичного виховання учнів за допомогою волейболу, навчання основних навичок цієї гри та формуванню навичок систематичних фізичних вправ у позаурочний час у школі одночасно з розвитком фізичних здібностей. Широкий вибір волейбольних засобів і методів робить його доступним для людей різного віку, видів діяльності та рівня підготовки.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки він містить різноманітні вправи, які благотворно впливають на різні ланки рухового апарату, на всі групи м'язів. Заняття волейболом у школі сприяють: формуванню рухових функцій; гармонійному розвитку рухового апарату і всієї системи організму; вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою, формування здорової особистості [3].

Завдання розподіляються з урахуванням віку учня, фізичного стану, стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Особливу увагу слід приділяти розв'язуванню завдань, використовуючи повторно-змінний, ігровий та змагальний методи [1]. Найважливішим у навчанні є вміння оцінювати рухи людини за часом, простором і рівнем м'язової напруги. Будь-яка свідома робота потребує серйозного відчуття простору й часу та

вміння керувати цими відносинами не в теорії, а на практиці.

В розділі «Волейбол» використовуються такі засоби:

- стройові вправи;
- загальнорозвиваючі вправи без предметів включають в себе основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови;
- загальнорозвиваючі вправи з предметами;
- акробатичні вправи [2].

Волейбол, як популярний вид спорту серед школярів, має унікальний вплив на розвиток координаційних здібностей. До засобів можна віднести різнобічні вправи такі як:

- вправи на розтяжку, стретчинг (використовується на початку та у кінці тренування, уроку);
- вправи на координацію ніг;
- вправи на рівновагу;
- тактичні вправи;
- ситуаційні вправи;
- силові вправи [1, 3].

Нами запропоновані комплекси вправ з елементами волейболу для розвитку координаційних здібностей. Наприклад, такі що представлені у табл.1.

Таблиця 1 – Засоби волейболу для розвитку координаційних здібностей учнів старших класів

№	Зміст вправи	Методичні вказівки
1	Вихідне положення (В.п.) – основна стійка (о.с.), м'яч в руках перед собою. Підкидування м'яча над собою, поворот на 180°, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
2	В.п. – о.с., м'яч в руках. Підкидування мяча над собою, поворот на 360°, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
3	В.п. – стоячи на одному правому чи на лівому коліні, м'яч в руках. Підкидування м'яча над собою, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
4	В.п. – о.с. Стрибки з поворотом на 45°, на 90°, на 180°	–

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що введення волейболу до навчальних програм закладів освіти можна

сприяти розвитку не лише фізичної підготовленості, але й психічних якостей, життєва-важливих навичок, які стануть у нагоді учням в їхній майбутній діяльності.

Координація у волейболі відіграє ключову роль у всебічному розвитку необхідних вмінь та навичок. Вчителями фізичної культури та тренерами початкових груп відділення волейбол, використовуються різноманітні засоби та методи для розвитку координації, що ефективно впроваджуються в уроки та секційні заняття.

Перспективи подальшого дослідження бачимо у вивченні впливу різних засобів волейболу на розвиток координації учнів старших класів.

Список джерел інформації:

1 Кривенцова, І., & Іщенко, Н. (2024). Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини: збірка тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024.* Харків.140-145.

2 Медвідь, М. М., & Попов, С. М. (2008). *Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів II курсу факультету фізичного виховання.* Запоріжжя. URL: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>

3 Мельник, А., Стрельникова, Є., Ляхова, Т., & Пащенко, Н. (2021). Динаміка зміни показників координаційних здібностей кваліфікованих волейболісток під впливом використання комплексу вправ та рухливих ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* №2 (82). Харків. 23-28.

4 Тучинська, Т. А., & Руденко, Є. В. (2014). *Волейбол: навчально-методичний посібник.* Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

5 Щепотіна, Н. Ю., & Поліщук, В. М. (2019). *Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації.* Вінниця.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Сухорукова О.В.

*Комунальний заклад «Харківський ліцей №144 Харківської міської ради»,
Україна, м. Харків, osuhorukova95@gmail.com*

Анотація. У статті розглядається значення фізичної активності для учнів початкових класів. Встановлено, що фізичні вправи мають важливу роль у розвитку дітей, оскільки впливають не тільки на їх фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, інтелектуальну діяльність та соціальні навички. Аналізується вплив недостатньої рухової активності на фізичний та психологічний стан учнів і запропоновано практичні рекомендації щодо організації фізичних вправ у домашніх умовах під час дистанційного навчання.

Ключові слова: фізична активність, учні початкових класів, здоров'я, розвиток, дистанційне навчання.

Вступ. У сучасному світі зростає важливість фізичної активності, особливо серед дітей. У період навчання в початкових класах фізичні вправи грають важливу роль у загальному розвитку дитини. Оскільки цей вік є критичним для розвитку основних фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей, регулярна фізична активність може стати не тільки важливим елементом здорового способу життя, але й значно покращити навчальні результати.

Актуальність теми обумовлена тим, що зміни у навчальному процесі через пандемію COVID-19 та поточну ситуацію в Україні (особливо у прифронтових регіонах), значно змінили режим діяльності учнів, збільшивши час, проведений за комп'ютером чи планшетом. Це призвело до зниження рівня фізичної активності та негативно позначилось на

здоров’ї дітей. В той час, як фізичні вправи (руханки, зарядки, фізкультхвилинки, рухливі ігри) допомагають покращити увагу, пам’ять, а також сприяють зниженню рівня стресу та тривожності у дітей. Крім того, фізична активність позитивно впливає на розвиток соціальних навичок, оскільки через рухливі ігри та заняття діти вчаться взаємодіяти між собою, що має велике значення в процесі соціалізації.

Мета дослідження – визначення ролі фізичної активності в розвитку учнів початкових класів, оцінка її впливу на фізичне здоров’я, навчальні досягнення та соціальну адаптацію дітей в умовах дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Результатами наукових досліджень показують (Белкіна Н.М. [1], Коваленко Т.В. [2], Лазарев А.П. [3], Ткачук О.В. [4] та ін.), що діти, які регулярно займаються фізичною активністю, мають кращі показники у навчанні і поведінці. Так, учні, що займаються фізкультурою не лише на уроках, а й у позашкільний час, демонструють кращу концентрацію під час занять, швидше адаптуються до нових умов навчання, мають краще емоційне самопочуття [1].

Більш активні діти мають менший рівень стресу та депресії, що дозволяє їм легше справлятися з навчальними навантаженнями [4]. Окрім того, регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню імунної системи та покращенню загального стану здоров’я [2]. Важливим аспектом є також розвиток соціальних навичок, оскільки через рухливі ігри та спортивні заходи діти вчаться працювати в команді, довіряти однокласникам і дотримуватися правил.

Для школярів молодших класів, чия фізична активність є важливим елементом розвитку, тривале навчання вдома стало не тільки викликом для інтелектуального розвитку, але й потенційною загрозою для фізичного та психоемоційного здоров’я. Тривале сидіння за комп’ютером, зменшення фізичних навантажень, а також відсутність активного спілкування з однокласниками призвели до значних змін у звичному режимі дітей. У цьому контексті фізична активність набуває ще більшої значущості. Вона

сприяє покращенню загального стану здоров’я, розвитку моторики, координації, а також позитивно впливає на психічний стан школярів.

Для того, щоб зберегти фізичне і психічне здоров’я школярів молодших класів під час дистанційного навчання, важливо організувати регулярні фізичні вправи. Результати проведеного аналізу дозволили сформулювати наступні рекомендації для підвищення рухової активності молодших школярів:

1) *інтеграція фізичних перерв* – важливо організовувати короткі фізичні перерви під час навчання, які можуть включати прості вправи для розслаблення м’язів, такі як нахили, розтяжки або швидка прогулянка по дому;

2) *фізкультура онлайн* – можна організовувати онлайн-заняття фізкультурою або рекомендувати дітям вправи, які можуть бути виконані вдома (йога, танці, фітнес);

3) *активні ігри на свіжому повітрі* – мотивувати дітей до активних ігор на свіжому повітрі, таких як футбол, баскетбол, катання на велосипеді або скейтборді в позаурочний час та разом з батьками та друзями;

4) *розвиток звички до регулярних занять спортом* – важливо, щоб фізична активність стала невід’ємною частиною розпорядку дня дитини, щоб вона не асоціювала фізичні вправи лише з уроками фізкультури чи руханками, а з корисною звичкою.

Висновки. Фізична активність є необхідною складовою розвитку учнів початкових класів. Вона не тільки сприяє поліпшенню фізичного здоров’я, але й позитивно впливає на інтелектуальні та соціальні навички дітей. Регулярні фізичні вправи покращують концентрацію уваги, знижують стрес, розвивають координацію та взаємодію з іншими. Це доводить, що фізична активність має бути важливою частиною навчального процесу в школах, особливо в умовах дистанційного навчання.

Список джерел інформації:

- 1 Белкіна, Н. М. (2016). *Фізична культура і здоров'я дітей: методичний посібник для вчителів*. Київ: Освіта України.
- 2 Коваленко, Т. В. (2018). *Роль фізичної активності у розвитку дітей молодшого шкільного віку*. Харків: Харківський національний педагогічний університет.
- 3 Лазарев, А. П. (2020). *Фізичне виховання дітей: теоретичні та практичні аспекти*. Львів: ЛНУ.
- 4 Ткачук, О. В. (2017). Вплив фізичної активності на когнітивний розвиток дітей. *Журнал фізичного виховання та спорту*, 12(3), 45-52.

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тимко Є.М.¹, Ковальчук А.Є.¹, Рєпко О.О.²

¹ Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, evgenitimko@gmail.com, nastyaserdyk19@ukr.net ;

² Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, olenarepko@gmail.com

Анотація. Було досліджено ефективність екстремальних видів спорту на формування психологічної стійкості в умовах війни. Проаналізовано адаптаційні механізми, що виникають унаслідок регулярних тренувань у стресових умовах, а також оцінюється їх позитивний вплив на військовослужбовців і цивільне населення. Автором було наголошено на тому, що екстремальні види спорту сприяють розвитку самоконтролю, керування страхами та навичок швидкого прийняття рішень, що є критично важливими вміннями для військових. Крім того, було описано щодо застосування екстремальних видів спорту у реабілітаційних програмах для ветеранів, сприяючи зниженню рівня посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та покращення загального психоемоційного стану.

Ключові слова: екстремальні види спорту, психологічна стійкість, адаптація до стресу, психологічне здоров'я, умови війни, самоконтроль.

Вступ. У сучасних умовах війни питання психологічної стійкості набуває особливої актуальності. Стресові фактори, що супроводжують військові дії, значною мірою впливають на емоційний та фізичний стан людини. Одним із ефективних методів розвитку психологічної стійкості є заняття екстремальними видами спорту. Доведено, що екстремальна

фізична активність сприяє формуванню адаптивних механізмів, які допомагають витримувати психологічні навантаження та діяти в критичних ситуаціях.

Метою дослідження є аналіз впливу екстремальних видів спорту на психологічну стійкість особистості в умовах війни, зокрема адаптаційних механізмів, що формуються під час регулярних тренувань, та їх ефективності для військових і цивільних у зоні бойових дій.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні реалії війни змушують нас жити в умовах постійного стресу, рівень якого постійно коливається залежно від ситуації. Війна, невизначеність та тривалі психологічні навантаження безсумнівно виснажують ресурси організму, що робить питання формування психологічної стійкості особливо актуальним сьогодні.

Питання психологічної стійкості досліджували Грицина (2018), Корольчук (2009), Крайнюк (2009), Романчук та ряд інших науковців. Так, Грицина (2018) визначає психологічну стійкість як «цілісну характеристику особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій» [0]. Психологічна стійкість, на думку О. Романчука це «здатність людини проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров’я та особистісну цілісність» [0].

За дослідженнями Корольчука та Крайнюк (2009), психологічна стійкість включає кілька ключових аспектів: врівноваженість – здатність контролювати рівень напруги, не допускаючи його до руйнівного стресу; стабільність – підтримання постійного емоційного фону; опірність – вміння зберігати незалежність у поведінці та свободу вибору життєвого шляху.

Одним із дієвих способів формування та тренування психологічної стійкості є екстремальні види спорту. Екстремальні види спорту характеризуються підвищеним рівнем ризику та вимагають від людини

вміння швидко адаптуватися до змін, контролювати свої емоції та приймати рішення в умовах невизначеності [7]. В умовах війни ці навички набувають критичного значення, оскільки саме вони допомагають зберігати психологічну рівновагу та ефективність дій у складних ситуаціях, що безумовно сприяє розвитку психологічної стійкості.

Регулярні тренування у стресових умовах дозволяють сформувати механізми адаптації, які допомагають людині зберігати спокій і діяти раціонально навіть у небезпечних ситуаціях [8, 9]. Екстремальні види спорту сприяють формуванню трьох ключових компонентів психологічної стійкості: адаптації до стресу; самоконтроль та управління страхом; розвиток навичок швидкого прийняття рішень (див. Рис. 1).

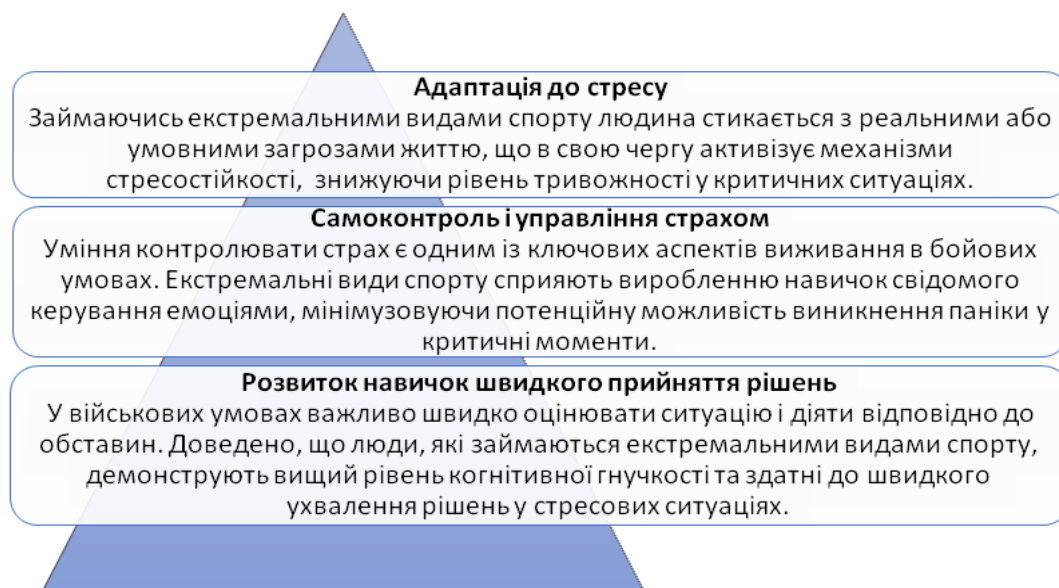


Рисунок 1 – Ключові компоненти психологічної стійкості,
що формуються через екстремальні види спорту

Досвід військових підрозділів доводить, що екстремальні види спорту можуть бути ефективним методом у підготовці військовослужбовців до стресових ситуацій [10]. Заняття такими видами спорту, як скелелазіння, парашутний спорт або дайвінг, не лише дозволяють сформувати навички швидко приймати рішення, але й сприяють самоконтролю та управління страхом. Вищезгадані якості є

винятково важливими для військових, адже вони досить часто зустрічаються з неочікуваними та небезпечними ситуаціями, де діяти необхідно швидко та ефективно [0].

Наприклад, в арміях США та Великої Британії активно практикуються тренування зі скелелазіння, виживання в екстремальних умовах та водолазна підготовка як частина програми підготовки спецназу. Зарубіжний досвід доводить, що такі тренування значно підвищують рівень стресостійкості, сприяючи швидкому прийняттю рішень в реальних екстремальних умовах.

Дослідження також вказують на значний вплив екстремальних видів спорту на психічне здоров’я ветеранів бойових дій. Деякі програми реабілітації для військових включають елементи таких видів спорту як альпінізм і парашанеризм, що дозволяє значно знизити рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та поліпшити загальний психоемоційний стан людини. Так, проект «Outward Bound for Veterans», що у США, організовує групові походи в гори з метою відновлення психологічного стану ветеранів, які страждають на ПТСР [0].

Висновки. Отже, екстремальні види спорту є досить потужним інструментом формування психологічної стійкості, як у військових, так і у цивільних в умовах війни, адже вони сприяють адаптації до стресу, самоконтролю та швидкому прийняттю рішень. Їх використання у військовій підготовці та реабілітації є надзвичайно перспективним напрямом для зміцнення психологічної витривалості та бойової готовності.

Список джерел інформації:

1 Грицина, О. М. (2018). Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України: автореферат дисертації кандидата психологічних наук. Хмельницький.

2 Коkun, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ-

Одеса: Фенікс.

3 Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2009). *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник*. Київ: Ніка-Центр.

4 Кошель, А. І., & Марущак, П. Д. (2018). Екстремальні види спорту в сучасному світі. У О. В. Литовченко (Ред.). *Формування професіоналізму фахівця – нові горизонти*, Ніжин. 266-270.

5 Романчук, О. (б. д.). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Retrieved from https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/?utm_source

6 Veterans Expeditions. (б. д.). Outward Bound for Veterans. Retrieved from https://www.outwardbound.org/expeditions/-outward-bound-for-veterans/?p=1&view=list&sort=&filter_bar=no&columnsort=&cc_list=1&programs%5B%5D=108

7 Ryepko, O., Skaliy, A., Tymko, Y., Kozin, S., Kozina, Z., & Feshchenko, A. (2023). Training program in the lowlands for amateur mountaineers for climbing to the peaks. *Health, Sport, Rehabilitation*, 9(3), 91-103. Retrieved from <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.3.91-103>

8 Repko, E., Kozina, Z., Leshchenko, V., Grebneva I., & Novikov, Y. (2016). Recreational climbing as a method of improving the functional state of students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2(3), 86-89. Retrieved from <https://doi.org/10.34142/HSR.2016.02.03.17>

9 Kozina Zhanneta & Ryepko, O. A., Krzysztof Prusik, Prusik Katarzyna, & Mirosława Cieślicka. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*. 1.10.6084/m9.figshare.903690. doi: [10.6084/m9.figshare.903690](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.903690)

10 Собко Ірина, Коробейнік Віталій, Білоус Сергій, Беззубенко Олександр, & Тімко Євген. (2019). Підвищення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців за допомогою кросфіт тренування. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації* (8). pp. 86-92. ISSN 2071-5285.

АНАЛІЗ СТАНУ ТА ПРОБЛЕМ РОЗВИТКУ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЛІДЕРСТВА ТА САМОЗАРАДНОСТІ У СИСТЕМІ ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНИ

Тищенко М.В., Цимбалюк Ж.О.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків,*

tisenkomaksim56@gmail.com, zhanna.tymbaliuk@gmail.com

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності допризовної підготовки молоді в Україні для забезпечення національної безпеки. Аналіз існуючих підходів до розвитку командної взаємодії, лідерства та самозарадності виявив ряд проблем, що впливають на якість підготовки. Проведений експеримент показав, що інтеграція сучасних педагогічних методів дозволяє значно підвищити рівень зазначених компетенцій у молоді.

Ключові слова: командна взаємодія, лідерство, самозарадність, допризовна підготовка, педагогічна модель, національна безпека.

Вступ. Сучасна система допризовної підготовки в Україні потребує оновлення у відповідь на виклики національної безпеки. Важливими елементами цієї підготовки є розвиток командної взаємодії, лідерських якостей та самозарадності молоді. Однак, аналіз чинних освітніх програм виявляє фрагментарність підходів та недостатню практичну орієнтацію.

Мета дослідження – визначити сучасний стан розвитку командної взаємодії, лідерства та самозарадності у системі допризовної підготовки України, виявити проблемні аспекти та запропонувати шляхи їх вирішення на основі міжнародного досвіду та емпіричних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз нормативно-правової бази та освітніх програм показав, що хоча основи командної

взаємодії та лідерства включені до навчальних програм, їх практичне застосування є обмеженим. Опитування учасників допризовної підготовки засвідчило недостатню розвиненість навичок самозарадності, що впливає на їхню готовність до кризових ситуацій.

Проведений експеримент, що включав інтерактивні навчальні методи (рольові ігри, тренінги, стрес-менеджмент), продемонстрував значне покращення рівня командної взаємодії, лідерства та самозарадності у експериментальній групі порівняно з контрольною.

Висновки. Реформування допризовної підготовки повинно включати оновлення навчальних програм з акцентом на практичні завдання, що розвивають командну взаємодію, лідерські якості та здатність до самостійного ухвалення рішень. Впровадження інтерактивних методик та адаптація міжнародного досвіду сприятиме підвищенню ефективності підготовки молоді до виконання завдань національної безпеки.

Список джерел інформації:

1 Закон України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу». URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12>

2 Програма «Захист України». URL:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>

3 Ягупов, В. В., Лиман, Р. М., & Білошицький, В. В. (2024). Сутність, структура і зміст лідерської компетентності як провідного компонента військово-професійної компетентності сучасного офіцера за досвідом країн НАТО. *Молодь і ринок*, 4 (224), 49-62.

4 NATO Standard on Leadership Development (STANAG 6001). URL:

https://www.nato.int/cps/en/natolive/official_texts_172214.htm

5 Bartone, P. (Eds.). (2017). *Psychological resilience and leadership in military settings*. URL:

https://www.researchgate.net/publication/319165832_Psychological_resilience_and_leadership_in_military_settings

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ

Устіловський Р.В.

Київський інститут Національної гвардії України,

Україна, м. Київ, hatsa@ukr.net

Анотація. Розглянуто проблему вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів шляхом впровадження засобів кросфіту. Проаналізовано основні фізичні якості, які є важливими для військовослужбовців та оцінено ефективність кросфіт-тренувань у розвитку сили, витривалості, координації, швидкості реакції та адаптації до стресових умов. Представлено методичні підходи до інтеграції кросфіту в навчально-тренувальний процес курсантів. Результати дослідження підтверджують доцільність використання цього виду тренувань для підвищення рівня бойової готовності та фізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, курсанти, військовослужбовці, кросфіт, функціональне тренування, витривалість, бойова готовність.

Вступ. Система спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) відіграє домінуючу роль у формуванні професійної готовності майбутніх офіцерів. Військовослужбовці повинні володіти високим рівнем фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, координація, а також мати здатність ефективно діяти в умовах екстремальних фізичних та психологічних навантажень. Традиційні методи фізичної підготовки, хоч і забезпечують необхідний рівень тренуваності, не завжди відповідають сучасним вимогам ведення бойових дій та екстремальних ситуацій.

Одним із перспективних напрямів модернізації системи спеціальної фізичної підготовки є впровадження кросфіт-тренувань. Кросфіт – це високо інтенсивна функціональна система тренувань, що поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіо-навантажень. Він дозволяє одночасно розвивати кілька фізичних якостей, що є вкрай важливим для військовослужбовців, які повинні бути універсально підготовленими до широкого спектра фізичних викликів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів, зменшення рівня травматизму, покращення функціональної готовності та адаптації до бойових навантажень. Важливо науково обґрунтувати доцільність інтеграції кросфіту в навчально-тренувальний процес курсантів, визначити його вплив на фізичну підготовленість та оцінити переваги порівняно з традиційними методами.

Мета дослідження – головною метою дослідження є аналіз ефективності використання засобів кросфіту в системі спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, а також розробка рекомендацій щодо його впровадження для підвищення рівня бойової готовності та фізичної витривалості майбутніх офіцерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Питанням формування готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки присвячені наукові праці учених: О. Хацаюка, А. Турчинова, Р. Контаровського, В. Волянського, Ю. Москаленка [1], С. Маняка, В. Откидача, В. Золочевського [2].

Необхідно підкреслити, що у військовій сфері кросфіт застосовується як ефективний метод функціональної підготовки військовослужбовців, що дозволяє їм адаптуватися до екстремальних фізичних навантажень та покращувати загальну боєздатність. Важливою перевагою кросфіту є його варіативність та можливість модифікації програм залежно від рівня підготовленості військових. Завдяки цьому його

можна ефективно інтегрувати в систему спеціальної фізичної підготовки курсантів, адаптуючи навантаження до їхніх потреб та особливостей військово-професійної діяльності.

Дослідження проводилося у двох групах курсантів факультету забезпечення державної безпеки Київського інституту Національної гвардії України, які мали однаковий рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, а саме: експериментальна група (ЕГ) – курсанти, які проходили підготовку за програмою кросфіту; контрольна група (КГ) – курсанти, які тренувалися за традиційною методикою (біг, загальна фізична підготовка, силові вправи).

Програма ЕГ включала: функціональні вправи (присідання, станова тяга, ривки, поштовхи, вправи з гирями та штангою); кардіо-навантаження (біг, веслування на тренажері, стрибки на скакалці); гімнастичні вправи (підтягування, віджимання на брусах, вправи на кільцях); комплексні кругові тренування (виконання вправ у максимально короткий час із мінімальними перервами). Тривалість експерименту становила 10 тижнів, після чого проводилося тестування фізичних якостей курсантів.

Результати дослідження засвідчили, що курсанти ЕГ продемонстрували суттєве покращення фізичних показників у порівнянні з представниками КГ: силова витривалість (кількість віджимань, підтягувань, присідань) зросла на 12–18%; аеробна та анаеробна витривалість (біг на 3 км, спринт на 400 м) покращилася на 10–14%; координація та швидкість реакції (тест на швидкість реакції та виконання складних рухових дій) – приріст у 15–20%; психологічна стійкість та рівень стресостійкості (оцінка за суб’єктивними тестами) – покращення на 12%.

Таким чином, використання кросфіту продемонструвало вищу ефективність у порівнянні з традиційними методами фізичної підготовки, що підтверджує його доцільність у військових навчальних закладах.

На основі отриманих результатів сформовано наступні рекомендації: інтеграція кросфіт-тренувань у програму спеціальної фізичної підготовки курсантів із поступовим збільшенням інтенсивності навантажень;

застосування змішаного підходу, що поєднує елементи кросфіту з традиційними методами тренувань для досягнення максимальної ефективності; використання функціональних тренувань, що імітують реальні бойові навантаження, включаючи вправи з носінням вантажу, імітацію евакуації поранених тощо; забезпечення контролю рівня навантажень та адаптації програми відповідно до індивідуальних фізичних можливостей курсантів; розроблення спеціальних тренувальних комплексів для різних військових спеціальностей, що дозволить максимально наблизити фізичну підготовку до реальних бойових умов.

Висновки. Аналіз ефективності кросфіту в підготовці курсантів ВВНЗ показав його високу результативність у розвитку фізичних і психологічних якостей, необхідних для військової служби. Інтеграція цього методу в систему спеціальної фізичної підготовки дозволяє значно покращити фізичну витривалість, силу, швидкість реакції та координацію військовослужбовців.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження кросфіт-тренувань у програми фізичної підготовки курсантів, що сприятиме підвищенню їхньої бойової готовності та професійної ефективності.

Список джерел інформації:

1 Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 3(161), 21-27.

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).05)

2 Маняк, С., Откидач, В., & Золочевський, В. (2024). Сучасні підходи щодо вдосконалення спеціальної фізичної підготовки сектору безпеки і оборони України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 11(184), 113-120.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).22)

РОЛЬ ТРАДИЦІЙНИХ УКРАЇНСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Федорина Т.Є., Арабаджи А.Ю., Казак В.Ю.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, tatyana.fedorina@gmail.com,

anna.arabadzhy@khpi.edu.ua, volodymyr.kazak@khpi.edu.ua

Анотація. У дослідженні розглядається потенціал традиційних українських рухливих ігор як ефективного засобу фізичного виховання студентської молоді. Проаналізовано їхній вплив на розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, координації) та формування соціальних навичок. Окреслено історичні передумови використання рухливих ігор у фізичному вихованні, їхню актуальність у сучасному освітньому процесі та можливості адаптації до сучасних методик викладання.

Ключові слова: фізичне виховання, рухливі ігри, національні традиції, психофізичний розвиток, соціалізація, студенти.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою всебічного розвитку студентської молоді, сприяючи не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню стійких мотивацій до активного способу життя. Одним із ефективних засобів підвищення рухової активності є традиційні українські рухливі ігри, які поєднують елементи фізичних навантажень, змагальності та взаємодії. Вони не лише розвивають основні фізичні якості, такі як витривалість, координація та сила, а й виконують важливу соціалізуючу функцію, що сприяє згуртованості студентських колективів. Використання рухливих ігор у навчальному процесі дозволяє урізноманітнити заняття з фізичного виховання, підвищити їхню ефективність та залучити більшу кількість студентів до активної участі [1].

Мета дослідження – проаналізувати педагогічний потенціал традиційних українських рухливих ігор у фізичному вихованні студентів, визначити їхню роль у розвитку фізичних якостей і соціальних навичок, а також окреслити підходи до їхньої ефективної інтеграції в освітній процес.

Результати дослідження та їх обговорення. Традиційні українські рухливі ігри є ефективним засобом фізичного виховання студентів, що сприяє розвитку фізичних якостей та соціальних навичок [3]. Нижче наведено декілька таких ігор, які підходять для студентської молоді:

1) «Перетягування канату» – дві команди тягнуть канат на себе, намагаючись перетягнути суперників через певну лінію. Ця гра розвиває силу, командний дух та координацію;

2) «Сокіл» – один гравець («сокіл») стоїть у центрі кола, інші – по колу. «Сокіл» намагається вдарити м'ячем по ногах учасників, які стрибають, ухиляються або піднімають ноги. Той, кого вдарили, стає «соколом». Гра покращує спритність та реакцію;

3) «Струмок» – гравці стають у дві шеренги, утворюючи коридор («струмок»), тримаючись за руки. Остання пара пробігає під піднятими руками та стає на початок «струмочку». Гра продовжується, поки всі не пробіжать. Вправа сприяє розвитку швидкості та координації.

Використання цих ігор у фізичному вихованні студентів не лише урізноманітнює заняття, але й сприяє збереженню національних традицій та формуванню колективного духу.

Традиційні українські рухливі ігри мають значний педагогічний потенціал у фізичному вихованні студентської молоді, сприяючи їхньому всебічному розвитку.

Фізичний розвиток. Рухливі ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та забезпечують високу моторну активність. Під час ігор студенти повторюють і вдосконалюють рухові вміння та навички, що позитивно впливає на загальний фізичний стан студентів.

Соціальний розвиток. Участь у традиційних іграх сприяє формуванню колективізму, відповідальності та дисципліни. Вони розвивають ініціативність, наполегливість, витримку та дисципліну. Правильне використання ігрового та змагального методів на заняттях фізичного виховання розкриває широкі можливості для виховання цих якостей. Студенти отримують морально-естетичне задоволення та збагачують свої знання про історію, звичаї та традиції українського народу.

Психологічний розвиток. Рухливі ігри створюють емоційно насичене середовище, що сприяє розвитку ініціативності, наполегливості та витримки. Вони допомагають знизити рівень стресу та покращують емоційний стан студентів.

Методичні рекомендації щодо інтеграції рухливих ігор у освітній процес:

- відповідність змісту ігор навчальним цілям, обирати ігри, які відповідають завданням конкретного заняття та сприяють розвитку необхідних навичок;
- поступове ускладнення, починати з простих ігор, поступово переходячи до складніших, що дозволяє студентам адаптуватися та розвиватися;
- урахування інтересів студентів, залучати студентів до вибору та організації ігор, що підвищує їхню мотивацію та активність;
- рефлексія після гри, обговорювати результати та враження після проведення ігор, що сприяє усвідомленню отриманого досвіду та його застосуванню в подальшому.

Висновки. Традиційні українські рухливі ігри є ефективним засобом фізичного виховання студентської молоді, сприяючи їхньому всебічному розвитку. Вони не лише покращують фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість та спритність, але й відіграють важливу роль у соціальному та культурному становленні особистості. Участь у цих іграх формує колективізм, відповідальність, дисципліну та збагачує знаннями

про історію та традиції українського народу. Інтеграція народних рухливих ігор у навчальний процес підвищує мотивацію студентів до занять фізичною культурою, робить заняття більш цікавими та змістовними [2]. Таким чином, використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні є важливим елементом формування гармонійно розвиненої особистості та збереження національної культурної спадщини.

Список джерел інформації:

1 Кулік, І. Г., & Кудряшова, Т. І. (2009). Українські народні рухливі ігри як засіб досягнення фізичної досконалості студентства. *Спортивна педагогіка і психологія*, №3, 45-48.

2 Прокопов, Л. І., Гученко, А. Б., & Одинцова, С. В. (2010). *Українські народні рухливі ігри як засіб виховання дітей молодшого шкільного віку*. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка.

3 Довгань, Н. Ю. *Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*. Retrieved from http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.Pdf

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ ДО ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА ЧЕРЕЗ СУХЕ ПЛАВАННЯ

Церетелі В.О., Кучеренко Г.Г.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com, kqg66@ukr.net

Анотація. У статті розглядається проблема психологічної адаптації студентів підготовчої групи до водного середовища за допомогою методики сухого плавання. Проаналізовано фізіологічні та психологічні аспекти адаптації, а також вплив сухого плавання на рівень тривожності та впевненість у воді. Проведене дослідження доводить ефективність застосування спеціальних вправ на суші для покращення психологічної підготовки студентів до водних тренувань.

Ключові слова: психологічна адаптація, сухе плавання, водне середовище, підготовча група, тривожність, впевненість у воді.

Вступ. Адаптація студентів підготовчої групи до водного середовища є важливим завданням у процесі навчання плаванню. Багато студентів відчувають страх перед водою, що негативно впливає на їхню здатність ефективно засвоювати техніку плавання. Сухе плавання є одним із методів, що дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у власних силах ще до входу у воду. Дослідження психологічної адаптації через сухе плавання допомагає розробити ефективні методики підготовки студентів до занять у воді [2, 3].

Мета дослідження – дослідити вплив сухого плавання на психологічну адаптацію студентів підготовчої групи до водного середовища, оцінити рівень тривожності та впевненості перед початком занять у воді, а також визначити ефективність застосування спеціальних

вправ для підвищення рівня комфорту у водному середовищі.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження було відібрано 40 студентів підготовчої групи 1 курсу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», які раніше мали мінімальний досвід плавання та виявляли страх перед водою. Група була розділена на дві підгрупи: експериментальну (20 осіб), що займалася сухим плаванням перед виходом у басейн, і контрольну (20 осіб), що відразу починала тренування у воді [1].

1. *Психологічна підготовка.* Цей етап мав на меті знизити рівень страху перед водним середовищем та підвищити впевненість у власних силах:

- релаксаційні вправи – студенти навчалися технікам розслаблення, дихальної рівноваги та концентрації;
- візуалізація водного середовища – використання методики уявного занурення та моделювання відчуттів перебування у воді;
- групові дискусії та підтримка – обговорення страхів та занепокоєнь щодо плавання, обмін позитивним досвідом.

2. *Дихальні вправи.* Розвиток правильного дихання – важливий аспект адаптації до водного середовища, тому в програму включено:

- тренування подовженого видиху – виконання дихальних циклів із поступовим збільшенням тривалості видиху;
- ритмічне дихання – навчання синхронізації дихання з рухами тіла, імітація дихального ритму під час плавання;
- динамічні вправи – поєднання дихальних циклів із простими рухами руками та ногами для імітації природної координації.

3. *Фізичне моделювання рухів у воді.* Цей етап включав вправи, що допомагали розвинути м’язову пам’ять та сформувати навички основних плавальних рухів:

- імітація роботи рук – виконання гребкових рухів у положенні лежачи на гімнастичних матах;

- імітація рухів ногами – вправи на махові рухи ногами в положенні сидючи або лежачи на спині;
- вправи на координацію – поєднання рухів рук і ніг для відпрацювання синхронності;
- моделювання положення тіла у воді – утримання рівноваги в горизонтальному положенні на підлозі;
- динамічні комплекси – поєднання рухів у плавному темпі для імітації різних стилів плавання (кроль, брас, спина).

Програма була адаптована до індивідуальних особливостей студентів та поступово ускладнювалася, що дозволяло кожному учаснику поступово освоювати нові навички без зайвого стресу.

Через два місяці занять було проведено оцінку рівня страху та впевненості у власних силах за допомогою анкетування та тестування. Результати показали, що 85% студентів експериментальної групи демонстрували значне зниження страху перед водою, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 45%.

Крім того, при переході до занять у басейні студенти експериментальної групи швидше адаптувалися до умов водного середовища, що виражалося у покращенні координації рухів та підвищеній впевненості. Вони легше виконували вправи, а їхня психологічна стійкість до невдач у процесі навчання була вищою, ніж у контрольній групі.

Висновки. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що сухе плавання є ефективним методом підготовки студентів до роботи у воді. Його застосування дозволяє не лише знизити рівень стресу та страху перед водою, а й сприяє швидшому засвоєнню технічних аспектів плавання. Використання методики сухого плавання сприяє ефективній психологічній адаптації студентів підготовчої групи до водного середовища. Даний підхід дозволяє знизити рівень страху, підвищити впевненість та підготувати м’язову пам’ять до виконання рухів у воді. Залучення психологічних методів під час тренувань також відіграє важливу роль у

формуванні впевненості та мотивації студентів до занять плаванням.

Список джерел інформації:

1 Блошенко, О. І., Ширяєва, С. В., & Бабаджанян, В. В. (2022). Особливості навчання плаванню студентів технічного університету. *Information technologies: science, engineering, technology, education, health: тези доп. 30-ї Міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022*. Харків: НТУ «ХПІ», 744.

2 Церетелі, В. О. (2023) Формування високої моральності та здоров’я у фізичному вихованні серед студентів. *Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної наук.-практ. конф.* Харків: НТУ «ХПІ». 539-542.

3 Церетелі, В. О., Ширяєва, С. В., & Кучеренко Г. Г. (2024). Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* Харків: НТУ «ХПІ», 188-191.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Церетелі В.О., Хірний С.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com , hirnyisergey@gmail.com

Анотація. У статті розглядається комплексний підхід до розвитку координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання. Проаналізовано сучасні методики та підходи до тренування координації. Запропоновано комплекс вправ, спрямований на вдосконалення рухової координації, балансу, просторової орієнтації та ритмічності рухів. Особливу увагу приділено доступності запропонованих вправ для студентів різного рівня фізичної підготовленості. Дослідження підтверджує ефективність запропонованої методики та її вплив на покращення фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: координаційні здібності, фізичне виховання, комплексний підхід, рухові навички, фізична підготовка, баланс, ритмічність, просторове сприйняття.

Вступ. Координаційні здібності відіграють ключову роль у розвитку фізичних якостей людини та є важливим аспектом у навчальному процесі фізичного виховання студентів. В умовах сучасного світу, коли рівень фізичної активності молоді значно знизився через технологічний прогрес і малорухливий спосіб життя, особливо актуальним стає питання розвитку координації рухів.

Розвиток координаційних здібностей є необхідним не лише для професійних спортсменів, а й для звичайних студентів, оскільки це сприяє

покращенню загального фізичного стану, підвищенню рівня впевненості у власних рухах, а також профілактиці травматизму. Саме тому важливо розробити ефективний комплекс вправ, який буде доступним для всіх студентів незалежно від їхнього рівня фізичної підготовленості [1, 3].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ефективний комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання. Визначити вплив запропонованої методики на рухові навички, баланс, просторове сприйняття та загальний фізичний стан студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 60 студентів різного рівня фізичної підготовленості Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту» (30 юнаків та 30 дівчат) віком 18–22 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Протягом 12 тижнів експериментальна група виконувала спеціально розроблену програму фізичних вправ, в якій основна увага приділялась розвитку балансу, просторової орієнтації, ритмічності рухів та адаптації до швидких змін рухових завдань, а контрольна займалася за стандартною програмою фізичного виховання.

Програма вправ включала такі блоки:

1) *вправи на рівновагу:*

– стояння на одній нозі із закритими очима (30 секунд, поступове збільшення часу);

– ходьба по тонкій смузі або гімнастичній лаві з контрольованим положенням рук;

– перехід з п'яти на носок під час ходьби, виконання обертів під час руху;

– виконання присідань на балансувальній платформі;

2) *вправи на просторову орієнтацію:*

– кидки м'яча в ціль із різних положень та дистанцій;

– рух у заданому напрямку із зав'язаними очима за допомогою

партнера;

- біг зі зміною напрямку за сигналом із додатковими завданнями (наприклад, підкидання м'яча);

- комбінаційні рухові завдання (переміщення у просторі з виконанням додаткових елементів, як-от обертання чи нахили);

3) *вправи на ритмічність і координацію рухів:*

- стрибки через скакалку різними способами (наприклад, на одній нозі);

- виконання рухів під музичний супровід із поступовим ускладненням темпу;

- відтворення серій рухів за зразком викладача або партнера;

- виконання складних координаційних рухів руками та ногами одночасно (наприклад, перехресні рухи);

4) *вправи з предметами:*

- жонглювання двома-трьома м'ячами з поступовим збільшенням складності;

- виконання різних комбінацій рухів з гімнастичною палицею, зокрема зміна хватів;

- гра у «рухливі шахи» (перестрибування фішок на задану позицію, моделювання ситуацій);

- виконання вправ з тенісним м'ячем для тренування координації рук та очей.

Результати впровадження комплексу вправ у навчальний процес показали значне покращення координаційних здібностей студентів. Було відзначено:

- підвищення стійкості при виконанні рухових дій;

- покращення контролю над власним тілом та впевненості у рухах;

- поліпшення балансу та просторової орієнтації;

- зниження рівня стресу та покращення емоційного стану студентів.

Аналіз опитування серед студентів після впровадження методики показав позитивне сприйняття запропонованих вправ, особливо серед тих, хто раніше мав труднощі з координацією рухів. Було відзначено підвищення загальної активності студентів та зацікавленість у процесі занять [2].

Висновки. Розроблений комплекс вправ є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання. Він доступний для широкого кола студентів та може бути адаптований до різного рівня фізичної підготовленості. Впровадження даних вправ у навчальний процес сприяє підвищенню рівня фізичної активності, покращенню загальної фізичної підготовки та розвитку навичок, необхідних для здорового способу життя.

Список джерел інформації:

1 Церетелі, В. О., Грдзеліде, С. Р., & Хірний, С. В. (2024). Інноваційні підходи до формування здоров'язберезувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, Випуск 3К(176) 24. 197-200.

2 Церетелі, В. О. (2023). Формування високої моральності та здоров'я у фізичному вихованні серед студентів. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: тези III Міжнародної наук.-практ. конф.* Харків: НТУ «ХПІ». 539-542.

3 Церетелі, В. О., Ширяєва, С. В., & Кучеренко, Г. Г. (2024). Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* Харків: НТУ «ХПІ», 188-191.

ВПЛИВ СУХОГО ПЛАВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОТОРНОЇ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ

Церетелі В.О., Ширяєва С.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com, svsh21@ukr.net

Анотація. У статті розглядається вплив занять сухим плаванням на формування моторної пам'яті у студентів підготовчої групи. Проаналізовано особливості розвитку моторних навичок, їх роль у фізичній підготовці та адаптації до водного середовища. Оцінено ефективність методики сухого плавання у підвищенні координації рухів та закріпленні рухових шаблонів. Представлено результати експериментального дослідження, що підтверджують позитивний вплив даного виду тренувань на студентів із недостатньою фізичною підготовкою.

Ключові слова: моторна пам'ять, сухе плавання, фізична підготовка, підготовча група, координація рухів, навчально-тренувальний процес.

Вступ. Формування моторної пам'яті є важливим аспектом фізичного виховання студентів, особливо тих, хто має недостатній рівень фізичної підготовки. У підготовчій групі основна увага приділяється розвитку координаційних здібностей, покращенню м'язової пам'яті та адаптації до специфічних рухових завдань. Сухе плавання є однією з методик, яка дозволяє ефективно відпрацьовувати плавальні рухи без перебування у воді, що сприяє швидшому засвоєнню техніки та покращенню моторних навичок.

Мета дослідження – дослідити вплив занять сухим плаванням на

формування моторної пам’яті у студентів підготовчої групи та оцінити ефективність методики у навчально-тренувальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося серед студентів підготовчої групи 1 курсу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Учасники були поділені на дві групи: експериментальну (з впровадженням сухого плавання) та контрольну (традиційна фізична підготовка без спеціалізованих вправ). Програма дослідження тривала 12 тижнів, протягом яких студенти експериментальної групи виконували комплекс спеціалізованих вправ [2, 3].

Комплекс вправ включав:

- імітація плавальних рухів у положенні лежачи на животі та спині;
- вправи на координацію рухів (імітація гребків з одночасною роботою ніг);
- вправи з гумовими еспандерами для зміцнення м’язів плечового поясу та спини;
- різновиди віджимань для розвитку вибухової сили;
- підтягування на турніку або австралійські підтягування (залежно від рівня підготовки);
- вправи на прес (скручування, підйоми ніг у висі, планка);
- дихальні вправи (затримка дихання, дихання за схемою 2:4, дихальна гімнастика Стрельникової);
- комплекс розтягувальних вправ для покращення амплітуди рухів (розтяжка плечового поясу, попереку, ніг);
- вправи на рівновагу та стійкість (стійка на одній нозі із заплющеними очима, випади з контрольованим балансом);
- імітація стартових стрибків із положення сидячи, напівприсіду та повного стартового положення [1].

На початку та в кінці дослідження було проведено тестування рівня

моторної пам’яті студентів, що включало:

- тест на точність відтворення рухів (імітація техніки плавання);
- тест на швидкість реакції (використання звукових сигналів);
- тест на координацію рухів (вправи з повторенням заданих рухових комбінацій);
- оцінку ефективності дихальних вправ (спроможність контролювати ритм дихання під час фізичних навантажень).

За підсумками дослідження було встановлено:

- студенти експериментальної групи продемонстрували значно кращі результати у всіх тестах порівняно з контрольною групою.
- найбільший приріст був зафіксований у тестах на точність відтворення рухів (у середньому на 18% кращі показники).
- покращення показників швидкості реакції склало 12%, що свідчить про підвищення рівня нервово-м’язової взаємодії.
- рівень координації рухів зріс на 15%, що підтвердило ефективність вправ із повторенням рухових комбінацій.
- учасники експериментальної групи відзначили зменшення страху перед водним середовищем та покращення впевненості під час плавання.

Отримані дані свідчать про те, що сухе плавання сприяє розвитку моторної пам’яті за рахунок багаторазового повторення та закріплення рухових шаблонів. Крім того, студенти відзначили зменшення напруги під час реального плавання у воді, що вказує на покращення їхньої психомоторної адаптації.

Висновки. Заняття сухим плаванням є ефективним засобом формування моторної пам’яті у студентів підготовчої групи. Вони дозволяють покращити координацію рухів, закріпити технічні навички та підготувати м’язову систему до роботи у воді. Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження цієї методики у навчально-тренувальний процес студентів, які мають низький рівень фізичної

Список джерел інформації:

1 Блошенко, О. І., Ширяєва, С. В., & Бабаджанян, В. В. (2022). Особливості навчання плаванню студентів технічного університету. *Information technologies: science, engineering, technology, education, health: тези доп. 30-ї Міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022*. Харків: НТУ «ХПІ», 744.

2 Церетелі, В. О., Ширяєва, С. В., & Кучеренко, Г. Г. (2024). Психологічні аспекти мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4th Intern. Sci. and Practical Conf.* Харків: НТУ «ХПІ», 188-191.

3 Церетелі, В. О., Ширяєва, С. В., & Юрченко, В. Б. (2021). Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. *Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези II Міжнародної наук.-практ. конф.* Харків: НТУ «ХПІ». 322-325.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

Шип Н.Є.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, nadiya.ship@hnpu.edu.ua*

Анотація. Стаття присвячена проблемам підвищення рівня рухової активності, загального фізичного стану та рівня працездатності шляхом застосування індивідуальних програм фізичного самовдосконалення для здобувачів педагогічного ЗВО.

Ключові слова: рухова активність, студентська молодь, фізичне виховання, фізичний стан.

Вступ. Аналізуючи сьогочасні умови життя та навчальний процес в педагогічному ЗВО, можна констатувати тенденцію до погіршення здоров'я студентської молоді, виникнення проблем внаслідок зниження рухової активності. Особливо загострилась ця проблема під час введення дистанційної та змішаної форм навчання. Разом з тим, молоде покоління – майбутнє нації, і зміцнення його здоров'я є найактуальнішим питанням національної освіти. Ця проблема має тісний зв'язок з усіма іншими аспектами життя молодого фахівця: культурним, економічним, соціальним тощо. Актуальність проблеми для здобувачів саме педагогічного фаху полягає в тому, що навички залучення фізичної культури і спорту в якості засобів покращення якості життя вони впродовж подальшої професійної діяльності зможуть прищепити своїм підопічним. За наявності недостатньої рухової активності здобувачів впродовж навчання, зменшенні кількості навчальних годин з фізичного виховання, відсутності звички до здорового способу життя необхідно розробляти заходи з поліпшення рівня рухової активності, залучення здобувачів до активного систематичного

фізичного самовдосконалення [3].

Мета дослідження – запропонувати заходи щодо підвищення рівня рухової активності здобувачів педагогічного ВНЗ, провести порівняльний аналіз індивідуальних показників фізичного стану після застосування запропонованих заходів, зробити висновки щодо їх ефективності.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку нашого дослідження ми поставили завдання визначити наявний рівень рухової активності здобувачів педагогічного ВНЗ. Для цього всім здобувачам, що брали участь у дослідженні було запропоновано визначити, скільки кроків вони роблять кожного дня і підрахувати середній тижневий показник. За кількістю здійснених впродовж дня кроків можна визначити рівень фізичної активності (за рекомендаціями ВООЗ). Ці рівні градуюються від 4 000 і менше – малорухомий спосіб життя (низький рівень) до 12 5000 і більше – вкрай активний спосіб життя (високий рівень).

Після цього нами було сформовано 2 групи рівнозначні за рівнем рухової активності і кількістю учасників (по 47 в кожній). Група №1 продовжувала вести звичний спосіб життя, нічого не змінюючи. Група №2 отримала індивідуальні завдання з поліпшення рівня рухової активності, що включали поступове збільшення кількості кроків, а також проведення 2-3 рази на тиждень занять з розвитку основних рухових якостей (не менше 30 хв.) [1; 2]. За можливості здобувачі відвідували додаткові та секційні заняття в університеті, тренажерні зали за місцем проживання, або отримували комплекси вправ для занять вдома. Контроль за виконанням здійснювався за допомогою заповнення електронних щоденників, проведенням тестів з фізичної підготовки [4]. Педагогічний експеримент тривав з червня 2024 р. по жовтень 2024 р. Після його проведення ми здійснили перевірку фізичного стану здобувачів обох груп за функціональними пробами та тестуванням фізичної підготовки. За результатами, показаними здобувачами, можемо зробити висновок, що у здобувачів з групи №2 загальний рівень фізичного стану став вищим, ніж у

групі №1 в середньому на 32%.

Найбільші розбіжності між групами виявились при аналізі рівнів рухової активності наприкінці експерименту, що демонструється в таблиці 1.

Таблиця 1 – Розподілення студентів експериментальної і контрольної груп за рівнем рухової активності (%)

Рівні рухової активності	Група №1 n=47	Група №2 n=47
Високий	2,8	38,4
Достатній	13,7	27,6
Вище середнього	32,8	24,6
Середній	47,5	9,4
Низький	3,2	-

За результатами, наведеними в таблиці можемо спостерігати, що здобувачам експериментальної групи вдалося значно підвищити рівень рухової активності. Так, в цій групі зовсім не спостерігається осіб з низьким рівнем, кількість осіб з середнім та вище середнього рівнями зменшилась завдяки значному збільшенню кількості здобувачів з достатнім та високим рівнями. Хоча на початку експерименту рівні рухової активності в обох групах суттєво не відрізнялись.

Дослідження рівня фізичної працездатності проводилось нами за індексом Гарвардського степ-тесту [4]. Аналізуючи отримані дані можемо зазначити відсутність низького та високого рівнів фізичної працездатності серед здобувачів обох груп, але серед учасників групи №2 осіб з рівнем вище середнього стало на 40% більше, ніж у групі №1.

Висновки. За результатами дослідження можемо зробити висновок про початковий низький рівень фізичної підготовленості здобувачів, відсутність прагнення до фізичного самовдосконалення. Це спонукає до відшукування більш доступних та дієвих засобів поліпшення рухової активності та загального фізичного стану. Аналізуючи результати застосованої нами програми можемо спостерігати покращення показників фізичного стану та рівню працездатності у учасників експериментальної

групи. Це свідчить про дієвість обраних засобів. Їх доступність, дотримання умов індивідуального підходу в плануванні, систематичного контролю дозволяють застосування за різних умов навчання.

Список джерел інформації:

1 Корягін, В., Блавт, О., Стадник, В., & Цьовх, Л. (2020). *Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник*. Видавництво Львівської політехніки.

2 Кузнецова, В. К. (2005). *Методика підвищення розумової та фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості*. Рівне: ППДМ.

3 Романова, В. І. (2009). *Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності*. Рівне: ППДМ.

4 Сергієнко, Л. П. (2001). *Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник*. Миколаїв: УДНТУ.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

Школа О.М.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

Україна, м. Харків, alesikk1974@gmail.com

Анотація. У статті розглядається використання фітнес-вправ для вдосконалення рухових здібностей старшокласників у позакласній роботі. Акцент зроблено на важливості регулярного фізичного навантаження для розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація і гнучкість. Визначено, що застосування різноманітних фітнес-вправ сприяє не лише поліпшенню фізичної форми, а й розвитку соціальних та психологічних навичок учнів, зокрема, командної роботи та стійкості до стресу. Пропонується використовувати інноваційні методи, такі як ігрові вправи, йога та стретчинг, для створення цікавих та ефективних програм, які можуть бути включені в позакласну діяльність. Висвітлено важливість комплексного підходу до фізичної підготовки, який дозволяє досягти високих результатів у розвитку рухових здібностей учнів.

Ключові слова: фітнес, учні, рухові здібності, старшокласники, позакласна робота.

Вступ. Актуальність роботи полягає в тому, що в умовах сучасного світу, де зростає рівень малорухливого способу життя серед молоді, необхідно приділяти особливу увагу фізичному розвитку учнів. Серед старшокласників часто спостерігається недостатня фізична активність, що може призвести до різних проблем зі здоров'ям та фізичною підготовленістю. Враховуючи ці виклики, використання фітнес-вправ у

позакласній роботі [1] стає важливим інструментом для вдосконалення рухових здібностей учнів, покращення їх фізичної форми та здоров’я. Застосування таких вправ дозволяє не лише розвивати фізичні якості, але й формувати у молоді здорові звички та позитивне ставлення до регулярної фізичної активності, що є особливо важливим на етапі старшої школи [2].

Одним із таких підходів є застосування фітнес-вправ, які здатні не тільки покращити фізичний розвиток, але й формувати у старшокласників здорові звички, сприяючи їхньому загальному благополуччю. Тому дослідження та розробка ефективних методів використання фітнесу в позакласній роботі є надзвичайно актуальним для сучасної освітньої практики.

У зв’язку з цим, роль позакласної роботи у фізичному вихованні школярів є надзвичайно важливою. Фітнес-вправи, що проводяться в рамках позакласних заходів, можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб учнів та сприяти розвитку різноманітних рухових здібностей. Дослідження ефективності таких занять стає актуальним для покращення якості фізичної освіти та підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

Мета дослідження полягає у вивченні ефективності використання фітнес-вправ для вдосконалення рухових здібностей старшокласників у позакласній роботі, а також у розробці рекомендацій щодо інтеграції фітнесу в систему позакласних занять з фізичної культури для поліпшення фізичного розвитку учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес – це система фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовленості, що включає кардіонавантаження, силові тренування, гнучкість та витривалість [2]. Для старшокласників фітнес є важливим інструментом для вдосконалення рухових здібностей, покращення координації, розвитку сили та гнучкості. Однак, через відсутність регулярної фізичної активності серед підлітків, важливо створювати умови

для розвитку цих здібностей поза межами основних уроків фізичної культури.

Позакласні заняття фізичною культурою дають змогу не лише доповнити навчальну програму, а й врахувати індивідуальні потреби учнів, адаптувати фізичну активність до їхнього рівня підготовленості, а також підтримати мотивацію до занять спортом. Впровадження фітнес-вправ у позакласній роботі дозволяє сформувати здоровий спосіб життя та підвищити інтерес до фізичної активності серед учнів старших класів.

Фітнес-вправи є комплексом рухових навичок, спрямованих на покращення фізичних якостей. Вони включають вправи на витривалість, силу, швидкість, координацію та гнучкість. Вибір вправ повинен відповідати віковим та фізичним особливостям учнів старших класів. Наприклад, на цьому етапі розвитку важливо акцентувати увагу на розвитку сили, витривалості, а також удосконаленні координації та балансу.

Заняття фітнесом мають на меті не лише поліпшення фізичних показників, але й сприяння формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, розвитку дисципліни та самоконтролю у старшокласників. Це також важливий елемент у формуванні здорового способу життя, оскільки фітнес сприяє підвищенню рівня енергії, покращенню психоемоційного стану та зміцненню здоров’я [2].

Фітнес-вправи сприяють покращенню кількох важливих аспектів фізичного розвитку учнів старших класів. До основних ефектів від регулярних фітнес-занять можна віднести:

1) *покращення серцево-судинної системи* – фітнес-вправи, що включають аеробні навантаження, сприяють зміцненню серця та судин, підвищенню витривалості та поліпшенню загального стану здоров’я;

2) *розвиток сили та витривалості* – вправи на розвиток сили, такі як силові тренування або вправи з власною вагою, допомагають зміцнити м’язи та кісткову тканину, що є важливим для попередження травм;

3) *покращення координації та гнучкості* – фітнес-вправи, що сприяють розвитку гнучкості та координації, позитивно впливають на загальну рухливість тіла та точність виконання різних рухів;

4) *психологічний ефект* – регулярні заняття фітнесом сприяють покращенню настрою, зменшенню рівня стресу та тривожності, що особливо важливо для підлітків, які часто стикаються з психоемоційними навантаженнями.

Організація фітнес-занять у позакласній роботі передбачає кілька важливих аспектів. По-перше, необхідно враховувати індивідуальні потреби учнів і рівень їх фізичної підготовленості. Для цього доцільно використовувати диференційований підхід до виконання вправ, адаптуючи навантаження залежно від фізичних можливостей учнів.

По-друге, важливо створити позитивну атмосферу для занять, яка сприятиме формуванню мотивації до регулярної фізичної активності. Це можна досягти за допомогою різноманітних форм роботи, таких як групові тренування, індивідуальні заняття, участь у спортивних змаганнях або заходах, які включають елементи фітнесу.

По-третє, велике значення має правильне поєднання різних видів вправ (силових, аеробних, гнучкості та координації), що дозволяє комплексно впливати на фізичний розвиток учнів.

Впровадження фітнес-вправ у позакласну роботу показало значний вплив на фізичну підготовленість учнів. Вивчення ефективності фітнес-програм засвідчило покращення таких показників, як витривалість, сила, гнучкість, а також загальний рівень фізичної активності серед старшокласників.

Заняття фітнесом також мали позитивний вплив на психологічний стан учнів, зменшуючи рівень стресу та покращуючи настрій. Це дозволило не тільки покращити фізичне здоров’я, але й сприяти розвитку самодисципліни та відповідальності серед учнів.

Висновки. Використання фітнес-вправ у позакласній роботі є ефективним засобом для вдосконалення рухових здібностей старшокласників. Це сприяє розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість і координація, а також покращенню загального стану здоров’я. Фітнес-вправи не лише забезпечують фізичний розвиток, але й формують у учнів здорові звички та позитивне ставлення до фізичної активності. Тому важливо впроваджувати фітнес як невід’ємну частину позакласної роботи, створюючи умови для розвитку здорового способу життя серед школярів.

Список джерел інформації:

1 Школа, О., Макотченко, О., Сичов, Д., & Пелешенко, І. М. (2025). Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. №1. 172-177.

2 Школа, О. М, Фоменко, О. В., & Макотченко, О. А. (2024). Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A. A. Kharkivska, L. O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512. Doi: [10.46489/TOESIWC-24-42](https://doi.org/10.46489/TOESIWC-24-42)*

ЗМІЦНЕННЯ «ДРУГОГО СЕРЦЯ» ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Юр'єв В.Є., Бочкарев С.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, viktor.yuriev60@gmail.com

Анотація. У роботі розглянуто важливу роль діяльності м'язів нижніх кінцівок і м'язів черевного пресу у виконанні функції «другого серця», що забезпечує оптимальне повернення венозної крові до серця. Окремо підкреслено провідне значення регулярних фізичних вправ у розвитку та підтримці функціонального стану серцево-судинної системи в молодому віці. Визначено важливість проведення регулярних занять з фізичного виховання серед студентів вищих навчальних закладів, для зміцнення здоров'я та профілактики хвороб серця і судин.

Ключові слова: м'язова маса, «друге серце», венозне повернення, фізичні вправи, серцево-судинна система, студенти, фізичне виховання.

Вступ. Фізична активність має суттєвий вплив на функціонування серцево-судинної системи, зокрема, на венозне повернення крові. Дуже важливим елементом цього процесу є м'язова маса нижніх кінцівок та черевного преса, що виконує функцію «другого серця». В умовах сучасного світу, з постійним сидячим способом життя, особливо серед студентів вищих навчальних закладів, недостатня фізична активність може призвести до поступового розвитку захворювань серцево-судинної системи та зниження компенсаторних можливостей організму.

Мета дослідження – визначення важливості розвитку м'язової маси нижніх кінцівок і черевного преса в забезпеченні нормального венозного повернення крові та аналіз необхідності регулярних фізичних вправ для підтримки здоров'я серцево-судинної системи студентської молоді. Також

розглянуто важливість занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти як навчальної дисципліни і складової частини здорового способу життя студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність – це індивідуальна, повсякденна, цілеспрямована та природно зумовлена здатність організму переміщати своє тіло в просторі та часі за допомогою м'язових скорочень. Основи здорового способу життя людини починають формуватися, закріплюватися та набирати реальної сили ще у молодому віці, в тому числі й у студентські роки [1]. Тому вкрай важливо залучати студентів до регулярних занять фізичним вихованням, постійно приділяти увагу їх фізичній активності та прищеплювати любов до спорту [2]. Заняття фізичним вихованням значно сприяють розвитку м'язового апарату, покращують його силу, витривалість, гнучкість та координацію. Регулярні фізичні вправи активізують роботу різних груп м'язів, стимулюючи їх зростання, зміцнення та поліпшення функціональних характеристик.

Розвинена м'язова маса, що виступає структурною основою насамперед нижніх кінцівок, виконує важливу роль «другого серця», підкачуючи венозну кров від периферії до правих відділів серця під час рухової активності. Це сприяє покращенню функції венозного повернення крові. Безпосередньо «другим серцем» зазвичай називають м'язи гомілки: литкові м'язи правої і лівої гомілок та камбалоподібні м'язи, що розташовані за ними [3]. Однак не лише ці м'язи залучені до забезпечення зворотного току крові до серця. У цьому процесі беруть участь майже всі скелетні м'язи, зокрема ті, що активно працюють під час ходьби, а також м'язи верхніх кінцівок та черевного преса, що створюють додатковий тиск на органи черевної порожнини та на венозну систему. При цьому артеріальна система не зазнає додаткового навантаження завдяки значно вищому градієнту тиску в артеріальних судинах.

Гармонійна взаємодія м'язів, венозних судин та їх клапанів, складає основу цього складного процесу, де кожен компонент забезпечує

стабільний кровообіг. Паралельно з м'язами працюють венозні клапани, які запобігають зворотному току крові. Ці клапани – важлива частина механізму, оскільки вони дозволяють крові рухатись тільки в одному напрямку, від нижніх частин тіла до серця, і не дають їй повертатись назад під впливом гравітації. Таким чином, під час скорочення м'язів кров по венозних судинах рухається до серця, а клапани не дозволяють їй відтекти назад.

Отже, наявна м'язова маса кінцівок і черевного преса під час фізичних вправ функціонує як додатковий насос. Завдяки наявності двох нижніх кінцівок організм володіє не одним, а двома автономними «другими серцями». Це дає змогу серцю працювати в розміреному режимі, без надмірного напруження, в межах своїх посильних можливостей. М'язова маса при цьому поступово та плавно додає до половини потужності самого серця. В результаті серце не працює на межі своїх можливостей, а ефективно підтримує функціонування організму, що сприяє збереженню запасу міцності. Такий механізм, закладений природою і відпрацьований еволюцією, дозволяє організму мати певний додатковий ресурс для компенсації функцій серцево-судинної системи.

З віком серце може слабшати, накопичуються вікові зміни і наслідки захворювань, перенесених протягом життя. Проте, якщо м'язовий апарат кінцівок залишається функціонально повноцінним, організм здатний зберігати нормальне функціонування, навіть при зниженні можливостей серця, підтримуючи адаптивні механізми на належному рівні. У таких випадках декомпенсація серцево-судинної діяльності не відбудеться навіть у найближчому майбутньому, оскільки організм здатний нейтралізувати можливий розвиток серцевої недостатності через активацію внутрішніх резервів. Водночас, при збереженні функціональності м'язової системи, організм здатний уникати потреби в фармакологічній корекції, спрямованої на стабілізацію загального стану.

Під час рухової активності, коли здавалося б, основне навантаження припадає на серцево-судинну систему, за допомогою механізму «другого

серця» система функціонує в більш комфортних умовах. Як показує практика, після фізичної активності може виникати відчуття м'язової втоми, але розлади серцевої діяльності майже ніколи не виникають. Після певного часу відновлення у більшості студентів-спортсменів, як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях, знову виникає потреба в заняттях фізичним вихованням, що сприяє покращенню фізичної форми та зміцненню загального тону організму.

Висновки. М'язова маса нижніх кінцівок і черевного преса виконує важливу роль у підвищенні ефективності венозного повернення крові, що сприяє нормалізації роботи серцево-судинної системи. Регулярні фізичні навантаження сприяють підтримці нормального функціонування серця та судин, а також допомагають запобігти розвитку різних захворювань цієї системи. Студенти вищих навчальних закладів, які страждають від гіподинамії, мають підвищений ризик виникнення серйозних проблем із серцем і судинами. Тому фізичне виховання повинно бути невід'ємною складовою навчального процесу для забезпечення здорового способу життя студентів і життєвого благополуччя.

Список джерел інформації:

1 Івчатова, Т. В., Карпова, І. Б., & Дудко, М. В. (2013). *Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів: навчальний посібник*. Київ: КНЕУ.

2 Плачинда, Т. С. (2005). Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 10, 47-50.

3 Panizzolo, F. A., Maiorana, A. J., Naylor, L. H., Dembo, L., Lloyd, D. G., Green, D. J., & Rubenson, J. (2014). Gait analysis in chronic heart failure: The calf as a locus of impaired walking capacity. *Journal of Biomechanics*. 47(15), 3719-3725.

СЕКЦІЯ 4. ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN POLAND

Anastasiia Matuzna¹, Anna Arabadzhy²

¹ *Academy of Physical Education in Warsaw,
Poland, Warsaw, matuznaan@gmail.com ;*

² *National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,
Ukraine, Kharkiv, anna.arabadzhy@khpi.edu.ua*

Abstract. The thesis examines the specifics of training specialists in the field of physical culture and sports in Poland, using the example of education in Institutes of Physical Culture (Academy of Physical Education in Warsaw). The structure of educational programs, their compliance with European standards, teaching methods, and practical training of students are analyzed. The main differences between the Polish system of specialist training and similar programs in other countries are identified.

Keywords: physical culture, sports, specialist training, education, Poland.

Introduction. The training of specialists in the field of physical culture and sports is an important area of educational activity in many countries, including Poland. The Polish higher education system in this field is aligned with European standards, combining theoretical training with practical skills. An essential aspect is cooperation with international sports organizations and the implementation of innovative teaching methods.

Research objective. Analysis of educational programs for training specialists in the field of physical culture and sports in Poland, identifying their specifics, advantages, and development prospects.

Research of the results and their discussion.

1. *Structure of Educational Programs.* Education in the field of physical culture in Poland plays a key role in training highly qualified specialists capable of working in various areas of sports, recreation, and rehabilitation. Polish institutes of physical culture offer a multi-level education system, including bachelor's, master's, and doctoral studies, providing comprehensive student preparation according to European standards. With the implementation of the Bologna Process principles, educational programs meet international requirements, opening broad opportunities for graduates in professional development and academic mobility.

This article examines the structure of educational programs in Polish institutions of physical culture, their characteristics, and their significance for future specialists in sports and health sciences.

Educational programs in Polish institutes of physical culture are structured according to European standards and include three levels of study:

1) *bachelor's degree (Licencjat)* – the first cycle of higher education, usually lasting 3 years (6 semesters). The program focuses on acquiring fundamental theoretical and practical knowledge in physical culture, sports, recreation, and rehabilitation;

2) *master's degree (Magister)* – the second cycle of higher education, lasting 1.5–2 years (3–4 semesters). This level allows students to deepen their knowledge and specialize in areas such as sports management, physiotherapy, coaching, or scientific research in physical culture;

3) *doctoral studies (Doktor, PhD)* – the third cycle, oriented towards scientific activity and research. The duration of study is typically 3–4 years. The program includes conducting independent research, publishing scientific articles, and writing a dissertation.

2. *Teaching Methods.* Teaching methods in Polish institutes of physical culture combine theoretical knowledge with practical experience. Instructors use interactive lectures that encourage active student engagement in the learning process. A significant emphasis is placed on practical classes, helping future professionals acquire necessary skills in real-world conditions.

Internships at sports organizations play a crucial role, allowing students to work under the guidance of experienced professionals. Coaching practice is another essential stage, helping students consolidate their knowledge and develop professional competencies in working with athletes and teams.

The main teaching methods include:

1) *interactive lectures* – instead of passively receiving information, students actively participate in discussions, case studies, and real-life analyses in sports and physical culture;

2) *practical classes* – a vital component of the educational process, including physical exercise execution, training methodology application, physical performance testing, and the use of specialized equipment;

3) *internships at sports organizations* – students undergo training at sports clubs, federations, rehabilitation centers, fitness centers, and other institutions, gaining real work experience in the field of physical culture;

4) *coaching practice* – working under the supervision of experienced coaches, where students learn to plan and conduct training sessions, analyze athletes' physical conditions, and apply modern training methodologies.

This approach ensures a high level of training and competitiveness of graduates in the labor market.

3. *International Cooperation.* Polish educational institutions actively promote international cooperation through partnerships with leading European universities and research institutions. This opens numerous opportunities for students:

– *exchange programs* – such as Erasmus+, allowing students to study abroad, explore new teaching methodologies, and experience different cultures;

– *joint research projects* – collaboration with international colleagues encourages participation in global studies, enhancing scientific competencies and publications;

– *intercultural interaction* – participation in international conferences, seminars, and training sessions broadens students' perspectives and helps develop communication skills;

– *increased competitiveness* – international collaboration experience

contributes to graduates’ successful career prospects both in Poland and globally.

Thus, international cooperation is a crucial element that not only enriches academic experience but also fosters professional growth, preparing students for work in a global environment.

4. *The Role of Practice in Specialist Training.* Great attention is paid to practical aspects: students undergo internships in sports clubs, federations, and rehabilitation centers. This approach allows them to gain real-world experience, develop professional skills, and prepare for future careers.

Practical training covers work with professional athletes, amateurs, and individuals undergoing post-injury rehabilitation. Students have the opportunity to apply theoretical knowledge in practice, learn under the supervision of experienced coaches and specialists, and establish professional connections, which can assist in employment after graduation.

Practical training plays a decisive role in shaping future specialists' competencies. Through integrating practical tasks into the educational process, students can:

- *familiarize themselves with real working conditions* – internships in sports clubs, federations, and rehabilitation centers provide firsthand experience in professional environments;
- *apply theoretical knowledge in practice* – practical activities help in better understanding educational material and developing professional skills needed for effective training management, sports event organization, or rehabilitation programs;
- *develop communication and organizational skills* – interacting with industry professionals, teamwork, and solving practical challenges contribute to the development of social and managerial competencies;
- *increase competitiveness in the labor market* – the acquired practical experience allows graduates to integrate into the professional environment more easily and become highly sought-after by employers.

Thus, practical training is an integral component of the modern education system, ensuring a high level of professional competence among graduates and

their readiness to solve complex tasks in the field of physical culture and sports.

Conclusions. Education in physical culture in Poland has a well-defined structure that meets European standards, providing training at three levels: bachelor's, master's, and doctoral studies. Thanks to the Bologna Process, graduates have extensive opportunities for professional development and international mobility.

Teaching methods combine theoretical knowledge with practical training, internships, and coaching activities. This enables students to acquire the necessary skills for work in sports, recreation, and rehabilitation.

International cooperation, particularly through exchange programs, joint research, and participation in international events, expands students' opportunities, increasing their competitiveness in the global labor market.

Practical training plays a key role in specialist competency development, ensuring the integration of theoretical knowledge into real professional environments. Graduates of Polish institutes of physical culture are well-prepared specialists, ready for successful careers in the sports industry, coaching, and rehabilitation.

References:

- 1 Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie. Official website. Retrieved from <https://www.awf.edu.pl/>
- 2 Erasmus+ Programme Guide. European Commission. Retrieved from <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>
- 3 European Commission. Bologna Process. Retrieved from <https://education.ec.europa.eu/>
- 4 Kowalski, J., & Nowak, A. (2021). Physical Education and Sports Science in Poland. *Journal of Physical Culture Studies*. №3(25). 45-60.
- 5 Ministry of Education and Science of Poland. Official website. Retrieved from <https://www.gov.pl/web/edukacja>
- 6 Regulation of the Minister of Science and Higher Education on Education Standards for Physical Culture Programs. Polish Legal Acts Database. Retrieved from <https://isap.sejm.gov.pl/>

NON-FORMAL EDUCATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS IN THE UNIVERSITY EDUCATION SYSTEM

Skrypchenko Iryna¹, Kasap Hasan²

¹ *Kherson State Agrarian and Economic University,
Ukraine, Kropyvnytskyi;*

² *Yeni Yüzyıl University, Turkey, İstanbul*

Abstract. Non-formal education in the training of future specialists in physical culture and sports may be carried out using various educational platforms, which includes the course. The proposed free educational courses will increase the level of competence of students at each course of study at the university.

Key words: educational platforms, self-education, physical education.

Introduction. In the modern conditions of training qualified personnel for the field of physical culture and sports in the system of higher education, non-formal education is of particular importance. Foreign experts have substantiated the need to acquire the greatest number of special competencies (both soft skills and hard skills) during university studies, which will be used by the future specialist in his professional activities [1]. Military, political, economic and epidemiological conditions in which Ukrainian society and the education system, where distance learning prevails, found themselves, required the urgent introduction of new forms of training. The use of non-formal education in the system of specialized universities of Ukraine today allows us to train qualified specialists not only for the field of sports and physical culture, but also for physical rehabilitation, which is especially important.

The purpose of the study is to substantiate the feasibility of non-formal physical education and select effective means of improving professional competencies in the process of training applicants in higher education institutions.

Results of the study and their discussion. According to literature sources, it has been determined that from 33% to 80% of the population of the European Union actively participates in non-formal learning, which is most interested in obtaining non-formal education for professional realization. The most actively participating in non-formal education are the populations of Sweden (70%), Norway and Finland (50%) [1].

Thus, the current global trend is the convergence and complementarity of formal and non-formal education. However, experts emphasize that non-formal education cannot replace an effective educational infrastructure, since it is optional and voluntary.

Ukrainian experts adhere to the definition that "non-formal physical education" is education that provides knowledge, practical skills, abilities and the need to independently engage in physical exercises throughout life, that is, it changes the behavioral paradigm of applicants regarding the need to engage in physical education from compulsory to voluntary. In contrast to formal education, additional education is scientifically based, appropriately organized, but does not end with the provision of a qualification of one level or another.

Non-formal education is the education students receive outside of the university. Youth sports programs are a popular form of non-formal education that is often used to improve the personality of young students [2].

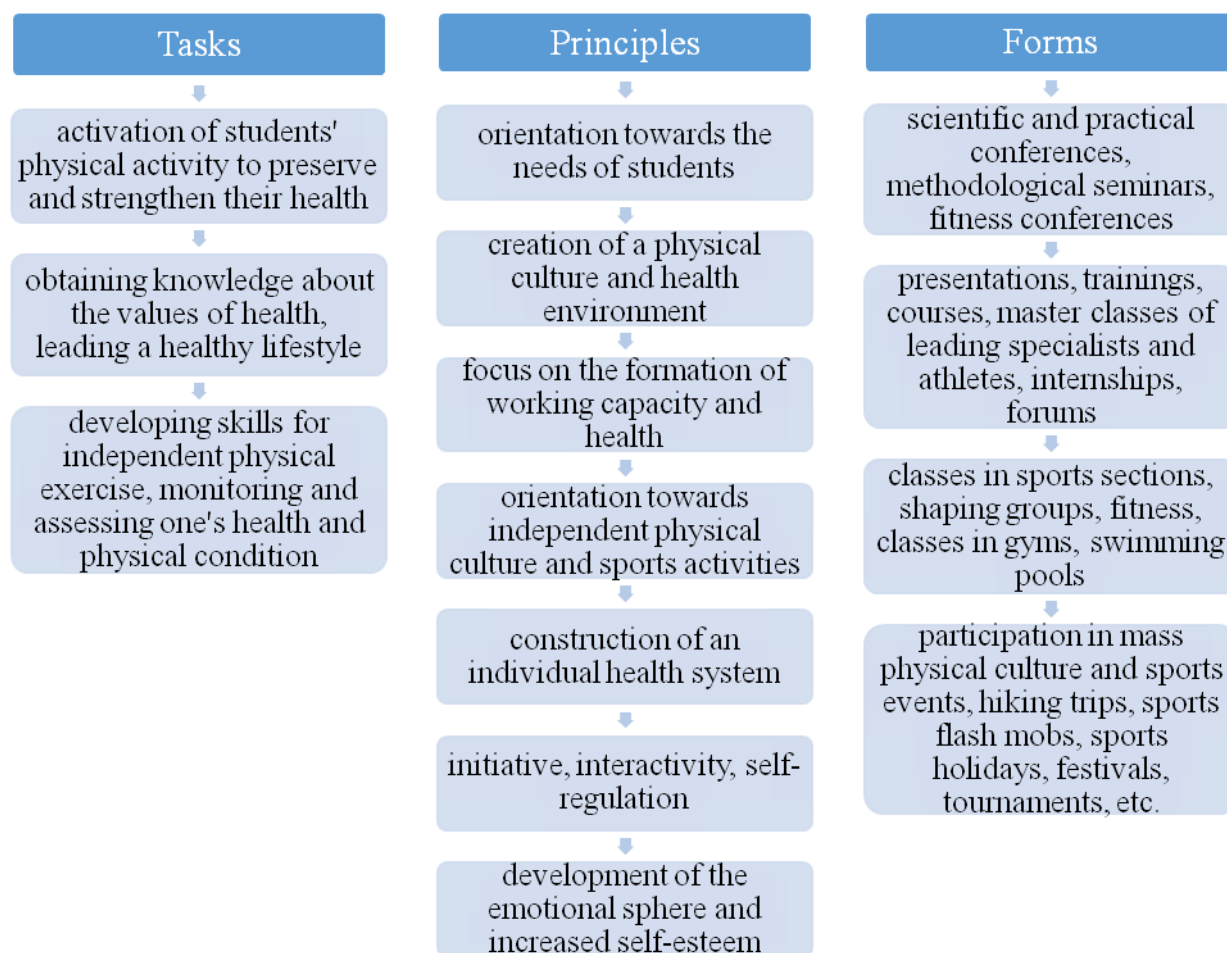
Non-formal physical education allows students to significantly expand the base of theoretical knowledge, practical skills and abilities to use various forms, methods and means of physical education in the process of motor activity, provides the opportunity for regular independent physical exercises. In addition, non-formal physical education is focused on modern innovative processes, and thus opens up new opportunities for the student to develop and self-develop, preserve and strengthen health, and lead a healthy lifestyle.

Non-formal physical education has its own tasks, principles and forms, which are presented in Table 1.

Today, the development of non-formal physical education takes place using modern technologies and is gaining more and more popularity. The most popular educational platforms for non-formal learning are prometheus.org.ua,

www.ed-era.com, vumonline.ua, www.coursera.org, www.canvas.net, iversity.org, www.futurelearn.com, uk.duolingo.com. In our opinion, the most interesting courses are those on the Coursera platform [3]. Table 2 presents the courses that we recommend studying taking into account the curriculum for specialty A7 "Physical Education and Sports".

Table 1 – Tasks, Principles and Forms of non-formal education



Conclusions. Today, Ukraine has all the conditions for improving professional skills in the field of physical education and sports, which can be obtained in the process of formal and informal education. The courses of the Coursera platform proposed by the author will allow applicants and teachers to choose the most interesting courses that will be useful in mastering the academic disciplines included in the educational and professional program A7 "Physical Education and Sports" and improve the level of professional training of future specialists.

Table 2 – Free courses recommended for non-formal education

1 year of study	• https://www.coursera.org/learn/science-exercise • https://www.coursera.org/learn/anthropometry-biomechanics-and-motorskills-in-user-design#modules • https://www.coursera.org/learn/football-more-than-a-game#modules
2 year of study	• https://www.coursera.org/learn/fundamental-human-physiology-in-sports-medicine#modules • https://www.coursera.org/learn/foundations-exercise-nutrition • https://www.coursera.org/learn/olympic-games • https://www.coursera.org/learn/sports-society
3 year of study	• https://www.coursera.org/learn/anatomy-physiology-and-kinesiology-for-fitness • https://www.coursera.org/learn/youth-sports • https://www.coursera.org/learn/science-of-training-young-athletes-part-2 • https://www.coursera.org/learn/wearable-technologies
4 year of study	• https://www.coursera.org/learn/youth-sports • https://www.coursera.org/learn/science-of-training-young-athletes-part-2 • https://www.coursera.org/learn/foundations-sports-analytics • https://www.coursera.org/learn/sports-marketing#modules • https://www.coursera.org/specializations/data-analytics-in-sports-law-and-team-management • https://www.coursera.org/learn/dopage#modules

References:

1 Skrypchenko, I., Joksimović, M. (2025). Innovative technologies in modern physical education of students. *Management and Information Technologies in Sports, Health and Recreational Activities: Theory and Practice*, 103-109.

2 Самохвалова, І. Ю. (2019). Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 3(159). 292-295.

3 Скрипченко, І. (2025). Менеджмент фізкультурної освіти в Україні на прикладі неформальної та інформальної освіти. *Менеджмент та інформаційні технології в спортивно-оздоровчій та рекреаційній діяльності: теорія та практика*, 357-371.

TRANSFORMATION OF TEACHING THEORETICAL DISCIPLINES IN DISTANCE LEARNING FOR SPECIALTY A7 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Symonik A.V.¹, Svatiev A.V.², Miftakhutdinova D.A.³

Zaporizhzhia National University,

Ukraine, Zaporizhzhia,

¹ 020190@ukr.net, ² 29011973@ukr.net, ³ kafedraops@ukr.net

Annotation. This article explores the transformation of teaching theoretical disciplines in distance learning for students specializing in A7 "Physical Culture and Sports." It examines the challenges associated with the transition to a digital format, such as reduced student motivation, difficulties in knowledge assessment, and the need for adapted teaching methodologies.

The study highlights effective strategies, including interactive platforms, video lectures, gamification, and digital simulations, to enhance the learning process. The conclusions emphasize the importance of integrating modern technologies and innovative approaches to ensure high-quality education in the field of sports sciences.

Keywords: distance learning, physical culture, sports education, theoretical disciplines, gamification, digital technologies.

Introduction. In modern educational development, distance learning is becoming increasingly important due to technological advancements and global challenges. For students specializing in A7 "Physical Culture and Sports," the educational process uniquely combines theoretical and practical disciplines. However, transitioning to a remote format has posed significant challenges for both educators and students.

This article examines the key aspects of transforming the teaching of theoretical disciplines in a distance learning format, highlighting difficulties and solutions.

Research Objective. The aim of this study is to analyze changes in the

approaches to teaching theoretical disciplines in distance learning for students specializing in A7 "Physical Culture and Sports," identify the main challenges, and explore perspectives for improving the educational process.

Research Results and Discussion. Theoretical disciplines such as "Olympic and Professional Sports", "Student Sports", "Methods of Evaluation and Forecasting in Sports", "Theory of Sports Training," "Theory and Practice of Olympic Education," "Professional Coaching Mastery," "Introduction to the Specialty," and "Officiating in the Selected Sport" play a fundamental role in specialist training. In distance learning conditions, it is crucial to adapt the presentation of material so that it remains accessible and comprehensible to students.

One of the primary issues is the decline in student motivation, as the lack of direct interaction with the instructor reduces engagement levels [1, 2]. Using interactive platforms (Moodle, Google Classroom, Zoom) partially mitigates this issue, but not all students have sufficient technical capabilities [3].

Furthermore, disciplines containing specialized terminology and requiring deep understanding (e.g., "Theory of Sports Training") demand additional explanations, which become challenging in a distance format. A viable solution in this case is the use of video lectures with detailed explanations, animated models, and interactive presentations [4].

Another challenge is knowledge assessment. Traditional assessment methods, such as written exams or tests, are not always effective in a remote format due to the possibility of using external sources.

Therefore, it is crucial to implement assessment methods such as project work, case studies, and oral online assessments, which allow for evaluating not only knowledge levels but also the ability to apply them in practice [5].

Gamification of the learning process can also enhance student interest.

The use of specialized online simulators for modeling sports situations or interactive case studies analyzing the actions of coaches or referees allows students not only to assimilate material but also to develop decision-making skills in real time.

Gamified tasks may include virtual competitions where students act as

coaches or referees, making decisions based on provided information. Additionally, the use of digital platforms with a ranking system and rewards for successful task completion creates additional motivation.

Interactive video scenarios requiring analysis and decision-making foster critical thinking and the ability to respond to non-standard situations in sports [6].

Conclusions. Distance learning of theoretical disciplines in physical culture and sports requires significant adaptation of teaching methods, the introduction of modern digital technologies, and active student engagement in the learning process.

Combining video lectures, interactive tests, case methods, and gamification helps compensate for the lack of face-to-face instruction. Further research in this area can contribute to improving curricula and methodological approaches, ensuring high-quality training for future professionals.

References:

1 Дорошенко, Ю., Семенюк, Н., & Семко, Л. (2005). Хімія та екологія з комп'ютером. Київ: Шкільний світ. [in Ukrainian].

2 Жабєєв, Г. В. (2009). Методика використання Інтернет-ресурсів у процесі профільного навчання хімії: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ. [in Ukrainian].

3 Бужиков, Р. П. (2011). Дидактичний потенціал Інтернет-технологій в сучасній системі освіти. *Проблеми освіти*, 66 (II), 40-45. [in Ukrainian].

4 Морзе, Н. В., & Кочарян, А. Б. (2014). Модель стандарту ІКТ-компетентності викладачів університету в контексті підвищення якості освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 5, 27-39. [in Ukrainian].

5 Гуржій, А. М., & Лапінський, В. В. (2013). Електронні освітні ресурси як основа сучасного навчального середовища загальноосвітніх навчальних закладів. *Інформаційні технології в освіті*, 15, 30-37. [in Ukrainian].

6 Лапшина, І. С. (2012). Адаптивні підходи до моделювання освітніх процесів у системі дистанційного навчання. *Комп'ютер у школі та сім'ї*, 6, 42-47. [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ТА ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Білоус О.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, fazia@ukr.net*

Анотація. Розглянуто особливості потреб студентів-спортсменів у знаннях спеціальної направленості на попередження травм, що найчастіше бувають у спорті, та програм по відновленню від них. Розроблено інформативні комплекси заходів для включення у початкову програму спеціальності «Фізична культура і спорт» з предмету «Попередження травматизму та долікарська медична допомога». Надано рекомендації по послідовності заходів для раціонального відновлення та для попередження травматичних станів у спортсменів.

Ключові слова: навчання, спеціальність «Фізична культура і спорт», попередження травматизму, розтягнення, відновлення.

Вступ. Дисципліна «Попередження травматизму та долікарська медична допомога» [1], або дисципліна «Долікарська медична допомога» є базовими при підготовці майбутніх тренерів. Фахівець в сфері фізичної культури і спорту повинен розуміти не тільки анатомію, фізіологію людини, особливості складання тренувальних програм, а й розуміти що робити в небезпечних для здоров'я ситуаціях, якими можуть бути удари током, теплові удари, травми та інше. Особливістю підготовки спортсменів є те, щоб зробити більш розширений розгляд тих ситуацій, з якими ймовірність зіштовхнутися вище, а саме – всебічно та глибоко розглянути як діяти при розтягненнях, вивихах, переломах, як в момент травми, так і в

період відновлення, а також що робити, щоб мінімізувати зазначені травми.

Мета дослідження полягає у розробці програми дисципліни «Попередження травматизму та долікарська медична допомога» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» з розширеним розглядом травм та дій при них, що найчастіше бувають у спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Всього в програму включено 19 тем: розминка, забої, розтягнення, вивихи, переломи, черепно-мозкові травми, хреботно-спинномозкові травми, кровотечі, масивні кровотечі, укуси тварин, рани, серцево-легенева реанімація, обмороження, опіки, ураження електричним струмом, теплові удари, утоплення, шок, ознаки біологічної смерті.

Розглянемо особливості читання тем забої, розтягнення, вивихи, переломи, черепно-мозкові травми, хреботно-спинномозкові травми для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

До базових викладень цих тем – як визначити травму та діяти до прибуття лікаря, автором рекомендується додати в програму заходи для відновлення протягом всього процесу лікування, включаючи рекомендації по харчуванню. А також додати розширені рекомендації по запобіганню травм, включаючи попередження дефіцитних станів організму, та оволодіння якісною всебічною методикою і практикою розминки, докладно розглянутої в розробленій програмі.

Запропонована логіка дій при зазначених травмах:

- швидка оцінка ситуації та визначення характеру травми;
- виклик швидкої допомоги (за потреби);
- надання першої допомоги на місці;
- доставка до лікарні (за потреби);
- лікувальні заходи, призначені спеціалізованим лікарем;
- домашні відновлювальні заходи (включаючи рекомендації лікаря)

такі, як спеціальне харчування на період відновлення, спеціальні

фізкультурні заходи на період відновлення.

Для цього в кожній з тем глибоко розглядаються ознаки, причини травми та заходи з допомоги, включаючи не тільки заходи допомоги відразу після травми, а й заходи для тривалого відновлення, для безпечного повернення до тренувального процесу, а також заходи для попередження травм, з урахуванням перешкоджання розвитку дефіцитних станів та оволодіння якісною розминкою.

Висновки. Розроблено рекомендації для викладання дисципліни «Попередження травматизму та долікарська медична допомога» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». При викладанні дисципліни слід розглядати весь комплекс заходів для збереження здоров'я спортсменів – від насичення організму необхідними речовинами та проведення доцільної розминки – до безпечного повернення у спорт після процесу лікування в разі настання травми. Розроблена навчальна програма для дисципліни включає цей всебічний розгляд, що є особливістю програми дисципліни «Попередження травматизму та долікарська медична допомога» саме для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Список джерел інформації:

1 Білоус, О. В. (2024). Силабус освітнього компонента «Попередження травматизму та долікарська медична допомога».

Retrieved from <https://surl.lu/yvdjot>.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Внукова О.М.

Київський національний університет технологій та дизайну,

Україна, м. Київ, vnukova.olga@ukr.net

Анотація. У статті проаналізовано освітньо-професійні програми (ОПП) з підготовки майбутніх бакалаврів та магістрів – фахівців з фітнесу. Визначено їх кількість на сучасному етапі та особливості реалізації.

Ключові слова: фітнес, підготовка фахівців, освітньо-професійні програми, заклади вищої освіти (ЗВО).

Вступ. В умовах тривалої військової агресії з боку росії українці відчують виснаження та мають потребу в оздоровленні. Про це свідчать і результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2024 р. (взяло участь 1,6% загальної чисельності населення), за якими кількість осіб, які мають середній рівень підготовленості – 30,8%, низький – 7,4% [3]. Тобто, недостатньо фізично підготовлені майже 40% населення. Тому актуалізуються питання фізичної стійкості українців, якій може сприяти фітнес – напрямок фізичної культури, спрямований на зміцнення людського організму, на покращення його здатності опиратись негативним чинникам. У зв’язку з цим є підвищений попит на фахівців з фітнесу, які спроможні здійснювати даний напрямок фізичної культури з врахуванням сучасних викликів. В Україні підготовка фахівців з фітнесу здійснюється у ЗВО на відповідних ОПП, які потребують порівняльного аналізу задля їх вдосконалення.

Мета дослідження – визначити особливості підготовки фахівців з фітнесу на ОПП бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти у сучасній Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Різні питання

підготовки фахівців із фітнесу досліджували: М. Василенко [1], Ю. Митяненко, С. Данило, Ю. Паришкура, А. Цибровський, К. Осипенко, В. Шишацька та ін. Але не зверталася увага на підготовку фахівців з фітнесу в умовах воєнного стану, на формування їх готовності до утвердження української ідентичності.

На основі аналізу даних з Єдиної державної електронної бази з питань освіти (ЄДЕБО) нами було виявлено, що значна кількість ЗВО України здійснювала набір абітурієнтів на ОПП зі спеціальності «Фізична культура і спорт», зокрема, на перший (бакалаврський) рівень вищої освіти – 65 ЗВО, другий (магістерський) – 51; у 2024 р. вступили на навчання з даної спеціальності на бакалаврат 3254 особи, у магістратуру – 2977. У 2024 р. найбільшою популярністю в абітурієнтів користувалися профільні ЗВО: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, Харківська державна академія фізичної культури, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Ми виділили ОПП з підготовки фахівців з фітнесу для першого та другого рівнів вищої освіти на основі інформації з сайтів ЗВО та бази даних ЄДЕБО (табл. 1).

Таблиця 1 – Освітньо-професійні програми з фітнесу

Назва ОПП	Кількість ОПП першого рівня вищої освіти	Кількість ОПП другого рівня вищої освіти
Фітнес та рекреація	10	4
Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація	1	-
Фізичне виховання, фітнес і рекреація	1	-
Фізична культура і спорт (фітнес)	1	-
Адаптивна фізична культура і спорт, спорт вищих досягнень, менеджмент спорту, фітнес і рекреація	-	1

Найбільш поширені ОПП «Фітнес та рекреація», які існують у 11-ти ЗВО, мають за мету підготовку фахівців, здатних проводити рухову активність із населенням, використовуючи новітні фітнес-технології, враховувати індивідуальні особливості клієнтів, мотивувати до занять

оздоровчим фітнесом, пропагувати здоровий спосіб життя. ОПП визначають можливість досягти результатів навчання, визначених відповідними стандартами вищої освіти.

При аналізі даних ОПП було виявлено, що передбачено формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів вищої освіти, зокрема, через вибір дисциплін. Практикоорієнтованість проявляється у практичній підготовці та залученні до занять тренерів-практиків. Важливим сьогодні є використання сучасних технічних засобів навчання та інформаційних технологій. У ЗВО України поступово формується культура якості освіти, що сприяє вдосконаленню ОПП. Водночас, на нашу думку, має бути активне спрямування на формування громадянських компетентностей, які б передбачали утвердження української ідентичності, що важливо для обороноздатності нашої країни. Варто інтегрувати культурно-історичні аспекти у навчальні програми освітніх компонентів, наприклад, в «Історію фізичної культури і спорту» для усвідомлення важливості українських спортивних традицій, гуманних цінностей і переможних настанов [2].

Висновки. Сучасні ОПП з підготовки фахівців з фітнесу мають передбачати утвердження української ідентичності, що сприятиме формуванню загальних та фахових компетентностей здобувачів вищої освіти, які зможуть різним прошкам населення передавати не тільки здоров’язберігаючі настанови, а і патріотичні.

Список джерел інформації:

1 Василенко, М. М. (2018). *Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія*. Київ: «Центр учбової літератури».

2 Внукова, О. М. (2023). «Історія фізичної культури і спорту» як чинник патріотичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, № 11 (171). С. 43-46.

3 Про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2024 році. Retrieved from <https://salo.li/5f71992>

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Грибан Г.П.

*Житомирський державний університет ім. Івана Франка,
Україна, м. Житомир, gribang@ukr.net*

Анотація. У статті розглянуто актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до роботи у закладах загальної середньої освіти. Розкрито процес професійної підготовки здобувачів освітньої програми 014 Середня освіта (фізична культура).

Ключові слова: вчитель фізичної культури, професійна діяльність, заклади загальної середньої освіти, здобувач, освітня програма.

Вступ. Підготовка здобувачів закладів вищої освіти до професійної діяльності вчителем фізичної культури в закладі загальної середньої освіти представляє систему організаційних і психолого-педагогічних заходів, що спрямовані на оволодіння здобувачами знаннями, вміннями, навичками, інноваційними освітніми технологіями та досвідом упровадження різних форм фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Мета дослідження – встановити відповідність освітньої програми для ефективної підготовки бакалаврів – майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в закладі загальної середньої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Майбутній вчитель фізичної культури – це особистість, яка вмотивовано здобуває кваліфікацію відповідного освітньо-кваліфікаційного рівня під час навчання в закладі вищої освіти для забезпечення в професійній діяльності проведення уроків фізичної культури, навчання учнів здоровому способу життя та упровадження у школі фізкультурно-оздоровчої і спортивної

діяльності [2; 3, с. 191; 4]. Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури передбачає визначення змісту та структури його професійної діяльності, обсягу виконуваних ним педагогічних функцій; рівня вимог до кожної з них, знань, умінь і навичок, необхідних для повноцінного виконання професійних обов'язків [6, с. 408].

Підготовка вчителів фізичної культури потребує врахування: принципів професійного навчання; принципів фізичного виховання та фізичної підготовки; а також обґрунтованих специфічних принципів (пріоритетності розвитку особистості майбутнього вчителя; відповідності змісту навчання особливостями професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури; продуктивності освітнього процесу; інтенсифікації освітнього процесу; урахування в навчанні специфіки фізкультурно-спортивної галузі) [5, с. 97]. О. О. Безкопильний наголошує, «що значна роль у здоров'язбереженні молодого покоління та формуванні цінності здоров'я належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури, який досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля» [1, с. 164].

Оцінювання у здобувачів готовності до професійної діяльності в закладах загальної середньої освіти показало, що у цілому здобувачі третього року навчання були оцінені експертами на 63,2 бали, здобувачі четвертого року навчання отримали за професійні знання, уміння і навички – 75,0 балів, що вказує суттєві відмінності ($t = 2,94$, $P < 0,01$) між здобувачами третього і четвертого років навчання. У здобувачів третього курсу переважає низький рівень сформованості готовності до професійної діяльності в школі – 63,1 бали. Здобувачі четвертого курсу з усіх компонент готовності до професійної діяльності показали добрі оцінки – 75,1 бали. Здобувачі третього курсу суб'єктивно занизили самооцінку в порівнянні з експертними на 1,2 бали, а здобувачі четвертого курсу,

навпаки, на 1,7 бали завищили, що немає суттєвих відмінностей. Динаміка покращення показників професійної підготовленості здобувачів до роботи в закладах загальної середньої освіти свідчить про позитивний процес оволодіння ними основними освітніми компонентами та отриманий практичний досвід під час проходження навчальних і виробничих практик у школі. В той же час здобувачів необхідно постійно мотивувати до покращення своєї освітньої траєкторії, особистої значущості професійної діяльності, яка пов’язана не тільки з проведенням уроків фізичної культури, а також з позаурочною фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю.

Висновки. Процес підготовки майбутніх вчителів фізичної культури вимагає виваженого підбору основних і вибіркового компонентів освітньої програми, які мають сформувати у здобувача як загальні, так і предметні компетентності необхідні у майбутній професійній діяльності. При цьому очевидно є потреба впровадження в навчально-виховний процес сучасних фізкультурно-оздоровчих і педагогічних технологій, необхідність модернізації системи професійної підготовки здобувачів у відповідності до сучасних тенденцій розвитку освіти в Європі та світі. Важливого значення набувають інформаційні технології в умовах цифровізації освітнього процесу та відсутність механізму впровадження у практику роботи здобувачів сучасних науково-методичних досягнень теорії і методики навчання фізичної культури.

Список джерел інформації:

- 1 Безкопильний, О. О. (2020). Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров’язберезувальної діяльності в основній школі: дис. ... док. пед. наук: спеціальність 13.00.04. Черкаси, 595 с.
- 2 Грибан, Г. П. (2023). Розвиток особистісно-професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін: матер. V Всеукр. наук.-практичного*

форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (13–19 листопада 2023 року, м. Суми). За заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 79-82.

3 Грибан, Г. П. (2024). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка.* Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Випуск 3К (176) 24. 190-194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41)

4 Грибан, Г., Пилипчук, П. & Опанчук, Д. (2024). Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Вип. 25 (181). Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів. 125-130.

5 Степанченко, Н. І. (2017). Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Дис. докт. пед. наук. Вінниця. 629 с.

6 Шаповалова, І. В. (2015). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення: проекція на самореалізацію в педагогічній діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр.* Запоріжжя, Вип. 45. 405-411.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИХ ТА СУСПІЛЬНО-КОРИСНИХ ЗАВДАНЬ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Євтифієв А.С., Резнік С.М.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, evtufiev_a@ukr.net*

Анотація. Обґрунтовано, що важливою умовою професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту є мотивація студентів до реалізації соціально-культурних та суспільно-корисних завдань у процесі організації оздоровчих та спортивних заходів, пов'язаних зокрема із забезпеченням рухової активності людей, їх гармонійного розвитку та ведення ними здорового способу життя.

Ключові слова: майбутні магістри фізичної культури і спорту, організація оздоровчих та спортивних заходів, мотивація, соціально-культурні та суспільно-корисні завдання.

Вступ. Мотивація майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до реалізації соціально-культурних завдань у процесі організації оздоровчих та спортивних заходів є ключовим чинником їхньої професійної підготовки. Це пояснюється тим, що ефективність їхньої майбутньої діяльності значною мірою залежить не лише від набутих знань і навичок, а й від рівня усвідомлення соціальної значущості фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягає у обґрунтуванні важливості мотивації майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до реалізації соціально-культурних та суспільно-корисних завдань у процесі організації оздоровчих та спортивних заходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із напрямів удосконалення мотивації студентів має бути забезпечення усвідомлення соціально-культурної та суспільно-корисної значущості організації оздоровчих та спортивних заходів.

М.М. Візитей та Д.О. Качуровський стосовно можливих суперечних мотивів людей зазначають: «Чи стійкий інтерес до спортивного змагання і спортивного руху є проявом здорових, світоглядно і соціально-культурно змістовних орієнтацій людини, або, можливо, це лише зовнішній вираз тих хибних, тих спотворених і спотворюючих намірів, які так часто трапляються в нашому суспільстві?» [2; с. 29].

Участь у оздоровчих та спортивних заходах може бути обумовлена низкою бажань і одночасно посилювати прагнення до: збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, високих результатів і перемог, рухової активності, самореалізації, спілкування, дружби, товариськості, соціалізації, корисного та цікавого відпочинку, визнання у соціумі, гармонійного розвитку.

Гармонійний розвиток при цьому включає не тільки рухові та фізичні якості витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації. Але і психоемоційну, морально-вольову та особистісну сфери людини, оскільки участь у заходах сприяє розвитку стресостійкості, відповідальності, чесності, сили волі, самоконтролю, організованості, впевненості у собі, цілеспрямованості.

У процесі професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури та спорту особливу увагу потрібно приділити мотивації студентів до забезпечення виконання цих завдань у організації оздоровчих і спортивних заходів. Саме мотивація забезпечує стійке прагнення студентів до організації заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, формування фізичної активності серед різних вікових груп і розвиток спортивної культури в суспільстві. Майбутні магістри фізичної культури і спорту мають усвідомлювати значущість своєї діяльності для суспільства.

Сучасне суспільство характеризується зростанням уваги до питань здоров’я, активного довголіття та соціальної інтеграції через фізичну культуру та спорт. Однак для успішної реалізації цих завдань необхідні не просто кваліфіковані фахівці, а професіонали, які сприймають свою діяльність як соціально значущу місію. Саме майбутні магістри фізичної культури і спорту відіграють важливу роль у формуванні суспільних цінностей, орієнтованих на здоровий спосіб життя, оскільки вони є організаторами спортивних ініціатив, координаторами оздоровчих заходів та лідерами у сфері фізичної активності.

Організація спортивно-оздоровчих подій передбачає не тільки дотримання певного алгоритму дій. Якщо організатор має високу мотивацію, він більш творчо підходить до підготовчого процесу, прагне досягти максимального ефекту та шукає нові шляхи реалізації поставленої мети. У такому випадку заходи не лише відповідають професійним стандартам, а й здобувають ширший резонанс у суспільстві, сприяючи популяризації цінностей фізичної культури та спорту.

Висновки. Таким чином, обґрунтовано, що важливою умовою професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту є мотивація студентів до реалізації соціально-культурних та суспільно-корисних завдань у процесі організації оздоровчих та спортивних заходів.

Список джерел інформації:

1 Резнік, С. М., Євтифієв, А. С. (2023). Мотивація майбутніх магістрів фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки до організації оздоровчих та спортивних заходів. *Лідери XXI століття. Погляд у майбутнє: матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції*, м. Харків, 26-27 жовтня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». 82-83.

2 Візитей, М. М., Качуровський, Д. О. (2009). Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 12. 27-31.

СТРУКТУРА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В УМОВАХ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ВИДАМ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Єфременко А.М., Шутєєв І.В.

Харківська державна академія фізичної культури,

Україна, м. Харків, literasearchukr@gmail.com

Анотація. розглянуто особливості організації зворотного зв'язку в умовах навчання видам легкої атлетики в мобільному форматі. Встановлено, що комплексне використання мобільних додатків дозволяє посилити зворотній зв'язок в умовах мобільного навчання майбутніх тренерів з виду спорту.

Ключові слова: легка атлетика, мобільне навчання, мобільні додатки, моніторинг, контроль, тренери.

Вступ. Мобільне навчання залишається актуальним трендом у вищій освіті в умовах поточної нестабільності. Елементи мобільного навчання, здається, вже стали повноцінною складовою навчального процесу. Одним із важливих складових мобільного навчання, пов'язаних зі збереженням залученості та мотивації здобувачів освіти, є створення налагодженої структури зворотного зв'язку. В умовах переважно практикоорієнтованого навчання при підготовці фахівців сфери фізичного виховання та спорту, належний зворотній зв'язок має виключне значення для навчання та моніторингу освітнього процесу.

Сьогодні вивчено вплив цифрового моніторингу та негайного зворотного зв'язку на фізичну активність та фізичну підготовленість студентів. Встановлено, що використання мобільних додатків для відстеження активності та надання миттєвого зворотного зв'язку значно підвищує рівень фізичної активності студентів [2, 4]. Виявлено, що інтеграція мобільних технологій у навчальний процес сприяє підвищенню мотивації студентів та покращенню їхніх результатів у фізичній активності [3]. Використання відеозворотного зв'язку для навчання моторним

навичкам в онлайн-освіті з фізичного виховання сприяє кращому розумінню та виконанню рухових навичок студентами [1].

Таким чином, використання мобільних технологій та цифрових інструментів для надання зворотного зв’язку в навчанні легкої атлетики створює умови для збереження мотивації студентів та підтримки моніторингу навчальної діяльності, оптимізації контролю навчальних здобутків. Проте, недостатньо інформації щодо структури зворотного зв’язку в мобільному навчанні видам легкої атлетики.

Мета дослідження – охарактеризувати структуру зворотного зв’язку в умовах мобільного навчання видам легкої атлетики.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчання видам легкої атлетики майбутніх тренерів з виду спорту залишається таким, що поряд із значними перевагами має перепони, які складно подолати в сучасних умовах технологічного забезпечення навчального процесу. Ключовим фактором ефективності навчання видам легкої атлетики виступає оволодіння здобувачами основами техніки видів та легкоатлетичними вправами. На тлі можливостей організації моніторингу навчання з використанням технологій висувуються певні вимоги до його складової – зворотного зв’язку (в контексті навчання видам легкої атлетики): доступність; звітування; оцінювання. На зазначених складових має ґрунтуватися структура зворотного зв’язку.

Доступність пов’язана з двома складовими:

- 1) мінімальні вимоги до оснащення навчального процесу;
- 2) вимоги до організації навчальної діяльності.

По-перше, для учасників навчального процесу має бути забезпечено доступ до:

- мережі Інтернет;
- навчального контенту (наприклад, через смартфон);
- каналів зворотного зв’язку (наприклад, месенджери, робочі області).

По-друге, місце проведення занять має відповідати вимогам навчання видам легкої атлетики та бути безпечним. На пряму це не

пов’язано з організацією зворотного зв’язку. Проте, це є важливим чинником моніторингу навчального процесу, включаючи можливість його провадження з боку учасників в синхронному та асинхронному форматах.

Звітування – ключовий елемент зворотного зв’язку в мобільному форматі навчання видам легкої атлетики. В якості основних каналів звітування розглядаються: мобільні додатки (наприклад, звітність про фізичну активність); месенджери (для оперативного обміну навчальною інформацією протягом часу навчання); сервіси електронної пошти, хмарні сервіси (для звітності щодо практичної та самостійної діяльності). Форми звітування не відрізняються від таких, які використовуються в умовах традиційного формату навчання. Відмінністю є поширене використання методів фото та відео фіксації рухової діяльності, з їх подальшим аналізом. Це потребує ретельного підбору інструментів та особливих вимог до розмірів сховища зберігання файлів. Загалом, ця складова зворотного зв’язку може бути «звужена» до використання можливостей смартфона та «розширена» з використанням LMS (системи управління навчанням).

До оцінювання в мобільному форматі навчання видам легкої атлетики висувається ключова вимога – оперативність. Філософія мобільного навчання пов’язана саме з можливістю здобувачів у зручний час створити запит щодо навчальної діяльності з очікуванням його швидкого задоволення. В якості інструментів, які, проте потребують попередньої практичної апробації, можна розглядати робочі області. Порівняно з навчальними електронними курсами вони дозволяють організувати як індивідуальну, так і групову роботу над окремими навчальними завданнями (проектами). Це дозволяє створити умови концентрованої залученості здобувачів до виконання завдання, а педагоги мають можливості оперативно консультувати учасників з різних питань конкретизованого напрямку. Проте це більш доречно для використання проектних методик навчання. Зручним форматом оцінювання на індивідуальному рівні в контексті забезпечення зворотного зв’язку (за виключенням використання LMS) слід розглядати сервіси електронної пошти, які дозволяють групувати повідомлення в ланцюг, формуючи

виокремлений канал для оцінювання, консультування з практичних завдань.

Таким чином, зворотній зв'язок може передбачати реалізацію різних сценаріїв завдяки використанню різних технологій в умовах мобільного навчання видам легкої атлетики майбутніх тренерів з виду спорту.

Висновки. У ході дослідження було охарактеризовано структуру зворотного зв'язку в умовах мобільного навчання видам легкої атлетики, що дозволило визначити ключові складові цього процесу: доступність, звітування та оцінювання. Зворотний зв'язок у мобільному навчанні легкої атлетики може реалізовуватися через різні технологічні рішення, що дозволяє адаптувати його до потреб студентів і забезпечити ефективність навчального процесу. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на емпіричне оцінювання ефективності різних форматів зворотного зв'язку в мобільному навчанні легкої атлетики.

Список джерел інформації:

1 Adams, A., Belcher, D., Jenkins, A., & Goad, T. (2025). Utilizing Video Feedback for Effective Motor Skill Learning in Online Physical Education. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 9(1), 14-30. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/24711616.2024.2421764>

2 Li, X., Tan, W. H., Zheng, X., Dou, D., Wang, Y., & Yang, H. (2024). Effects of digital monitoring and immediate feedback on physical activity and fitness in undergraduates. *Education and Information Technologies*, 1-27. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12990-8>

3 Lizandra, J., Valverde-Esteve, T., & García-Massó, X. (2020). Use of mobile devices as a facilitator of the practice of physical activity in physical education lessons: experience in higher education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3629-3634. Retrieved from <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06489>

4 Vega-Ramírez, L., Notario, R. O., & Ávalos-Ramos, M. A. (2020). The relevance of mobile applications in the learning of physical education. *Education Sciences*, 10(11), 329. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/educsci10110329>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ

Колесников К.В.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна,

Україна, м. Харків, sdfq742683@gmail.com

Анотація. Проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні стає все більш актуальною на фоні триваючих воєнних дій, які суттєво впливають на здоров'я та фізичну активність населення. Сучасні фітнес-технології та інноваційні методики реабілітації стають важливими інструментами для фахівців фізичної культури і спорту, адже їх використання уможлиблює якнайшвидше повернення до активного життя населення України, яке цього потребує.

Ключові слова: інноваційні технології, фітнес-технології, фізкультурно-спортивна реабілітація, фахівці фізичної культури і спорту.

Вступ. Воєнні дії в Україні створюють численні виклики не тільки для здоров'я населення, але й для підготовки кваліфікованих спеціалістів фізичної культури і спорту, здатних до інноваційних процесів. На цьому також наголошує Міністерство освіти і науки України, яке представило Програму великої трансформації «Освіта 4.0: Український світанок» [1], посиляючись на результати Всесвітнього економічного форуму [2], на якому концентрують увагу на вдосконаленні існуючих систем. Однак, традиційні методики підготовки спеціалістів у цій галузі часто виявляються застарілими через поступовий перехід освіти на цифрову трансформацію [3], нестачу спеціалізованих ресурсів на державному рівні

у зв’язку з воєнними діями в країні та неможливість стажування в європейських країнах для цих фахівців, а також слабку комунікацію між фахівцями в цій галузі, які здатні вирішити актуальні проблеми в Україні.

На жаль, інноваційна діяльність у сфері освіти в Україні характеризується відсутністю цілісності та системності у розробці, обґрунтуванні та впровадженні інновацій. Відсутність чітких визначень і класифікацій інновацій в освіті є актуальною проблемою, що потребує детального аналізу та впливає на вдосконалення підготовки сучасних фахівців [3]. Отже, важливість оновлення існуючих систем підготовки спеціалістів фізичної культури і спорту полягає у створенні умов для формування сучасних спеціалістів у цій сфері.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є виокремлення шляхів удосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної реабілітації, зокрема за рахунок впровадження сучасних фітнес-технологій. Надання рекомендацій для майбутніх спеціалістів може суттєво вплинути на результативність реабілітаційних програм. Важливо також враховувати швидкі зміни у суспільстві та технологіях при реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації у зв’язку з переходом суспільства до більш потужних інноваційних систем навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. У рамках дослідження було проаналізовано сучасні підходи до підготовки фахівців фізичної культури і спорту з акцентом на фізкультурно-спортивну реабілітацію з використанням фітнес-технологій. Основні результати можна узагальнити в таких аспектах: було виявлено, що більшість навчальних програм не враховують сучасних вимог до підготовки фахівців у галузі реабілітації. Багато з них залишаються на традиційному рівні, без інтеграції новітніх технологій та методик. Встановлено, що використання сучасних технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, відеоуроки та онлайн-курси, значно підвищує ефективність навчального процесу. Дослідження показало, що практична підготовка

майбутніх фахівців є ключовим елементом навчання. Визначено, що актуальні компетентності для фахівців в області фізкультурно-спортивної реабілітації повинні включати не лише знання з фізичної культури, але й навички у сфері психології, медичної реабілітації та управління проектами. Це дозволяє створити комплексний підхід до підготовки спеціалістів.

Висновки. Отже, для успішної реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації засобами сучасних фітнес-технологій в Україні необхідно створити умови, які сприятимуть активному впровадженню інноваційних технологій, покращенню співпраці між освітніми та медичними установами, а також залученню фахівців до процесу підготовки нових висококваліфікованих кадрів. Це, в свою чергу, сприятиме поліпшенню здоров'я населення та відновленню фізичної активності в країні, що є важливим кроком у соціальному розвитку України.

Список джерел інформації:

1 Міністерство освіти і науки України. Програма великої трансформації. Освіта 4.0: Український світанок. Retrieved from <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2022/12/10/Osvita-4.0.ukrayinskyi.svitanok.pdf>

2 Всесвітній економічний форум. Retrieved from <https://www.weforum.org/about/institutional-framework>

3 Міністерство освіти і науки України. Цифрова трансформація у сфері освіти і науки. Retrieved from <https://mon.gov.ua/tag/tsifrova-transformatsiya-osviti-i-nauki?&tag=tsifrova-transformatsiya-osviti-i-nauki>

ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Купін В.В., Голенкова Ю.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,

Україна, м. Харків, waldimaer@gmail.com , golenkovaulia@gmail.com

Анотація. У розвідці проаналізовано актуальні питання інновацій у системі підготовки спортсменів, зокрема боксерів. А саме ефективність застосування в тренувальному процесі нестабільних фітнес-платформ для розвитку координаційних здібностей. Зосереджено увагу на балансувальних тренажерах. З'ясовано, що сучасні фітнес-платформи позитивно впливають на організм спортсменів загалом, у такий спосіб покращуючи результат змагань.

Ключові слова: інновації, боксери, координаційні здібності, платформи, тренажери.

Вступ. Сьогодні інновації відіграють важливу роль і їх широко застосовують у різних галузях людської діяльності, зокрема в галузі спорту, активно використовують для навчання, фізичної підготовки та організації дозвілля. Нововведення охоплюють аналіз техніки рухів, моделювання тренувальних і змагальних ситуацій, а також опрацювання результатів зазначеного. Крім цього, інновації сприяють інформаційному забезпеченню та управлінню навчально-виховним процесом, здійсненню діагностики фізичного стану та здоров'я спортсменів, а також контролю функціональних, розумових і психологічних показників, що дозволяє коригувати результати тренувальної діяльності.

Мета роботи – інновації в системі підготовки боксерів із застосуванням сучасних фітнес-платформ для розвитку координаційних здібностей.

Результати досліджень та їх обговорення. Координаційні здібності

мають неабияку значущість у збагаченні рухового досвіду спортсменів та розвитку їхньої спритності. Чим більше рухових навичок опановує боксер, тим вищий рівень його фізичної підготовленості й здебільшого яскравіша перемога. Спритність визначається координаційною складністю рухів, їхньою точністю та швидкістю виконання, що значною мірою залежить від здатності керувати просторово-часовими та силовими параметрами рухів.

Попри різноманіття програм, що реалізуються в спортивних закладах, питання підвищення рівня фізичної підготовленості спортсмена, розвиток фізичних здібностей залишається актуальним. Існує потреба як у модернізації традиційних підходів, так і в упровадженні нових засобів, форм і методів.

Проаналізуємо сучасні фітнес-платформи для розвитку координаційних здібностей, зокрема BOSU (босу), балансувальні диски, степ-платформи, що допомагають удосконалювати рівновагу. Балансувальний круглий диск, який нестійкий на підлозі, ефективно використовується для тренування координації. Він сприяє зміцненню м’язів усього тіла, особливо стабілізуючих, які зазвичай мало натреновані, бо майже не задіяні. Зауважимо, що основні переваги використання балансувальних дисків і платформ полягають у такому: покращують поставу та гнучкість; розвивають опорно-руховий апарат; сприяють зміцненню суглобової тканини та відновленню зв’язок; гармонійно та рівномірно розвивають тіло; стимулюють рецептори, що відповідають за рівновагу; допомагають підтримувати емоційний баланс; забезпечують корисне кардіонавантаження для серцево-судинної системи; моделі з шипами виконують точковий масаж, покращуючи кровообіг. Завдяки цим тренажерам можна не лише підвищити рівень фізичної підготовки, а й покращити загальне самопочуття та життєвий тонус.

І. Бондаренко слушно зауважує, що «BOSU – це універсальна балансувальна платформа, яка стане ефективним інструментом для будь-якого фітнес-тренування. За своїм зовнішнім виглядом платформа нагадує

фідбол, тільки в «обрізаному» вигляді. На заняттях з BOSU можна виконувати вправи як з опорою на півсферу, так і з опорою на плоску платформу. Як правило, купольна сторона використовується для аеробних і силових вправ, а коли сферу перевернути, вона стає інструментом для розвитку балансу й координації. BOSU активно застосовують спортсмени-олімпійці для поліпшення сили м'язів і розвитку балансу. Також платформа життєво необхідна з фізичної терапії для більш легкого відновлення після травм, а також для їх профілактики» [2, с. 364].

Використання степ-платформ у підготовці спортсменів є ефективним засобом для покращення якості тренувань та залучення їх до активної рухової діяльності. Степ-платформа відкриває широкий спектр вправ для розвитку як індивідуальних, так і групових навичок, підходить для кардіотренувань, зміцнення м'язового тону, розтяжки та інших фізичних навантажень. Тренування на степі сприяють покращенню координації рухів і балансу, що допомагає запобігти травмам та зміцнити опорно-руховий апарат, збільшують серцево-судинні навантаження, розвивають витривалість та дієво впливають на загальний стан здоров'я.

М. Байдюк зазначає, що «степ-платформа – це спортивне обладнання у вигляді невеликої лавки. Її використовують для занять степ-аеробікою, а також для виконання кардіо, пліометричних і силових вправ. Крім того, за допомогою степплатформи можна ускладнювати класичні вправи, вигадувати різні їх варіації» [1, с. 40].

Висновки. Використання спеціального обладнання, зокрема інноваційного, суттєво уможлиблює результативне навантаження. Кожен із зазначених засобів має унікальні переваги: сприяння розвитку різних фізичних якостей, покращення координації рухів, швидка адаптація до складнощів.

Отже, одним із перспективних напрямів у галузі боксу є впровадження сучасних фітнес-технологій, зокрема різновидів платформ для розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності

удосконалюються через виконання різноманітних вправ і реагування на несподівані ситуації, які спортсмен має вирішувати за допомогою точних, швидких і результативних дій, тому важливо розробити систему, що враховуватиме індивідуальні особливості кожного боксера, дозволяючи підбирати оптимальні методи й засоби підготовки відповідно до його потреб. Чим ширший запас рухових навичок боксера, тим легше йому опановувати техніку боксу та ефективно застосовувати її в динамічних ситуаціях. Ключовим чинником розвитку координаційних здібностей є постійне збагачення спортсмена новими навичками та вміннями. Перспективи подальших розвідок убачаємо в розробці вправ на витривалість боксерів.

Список джерел інформації:

1 Байдюк, М., Бамбурак, В. & Гаюряк, О. (2024). Характеристика використання інноваційного інвентарю у процесі фізичного виховання учнівської молоді. *Scientific journal: «Physical culture and sport scientific perspective»*. ISSN 2786-6645.

2 Бондаренко, І. & Лянной, Ю. (2021). Застосування інноваційних технологій та засобів тренувального процесу у професійних жіночих клубах з хокею на траві. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. №3 (107). 362-367.

3 Оздоровчий фітнес (2020). Львів, «Фест-Прінт». Вид. 2-е з контр. пит. і доп. 139 с. Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>

РЕПРЕСОВАНИЙ СПОРТ ХАРКОВА

Лях-Породько О.О., Лях-Породько С.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Україна, м. Київ, sportsokol@ukr.net

Анотація. Здійснено аналіз жахливих подій, репресій, геноциду українських спортсменів та спортивних функціонерів Харкова у другій половині 1930-х років, які були здійснені комуністичною окупаційною владою. Виявлено, що сотні українських спортсменів Харкова були безпідставно звинувачені у ворожій діяльності щодо сср й засуджені до смертної кари.

Ключові слова: спорт, Харків, репресії, комуністичний терор.

Вступ. У другій половині 1930-х років в сср розгорнулась нещадна репресійно-каральна «машина», яка не шкодувала нікого. Звірства комуністів охопили сотні тисяч українців. Не минули репресії й спортсменів у різних містах: Київ, Харків, Дніпро (тоді Дніпропетровськ), Полтава тощо. Масштаби та цинізм репресій у Харкові шокують [2].

У сучасній науковій спортивній літературі ця тема частково, епізодично навіть «сором’язливо» авторами описувалась, наприклад Вербицький В., Бондаренко І. (2014) [1]. Іншими науковцями тема була висвітлена детальніше, наприклад, у працях Олійник М., Грот Ю. (2002) [3], Тимошенко Ю. (2014) [4]. Але й до сьогодні є малодослідженою тема репресій у спорті в Україні у часи окупації сср. Отже, ця тема є актуальною для переосмислення нашого історичного минулого й у сфері фізичної культури та спорту.

Мета дослідження – здійснити аналіз та висвітлити маловідомі факти щодо терору та репресій спортсменів у Харкові.

Результати досліджень та їх обговорення. Комуністичний терор

нещадний був й до тих, хто встановлював радянську владу, будував її. Але життя мало й інший бік «світлого майбутнього». В скаженій гонитві за викриття зрадників, шпигунів та ворогів срср «маховик» репресій дістався й до спорту. У другій половині 1930-х років в Україні спорт зазнав страшного удару. Фізкультурно-спортивне керівництво, спортсмени, викладачі опинилися на межі життя і смерті по всій Україні, зокрема й у Харкові. Наприклад, трагічно склалася доля Володимира Абрамовича Бляха, провідного організатор спортивного руху в Україні у 20-30-х роках, головного редактора журналу «Вісник фізичної культури», голови науково-методичної ради ВРФК України, першого директора Українського науково-дослідного інституту фізичної культури, автора численних статей, книг. У 1938 році його арештовують й розстрілюють. Голову обласного комітету фізичної культури у Харкові – Михайла Захаровича Бочарова арештовують, а згодом дивом відпускають. С. Андрєєва (голова комітету у справах фізичної культури і спорту при РНК УРСР), Л. Коритного, який його змінив на цій посаді, оголошено «ворогами народу». Загорський, Кармаш, Савельєв, Постніков – усі викладачі фізичної культури харківських вишів, Павлов – інспектор обласної ради товариства «Динамо», П. Пелепейченко – завідувач кафедрою фізичної культури медичного інституту, Кротов – працівник обласної ради товариства «Спартак», Бем – інструктор фізичної культури на Харківському електромеханічному заводі, Микола Гвоздіков – голова Харківської міської колегії суддів з гімнастики (розстріляний), А. Мамичев – футболіст команди ХПЗ, Костянтин Степанов – завідувач кафедрою фізичного виховання Харківського механіко-машинобудівного інституту, Георгій Шабайдаш – тренер з гімнастики, викладач (виправданий), Леонід Ордин – спортивний журналіст (виправданий), Сергій Афенді – викладач фізкультури Хіміко-технологічного інституту (розстріляний), Ян Якубович – викладач фізичної культури Інституту механізації сільського господарства, Ілля Локшин – викладач фізкультури стоматологічного інституту (реабілітований), Олександр Азаренко – граючий тренер

футбольної команди «Спартак», Костянтин Беленісов – начальник «показової» футбольної команди, Л. Мейлахс – інструктор фізичної культури спортивного товариства «Сахарник», М. Гуревич – заступник голови обласного спорткомітету, В. Торопов – голова міського спорткомітету (реабілітований) та багато інших були піддані репресіям [4]. Не минала тяжка участь й відомих спортсменів. У 1937 році заарештовують Олександра Павловича Безрукова, першого в Україні легкоатлета, який отримав звання «Заслужений майстер спорту» у 1934 році й другому в Україні (перший був Зосима Синицький теж до речі репресований) кому було присвоєно звання «Судді Всесоюзної категорії» у 1937 році. Олександр Безруков був заарештований як «ворог народу» і без слідства та суду відправлений за колючий дріт у «Картабір». Це Карагандинський виправний трудовий табір. До того ж, здобувши у вирокі приписку «мінус десять», що було заборобою жити в десяти найбільших містах країни і після відбування строку. Реабілітований. Петро Антонович Заковорот – фехтувальник, якого знав весь спортивний світ. Учасник численних міжнародних фехтувальних турнірів, серед яких Ігри II Олімпіади 1900 року, які відбулися у Парижі Франція. Викладав фехтування в інституті фізкультури. Заарештований. Реабілітований [4]. 14 березня 1938 року ув'язнили, а потім розстріляли харків'янина Олександра Шпаковського відомого українського футболіста. Ця подія шокувала всіх!!! Посмертно реабілітований [3]. У червні 1938 року динамівець Костянтин Щегоцький отримав відзнаку «Знак Пошани», а у серпні після календарної гри зі стадіону його забрали співробітники НКВС. Реабілітований. До ґрат потрапив один з найсильніших велосипедистів України, викладач фізичної культури Хіміко-технологічного інституту Микола Євдокимов. Розстріляний. Посмертно реабілітований.

Нечуваний масштаб репресій охопив Державний інститут фізичної культури. Нині Національний університет фізичного виховання і спорту України. Восени 1937 року арештували завідувача кафедри плавання Олега Концевича і викладача цієї ж кафедри А. Бутакова. Згодом співробітника

інституту А. Малюха, викладача політекономії А. Остапенка. 22 березня 1938 року затримали наукового співробітника Олександра Юресько. 27 травня – завідувача кафедрою важкої атлетики й одночасно начальника Вищої школи тренерів Володимира Бедункевича – розстріляний 29 вересня. 13 червня – завідувача кафедрою легкої атлетики Зосиму Синицького (вирок відмінений). Невдовзі заарештовують викладача кафедри легкої атлетики Миколу Виставкіна (виправданий). Також «ворогами народу» стали директор інституту Михайло Федорович Бунчук (реабілітований), заступники Сергій Каленчук (реабілітований) й М. Філь, другий тренер жіночої волейбольної команди ДІФКУ Михайло Юхно (звільнений). Бражник Іван – співробітник Українського науково-дослідного інституту фізичної культури, викладач гімнастики в інституті фізкультури й колишній завідувач кафедри. Бобрижний – викладач інституту. Романенко С. – викладач інституту [3].

Висновки. Таким чином, український спорт зазнав жорстокого геноциду з боку окупаційної радянської влади. У Харкові спортивна діяльність майже паралізована. Хоча в жодному підручнику з історії спорту цього на жаль не напишуть й понині. Однак ми маємо знати, що насправді відбувалось у часі окупації України, щоб цього не повторилося знову.

Список джерел інформації:

- 1 Вербицький, В. А. (2014). *Історія фізичної культури та спорту в Україні: навчальний посібник*. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили
- 2 Лях-Породько, О. Репресований спортивний олімп України. URL: <https://sportsrodovid.com/represovanyj-sportyvnyj-olimp-ukrayiny/>
- 3 Олійник, М. О., & Грот, Ю. І. (2002). *Історія фізичної культури та спорту на Харківщині (люди, роки, факти)*. Харків: ХДАФК, Т.1: 1874–1950.
- 4 Тимошенко, Ю. О. (2014). *Історичні умови та специфіка розвитку спорту й фізичного виховання в радянській Україні в 20-40-ві роки ХХ ст.* Київ: ТОВ «НВП» Інтерсервіс.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ У ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ СПОРТУ

Новомлинський Є.М.¹, Полякова О.О.²

¹ Слов’янський енергобудівний фаховий коледж,

Україна, м. Слов’янськ

² Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Oksana.Poliakova@khpi.edu.ua

Анотація. В тезах розглянуто специфіку навчально-тренувального процесу борців вільного стилю, що провадиться на першому році навчання в коледжі спорту. Визначено основні чинники для забезпечення процесу вдосконалення спортивної майстерності та проблеми, що виникають у спортсменів у цей період. Надано рекомендації щодо підвищення якості тренувального процесу.

Ключові слова: навчання, тренування, спорт, фаховий коледж, спортивна майстерність.

Вступ. Перший рік навчання у спортивному коледжі – це період, коли спортсмени починають переходити від базового рівня підготовки до більш серйозних і структурованих тренувальних процесів. Цей перехід вимагає врахування індивідуальних особливостей розвитку молодих борців. Їх фізичний розвиток ще не завершений, і тренувальний процес має бути ретельно підібраний з урахуванням їхньої фізіології та психологічного стану та специфіки умов перебування в навчальному закладі.

Мета дослідження – аналіз факторів, що визначають якість навчально-тренувального процесу та впливають на результативність

борців вільного стилю на першому році навчання у фаховому коледжі.

Результати дослідження та їх обговорення. Головна ціль навчально-тренувального процесу на першому році в коледжі спорту полягає в тому, щоб побудувати міцну основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності борців вільного стилю.

Основними завданнями на цьому етапі можна визначити наступні:

- 1) поглиблене вдосконалення технічних навичок борців, включаючи спеціалізовані прийоми та тактичні дії;
- 2) розвиток фізичних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість;
- 3) формування психологічної стійкості та тактичної підготовки до змагань.

Враховуючі вищезазначені виклики, відбуваються і відповідні зрушення у тренувальному процесі. Оскільки учні коледжу спорту – це вже спортсмени, які мають досвід у вільній боротьбі, навчальний процес вимагає значно вищих вимог до технічної підготовки і тактичного мислення. На першому році навчання учням не просто потрібно освоїти основи боротьби, а й підвищити ефективність використання наявних навичок. Замість того щоб зосереджуватись на базових аспектах боротьби, тренування повинні включати спеціалізовані вправи для вдосконалення техніки на різних етапах боротьби (наприклад, робота в партері, захист від підсічок, активна боротьба на кліпсі).

Задля досягнення вищого рівня спортивної майстерності програму тренувань важливо адаптувати під індивідуальні потреби кожного борця, враховуючи їхні сильні та слабкі сторони, попередній досвід та спортивні цілі [1]. Це дозволить швидше досягати високих результатів у подальшій кар’єрі.

Серед ключових елементів тренувального процесу можна визначити наступні:

- 1) *технічна підготовка* – оскільки учні мають вже певні технічні

навички, на першому році навчання акцент робиться на їх удосконаленні і підвищенні точності виконання технічних елементів вільної боротьби;

2) *фізична підготовка* – особлива увага приділяється розвитку сили, витривалості та швидкості. Виконання складних технічних прийомів вимагає високого рівня фізичної готовності, тому тренування повинні включати силові вправи, спринти, вправи на швидкість і координацію [2];

3) *тактична підготовка* – поглиблене вивчення тактичних аспектів боротьби, включаючи ситуаційні рішення на килимі, управління темпом боротьби, оптимальне використання стратегій для досягнення переваги на різних етапах поєдинку;

4) *психологічна підготовка* – перший рік навчання є періодом адаптації до нових вимог і більш високого рівня конкуренції. Тому важливо активно працювати над психологічною підготовленістю, розвитком стресостійкості, концентрації та мотивації досягати високих результатів.

Перший рік навчання у спеціалізованому навчальному закладі пов'язаний також і з рядом складнощів для юних спортсменів. Так, наприклад, учні, які потрапили до коледжу, часто стикаються з високими вимогами та очікуваннями, що може викликати психологічний стрес або невизначеність. Тому важливо враховувати цей аспект і підтримувати молодих спортсменів на цьому етапі.

Учні можуть мати також різний рівень технічної майстерності, тому важливо забезпечити правильне поєднання індивідуальних тренувань і командних занять для розвитку всіх аспектів боротьби. Важливо врахувати також, що висока інтенсивність тренувань може призвести до травм, тому необхідний правильний баланс між навантаженням і відновленням.

Враховуючи вищезазначені особливості і виклики, що супроводжують перший рік навчання в спортивному коледжі, автори сформулювали рекомендації вдосконалення тренувального процесу.

1. *Індивідуалізація та диференціація тренувальних програм.* Це

передбачає врахування особливостей кожного спортсмена, його сильних і слабких сторін для створення персоналізованих планів підготовки.

2. *Впровадження психологічних тренінгів.* Регулярні заняття з психологічної підготовки допоможуть знизити стрес, поліпшити емоційну стійкість і збільшити концентрацію під час змагань.

3. *Акцент на методи відновлення.* Підвищити увагу до відновлювальних методик, таких як масаж, фізіотерапія, правильне харчування та сон для запобігання травмам та покращення результатів тренувань.

Висновки. Навчання у фаховому коледжі спорту на першому році – це етап, коли юні спортсмени вже мають значний досвід у боротьбі, але потребують глибшого вдосконалення техніки, тактики та психологічної підготовки для досягнення вищих спортивних результатів. Завдяки індивідуалізованому підходу, поєднанню загальної та спеціалізованої фізичної підготовки, а також розвитку психологічної стійкості, учні отримують можливість максимально реалізувати свій потенціал на наступних етапах спортивної кар'єри.

Список джерел інформації:

1. Ручка, Є. В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки. Электронный научный журнал*, №2(7), 5.51-5.56.

2. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., & Арнаут, В. Ю. (2019). Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* Харків. Т1. 32-35.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Строць В.О., Васильова Т.Ф.

ВСП «Автотранспортний фаховий коледж» НТУ «ДП»,

Україна, м. Дніпро, vladislavstroc@gmail.com,

tfvasylova@mtcntudp.ukr.education

Анотація. Основною проблемою підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту до професійної діяльності з особами різних вікових категорій є рівень професійних знань і вмінь з наряду діяльності викладача, вміння заохотити до систематичних занять фізичними вправами, здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості, організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Ключові слова: напрямки спеціалізації, ключові компетенції, тенденції підготовки.

Вступ. Особливий позитивний вплив на здоров'я суспільства чинять заняття з фізичного виховання, масового спорту, оздоровчого тренування. Підготовка кваліфікованих фахівців у цій галузі є ключовим фактором для забезпечення якісного розвитку спорту та фізичного виховання.

Мета дослідження – вивчення й узагальнення даних, що стосуються питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. У загальному контексті професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури й спорту – доволі складний процес, який характеризується науковими засадами формування у здобувачів освіти професіоналізму, завдяки якому вони будуть конкурентноспроможними на ринку праці.

Професійну підготовку майбутнього фахівця можна розглядати як багатоаспектний процес, що охоплює світоглядно-ціннісні установки, сформовану мотиваційну сферу, комплекс теоретичних знань, умінь і навичок, а також особистісні риси й властивості, які дадуть змогу в майбутньому кваліфіковано здійснювати професійну діяльність без утрат для психічного й фізичного здоров’я [1].

Умови воєнного стану змушують приділити достатню увагу медичній підготовці, адже медичні знання повинні бути практично орієнтованими та зосереджені на розвиток конкретних навичок її надання, необхідних для роботи з певним видом спорту чи в спортивній, рекреаційно-оздоровчої індустрії чи освітніх закладах країни.

При розробці програм підготовки фахівців у сьогоднішні часи необхідно врахувати вплив воєнного стану на фізичну активність та спортивну культуру населення, зміни які відбулися у даний період, в тому числі щодо пріоритетів та інтересів [2, 3]. Адже спорт може стати для багатьох людей засобом відволіктися від напруження і стресу, пов'язаного з ситуацією в країні. У період введення воєнного стану може збільшитися інтерес до військово-спортивних екстремальних видів спорту, спортивного туризму як засобу самозахисту, бажанням керування своїм станом у стресових ситуаціях. Зрозуміло, що анатомія, фізіологія, методика викладання фізичної культури та спорту – основа освітніх програм з підготовки майбутніх фахівців, які повинні бути адаптовані до сучасних змін.

Слід зазначити, що залишається важливим питання засвоєння сучасних технологій навчання (впровадження інноваційних та інтерактивних технологій), які дозволяють створювати ефективні та цікаві навчальні програми та можуть бути застосовані в умовах дистанційної освіти під час воєнного стану. Впровадження новітніх методик та технологій навчання є тенденцією сьогодення.

Висновки. Підготовка фахівців фізичного виховання й спорту має виражений міждисциплінарний характер, оскільки включає в себе поєднання наукових знань загальної, соціальної, спеціальної педагогіки й психології. Аналіз джерел авторів показав, що майбутній фахівець має опанувати комплекс теоретичних знань, поєднаних з практичними навичками й уміннями. Він повинен визначити професійна значущі й особистісні якості, які є елементами професійної компетенції майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту.

Список джерел інформації:

1 Долинний, Ю. О. (2011). Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ – ХДАДМ. № 8. 48-51.

2 Міхеєнко, О. І. (2016). Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків. 491 с.

3 Карпюк, Р. П. (2008). *Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика*. Луцьк: Волинська обласна друкарня.

ПІДВИЩЕННЯ ФАХОВОГО РІВНЯ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Хацаюк О.В.

Київський інститут Національної гвардії України,

Україна, м. Київ, hatsa@ukr.net

Анотація. Розглянуто проблему підвищення фахового рівня інструкторів з фізичної підготовки і спорту Національної гвардії України (НГУ) як важливого чинника забезпечення високої бойової готовності особового складу. Досліджено сучасні методичні підходи до професійного розвитку військових фахівців у сфері фізичної підготовки, проаналізовано ефективність впровадження новітніх тренувальних методик, включаючи функціональні тренування, кросфіт, спортивне орієнтування та елементи бойових мистецтв. Основну увагу приділено розробці й удосконаленню навчальних програм для підготовки інструкторів, що включають теоретичні й практичні аспекти, а також методи контролю й оцінки рівня професійної компетентності.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, фізична підготовка, професійна компетентність, інструктори, методики тренувань, рукопашний бій, спеціальні прийоми боротьби.

Вступ. Сучасні виклики, що стоять перед військовослужбовцями НГУ, вимагають високого рівня фізичної підготовленості, бойових навичок та психологічної стійкості. В процесі організації системи професійної підготовки військовослужбовців різних категорій, інструктори з фізичної підготовки і спорту відіграють домінуючу роль у формуванні бойових якостей особового складу, навчаючи ефективним методам застосування заходів фізичного впливу та спеціальних прийомів боротьби.

Формування теоретичних знань та практичних умінь інструкторів з фізичної підготовки і спорту є необхідною умовою для забезпечення

якісної підготовки військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Особливу увагу слід приділяти різноплановій професійній підготовці у змодельованих екстремальних умовах. Це дозволяє підвищити ефективність застосування заходів фізичного впливу, розвинути швидкість реакції, координацію, силу та витривалість.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є формування теоретичних знань та практичних умінь застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) інструкторів з фізичної підготовки і спорту НГУ у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці учених: С. Бугрія, С. Замрозович-Шадріної, Д. Драгунова, В. Гриця, Л. Мичковської, Є. Іванової [1], В. Подрушняка [2], у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної підготовки представників досліджуваної категорії.

Підготовка інструкторів з фізичної підготовки і спорту в НГУ є важливою складовою підвищення боєздатності особового складу. Особливої уваги потребує формування у них теоретичних знань та практичних навичок щодо застосування заходів фізичного впливу та спеціальних прийомів боротьби. В екстремальних умовах службово-бойової діяльності такі навички стають домінуючими для забезпечення ефективного виконання завдань за призначенням, захисту особового складу та самозахисту.

Теоретична підготовка передбачає вивчення основ біомеханіки рухів, анатомо-фізіологічних особливостей організму військовослужбовця, принципів силової та швидкісно-силової підготовки. Практична складова включає відпрацювання техніки боротьби, тактичного маневрування, методів контролю супротивника та дій у разі раптового нападу. Комплексний підхід до підготовки сприяє підвищенню рівня фізичної та бойової готовності інструкторів з фізичної підготовки і спорту.

З метою ефективного навчання застосування заходів фізичного впливу та спеціальних прийомів боротьби розроблено поетапну систему підготовки представників досліджуваної категорії, яка включає: базову підготовку, тактико-спеціальну підготовку, підготовку в умовах, наближених до реальних бойових ситуацій.

Важливим етапом підготовки є тренування в умовах, максимально наближених до бойових. Такі заняття включають: імітацію силового протистояння в умовах обмеженої видимості або підвищеного рівня стресу; використання спеціального екіпірування (захисних шоломів, бронежилетів) для імітації реальних умов виконання службових завдань; проведення навчальних спарингів у форматі динамічних сценаріїв із залученням тактичної групи. Такі методи сприяють розвитку навичок швидкого прийняття рішень, витривалості, сили, координації та психологічної стійкості. Військовослужбовці навчаються адекватно реагувати на непередбачувані ситуації та ефективно застосовувати заходи фізичного впливу згідно норм та вимог нормативно-правових документів.

Результати дослідження дозволяють сформулювати низку рекомендацій для підвищення ефективності підготовки інструкторів з фізичної підготовки і спорту НГУ, а саме доцільним є:

- 1) удосконалення навчальних програм шляхом включення додаткових модулів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей та тактичного мислення;
- 2) використання адаптивних методик тренування, що враховують рівень фізичної підготовленості інструкторів та дозволяють поступово збільшувати навантаження;
- 3) проведення спеціальних тренінгів та навчально-тренувальних зборів з моделюванням екстремальних умов службово-бойової діяльності;
- 4) впровадження інноваційних методів контролю фізичної підготовленості, зокрема цифрових технологій аналізу техніки виконання прийомів та біомеханічного моделювання прикладних рухів.

Таким чином, системний підхід до підготовки інструкторів НГУ

дозволяє підвищити рівень їхньої професійної компетентності, що безпосередньо впливає на боєздатність підрозділів та ефективність виконання завдань за призначенням.

Висновки. Дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до формування теоретичних знань та практичних умінь інструкторів з фізичної підготовки і спорту НГУ. Застосування заходів фізичного впливу та спеціальних прийомів боротьби в умовах, наближених до екстремальних, дозволяє значно підвищити бойову готовність військовослужбовців, їхню стійкість до стресових ситуацій та ефективність дій під час виконання завдань за призначенням.

Запропоновані методичні підходи до навчання сприяють розвитку професійних навичок, що є необхідними для ефективного виконання службово-бойових завдань. Використання адаптивних програм тренувань, моделювання бойових ситуацій та впровадження сучасних методів контролю фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості забезпечує високий рівень компетентності інструкторів та покращує загальну боєздатність підрозділів НГУ.

Список джерел інформації:

1 Бугрій, С. В., Замрозович-Шадріна, С. Р., Драгунов, Д. М., Грицай, В. В., Мичковська, Л. І., & Іванова, Є. І. (2024). Критерії та рівні сформованості готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 8(181), 31-38. Retrieved from

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).06)

2 Подрушняк, В. М. (2024). Удосконалення методичної підготовки інструкторів з фізичної підготовки за напрямком застосування заходів фізичного впливу. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*. 10(183), 170-180-27. Retrieved from

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(18-3\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(18-3).33)

СПЕЦИФІКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Христова Т.Є.

Мелітопольський державний педагогічний університет

ім. Богдана Хмельницького,

Україна, м. Запоріжжя, fizreabznu@gmail.com

Анотація. У статті розглянуто особливості наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту. Аналізуються методологічні підходи, обґрунтовується важливість комплексного використання теоретичних та емпіричних методів. Визначено актуальні напрями досліджень та їх практичне значення. Наукові дослідження дозволяють отримати нові знання щодо впливу фізичних вправ на організм людини. Важливим аспектом є вивчення психофізіологічних особливостей спортсменів різних видів спорту. Використання сучасних технологій у дослідженнях сприяє підвищенню їхньої ефективності. Вчені активно досліджують механізми адаптації організму до фізичних навантажень. Важливу роль відіграє аналіз генетичних факторів, що впливають на спортивні досягнення. Інноваційні методики допомагають удосконалювати процеси тренування та реабілітації. Окрім того, велика увага приділяється дослідженню впливу емоційного стану спортсменів на їхню продуктивність. Виявлено, що рівень психологічної стійкості безпосередньо корелює з успішністю виступів на змаганнях.

Ключові слова: фізична культура, спорт, наукові дослідження, методологія, фізична підготовка, спортивна наука, адаптація, тренування

Вступ. Наукові дослідження у фізичній культурі та спорті є важливим аспектом розвитку сучасного суспільства [2, с. 17]. Вони сприяють системному вдосконаленню тренувального процесу, підвищенню ефективності фізичного виховання та оптимізації

реабілітаційних програм [3, с. 100]. Дослідження базуються на комплексному підході, що поєднує біологічні, соціальні та педагогічні науки [1, с. 23; 4]. Одним з основних напрямів є аналіз фізичних навантажень та їхнього впливу на функціональні системи організму [5, с. 57]. Вивчення психологічної підготовки спортсменів також є важливим завданням спортивної науки. Також дослідники приділяють увагу питанням довготривалого впливу регулярної фізичної активності на здоров'я людини та запобіганню розвитку хронічних захворювань.

Мета дослідження – визначити специфіку наукових досліджень у фізичній культурі та спорті, проаналізувати методологічні підходи та їх вплив на розвиток спортивної науки. Дослідження спрямоване на виявлення оптимальних методів покращення фізичної підготовки та відновлення спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукові дослідження у фізичній культурі та спорті базуються на використанні різних методологічних підходів: статистичний аналіз, моделювання та прогнозування у спортивній науці. Тестування психофізіологічних і фізичних характеристик спортсменів допомагає оцінити ефективність синергічних тренувальних програм. Дослідження сучасних реабілітаційних методик дозволяє прискорити відновлення після травм. Фізична підготовка вимагає врахування індивідуальних особливостей організму спортсмена. Аналіз харчування та його впливу на спортивні результати стає все більш актуальним. Удосконалення методик тренування дозволяє покращити витривалість та силові показники атлетів. Нові технології в спортивній науці сприяють розробці ефективніших підходів до підготовки спортсменів. Вивчення впливу навколишнього середовища на фізичну працездатність є одним із важливих аспектів сучасних досліджень. Оцінка рівня стресу та його впливу на спортивні результати дозволяє коригувати тренувальні навантаження. Дослідження біомеханіки рухів сприяє оптимізації техніки виконання вправ. Використання програмного забезпечення для аналізу спортивних показників значно підвищує якість

тренувального процесу. Впровадження персоналізованих підходів до тренування стає ключовим елементом підготовки спортсменів. Важливим є також дослідження генетичних маркерів, що можуть впливати на потенційні спортивні досягнення. Вивчення впливу різних типів мотивації на продуктивність спортсменів допомагає розробляти ефективні психологічні стратегії. Дослідження в області спортивної медицини дозволяють створювати нові методики профілактики травм. Аналіз адаптаційних механізмів організму допомагає покращити методики підготовки до змагань. Вивчення особливостей фізичної активності у дітей та підлітків сприяє розробці оптимальних програм розвитку молодих спортсменів. Залучення інформаційних та інноваційних методів контролю фізичного стану спортсменів дозволяє підвищити їхню ефективність. Розвиток міждисциплінарного підходу до досліджень у спорті сприяє комплексному вдосконаленню тренувального процесу. Дослідження особливостей адаптації організму до змін кліматичних умов допомагає спортсменам підвищити витривалість у різних регіонах світу. Аналіз взаємозв’язку між якістю сну та спортивною продуктивністю відкриває нові можливості для оптимізації режиму відпочинку атлетів. Використання новітніх сенсорних технологій дозволяє відстежувати показники фізичного стану спортсменів у режимі реального часу. Дослідження впливу альтернативних методів тренування, таких як йога або медитація, допомагає покращити психологічну рівновагу атлетів. Вивчення ролі нейропластичності у вдосконаленні рухових навичок є перспективним напрямом спортивної науки. Аналіз швидкості відновлення м’язів після інтенсивних навантажень дозволяє оптимізувати графік тренувань. Впровадження індивідуалізованих тренувальних програм дозволяє досягти значно кращих спортивних та фізичних результатів. Дослідження факторів, що впливають на стійкість до втоми, допомагають покращити загальну ефективність спортивної підготовки.

Висновки. Наукові дослідження у сфері фізичної культури та спорту є важливим інструментом розвитку галузі, дозволяють удосконалити

тренувальні процеси, покращити фізичну підготовку спортсменів, сприяють зміцненню здоров'я населення. Подальший розвиток спортивної науки сприятиме підвищенню результативності спортсменів. Вивчення впливу новітніх методик тренування допоможе розробити ефективніші системи фізичної підготовки. Дослідження у сфері реабілітації дозволяють спортсменам швидше відновлюватися після травм і продовжувати кар'єру. Важливим аспектом є аналіз довготривалого впливу тренувань на когнітивні функції людини. Подальше дослідження взаємозв'язку між ментальним здоров'ям і фізичною активністю допоможе створити ефективніші програми для підтримки психологічного стану спортсменів.

Список джерел інформації:

1 Ахметов, Р. Ф., & Кутек, Т. Б. (2022). *Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб.* Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка.

2 Богуславська, В., Бріскін, Ю., & Пітин, М. (2017). Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 16-20.

3 Христова, Т. Є. (2020). Значення наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту для здобувачів вищої освіти. У *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV Міжнар. інтернет-конф. (м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р.)* (с. 100-102). Одеса: Букаєв Вадим Вікторович.

4 Khrystova, T. E., Pyurko, V. E., Pyurko, O. E., & Kazakova, S. M. (2022). Information concept of the human health phenomenon as a guarantee of bioecosystem stability. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1049(1), 012070. Retrieved from

<https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012070>

5 Tomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2010). *Research methods in physical activity* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (СПЕЦІАЛЬНІСТЬ А7 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»)

Юшко О.В., Борецько Н.Ю., Азаренкова Л.Л.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, oleksii.yushko@khpi.edu.ua ,

natalia.boreiko@khpi.edu.ua , lubov.azarenkova@khpi.edu.ua

Анотація. Створення умов для формування власного професійного шляху у здобувачів вищої освіти є пріоритетним напрямком в сучасній вищій школі. Забезпечення індивідуальної траєкторії є один із важливих напрямків для вирішення цієї проблеми. Проаналізовано різні підходи до реалізації Закону «Про освіту» (2017). Розглянуто особливості розбудови індивідуальної освітньої траєкторії у студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Визначено педагогічні умови проектування індивідуальної освітньої траєкторії в сучасних умовах (на прикладі спеціальності А7 НТУ «ХПІ»).

Ключові слова: педагогічні умови, індивідуальна освітня траєкторія, навчання, здобувач вищої освіти, спеціальність «Фізична культура і спорт».

Вступ. Важливість забезпечення індивідуальних освітніх траєкторій визначено на державному рівні і забезпечено законодавством України. Проблему зазначено згідно вимог в деяких Законах України, а саме – Закон України «Про освіту» (2017), всі здобувачі освіти мають нагоду сформувати індивідуальну освітню траєкторію, яка виступає, як «персональний шлях реалізації особистісного потенціалу, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і

досвіду, ґрунтується на виборі здобувачем освіти видів, форм і темпу здобуття освіти, суб’єктів освітньої діяльності та запропонованих ними освітніх програм, навчальних дисциплін і рівня їх складності, методів і засобів навчання» [1]. В 2024 році був прийнятий Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо розвитку індивідуальних освітніх траєкторій та вдосконалення освітнього процесу». Цей Закон є складовою подальшої системної трансформації вищої школи. Реалізація цих Законів є підґрунтям для особистісного професійного зростання, потенціалом можливостей ефективно працювати і досягати успіхів в сучасному світі, який дуже інтенсивно змінюється, а також є можливістю адаптуватись до цих змін.

Мета дослідження – висвітлення педагогічних умов забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії в умовах невизначеності, воєнного стану у здобувачів вищої освіти (спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»).

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура і спорт має суттєвий вплив на усі сфери життя людини, це, по-перше, розвиток, відновлення, реабілітацію, гармонізацію, по-друге, комунікацію, соціалізацію, самореалізацію, досягнення успіху, по-третє, навчання і виховання. За опитуванням керівників спортивних закладів було визначено, що фахівці у сфері фізичної культури і спорту повинні мати різноманітні професійні компетентності і постійно особистісно вдосконалюватись.

Проблеми застосування індивідуальних освітніх траєкторій в закладах вищої освіти займаються Ткачов С.І., Ткачова Н.О., Щебликіна Т.А. [2], Буховець Б.О., Долинський Б.Т., Дишель Г.О. [3] та інші. Подальшого вирішення потребують питання ефективної реалізації на практиці та педагогічного забезпечення індивідуальних освітніх траєкторій з урахуванням специфіки конкретної спеціальності. Для впровадження індивідуальної освітньої траєкторії в освітньо-професійну програму

«Фізична культура і спорт» (бакалаврський рівень) в НТУ «ХП», розроблені педагогічні умови формування унікального фахівця в сфері фізичної культури і спорту:

1) *вибір* – забезпечення вибору навчальних компонентів кожним студентом;

2) *гнучкість, поєднання і різноманітність*:

а) врахування неформальної освіти в різних компонентах навчального процесу;

б) розширення форм організації навчально-виховного процесу;

в) заключення договорів на мобільність студентів з іншими вищими навчальними закладами України;

г) врахування потреб, інтересів кожного та підтримка унікального набору здібностей;

3) *стимулювання і підтримка* – мотивування і консультування студентів щодо можливостей створення і реалізації індивідуальної освітньої траєкторії;

4) *зворотній зв’язок* – опитування студентів до якості впровадження індивідуальних освітніх траєкторій;

5) *практична спрямованість* – збільшення практичного компоненту в навчанні;

6) *рефлексія* – самоконтроль і самооцінювання ефективні засоби індивідуального становлення особистості майбутнього фахівця;

7) *прозорість інформації* – для надання оперативної організаційної, навчальної, виховної інформації працює сайт кафедри.

Опитування викладачів та здобувачів вищої освіти визначило високий рівень підтримки заходів щодо забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії студентів.

Висновки:

1 Індивідуальна освітня траєкторія створює фундамент для унікального професійного зростання кожного здобувача освітнього

процесу.

2 Впровадження індивідуальної освітньої траєкторії підвищує якість освіти і забезпечує потреби студентів.

3 Педагогічні умови забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії: вибір; гнучкість, поєднання і різноманітність; стимулювання і підтримка; зворотній зв'язок; практична спрямованість; рефлексія; прозорість інформації.

Список джерел інформації:

1 Верховна Рада України. (2017). *Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 (зі змінами)*. Відомості Верховної Ради України, № 38-39, ст. 380. Retrieved from

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

2 Ткачов, С. І., Ткачова, Н. О., & Щєбликіна, Т. А. (2022). Реалізація індивідуальної траєкторії навчання здобувачів вищої освіти у цифровому середовищі. У А. В. Боярська-Хоменко & О. В. Попова (Ред.), *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 20–21 травня 2022 р.)* (с. 498). Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди.

3 Буховець, Б. О., Долинський, Б. Т., & Дишель, Г. О. (2021). Методологія підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації індивідуальних освітніх траєкторій у навчально-виховному процесі. *Інноваційна педагогіка*, 37, 179-182.

**СЕКЦІЯ 5. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ
У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

SPORT AND HEALTH

Bakashvili V.G.

*Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports,
Georgia, Tbilisi, bakashvilivasili@gmail.com*

Annotation. Physical activity is a natural need of a person. The development of the entire sphere of social activity is impossible without physical culture. The human need to satisfy physical activity is the driving force of the development of physical culture, in which the factor of maintaining and strengthening health is decisive. Health, as the highest value, is the main category that determines the content of the phenomenon.

Key words: sport, health, adapted sport.

Introduction. It is well known that physical education and sports are one of the important and integral parts of the general culture of society, the basis of which is the social requirements for the physical perfection of a person. Among the factors of physical culture, health-improving is a determining factor and, at the same time, one of the general principles of the physical education system: the principle of the all-round harmonious development of a person, which implies both physical and mental and spiritual development of a person. They create a prerequisite for the successful development of any sphere (field) of public activity. Physical education and sports are considered an integral part of animal life. Physical education and sports are not just a sphere of human activity, but a social phenomenon that contributes to the increase in the prestige of not only individual individuals, but also countries and states.

Research methods. Methods of information collection, theoretical analysis, and generalization.

Discussion of the results of the study. Physical activity is a necessary natural need of a person, without which his existence is simply impossible, and his desire to satisfy this need is the driving force for the development of physical culture. Physical education and sports are based on the social requirements of physical development, recovery, and longevity. The main determining category of the phenomenon of physical education and sports is health care. After all, one of the principles of physical education is the principle of proper recovery. The impact of systematic, correctly selected and properly organized physical exercises on the human body is multifaceted. They have a positive effect on both the physical and mental spheres of a person. In the process of physical education, using physical exercises, both a recovery and a healing effect are achieved. In terms of recovery, physical culture is an important part of valeology. According to the World Health Organization, among the factors affecting human health, the largest share falls on lifestyle (50%), which means that a person largely determines his own health. In addition, physical exercises play a great educational and nurturing role, through them a person works on the ability to control his own body, forms the movement skills necessary for life. At the same time, physical exercises contribute to a person's intellectual development. The diversity of the meaning of sports determines the multiplicity of its functions. It is well known that systematic physical education and sports activities significantly contribute to the strengthening of health and the prevention of diseases. We should not forget that the health of the nation is the basis of the country's defense capability and economic development. According to American sociologists, sports accumulate the basic values of America. Nowadays, the attitude and approaches between high-performance sports and health have changed somewhat in favor of health, and although modern high-performance (high-performance) sports are still undoubtedly the most important phenomenon for society and appear as a public event, today mass and high-performance sports are increasingly distancing themselves from each other by many indicators, among which one of the most important determinants is the increasing volume and intensity of loads, training technologies, conditions of

recovery processes and modern means. In high-performance sports, modern systems of athlete training force athletes to work at the limit of the reserve capabilities of the body, which creates undesirable conditions for their health. Often, the processes of training athletes are carried out in a forced manner, without proper consideration of the peculiarities of their age-related development, which often leads to both physical and psychological and mental disorders, and to the undesirable consequences of sports "shortening".

There are many known cases when highly qualified athletes have to give up their sports careers precisely due to injuries and health reasons. One such recent example is the example of Lasha Talakhadze, a 7-time European, 7-time World and 3-time Olympic champion in weightlifting, who, after winning the title of Olympic champion for the third time at the 2024 Olympic Games, decided to leave the big sport due to health reasons. There are also many known cases from sports practice when a sudden deterioration in health during training and competitions resulted in a fatal outcome. For example, on 26 June 2003, during the semi-final of the Confederations Cup between Cameroon and Colombia, Cameroon midfielder Marc-Vivien Foe collapsed in the 45th minute of the match and later died in hospital; 30-year-old Ivorian midfielder Cheick Tiote suffered a heart attack during training on 5 June 2017 and could not be saved; 24-year-old Miklos Feher, a player for Benfica and the Hungarian national team, died of a heart attack on 25 January 2004 during a match between Benfica and Guimarães; On April 12, 2014, during a Serie B match between Livorno and Pescara, Livorno's leader and midfielder Piermario Morosini died of a heart attack on the pitch. On August 28, 2007, during a La Liga match between Sevilla and Getafe, home team defender Antonio Puerta died of a heart attack. On June 26, 2003, during the semi-final match between Cameroon and Colombia at the Confederations Cup, Cameroonian midfielder Marc-Vivien Foe collapsed in the 45th minute of the match and later died in hospital. As we can see from the statistics presented, great sport, in the tandem of sport and health, provides a basis for serious judgments. At the same time, today, in modern sports, the tendency to use any means to achieve victory is increasingly growing, including the

use of doping.

The use of doping not only negatively affects health, but also makes sport inhumane. Since when it is used, the conversation is no longer about the negative formation of public opinion created to achieve victory. That is why, today, discussing high achievements with the unconditional prerequisite of health is no longer as popular in society, nor in medical, nor in scientific circles as it used to be.

Conclusions. Physical activity is a necessary, natural need of a person in which the winning factor is determined, which gives physical education the status of a social event. Health care, as a supreme value, is the main category that defines this phenomenon. The desire to satisfy human needs is one of the important driving forces in the development of physical culture. Physical activity is an unconditionally unalternative means for long-term preservation of health and working capacity and appears as a guarantee of longevity and health.

High-performance sports, due to systematically increasing demands on loads (physical, psychological) and some other reasons (the use of stimulants), not infrequently lead to undesirable consequences of sports "shortening" and, unfortunately, sometimes to a lethal outcome, which indicates that high-performance sports and health are already significantly separated from each other. Despite the fact that modern high-performance (high-performance) sports today are undoubtedly the most important for society and appear as a social phenomenon, they give rise to serious judgments in terms of health aspects.

References:

1 Bakashvili Vasili. (2021). Materials of the I International Scientific Conference "Health and Sports". Tbilisi, April 12-13.

2 Bakashvili Vasili, & Aptsiauri Lela. (2022). Social factors of physical culture development in modern society. XXI International Scientific and Practical Conference "Physical education, sports and health: state, problems and prospects. Ukraine, Kharkov, December 6-7.

3 <https://www.belive.ge/fexburti/phekhburthelebi-romlebmats-sitsotskhle-stadionze-daasrules>

SPORTS BRANDS: CREATION, DEVELOPMENT, AND IMAGE MANAGEMENT

Borshchenko M., Shmatko N.

National Technical University

“Kharkiv Polytechnic Institute”,

Ukraine, Kharkiv, Skylion_86@ukr.net

Abstract. This work examines the mechanisms of creation, strategic development, and image management of sports brands in the global marketplace. The sports industry today is not limited to athletic performance – it is a powerful tool of influence, culture, and business. The study identifies the key stages of brand formation, marketing techniques, and approaches to building and maintaining a competitive image in a dynamic digital environment. Special attention is paid to the emotional connection with consumers, the use of sponsorships, and the role of athletes as brand ambassadors. The analysis is based on global sports brands such as Nike, Adidas, and Under Armour.

Keywords: sports brand, marketing strategy, image, brand development, sponsorship, digital marketing, consumer perception.

Introduction. The 21st century has witnessed the transformation of sports into a global cultural and economic phenomenon. With this evolution, sports brands have become one of the most powerful tools of influence – both economically and socially. They shape not only markets but also values, lifestyles, and identity.

Nike, Adidas, and other global giants represent more than just athletic goods; they reflect ideologies – from performance to empowerment and social change. As competition intensifies, the ability to manage a sports brand’s image becomes essential for survival and growth in the market. The importance of brand image is especially relevant in a world where consumers are not only buyers but also active participants in the brand's communication space through

digital platforms [3].

Purpose of the Study. The purpose of this study is to analyze the processes behind the creation, development, and image management of sports brands. The study focuses on the main components of the identity of a sports brand; analysis of effective brand development strategies; study of the tools and practices used to manage the brand image in modern conditions.

Results of the Study and Their Discussion. The formation of a sports brand begins with defining its core values, positioning, and visual identity. A strong brand name, logo, slogan, and recognizable color palette are critical to establishing visibility and recognition. For example, Nike’s “Swoosh” and the slogan “Just Do It” have become universal symbols of motivation and performance [1].

However, the visual aspect alone is insufficient. The brand must align its mission with the values of its target audience. Emotional connection, authenticity, and storytelling are key to attracting modern consumers, especially younger generations [3].

Once the foundation is laid, sports brands must evolve through strategic expansion – including product diversification, entry into new markets, and collaboration with athletes and teams. Sponsorship is one of the most effective tools at this stage. By associating themselves with top athletes or global sports events, brands gain credibility and visibility [2].

Adidas, for instance, successfully uses athlete partnerships not only for product promotion but also to reinforce the brand's image of innovation and quality. The same applies to Under Armour, which positioned itself as a brand for high- performance gear through its endorsement of elite athletes [2].

Modern brand image management goes far beyond traditional advertising. Today, a sports brand’s reputation is formed in real-time via social media, influencers, and online customer reviews. Digital branding tools such as content marketing, interactive campaigns, and targeted advertising allow brands to stay relevant and responsive [4].

At the same time, the risks have also increased. A single scandal

involving a brand ambassador or an ethical misstep can damage a company’s reputation. Therefore, continuous monitoring, crisis communication strategies, and corporate social responsibility are now vital components of image management [1, p.102].

Another important aspect is the personalization of communication. Consumers expect brands to “speak their language,” reflect their values, and involve them in brand-related decisions and experiences. Brands that successfully create a two-way relationship with their audience maintain stronger loyalty and resilience.

Conclusions. The creation, development, and image management of sports brands are complex but essential processes in today's competitive environment. A successful sports brand is not only visually recognizable but emotionally resonant, strategically agile, and socially aware.

In the era of digital media, brands must adopt integrated communication strategies, invest in authenticity, and maintain consistent values across all channels. Emotional storytelling, personalized engagement, and ethical positioning are no longer optional — they are expected.

While this study focused on global brands, its findings are relevant for local and emerging sports brands seeking long-term relevance and consumer trust. Future research may explore the rise of athlete-personal brands and the impact of technologies like AI and VR on brand-customer interaction.

List of Sources:

- 1 Keller, K. L. (2013). *Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity*. Pearson Education.
- 2 Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2014). *Sports Marketing: A Strategic Perspective*. Routledge.
- 3 Gladden, J. M., & Funk, D. C. (2002). “Developing an Understanding of Brand Associations in Team Sport: Empirical Evidence from Consumers of Professional Sport.” *Journal of Sport Management*, 16(1), 54–81.
- 4 Aaker, D. A. (1996). *Building Strong Brands*. Free Press.

INTERNATIONAL SPORTS MANAGMENT: DIFFERENCES IN APPROACHES

Buriak K.V., Poliakova O.O.

*National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",
Ukraine, Kharkiv, kamiburak7@gmail.com , Oksana.Poliakova@khpi.edu.ua*

Abstract. Sports administration is shaped by cultural, economic, political, and social factors in various regions, making international sports management a complex field. This study examines the differences between major sports management models, focusing on the European, American, Asian, and Middle Eastern approaches. The research highlights the impact of globalization, digital technologies, and commercialization on sports management.

Keywords: sports administration, sports management, traditional approaches, mixed model, modern trends.

Introduction. A global industry, sports management has a big influence on media, culture, and economies all over the world. The governance of sports organizations varies across regions due to historical, economic, and legal differences. While European sports management is characterized by open league systems and strong regulatory oversight, the American model relies on closed leagues, franchising, and strong commercialization. In Asia and the Middle East, sports are increasingly used as tools for international image-building, with heavy government investment. Traditional approaches to sports governance are being reshaped by the integration of management strategies and technologies as globalization picks up speed. These variations are examined in this study along with new developments that will influence international sports management in the future.

Purpose of the Study. The primary objective of this research is to analyze and compare the different approaches to sports management worldwide, identifying key differences and common trends. The study aims to investigate

how globalization and digitalization are influencing modern sports management strategies and how cultural, political, and economic factors affect sports governance. In this way, the research offers insights into possible areas for future research as well as the future development of international sports organizations.

Results of the study and their discussion. International sports management is a multifaceted discipline encompassing the administration of sports organizations, clubs, leagues, and events in a global context. Sports management is simultaneously a field of knowledge, a scientific direction, a sphere of managerial decision-making, a category of people (subjects of sports activity), the management of sports organizations, and the prestige of the state in international sports arenas. Differences in approaches to sports management are influenced by cultural, economic, political, legal, and social factors that shape the development of sports in different countries.

The European model is based on the rotational principle of holding competitions, sports results and the sharpness of sports wrestling. This model of sports management is based on an open league system, where the principle of sporting fairness is upheld through promotion and relegation. In order to regulate clubs and keep ties with foreign organizations, national federations are essential. Funding is provided through a combination of government subsidies, sponsorships, and transfer policies.

The American sports management model operates on the principles of closed leagues and franchising, ensuring stability for participating teams and equitable resource distribution through the draft system. One important factor is the intense commercialization of sports, where teams operate as profit-driven businesses. The American model is based on the desire to constantly equalize the sports strengths and financial capabilities of clubs [1].

At the macro level, the demand of individual people will turn into aggregate demand, the state, which is directly interested in the development of such relations and their comprehensive support, will be included in economic relations in the field of physical culture and sports. The state thus stimulates

demand in the markets of sports products and sports information, and also contributes to the expansion of the supply. State support for physical culture and sports is implemented by providing assistance to the sports industry and entrepreneurship in the field of sports relations both in the form of tax and other benefits, and in the form of direct financing from budgets of all levels.

Active government intervention and the involvement of private capital are characteristics of the sports management approaches taken in Asia and the Middle East. With sports being a vehicle for global influence, image-building tactics are important. Investment in attracting international stars and hosting prestigious sports events are key strategies for regional development [1].

The mixed model of organizing professional sports involves a combination of commercial and sporting interests. It also involves achieving sporting results and ensuring the sharpness of sports competition with the aim of obtaining maximum profits from the sports industry.

Through the actions of transnational brands, media companies, and international sports organizations, globalization helps to unify some aspects of sports management. Sports administration is changing as a result of the use of digital technologies like data analytics, AI, VR/AR, and automated management systems.

Modern trends in international sports management include further commercialization, the growing role of marketing strategies, and the social responsibility of sports organizations. The future paths of sports management worldwide are determined by the growing integration of sports with the entertainment sector and the creation of environmentally friendly projects.

Conclusions. The results show that although regional variations still exist, management practices are becoming more similar due to the influence of international organizations, the media, and economic considerations. The study advances our understanding of international sports governance and its future prospects.

List of sources information:

1 Rayner, M., & Webb, T. (2022). *Sport Management Education: Global Perspectives and Implications for Practice*. Taylor and Fransis.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF MANAGEMENT IN MODERN SPORTS

Chyhrinova S., Poliakova O.

*National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",
Ukraine, Kharkiv, chigri15nova06@gmail.com , Skylion_86@ukr.net*

Abstract. In advanced sports, where each day brings unused challenges, a great supervisor is exceptionally vital. Sports administration isn't fair a buzzword - it may be a genuine device that helps groups and clubs not as it were survive, but develop within the quick world of competition and commerce. Envision a sports club as a transport in a huge storm. Without a good captain, even the most excellent team can lose its way. Great administration is just like the wheel of the dispatch – it makes a difference the group direct within the right course when there are numerous changes and solid competition. Nowadays, sports directors face many challenges. The world is exceptionally associated presently, and computerized innovation is changing the rules exceptionally rapidly. So it is exceptionally critical to alter rapidly and bring modern thoughts. Typically not discretionary - it is fundamental. Solid management in sports is more than fair giving orders. It is the craftsmanship of building a solid group, making a difference individuals work together, and taking the club to the next level - in national diversions or worldwide matches. Within the conclusion, great administration does not fair offer assistance a group or club. It too makes wear an imperative portion of our lives and the worldwide economy.

Keywords: sports management, leadership, team operations, marketing strategy, financial planning, talent development.

Introduction. Cutting edge don could be a gigantic worldwide commerce, worth billions of dollars. This alter has made administration exceptionally imperative – not fair for organizing recreations, but moreover for making a

difference competitors with their careers, ensuring cash, and making sports more popular with fans. Nowadays, great sports administration isn't fair an add-on – it may be a key portion of making a difference groups accomplish great comes about, develop their brand and remain solid within the future. With keen administration, sports clubs and organizations can pull in supports, construct a great picture, keep fans steadfast, and develop indeed in a world of furious competition and quick alter.

Purpose of the study. The reason of this think about is to see at what sports supervisors do nowadays. It'll appear how great administration makes a difference both competitors and sports clubs to be fruitful. The consider will moreover conversation almost imperative zones such as authority, communication, cash, showcasing, and making a difference new talent develop. It'll too clarify the greatest issues confronting sports directors nowadays, such as modern technology, working in numerous nations, making the proper choices, and managing with the weight to win and make cash.

Results of the study and their discussion. Successful administration is vital for victory, not fair in group sports like football or ball, but moreover in actually perplexing, high-stakes areas such as motorsport. A prime illustration is the Equation 1 group, Ruddy Bull Dashing, which has illustrated in later a long time how shrewdly vital administration can hoist a group to a unmistakable worldwide pioneer. Beneath Christian Horner's heading, Ruddy Bull Dashing has ended up a prevailing drive in Equation 1. The team's authority emphasizes both best drivers and nonstop headway in designing and specialized spaces. Collaborating with eminent specialized executive Adrian Newey has come about in cars that combine advancement, speed, and steadfastness. Choices at Ruddy Bull are educated by broad information investigation, persistent recreations, and provoke communication over offices. A key to the team's victory is viable ability development. Ruddy Bull is recognized for its youth program, the Ruddy Bull Junior Group, which makes a difference distinguish and create youthful, promising drivers. An occurrence is Max Verstappen, who entered Equation 1 at

17 and afterward got to be the most youthful world winner. Sustaining youthful competitors requires not as it were sports preparing but too mental, social, and media arrangement, all of which Ruddy Bull oversees well. Ruddy Bull is more than fair a group; it's a worldwide brand. The key mix of wearing accomplishments and showcasing has empowered the organization to draw in major supports and build up a solid commercial nearness. Ruddy Bull's hustling endeavors are complemented by smart visuals, an dynamic social media nearness, inventive video campaigns, and worldwide occasions just like the Red Bull Hustling Street Appear. Usually all portion of a well-defined technique to manage the brand's picture and engage a worldwide group of onlookers. Equation 1 isn't fair a wear, it is additionally a mechanical competition. Administration at Ruddy Bull incorporates a comprehensive approach to moving forward streamlined features, chassis, and control units. After a long time of association with Honda, the group shaped its possess division, Ruddy Bull Powertrains, in 2022, a key step towards total independence and control over specialized angles. This step outlines the centrality of vertical integration and long-term arranging in sports administration. The group moreover handles emergencies successfully. Illustrations incorporate specialized disappointments, debate between drivers, media investigation, and shifts in Equation 1 directions. Notoriety administration and keeping up group resolve amid challenging times could be a basic viewpoint of sports administration, and in this respect, Ruddy Bull shows a tall degree of development and polished skill.

Conclusions. Firstly, viable sports administration is vital for victory within the cutting edge competitive environment. As outlined by Ruddy Bull Racing's accomplishments in Equation 1, solid administration and key arranging are key drivers of a team's capacity to succeed and develop.

Furthermore, the capacity to create and oversee ability is fundamental for long-term victory. Ruddy Bull Racing's speculation in their youth program and center on developing promising drivers, such as Max Verstappen, highlights the significance of recognizing and sustaining ability from an early organize.

Thirdly, sports directors must be able to explore the complexities of both sports execution and brand administration. Ruddy Bull's capacity to construct a worldwide brand through imaginative promoting methodologies and locks in with fans around the world illustrates how sports administration amplifies past fair the specialized viewpoints of the don.

Fourthly, the integration of modern advances and the capacity to adjust to fast changes is vital. The choice to set up Red Bull Powertrains and contribute in specialized independence could be a prime illustration of how sports groups must advance to remain competitive in a continually changing scene.

In conclusion, compelling emergency administration and keeping up group assurance are vital components of great sports administration. Ruddy Bull's capacity to oversee debate, specialized disappointments, and media investigation outlines the significance of maintaining a solid, bound together group through troublesome times.

In conclusion, effective sports administration requires a comprehensive approach that combines authority, ability advancement, brand building, innovative advancement, and emergency administration. As the sports industry proceeds to advance, the part of supervisors in directing groups and organizations through these challenges gets to be indeed more basic to guaranteeing long-term victory.

List of sources of information:

1 Skrypchenko, I, & Nepsha, O. N. (2022). *The concept of sports management as a factor of effective sports activities*. Retrieved from

https://www.researchgate.net/publication/365003918_THE_CONCEPT_OF_SPORTS_MANAGEMENT_AS_A_FACTOR_OF_EFFECTIVE_SPORTS_ACTIVITIES

2 Sat, P. (2014). *Sport management*. Retrieved from
https://www.indusedu.org/pdfs/IJRESS/IJRESS_851_46837.pdf

3 Butler, T. (n.d). *Bulls' Guide To: Team Principals*. Retrieved from
<https://www.redbullracing.com/int-en/bulls-guide-to-team-principals>

INNOVATIVE APPROACHES TO THE USE OF FLOWER POLLEN IN SPORTS NUTRITION

Diana Didukh, Anna Belinska

National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",

Ukraine, Kharkiv, diana.didukh@ihti.khpi.edu.ua ,

anna.bielska@khpi.edu.ua

Abstract. This paper explores innovative bioengineering approaches to enhance the bioavailability of flower pollen in sports nutrition. It analyzes methods such as nanoencapsulation, enzymatic hydrolysis, probiotic fermentation, complexation with adaptogens, and the use of biopolymeric matrices. The proposed approaches improve nutrient absorption by 5–10 times, presenting new opportunities in sports nutrition.

Keywords: flower pollen, sports nutrition, bioengineering, bioavailability, nanoencapsulation, fermentation, adaptogens.

Introduction. Athlete nutrition requires a specialized approach to meet energy demands, support tissue regeneration, and strengthen overall health [1]. Flower pollen is a biologically valuable substance rich in proteins, vitamins, antioxidants, and microelements [2]. However, its bioavailability is limited due to the presence of a chitinous outer shell that hinders effective nutrient absorption [3].

Research Objective – to analyze and summarize bioengineering methods that enhance the bioavailability of flower pollen for application in sports nutrition.

Research Results and Discussion. One promising solution is the nanoencapsulation of bioactive pollen components. Encapsulation of flavonoids and amino acids in liposomes facilitates efficient cellular membrane transport, while alginate and polysaccharide coatings ensure controlled release in the

intestines [4]. Enzymatic hydrolysis of pollen’s outer shell using cellulase, chitinase, and amylase enhances nutrient bioavailability up to 90%, compared to just 10–15% without treatment. Probiotic fermentation using *Lactobacillus* and *Bifidobacterium* improves the availability of active compounds and generates a synbiotic effect beneficial to athletes’ microbiota. Complexation with adaptogens such as *Rhodiola rosea*, *Withania somnifera* (ashwagandha), and ginseng enhances endurance and accelerates recovery after physical exertion [5].

The use of biopolymeric matrices based on chitosan or sodium alginate ensures prolonged nutrient release in the gastrointestinal tract [6]. Additionally, hydrogel matrices and water-soluble powders formulated with beta-glucans improve bioavailability and facilitate rapid transportation of active substances into the bloodstream [7].

Conclusions. Bioengineering methods significantly enhance the effectiveness of flower pollen as a dietary supplement for athletes. The proposed approaches can increase nutrient bioavailability by 5–10 times. Future research should focus on developing combined products that integrate these methods to boost athletic performance and overall health.

References:

- 1 Rusan, V. M., Zhurakovska, L. A., & Zhalilo, Ya. A. (2024). Prospects for the Development of Ukraine's Agricultural Sector under Climate Change: Analytical Report (47 p.). Kyiv: NISS. Retrieved from <https://doi.org/10.53679/NISS-analytrep.2024.09>
- 2 Bais, P. (2023). High-throughput single-cell approach for understanding co-existence in complex microbial communities. *Frontiers in Microbiology*, Patent No. 1323881.
- 3 Kumar, A., & Prakash, A. (2020). Arbuscular Mycorrhizal Fungi for Nutrient, Abiotic, and Biotic Stress Management in Rice (280 p.).
- 4 Wang, Q., Liu, M., Wang, Z., Li, J., & Huang, D. (2021). The role of arbuscular mycorrhizal symbiosis in plant abiotic stress. *Plant Physiology and Biochemistry*, 163, 190-200.

5 Zhang, Y., Li, X., & Chen, Z. (2023). Bioengineering techniques for enhancing nutrient absorption of pollen-based supplements in sports nutrition. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 567-576.

6 Petrova, T. A., & Ivanov, D. V. (2022). Adaptogens in sports nutrition: Synergistic effects with natural supplements. *Sports Medicine International*, 18(2), 102-110.

7 Smith, R. J., & Brown, K. L. (2021). Probiotic-fermented nutraceuticals: Potential in enhancing athletic performance. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 105(5), 1915-1927.

BRANDING IN SPORT: THE ROLE OF THE ATHLETE'S IMAGE

Durava A., Shmatko N.

National Technical University

“Kharkiv Polytechnic Institute”,

Ukraine, Kharkiv, duravaarina6@gmail.com

Abstract. Athlete branding has emerged as a pivotal aspect of modern sports marketing, enabling athletes to transcend their athletic performance and establish themselves as influential figures in commerce and culture. This study examines the strategies employed by famous athletes to create personal brands and their subsequent impact on product sales. By leveraging frameworks such as self-presentation theory, brand identity theory, and schema theory, the research explores how athletes strategically construct their public personas through social media, endorsements, and philanthropic endeavors.

Keywords: athlete branding, brand congruence, social media marketing, endorsements, consumer behavior, sports marketing.

Introduction. In the modern era of sports marketing, athlete branding has become a cornerstone for leveraging the commercial potential of athletes. Famous athletes are no longer confined to their performance on the field; instead, they are increasingly recognized as influential cultural icons capable of shaping consumer behavior and driving product sales. This shift has been facilitated by advancements in social media platforms, enabling athletes to connect directly with fans while promoting their personal brands.

Research indicates that successful athlete branding involves strategic management of public personas, aligning brand identity with consumer perceptions to achieve brand congruence. Athletes such as Serena Williams, Lionel Messi, and LeBron James have demonstrated how effective branding can enhance marketability, attract sponsorships, and establish a lasting legacy.

However, challenges such as managing controversies or maintaining authenticity highlight the need for a nuanced approach to athlete branding.

Purpose of the study. This study seeks to explore how athletes strategically build their brands and influence product sales through endorsements and social media engagement. By integrating theoretical frameworks like self-presentation theory and schema theory with practical insights from case studies, this research aims to provide a comprehensive understanding of athlete branding dynamics.

Results of the study and their discussion. Athlete sponsorship is a collaborative relationship where brands associate themselves with sports figures to promote products or services. This partnership allows brands to reach specific demographics through the athlete's established fan base, which can be substantial. Research indicates that athletes on social media platforms boast an average engagement rate of 5.6%, significantly higher than the average influencer engagement rate of 2.4% [1]. This difference highlights how powerful athlete endorsements can be in capturing consumer attention. According to Nielsen Sports, 78% of sports enthusiasts are more likely to buy a product if it is promoted by their favorite athlete.

One of the main benefits of such partnerships is the sense of authenticity they convey. Today's consumers tend to trust genuine recommendations over conventional advertisements. When an athlete endorses a brand, it often feels like a personal suggestion, which enhances both relatability and credibility.

Athlete sponsorship definitely has some benefits compared to other forms of sponsorship. First of all, engagement and trust. Athletes tend to generate higher engagement on social media compared to many other types of influencers, making them particularly effective at delivering brand messages. Their image of authenticity and relatability helps build consumer trust in the products they promote. Secondly, economic impact - companies that invest in athlete sponsorships often see significant gains, with average market share growth reaching around 20%. Unlike traditional sponsorships, which don't always influence consumer buying habits, athlete endorsements can deliver up

to seven times the return on investment, emphasizing their strong financial upside. And lastly, industry expansion. The global sports sponsorship sector is forecasted to expand from \$66 billion to approximately \$108 billion by 2030. This anticipated growth underlines the rising value of strategic sponsorships—especially those featuring athletes who can form personal connections with audiences [1].

In order to create an effective personal brand, athletes must be consistent in their messaging and maintain a positive reputation to achieve long-term success.[3] This means that brands should be cautious when considering a partnership with a particular athlete, as their own reputation can be significantly influenced by the athlete's actions and words. Brands must prioritize athletes whose personal principles and public personas align closely with the company's identity. As Mike Golub notes, such alignment fosters authenticity in the partnership and helps avoid potential reputational issues [4]. It's important for brands to partner with athletes who naturally connect with their intended audience. When there is a strong match between the athlete and the target demographic, endorsements are more likely to resonate and drive consumer engagement. To maximize impact, endorsement campaigns should be both creative and genuine. Storytelling that links the athlete's journey to the brand's message can make campaigns more relatable and emotionally compelling for consumers. Moreover, working with the right stylists, photographers and influencers to develop an aesthetically powerful brand is key. To sum up, establishing long-term collaborations with athletes offers greater value than short-term deals. These enduring relationships help reinforce brand consistency and foster stronger, more loyal connections with the audience over time.

Conclusions. The study highlights the significant role that athlete branding plays in modern sports marketing, demonstrating how famous athletes strategically construct their personal brands to influence consumer behavior and drive product sales. Based on the analysis of theoretical frameworks, case studies, and industry practices, we have revealed several key conclusions.

Firstly, athlete branding goes beyond athletic performance, enabling

athletes to establish themselves as cultural icons and trusted influencers. By creating a distinct brand identity, athletes can attract sponsorships, foster consumer loyalty, and enhance their marketability.

Secondly, the alignment between an athlete's brand identity and public image – known as brand congruence – is critical for successful branding. Athletes who maintain authenticity and consistency in their messaging are more likely to gain consumer trust and positively influence purchasing decisions.

Lastly, despite its benefits, athlete branding is not without challenges. Controversies, performance fluctuations, and the pressure to maintain authenticity can pose risks to an athlete's brand image. Effective crisis management and adaptability are essential for overcoming these challenges. In summary, athlete endorsements provide many advantages for brands wanting to boost their image and reach a larger audience. Athletes bring instant trust and increased visibility, with their influence going well beyond sports. By teaming up with the right athletes, brands can open up new opportunities for growth and success in today's competitive market.

List of sources of information:

1 The Strategic Value of Athlete Sponsorship for Brands (2024). Retrieved from

<https://ministryofsport.com/the-strategic-value-of-athlete-sponsorship-for-brands/>

2 Frost, R. (2025). First Five Marketing: “What are the foundations of Athlete Branding?”. Retrieved from

<https://www.firstfivemarketing.com/blog/what-are-the-foundations-of-athlete-branding>

3 The Branded Agency. A Guide to Personal Branding for Athletes, Retrieved from

<https://www.brandedagency.com/blog/personal-branding-for-athletes>

4 Inside Business (2024). Mike Golub Discusses the Impact of Athlete Endorsements on Consumer Behavior. Retrieved from

<https://www.insidebusiness.com/mike-golub-discusses-the-impact-of-athlete-endorsements-on-consumer-behavior/>

COMPUTER METHOD FOR EXAMINING THE DEPENDENCE OF THE BALANCE OF A HAND-TO-HAND STAND ON THE PHYSICAL PARAMETERS OF GYMNASTS

Egoyan A.E., Moistsrapishvili K.M., Berianidze N.Sh., Meskhi M.A.
Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports,
Georgia, Tbilisi, alexander.egoyan@sportuni.ge

Annotation. In this work, we study the balance of a hand-to-hand stand using Kinovea computer software and biomechanical analysis. We show that the balance in the sagittal plane depends on the base gymnast's foot projection on the sagittal plane and improves when it increases. Balance also depends on the heights and masses of gymnasts: the increase of the gymnasts' heights and/or the top gymnast's mass weakens the balance, while the increase of the base gymnast's mass improves it.

Keywords: acrobatic gymnastics, sports biomechanics, balance, equilibrium.

Introduction. Balance is one of the most important physical attributes in many sports, including acrobatics, gymnastics and surfing. From the recent scientific papers, we can see that the biomechanical research in acrobatics has been focused on balance evaluation, in which the force plate and the center of pressure are the most used instrument and variable, respectively [1, 2]. At the same time, we know that the result in many sports also depends on the physical parameters of athletes such as their heights, masses, etc [3]. In this paper, we study how the balance of the hand-to-hand stand in Fig. 1 depends on the heights, masses and other physical parameters of the athletes.

Research methods. We used Kinovea computer software for obtaining coordinates of the centers of mass of the gymnasts (78.86 cm, 92.89 cm) and (83.65 cm, 258.02 cm) from the photo shown in Fig. 1, and then we calculated the coordinates of the total center of mass CM (80.60 cm, 152.94 cm) of the

group of two girls using standard formulas:

$$X_{CM} = (m_1/M) \cdot X_{CM}' + (m_2/M) \cdot X_{CM}'' \quad \text{and} \quad Y_{CM} = (m_1/M) \cdot Y_{CM}' + (m_2/M) \cdot Y_{CM}'',$$

where $m_1=42$ kg, $m_2=24$ kg, $h_1=160$ cm, $h_2=130$ cm are masses and heights of the base and top gymnasts respectively, (X_{CM}', Y_{CM}') and (X_{CM}'', Y_{CM}'') are coordinates of their centers of mass and $M=m_1+m_2$ is the total mass of the girls.

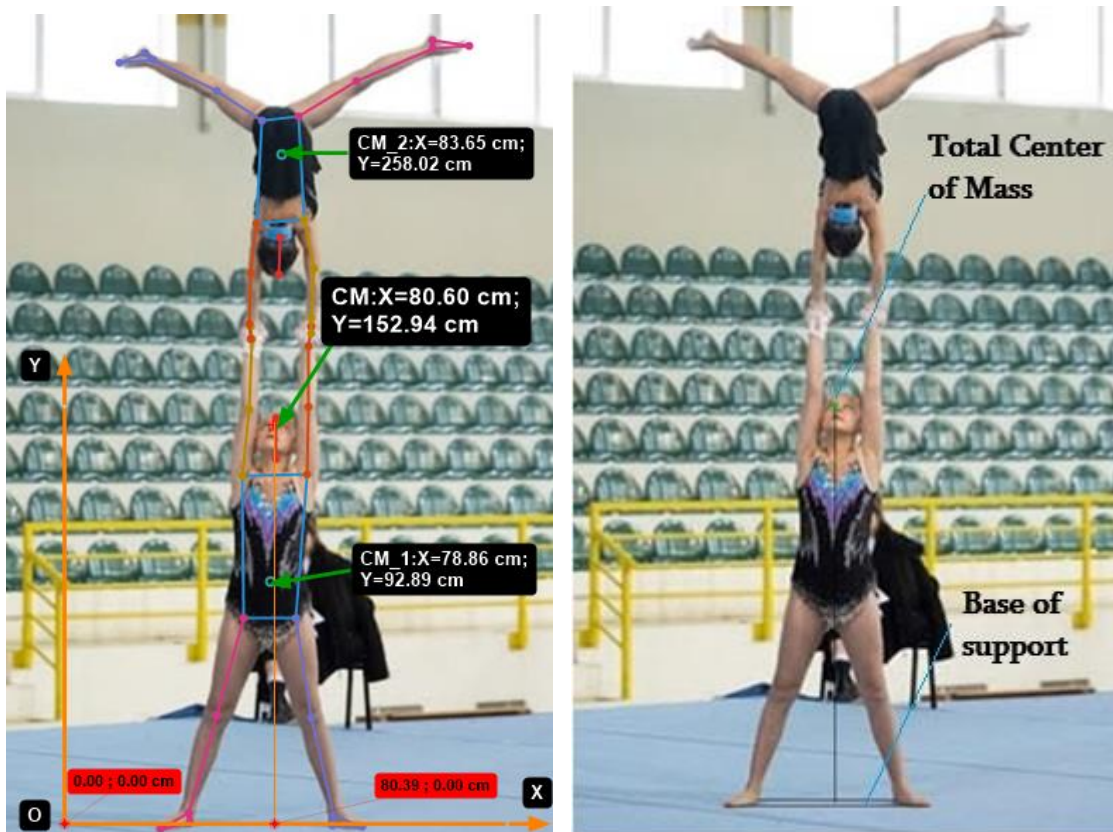


Fig. 1 – Calculation of the coordinates of the total center of mass

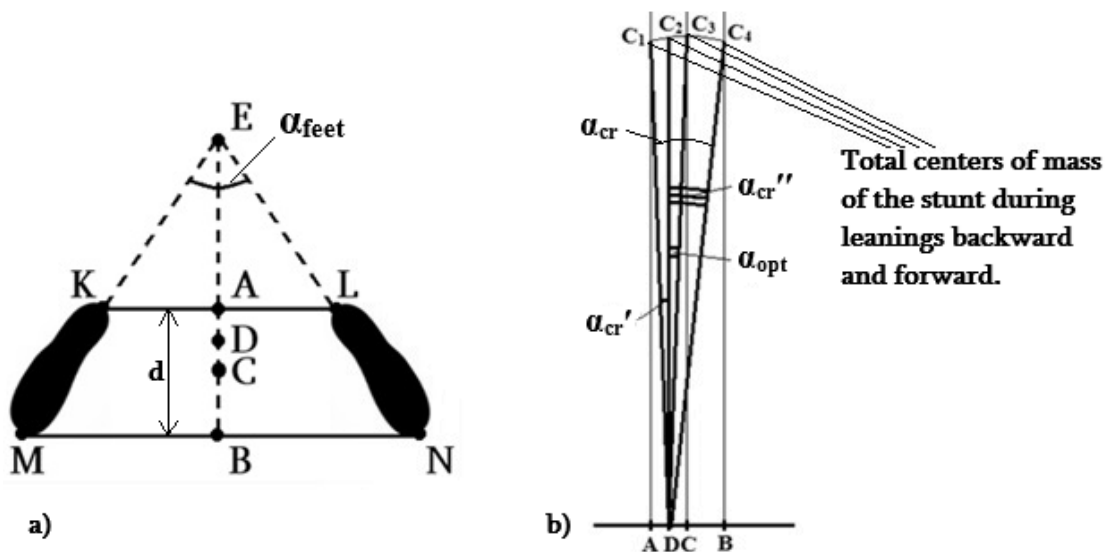


Fig. 2 – a.) the base of support; b.) the angles of balance in the sagittal plane

The balance of the hand-to-hand stand in the frontal plane is achieved by keeping a fairly large distance between the feet of the base gymnast. While balance in the sagittal plane during backward and forward leanings is much more difficult to achieve. Using the approach described in [4] we can characterize the balance of the stand in the sagittal plane by four angles α_{cr}' , α_{cr}'' , $\alpha_{opt}=\alpha_{cr}'$ and $\alpha_{cr}=\alpha_{cr}'+\alpha_{cr}''$, which depend on the vertical coordinate of CM $Y_{CM}\approx 153$ cm and the base athlete's foot size – $l=|KM|=|LN|=22$ cm and the angle $\alpha_{feet}\approx 70^\circ$ between the feet of the base athlete (Fig. 2).

$$\alpha_{cr}'=\arcsin((1/4)\cdot d/Y_{CM}) \text{ and } \alpha_{cr}''=\arcsin((3/4)\cdot d/Y_{CM}), \quad (1)$$

where $d=|AB|=l\cdot\cos(\alpha_{feet}/2)$.

Discussion of the results of the study. Table 1 shows how variations of the basic parameters m_1 , m_2 , h_1 , h_2 , l and α_{feet} affect the angles $\alpha_{cr}'=1.69^\circ$, $\alpha_{cr}''=5.07^\circ$, $\alpha_{opt}=\alpha_{cr}'=1.69^\circ$ and $\alpha_{cr}=6.76^\circ$ describing the maximal allowed leanings backward and forward, optimal orientation and stability of the hand-to-hand stand in the sagittal plane.

Table 1 – The dependence of the balance of the hand-to-hand stand on the physical parameters of the athletes

#	Variations of m_1 , m_2 , h_1 , h_2 , l and α_{feet}						Calculated parameters		
	Δm_1	Δm_2	Δh_1	Δh_2	Δl	$\Delta \alpha_{feet}$	$\Delta \alpha_{cr}'$	$\Delta \alpha_{cr}''$	$\Delta \alpha_{cr}$
1	5 kg	0	0	0	0	0	0.05°	0.14°	0.19°
2	0	5 kg	0	0	0	0	-0.08°	-0.23°	-0.31°
3	0	0	10 cm	0	0	0	-0.08°	-0.25°	-0.33°
4	0	0	0	10 cm	0	0	-0.02°	-0.06°	-0.08°
5	0	0	0	0	2 cm	0	0.15°	0.46°	0.62°
6	0	0	0	0	0	10°	-0.11°	-0.33°	-0.44°

As it can be seen from Table 1, the balance of this hand-to-hand stand is most sensitive to the base gymnast's foot size and the angle between feet α_{feet} : the increase of the foot size by 2 cm improves α_{cr} by 0.62°, while the increase of the angle by 10° decreases α_{cr} by 0.44°. α_{cr} is also sensitive to the height of the base gymnast and the mass of the top gymnast: the increase of h_1 by 10 cm

decreases α_{cr} by 0.33° , while the increase of m_2 by 5 kg decreases α_{cr} by 0.31° . And, finally, α_{cr} is less dependent on m_1 and h_2 .

Conclusions. In this study, we show that the balance of the hand-to-hand stand depends not only on the professionalism of gymnasts, but also on their physical parameters and is most sensitive to the foot size and the angle between the feet of the base gymnast. This fact is very important when working with young gymnasts, who are in the stage of intensive growth and development accompanied by changes in physical parameters. Trainers can use force plates to evaluate the quality of performance, but they should also take into account changes in the physical parameters of athletes.

References:

- 1 Leite, I., Fonseca, P., Ávila-Carvalho, L., Vilas-Boas, J. P., Goethel, M., Mochizuki, L., & Conceição, F. (2023). Biomechanical Research Methods Used in Acrobatic Gymnastics: A Systematic Review. *Biomechanics*, 3(1), 52-68. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/biomechanics3010005>
- 2 Floria, P., Gomez-Landero, L. A., Harrison, A. J. (2015). Balance variability during the pyramid execution in acrobatic gymnastics. *ISBS - Conference Proceedings Archive (Konstanz)*, 33(1), 884-887.
- 3 Egoyan, A. E., Gobirakhashvili, A. D., & Moistsrapishvili, K. M. (2023). Biomechanical analysis of the dependence of the high jump result on the height and weight of an athlete. III international scientific and practical conference “Nation’s health and improvement of physical and sports education”, Kharkiv National Technical University, 79-83.
- 4 Egoyan, A. & Moistsrapishvili, K. (2013). Equilibrium and stability of the upright human body. *The General Science Journal*, 2, 1-10.

MARKETING IN THE SPORTS INDUSTRY: PRINCIPLES AND TOOLS

Krainia V.P., Poliakova O.O.

National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”,

Ukraine, Kharkiv, Skylion_86@ukr.net

Abstract. This article explores the process of marketing in the sports industry, its principles and tools for achieving success in this area, focusing on the interplay between athletes, media, sponsors, and spectators. It emphasizes how advertising, media rights sales, sponsorships, and other marketing techniques are applied to raise brand awareness and boost revenue.

Keywords: marketing, sport, advertising, promotion, marketing management, sports marketer, marketing tools.

Introduction. Nowadays, in the marketing of the sports sector, advertising is a crucial instrument that can address several common issues, such as stimulating demand, encouraging purchases, meeting informational needs, and creating a system of loyalty to events, athletes, sports products, or sports in general. Sports marketing, in contrast to traditional marketing, is essential for audience engagement, sponsorship agreements, and brand development. As usual, it leverages both digital and offline platforms to maximize reach and impact.

Purpose of the study – to examine the principles and tools of sports marketing, emphasizing how companies, teams, and organizations can interact with their target markets. In addition to analyzing important marketing tactics like audience segmentation, sponsorships, and digital interaction, it also looks at how data analytics and emerging technology are influencing contemporary sports marketing.

Results of the study and their discussion. Sports marketing falls under the category of classical marketing, which has its own unique set of traits. Sports

marketing has its theory, which is based on the specifics of sports competitions. To a certain extent, a sports marketing specialist needs to connect the four elements of competitions and athletes, media, commercial sponsoring businesses, and spectators (fans).

Because marketing is essentially focused on the market, every activity must satisfy the needs of the consumer, while also considering the capabilities of rivals. The sports marketing program encompasses a whole range of advertising and other strategies meant to reach consumers and enhance the company's financial standing. Traditionally, ticket sales have been the primary source of funding for sports. By selling them the rights to broadcast competitions on radio and television, professional sports marketers also exploit these media as a source of revenue. Around the world, radio and television networks, each in line with its own marketing strategy, will show plots that will draw the biggest audience possible.

In general, sports marketers must address a wide range of problems that are at the heart of marketing in the realm of physical culture and sports. For instance, the duties of a sports marketer are quite obvious when it comes to products (sportswear, equipment, or nourishment for athletes), and they are addressed by conventional methods of demand research and advertising [1].

A sports marketer's duties should also involve planning the process of turning a sporting record established by a remarkable athlete into a product. Leading athletes from a variety of sports are increasingly being sponsored as a result. Usually, we are discussing the top athletes, whose success and youth are reflected in goods and businesses. The sponsoring firm uses a specific athlete as "its" face. Millions of dollars are given to elite players in several sports simply to compete. Some professional sportsmen (like M. Jordan, Ronaldo, and others) have sponsorship contracts that provide them with free sports uniforms and money to promote the sponsor's goods in addition to their primary contract income from the team or competitions. These earnings sometimes much outweigh their primary earnings.

If we delve a little deeper into history, we can see a great example of how

marketing works not only on "star people" who advertise a product, but also on the correct presentation of content to promote the company and attract an audience of any age. In 1988, a historic event for sports advertising took place when the first video clip of a company brand related to sports was released. In the video, Nike depicts not an athletic sportsman, but an ordinary consumer of sports services - an elderly man who crosses the "Golden Gate Bridge" not for the sake of a sports podium, but for his own pleasure. The advertising worked, as the company's sales grew and the Nike logo and slogan "Just do it" gained global recognition and became a brand [2].

Later, in the 1990s, companies related to the sports industry began to establish a new philosophy: "the perfect body is not a pass to the world of sports, but a consequence of being in it," and as a result, a new prototype of individuals who overcome difficulties to achieve their goals appeared.

Conclusions. Even while sports marketing is based on traditional marketing concepts, it has distinctive characteristics that set it apart from other sectors. It requires a thorough grasp of consumer demands and market dynamics because it functions at the nexus of sporting events, athletes, the media, commercial sponsors, and spectators. To increase income and brand awareness, successful sports marketing methods combine media rights sales, sponsorships, and advertising. All things considered, sports marketing is still a vibrant industry that blends emotional appeal with smart market study.

List of sources information:

1 Танклевська, Н. С., & Вибранський, В. В. (2019). *Основи маркетингу в спортивній сфері*. Retrieved from [https://ird.gov.ua/sep/sep20196\(140\)/sep20196\(140\)_020_TanklevskayaN,VybranskyV.pdf](https://ird.gov.ua/sep/sep20196(140)/sep20196(140)_020_TanklevskayaN,VybranskyV.pdf)

2 Мінченко, М. Г., & Бойко, А. О. (2022). *Розвиток спортивної індустрії: маркетингові аспекти*. Retrieved from https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90903/3/Minchenko_sports_industry.pdf;jsessionid=E425605DA8C2B5DF5D2D002FF422289A

SPORT ORGANIZATIONS AND THEIR ROLE IN SOCIAL DEVELOPMENT

Lysenko Anastasiia, Poliakova Oksana

National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute",

Ukraine, Kharkiv, L.Anastasiia.06@gmail.com , Skylion_86@ukr.net

Abstract. The article examines the role of sports organizations in the social development of society. Their impact on population health, social integration, economic growth, educational processes, and international cooperation is analyzed. Examples of the successful use of sports as a tool of cultural diplomacy and improving the international image of the country are given. The importance of sports programs for supporting socially vulnerable groups and forming an active civil society is outlined.

Keywords: sport, sport organizations, social development, healthy lifestyle, social integration, economic development, mass sports, international cooperation.

Introduction. In modern society, sport plays not only an entertaining or competitive role, but also is an important tool for social development. Sport organizations unite people, contribute to their physical and mental development, form social values, and play a significant role in the economic and cultural life of countries. Thanks to mass sports, professional leagues, youth sports programs, and international competitions, conditions are created for social integration, improving the health of the population, and developing the economy.

Purpose of the study. The purpose of this study is to identify key aspects of the impact of sport organizations on the social development of society.

Result of the study and their discussion. Sport organizations play an important role in the social development of society, contributing to the formation of a healthy lifestyle, social integration, economic growth and educational development. They are not only a platform for sports, but also a

means of uniting people, creating opportunities for self-realization and improving the quality of life of citizens [1, 2].

One of the most important aspects of sports organizations is improving the health of the population. Regular sports activities contribute to reducing the risk of cardiovascular diseases, strengthening the immune system, improving mental health and reducing stress levels. For example, the World Health Organization (WHO) recommends regular physical activity to reduce the risk of developing chronic diseases such as diabetes and hypertension [1]. Many countries have successfully implemented national healthy lifestyle programs, such as "Let's Move!" in the USA or "Healthy Ukraine", which include support for mass sports.

The educational aspect of the activities of sports organizations is also extremely important. Sports programs form discipline, responsibility, leadership qualities and the ability to work in a team. For example, in many universities around the world, student athletes receive scholarships and the opportunity to study on preferential terms. Famous American universities, such as Harvard and Stanford, support sports scholarships for talented students, which motivates young people to combine studies with sports [1].

Economic development is also an important area of influence for sports organizations. The construction of sports infrastructure, the organization of competitions and the development of sports tourism create new jobs, attract investments and contribute to the development of small and medium-sized businesses. For example, the 2012 Olympic Games in London brought the UK economy over 9 billion pounds sterling in investment and tourism revenues [2]. In Ukraine, the number of private football academies, swimming pools, fitness clubs is growing, which contributes to the development of the sports services market and an increase in the employment rate of the population.

Sports organizations play an important role in social integration and cohesion. They bring together people of different ages, genders, social status and ethnic backgrounds, promoting tolerance, mutual respect and cooperation. Their role in the rehabilitation of people with disabilities and socially vulnerable groups is particularly important. For example, the Paralympic movement

enables people with disabilities not only to realize their sporting potential, but also to integrate into society [3]. In many countries, special sports programs operate for veterans, people with post-traumatic stress disorder and young people from low-income families.

Participation in international sports events also helps to strengthen the international image of the country. Sport is an important tool of cultural diplomacy, because through international competitions there is an exchange of experience, traditions and values between different nations. For example, the 2020 Olympic Games in Tokyo demonstrated Japan's high level of organization, which positively affected its image as a technologically advanced and culturally rich country. Also, the sporting successes of individual athletes can shape a positive image of the country - a vivid example of this is Usain Bolt, who has become a symbol not only of athletics, but also of his homeland, Jamaica [3].

Conclusions. Thus, sports organizations are an important factor in social development, as they affect various spheres of public life - from health and social integration to economic growth and international cooperation. The development of sports organizations is a strategically important direction of state policy, since their activities positively affect the quality of life of citizens and the international image of the country.

List of resources:

1 Іваненко, О. І. (2017). *Соціальна роль фізичної культури та спорту*. Retrieved from

<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2227/Ivanenko.pdf>

2 Леонов, Я. В. (без дати). *Роль спортивної індустрії в сучасному суспільстві*. Електронне видання «Ефективна економіка».

DOI: [10.32702/2307-2105-2020.12.129](https://doi.org/10.32702/2307-2105-2020.12.129).

Retrieved from http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/12_2020/131.pdf

3 Власова, Н. Ф. (2016). *Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система*. Retrieved from

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/7cefec0e-7322-4cdb-9c49-57a84d4cecdde/content>

INNOVATIVE REVENUE STRATEGIES FOR PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS: MEMBERSHIPS, EVENTS, AND E-COMMERCE

Marchenko K., Poliakova O.,

National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,

Ukraine, Kharkiv, kateryna.marchenko@emmb.khpi.edu.ua ,

oksana.poliakova@khpi.edu.ua

Abstract. It analyses how physical education institutions – such as schools, universities, sports academies, and fitness centers – can generate revenue through innovative business models.

Keywords: physical education Institutions, revenue, innovative business, health, fitness, active lifestyles.

Introduction. A significant opportunity exists in Ukraine to generate alternative revenue streams for physical education institutions – including universities, sports academies, and fitness centers – through the implementation of innovative business models. These models support both the financial sustainability of institutions and the promotion of health, fitness, and active lifestyles among students and local communities. Establishing structured programs focused on memberships, event-based models, and e-commerce platforms can offer multifaceted benefits. These include cultivating healthier lifestyles, engaging youth in physical activity, encouraging preventive health practices, and embedding the value of sport into everyday life.

Purpose of the study. This study explores and proposes innovative revenue-generating strategies for physical education institutions in Ukraine by analyzing successful international models and assessing their applicability within the Ukrainian context.

Results of the study and their discussion. Several international examples provide proven frameworks that could be adapted in Ukraine. In the

United States, the University of California system has successfully implemented membership-based models [1]. Their student recreation centers are funded through a combination of student service fees and optional premium memberships. These facilities offer a wide range of services including gyms, group fitness classes, and wellness programs, extending participation to alumni and community members. This model has proven both scalable and financially sustainable, with diversified funding beyond standard educational budgets.

Australia’s Australian Institute of Sport (AIS) serves as another example of innovative revenue generation through event hosting [3]. AIS regularly conducts national and international tournaments, training camps, and seasonal development programs. These activities generate revenue through registration fees, sponsorship deals, ticket sales, and partnerships. With added government backing, such initiatives support national athletic development while contributing to the organization’s self-sufficiency. The financial and social impact of such events reinforces the value of sports as both an economic and public health driver.

In the United Kingdom, Loughborough University has integrated e-commerce into its physical education operations [2]. Their online store offers branded sports merchandise and downloadable training resources, creating an additional revenue stream while enhancing institutional branding. The success of this model lies in its simplicity, accessibility, and alignment with students' lifestyle and identity. Moreover, it supports athletic programs financially while building a stronger connection with alumni and supporters.

Singapore’s national initiative, ActiveSG, represents a highly effective hybrid model [4]. ActiveSG combines digital memberships, event organization, facility bookings, and online coaching services through a unified digital platform. It is government-backed and designed to be accessible to the entire population, thereby promoting inclusive participation in physical activity. By integrating revenue from memberships, service fees, and merchandise, ActiveSG has established a financially sustainable ecosystem that simultaneously advances public health goals.

Ukraine has significant potential to implement similar models. University campuses could introduce fitness memberships funded partially through student contributions and extended to alumni and the general public. National and regional sports institutions could host training camps, competitions, and wellness events that generate income while strengthening local sports infrastructure. E-commerce platforms can be developed to sell institutional sportswear, digital fitness programs, and coaching services. A government-supported platform similar to ActiveSG could centralize these efforts, combining community-based engagement with strategic financial planning.

Conclusions. All models require strong digital infrastructure, including social media, websites, blogs, and e-commerce systems to maximize outreach and facilitate engagement. Private enterprises, public institutions, and NGOs can collaborate to launch these initiatives and build scalable systems that improve both physical education and public health in Ukraine. The key is not only to fund physical education but to integrate it with modern business and communication tools, ensuring that sport and wellness become accessible, aspirational, and economically viable components of everyday life.

List of sources information:

1 University of California. (n.d.). Revenue and expense data. University of California. Retrieved from

<https://www.universityofcalifornia.edu/about-us/information-center/revenue-and-expense-data>

2 Loughborough University. (n.d.). Sport shop. Loughborough Sport. Retrieved from <https://www.lboro.ac.uk/sport/shop/>

3 Australian Sports Commission. (2024). Portfolio budget statements 2023–24. Australian Government. Retrieved from

https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0013/1102513/ASC-Portfolio-Budget-Statements-2023-2024.pdf

4 Sport Singapore. (n.d.). ActiveSG Circle. Retrieved from <https://www.activesgcircle.gov.sg/>

DIGITAL LITERACY IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: INSIGHTS FROM OTHER SUBJECTS

Roberts Radicuks¹, Inta Bula-Biteniece²

*Riga Stradins University / Latvian Academy of Sport Education,
Latvia, Riga, ¹ roberts.radicuks@inbox.lv, ² inta.bula-biteniece@rsu.lv*

Abstract. This study explores the relevance of integrating digital literacy into school physical education, examining how teaching and assessment approaches from other subjects can be adapted to enhance physical education. It focuses on ISCED stages 1, 2, and 3 within the context of general school education, corresponding to students aged 6 to 18. A qualitative systematic review was conducted, guided by two key research questions: (1) How is digital literacy taught in general school education? and (2) How is digital literacy assessed in general school education? The Scopus and Web of Science databases were used to select 11 relevant studies. The findings identified two main teaching approaches: natural digital literacy development and constructivism, illustrating non-guided and guided pedagogical perspectives. Four assessment methods - observation, interviews, performance tests, and written tests - were also identified, reflecting process-based and result-based perspectives. The review findings can help educators to apply the concept of digital literacy in school physical education.

Keywords: physical education, digital literacy, school, pedagogy.

Introduction. The integration of digital technologies into education has become a global and evolving process, as widely discussed in scientific literature [1]. In response to these digital transformations, many countries have initiated comprehensive reforms in their school curricula [2]. These reforms aim to enhance students' digital capabilities, integrating various pedagogical approaches such as BYOD, Flipped Classroom, Hybrid Learning, and constructivism-based methods into school practices [3], [4], [5]. Additionally,

students' enthusiasm for engaging with digital environments further emphasises the growing role of digital literacy [6].

Digital literacy, as defined within educational contexts, refers to the confident and critical use of digital technologies for information, communication, and problem-solving across various life domains [7]. This concept, influenced by scholars such as Gilster [8], extends beyond technology and addresses educational objectives in various disciplines [9].

Although the integration of digital literacy into school curricula is widely acknowledged, there is a notable lack of research on its application [10]. In particular, in the Scopus and Web of Science databases, empirical studies on digital literacy in general school physical education are nonexistent. This study aims to address this gap by exploring teaching and assessment approaches from other academic subjects to inform the teaching and assessment of students' digital literacy in general school physical education, focusing on students aged 6 to 18 years, corresponding to ISCED stages 1, 2, and 3.

Purpose of Research. The purpose of this research is to explore and conceptualise teaching and assessment approaches for digital literacy in other subjects within general school education, in ISCED stages 1, 2, and 3. It is guided by two research questions: (1) How is students' digital literacy taught? (2) How is students' digital literacy assessed?

To achieve this, a qualitative systematic literature review was conducted following the SALSA framework [11]. This approach identifies and interprets key themes in digital literacy education, providing an interpretive synthesis rather than a comparative evaluation of effectiveness. A systematic search was carried out in February 2025 in the Scopus and Web of Science databases, using the Boolean combination "Digital AND (Literacy OR Literacies) AND School".

The following inclusion criteria were used: the publication must be in English, peer-reviewed, a full-text version, and must directly and empirically address the teaching or assessment of students' digital literacy within ISCED stages 1, 2, and 3 in the context of general school education.

The initial results from the database searches, based on the established

selection criteria, yielded the following outcomes to be screened: Scopus – 109 publications and Web of Science – 49 publications, for a total of 158 publications to be screened. The identified studies were evaluated in accordance with the Cochrane Handbook [12]. Publications were excluded if they failed to meet inclusion criteria, lacked relevance to digital literacy teaching or assessment, or were duplicates. This resulted in 98 exclusions for irrelevance, 31 for unavailable full texts, 9 for duplicates, 8 for covering a different educational period, and 1 for being in a non-English language. As a result, 11 studies were selected: [9], [4], [13], [14], [15], [16], [17], [18], [19], [20], [21].

Following this, each paper was comprehensively analysed using the codification table, describing the reference, research gap, purpose, teaching or assessment, limitations, suggestions, and results. In this step we identified and organised the main perspectives on the teaching and assessment of digital literacy [11].

Results of the study and their discussion. In response to the first research question (How is students' digital literacy taught?), two teaching approaches were identified:

1) the natural digital literacy development approach [17] can be characterised as a 'no formal teaching' approach, where students' digital literacy progresses as a result of their out-of-school activities within the digital environment;

2) the constructivist approach is manifested through practice-oriented methods, such as Learning by Doing [4], Problem-Based Learning [19], and emotional engagement methods like Emotional and Drama-Based Pedagogy [13], Creative Storytelling, and children's experiences [18].

These two teaching approaches differ significantly in terms of their pedagogical manifestation: the natural development approach represents an unregulated process, while the constructivist approach represents the opposite – an academically guided and regulated process.

In response to the second research question (How is students' digital literacy assessed?), four assessment approaches were identified:

- 1) observation [13], aimed at analysing students' activities;
- 2) interviews [13], [16], [18] – used to conduct diagnostic assessments, supplement results with introspective data;
- 3) performance tests [15], [17], [19], designed to measure students' performance in relation to a standard (norm);
- 4) written tests [9], [4], [14], [15], [20], [21], which aim to assess students' self-evaluations based on assessed indicators.

These four teaching approaches differ in terms of their pedagogical orientation – one follows process-based perspective (observation, interviews), and the other represents result-based perspective (performance tests, written tests).

The limitations of this study are related to the approach used, which offers an 'interpretive translation' and may have limitations beyond this specific context. While the recommended unrestricted time frame for the search period [22] proved advantageous, potentially relevant publications may have been excluded due to different keyword selections made by the authors [23]. Further research is significantly needed, as exploring the teaching and assessment of digital literacy is highly important.

Conclusions. This study investigated two key questions: (1) How is digital literacy taught? and (2) How is it assessed? In response to the first question, two distinct teaching approaches were identified: the natural digital literacy development approach, which follows an unregulated process, and the constructivist approach, which is academically guided and regulated.

For the second question, four assessment methods were found: observation, interviews, performance tests, and written tests. These methods differ in their pedagogical orientation, with observation and interviews focusing on process, while performance and written tests focus on results. The study's findings can inform the integration of digital literacy into general school physical education by drawing insights from other disciplines.

List of sources of information:

- 1 Faloon, G. (2020). From digital literacy to digital competence: The

V міжнародна науково-практична конференція “Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти”
V international scientific and practical conference “Nation’s health and improvement of physical and sports education”
teacher digital competency (TDC) framework. *Educ. Tech. Res. Dev.*, 68, 2449-2472.

2 Ilomäki, L., Lakkala, M., Kallunki, V., Mundy, D., Romero, M., Romeu, T., & Gouseti, A. (2023). Critical digital literacies at school level: A systematic review. *Rev. Educ.*, 11(3), Article e3425.

3 Alsowat, H. (2022). Hybrid learning or virtual learning? Effects on students' essay writing and digital literacy. *J. Lang. Teach. Res.*, 13(4), 872-883.

4 Betín De La Hoz, A. B., Rodríguez Fuentes, A., Caurcel Cara, M. J., & Gallardo Montes, C. P. (2023). Effectiveness of a digital literacy program in high school basic education students. *Espiral. Cuad. del Prof.*, 16(34), 12-27.

5 Tamborg, A. L., Dreyøe, J. M., & Fougst, S. S. (2018). Digital literacy: A qualitative systematic review. *Tidsskr. Læring Og Medier (LOM)*, 19, 1–29.

6 Hussein, M. T., & Hussein, R. M. (2020). Involving American schools in enhancing children’s digital literacy and raising awareness of risks associated with internet usage. *Int. J. Adv. Comput. Sci. Appl.*, 11(11).

7 UNESCO. (2021). Methodology glossary. <https://tcg.uis.unesco.org/wp-content/uploads/sites/4/2021/08/Metadata-4.4.2.pdf>. Accessed March 19, 2025.

8 Gilster, P. (1997). *Digital literacy*. Wiley & Sons.

9 Avinç, E., & Dogan, F. (2024). Digital literacy scale: Validity and reliability study with the Rasch model. *Educ. Inf. Technol.*, 29, 22895-22941.

10 Nichols, T. P., & Stornaiuolo, A. (2019). Assembling “Digital literacies”: Contingent pasts, possible futures. *Media Commun.*, 7(2), 14-24.

11 Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Inf. Libr. J.*, 26(2), 91-95.

12 Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, W. A. (2023). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (version 6.4). Cochrane. www.training.cochrane.org/handbook

13 Colvert, A. (2022). Dreams of time and space: Exploring digital literacies through playful transmedia storytelling in school. *Literacy*, 56(1), 59-72.

14 Güngören, Ö. C., Erdogan, D. G., Uyanik, K. G., & Tolaman, T. D.

(2022). The relationship between cognitive absorption and digital literacy skills among secondary school students. *Particip. Educ. Res.*, 9(6), 113-129.

15 Hadad, S., Watted, A., & Blau, I. (2023). Cultural background in digital literacy of elementary and middle school students: Self-appraisal versus actual performance. *J. Comput. Assist. Learn.*, 39(5), 1591-1606.

16 Hankala, M., Kankaanranta, M., Rousi, R., Mehtälä, S., & Merjovaara, O. (2023). Exploring pre-service teachers' and comprehensive school pupils' understandings of literacies in digital environments. *Nordic J. Dig. Lit.*, 18(3), 158-172.

17 Lazonder, A. W., Walraven, A., Gijlers, H., & Janssen, N. (2020). Longitudinal assessment of digital literacy in children: Findings from a large Dutch single-school study. *Comput. Educ.*, 142, 103681.

18 Martzoukou, K., Panayiotakis, I., Herbert, N., Grey, E., & MacDonald, N. (2023). 'Maddie is online': A creative learning path to digital literacy for young people. *Comput. Sch.*, 40(4), 307-323.

19 McGrew, S., & Breakstone, J. (2023). Civic online reasoning across the curriculum: Developing and testing the efficacy of digital literacy lessons. *AERA Open*, 9.

20 Son, M., & Ha, M. (2024). Development of a digital literacy measurement tool for middle and high school students in the context of scientific practice. *Educ. Inf. Technol.*

21 Zulkarnain, I., Sitepu, Y. S., Sutatminingsih, R., & Rajagukguk, M. (2024). Student's digital literacy competence and its implications for the learning process. *Int. J. Eval. Res. Educ.*, 13(2), 997-1006.

22 Radičuks, R., Bula-Biteniece, I., Gulbe, A., & Paškevica, B. (2025). Constructivism in European school education: A qualitative systematic review. *Multidiscip. Rev.*, 8(6), 2025186.

23 Bula-Biteniece, I., Radicuks, R., Licis, R., Gulbe, A., Dravniece, I., Smila, B., Liepina, I., Smuka, I., & Lubinska, I. (2023). Implementation of learning content based on a competency approach in outdoor physical education classes. *J. Phys. Educ. Sport*, 23(3), 780-788.

ORGANIZATION AND EXECUTION OF SPORTS EVENTS: FROM IDEA TO IMPLEMENTATION

Razumna N.B., Poliakova O.O.

National Technical University

"Kharkiv Polytechnic Institute",

Ukraine, Kharkiv, razumnayanadya2209@gmail.com, skylion_86@ukr.net

Abstract. This study explores the key elements of sports event management, emphasizing the importance of meticulous planning, coordination, and execution. It examines the various stages involved in organizing a successful event, including budget preparation, venue management, safety protocols, and effective promotional strategies. The research highlights the impact of advertising, social media, and online platforms in attracting participants and spectators. The study concludes that thorough planning, along with well-executed opening and closing ceremonies, significantly contributes to the overall success and long-term impact of sports events, fostering community engagement and promoting active lifestyles.

Key words: sports events, planning, event management, logistics, promotion, sports facilities, evaluation, sports event management, event planning, competition regulations.

Introduction. Well-organized and memorable sports events stay in the minds of participants and spectators for a long time. Managing sports events involves a sophisticated process that demands meticulous planning, coordination, and a keen eye for detail. Whether it's a local tournament or a major competition, sports event management involves a broad spectrum of activities aimed at crafting unforgettable experiences for participants, spectators, and stakeholders. Sports events help promote sports among young people and adults and encourage them to lead an active lifestyle.

Purpose of the study. This research aims to provide insights into how well-organized sports events can foster community engagement, promote active lifestyles, and contribute to the growth of sports. The objective is to examine the key components of successful sports event management, focusing on the critical stages of planning, coordination, and execution. It aims to highlight the importance of meticulous preparation, effective promotional strategies, and proper logistics in organizing memorable and impactful sports events. Additionally, the study seeks to emphasize the role of safety, medical supervision, and venue management in ensuring the smooth running of events.

Results of the study and their discussion. Planning is one of the most important stages in organizing sports events. The event program should be based on the official competition calendar. The competition regulations are an essential part of preparing and organizing any sports event [1]. To ensure smooth event organization, a preparation committee should be created in advance.

Organizers must prepare a budget that includes all expenses related to the event. Hosting sports events requires maintaining sports facilities and equipment in good condition. The venue should have a festive and themed decoration that fits the event. A designated event manager is responsible for handling technical and logistical matters. Medical supervision must be provided during the event to ensure participants' safety. Preparations should start long before the actual event and include three main stages. Smooth event management depends on the initial team representatives' meeting. Sports competitions should begin with an opening parade featuring as many participants as possible. The event flow is managed by the deputy chief referee, while a panel of judges evaluates performances. An official referee is assigned to oversee each game or match [2].

A well-planned advertising campaign using media and social networks can help attract more participants and spectators. Creating online platforms to promote sports events increases their popularity. Promotional activities play a key role in making sports events more appealing to the public [3].

The event should end with a closing ceremony, including the announcement of results, an awards ceremony, and a final parade. The awards ceremony should be engaging and memorable for all participants. A final event report should be prepared to analyze the results and identify areas for improvement [2].

Conclusion. In conclusion, organizing a sports event is a complex process that demands a thorough and well-rounded approach. From meticulous planning to efficient logistics, effective promotion, and proper evaluation, each element plays a crucial role in ensuring the event's success. The more organized and strategically planned an event is, the greater its ability to attract participants and spectators, ultimately leading to higher success and impact. Regularly held, well-executed sports events not only foster participation but also contribute to the growth and development of sports within society, encouraging healthier lifestyles and promoting community engagement. Thus, the significance of thorough planning and thoughtful execution is crucial in crafting sports events that create lasting and meaningful impact.

List of sources information:

1 Криштанович, С. (2020). *Спортивний менеджмент*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського.

2 Eventdrive. (2024). *Organizing a sports event: knowing and planning everything*. Retrieved from

<https://www.eventdrive.com/en/blog/organizing-sports-event-complete-guide>

3 Eventbooking. (2024). *Mastering Sports Event Management: A Comprehensive Guide*. Retrieved from

<https://www.eventbookings.com/blog/sports-event-management/>

РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ 13-15 РОКІВ ПІД ЧАС УЧАСТІ У БАСКЕТБОЛЬНИХ ЗМАГАННЯХ

Арабаджи Т.Д., Перевощиков Д.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, timur.arabadzhy@khpi.edu.ua ,

dmytro.perevoshchikov@sgt.khpi.edu.ua

Анотація. У статті розглядаються особливості прояву стресу та рівень самооцінки підлітків віком 13–15 років під час участі у баскетбольних змаганнях. На основі аналізу наукових джерел та практичних досліджень встановлено, що змагальна діяльність у цьому віці є потужним психоемоційним чинником, який може як стимулювати розвиток особистості, так і викликати деструктивні реакції. У роботі акцентується увага на значенні психологічної підготовки спортсменів та створення сприятливого змагального середовища з метою зниження рівня стресу та підтримки адекватної самооцінки.

Ключові слова: підлітки, стрес, самооцінка, баскетбол, змагання, психоемоційний стан.

Вступ. Підлітковий вік є важливим періодом у формуванні особистості, коли інтенсивно розвиваються як фізичні, так і психоемоційні сфери. Участь у спортивних змаганнях, зокрема з баскетболу, для підлітків віком 13–15 років часто супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження, що може впливати на їхню поведінку, мотивацію та результати. Особливе значення в цьому контексті має рівень самооцінки, який визначає здатність юного спортсмена адекватно реагувати на успіхи й невдачі, а також підтримувати емоційну стійкість у стресових ситуаціях [2]. З огляду на це, вивчення взаємозв'язку між рівнем

стресу та самооцінкою підлітків під час участі у баскетбольних змаганнях є актуальним завданням сучасної педагогіки та спортивної психології. Результати такого дослідження можуть слугувати підґрунтям для розробки ефективних методичних рекомендацій щодо психологічної підготовки юних спортсменів.

Мета дослідження. Визначити рівень стресу та самооцінки підлітків віком 13–15 років під час участі у баскетбольних змаганнях, а також з’ясувати взаємозв’язок між психоемоційним станом спортсменів та їхньою змагальною активністю з метою розробки рекомендацій щодо зниження стресового навантаження та підтримки адекватного рівня самооцінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося серед підлітків віком 13–15 років, які займаються баскетболом у дитячо-юнацькій спортивній школі «Олімпія» (м. Лозова, Харківська область) – регіоні, що перебуває під постійною загрозою обстрілів унаслідок збройної агресії. Учасники дослідження регулярно беруть участь у тренуваннях та змагальній діяльності, незважаючи на складні безпекові умови.

За результатами опитування та психодіагностичних методик було встановлено, що більшість учнів демонструють підвищений рівень тривожності перед змаганнями, що супроводжується ознаками психоемоційного напруження, такими як порушення сну, дратівливість, зниження концентрації уваги. Це пояснюється не лише природними віковими особливостями, а й хронічним впливом стресогенних зовнішніх факторів – зокрема, тривогою, пов’язаною з воєнною ситуацією [1].

Водночас дослідження показало, що заняття спортом, а особливо участь у такій командній грі, як баскетбол, відіграє важливу компенсаторну роль. У респондентів із вищим рівнем спортивної залученості спостерігалася краща емоційна стабільність, вища самооцінка та позитивніше сприйняття себе в команді. Також виявлено, що регулярна

участь у змаганнях сприяє поступовому підвищенню впевненості у власних силах, формуванню стресостійкості та розвитку навичок емоційної регуляції [3].

Підлітки, які мали досвід змагань у безпечніших умовах (в інших областях України), демонстрували вищу мотивацію та меншу кількість психосоматичних проявів, що може свідчити про важливість зміни середовища для зниження хронічного стресу.

Висновки. У контексті воєнного стану, участь підлітків у спортивних заходах, зокрема баскетбольних змаганнях, є не лише засобом фізичного розвитку, а й важливою формою психосоціальної підтримки. Регулярна спортивна діяльність допомагає знижувати рівень тривожності, покращує емоційний стан та сприяє формуванню психологічної стійкості у підлітків, які проживають у стресогенних умовах. Отже, комплексний підхід до підготовки юних спортсменів, що включає фізичне, технічне та психологічне вдосконалення, є необхідним для підтримки їхнього психічного здоров'я та розвитку.

Список джерел інформації:

1 Боднар, І. Р., Гук, Г. І., Рихаль, В. І., & Пастерніков В. В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 11 (157). 35-40.

2 Буковські, В. М., & Неліс, С. (2019). Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляти середніх рівнів і мінливості всередині людини. *Психологія Бельгії*, 59(1). 96-115.

3 Вплив спорту на психіку дитини: користь для розвитку та самопочуття. (2019). *Psychologist.com.ua*. Retrieved from <https://www.psychologist.com.ua/vplyv-sportu-na-psyhiku-dytyny>

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бабкова Н.В., Кочуєва З.А.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків,*

Nadiia.Babkova@khpi.edu.ua , Zoia.Kochuieva@khpi.edu.ua

Анотація. Штучний інтелект кардинально змінює професійний спорт через забезпечення аналітики, профілактики травм, вдосконалення тренувального процесу та взаємодію з фанатами. Системи на кшталт «Hawk-Eye», «InStat» й «Second Spectrum» підвищують точність суддівства, аналіз ігрових стратегій та ефективність командної взаємодії. Алгоритми машинного навчання прогнозують травми з точністю 89%, а різноманітні носимі пристрої допомагають оптимізувати навантаження спортсменів. Штучний інтелект також трансформує скаутинг й фанатський досвід через VR/AR та персоналізований контент. Водночас занепокоєння викликають проблеми, що пов'язані з етичними ризиками та необхідністю дотримання регуляторних норм. Баланс між технологіями та гуманним підходом визначатиме майбутнє штучного інтелекту в спорті.

Ключові слова: штучний інтелект, професійний спорт, аналіз даних, профілактика травм, етичні виклики, персоналізація контенту.

Мета дослідження – розглянути стан підходів до використання штучного інтелекту в професійному спорті на поточний час та в перспективі.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний професійний спорт перетворюється під впливом технологій, серед яких штучний

інтелект (ШІ) займає одне з провідних місць. Від аналізу даних до профілактики травм, від підбору талантів до покращення взаємодії з фанатами – ШІ стає невід’ємною частиною спортивної індустрії.

ШІ дозволяє обробляти величезні масиви даних, отриманих з датчиків, камер та інших джерел. Наприклад, система «Hawk-Eye», яка використовується в тенісі та крикеті, аналізує траєкторію м’яча з точністю до міліметра та допомагаючи суддям і тренерам приймати обґрунтовані рішення [1]. У футболі платформи на кшталт «InStat» використовують машинне навчання для оцінки позицій гравців, швидкості переміщень та ефективності передач.

Дослідження виявляють, що алгоритми ШІ можуть вдало прогнозувати дії суперників. Так, у баскетболі система «Second Spectrum», яка проводить аналіз ігрових шаблонів, пропонує оптимальні стратегії оборони [2]. Це дозволяє командам адаптуватися в реальному часі, що раніше було неможливим без детального аналізу експертами та тренерами.

Дуже важливим фактором ШІ стає й у профілактиці травм та управлінні навантаженням спортсменів. За допомогою алгоритмів штучного інтелекту можна прогнозувати ризики на основі даних з носимих пристроїв (наприклад, «Catapult Sports»). Ці системи відстежують серцевий ритм, швидкість, прискорення та інші біометричні показники. Алгоритми машинного навчання вже продемонстрували точність в 89% у прогнозуванні м’язових травм на основі історичних даних [3]. Клуби НБА, такі як «Golden State Warriors», використовують ШІ для оптимізації навантаження гравців для зменшення ймовірності перевтоми [4].

Крім вже переліченого, ШІ трансформує також й скаутинг, дозволяючи ідентифікувати перспективних спортсменів на ранніх етапах. Платформа «Wyscout» аналізує відеозаписи матчів, оцінюючи технічні навички гравців за критеріями, заданими скаутами.

Дослідження «Frontiers in Sports and Active Living» (2022) підкреслює, що ШІ може передбачити кар’єрний успіх юних футболістів,

аналізуючи їхні фізичні параметри та статистику. Однак існують етичні ризики, пов’язані з тим, що алгоритми можуть недооцінювати спортсменів через суб’єктивні налаштування.

ІІІ покращує враження фанатів через персоналізовані рекомендації та інтерактивні формати. Наприклад, «IBM Watson» створює highlight-ролики для турнірів US Open, автоматично вибираючи найяскравіші моменти [5]. Чат-боти на кшталт «FC Barcelona’s Bot» надають фанатам інформацію про матчі в режимі реального часу. Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR), інтегровані з ІІІ, дозволяють глядачам «відвідувати» стадіони онлайн. Зростання цих технологій прогнозується у звіті «Deloitte» (2023) [6], де зазначено, що до 2025 року 60% спортивних подій будуть використовувати VR-трансляції.

Але при всій своїй користі, використання ІІІ в спорті викликає суперечки. Наприклад, збір даних про здоров’я спортсменів може порушувати GDPR (General Data Protection Regulation або загальний регламент про захист даних представляє собою нормативно-правовий акт Європейського Союзу щодо захисту персональних даних усіх осіб у межах Європейського Союзу та Європейської економічної зони), якщо інформація зберігається неналежним чином [7]. Також існує ризик упередженості алгоритмів: якщо навчальні дані не репрезентативні, ІІІ може дискримінувати представників певних груп, тому прозорість алгоритмів та включення експертів-людей у процес прийняття рішень є ключовими для мінімізації ризиків.

Висновки. Підводячи підсумки, можна зазначити, що майбутнє ІІІ у спорті включає розробку нейромереж, здатних імітувати креативність людини, та інтеграцію з іншими технологіями (наприклад, метавсесвітом). Водночас необхідно вдосконалювати правову базу та враховувати етичні аспекти. ІІІ вже сьогодні робить спорт безпечнішим, цікавішим і доступнішим, але його потенціал розкриється повністю лише за умови балансу між інноваціями та гуманністю.

Список джерел інформації:

- 1 Jia, H. (2021). *Artificial Intelligence Of Things For Ubiquitous Sports Analytics* (Doctoral dissertation, UNSW Sydney).
- 2 Najjar, M. C. (2023). Legal and ethical issues arising from the application of data analytics and artificial intelligence to traditional sports. *Alb. LJ Sci. & Tech.*, 33, 51.
- 3 Ghosh, I., Ramasamy Ramamurthy, S., Chakma, A., & Roy, N. (2023). Sports analytics review: Artificial intelligence applications, emerging technologies, and algorithmic perspective. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Data Mining and Knowledge Discovery*, 13(5), e1496.
- 4 Javed, S., Naseer, A., Gill, S. A., & Rajab, S. (2024). Usage of Artificial Intelligence Reshapes the Prevailing Scenario of Today Sports at the Globe. *THE SPARK" A HEC Recognized Journal"*, 9(1), 1-8.
- 5 Leckey, C., van Dyk, N., Doherty, C., et al. (2025). Machine learning approaches to injury risk prediction in sport: a scoping review with evidence synthesis. *British Journal of Sports Medicine*, (59), 491-500.
- 6 AI and Robots Transforming the Game: How the Golden State Warriors Are Innovating Basketball. (2025). Retrieved from <https://spearhead.so/ai-and-robots-transforming-the-game-how-the-golden-state-warriors-are-innovating-basketball/>
- 7 Alberto Carrio. (2023). The ethics of AI in sport. Taking athletes' rights and wellbeing seriously. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/375278970_The_ethics_of_AI_in_sport_Taking_athletes'_rights_and_wellbeing_seriously

ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК МАСО-РОСТОВИХ ІНДЕКСІВ ТА ФОРМУЛ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ НОРМАЛЬНОЇ ВАГИ ЛЮДИНИ

Блещунова К.М.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, kateryna.bleshchunova@khpi.edu.ua

Анотація. Довжина та маса тіла людини є основною інформацією в антропометричному дослідженні. Індекс маси тіла є нормалізацією ваги до зросту і використовується для класифікації ожиріння. Проте етнос, стать, вік та статура теж є значущими факторами для аналізу отриманих даних. Робота спрямована на визначення чеснот та недоліків найбільш поширених формул ідеальної ваги тіла та ваго-ростових індексів, які використовуються для визначення діапазонів нормальної ваги людини.

Пошук джерел інформації проводився в електронних базах даних Pubmed, Embase та Google Scholar з використанням наступних пошукових термінів: «ІМТ», «належна маса тіла» та «ваго-ростовий індекс».

Ключові слова: належна маса тіла, ваго-ростові індекси, критерій здоров’я.

Вступ. Мірою, що широко використовують як критерій здоров’я людини, є маса тіла. Маса тіла, яка визначена без врахування інших показників розмірів тіла, вводить в оману, оскільки багато в чому залежить від довжини тіла (тобто високі люди зазвичай важчі, ніж невисокі). За ваго-ростовими індексами можна визначити вірогідність виникнення захворювань. Оцінку маси тіла також використовують в рівняннях для прогнозування витрат енергії та у показниках складу тіла.

Мета дослідження – порівняльний аналіз формул ідеальної ваги тіла та ваго-ростових індексів, які використовуються для визначення діапазонів

здорової (нормальної) ваги людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості поширених масо-ростових індексів наведено у табл. 1.

Таблиця 1 – Загальна характеристика масо-ростових індексів та формул

Індекс	Обмеження	Врахування критеріїв			Шкала оцінювання
		Вік	Стать	Статура	
Індекс Брока-Бругша з модифікаціями	Зріст 155-185 см	+	+	+	–
Формула Лоренца	Вік від 18 до 40 років; зріст чоловіків – від 140 до 220 см, жінок – від 140 до 175 см	–	+	–	–
Формула Моннерота-Думайна	–	–	–	+	–
Формула Борнгардта	Чоловіки призовного віку	–	–	+	–
Індекс маси тіла (ІМТ) із доповненнями	Вік від 20 до 65 років	–	+	–	+
Формула Петерсона – універсальне рівняння при будь-якому ІМТ	–	–	–	–	–

Індекс Брока-Бругша (Broca-Brugsch index) визначає належну масу тіла дорослих людей, довжина тіла яких знаходиться у межах не нижче 155 см і не вище 185 см. Сучасний варіант обрахунку цього індексу суттєво доповнює первинну формулу з урахуванням довжини тіла та типу статури.

Формула Лоренца (Lorentz's formula) може бути застосовна лише для тих, хто у віці від 18 до 40 років; зріст чоловіків – від 140 до 220 см, жінок – від 140 до 175 см.

Формула Моннерота-Думайна (Formula di Monnerot-Dumaine) враховує тип статури по обхвату зап'ястя але не враховує вік та стать.

Формула Борнгардта (Formula di Bornhardt, Borngardt's index) – єдиний індекс, що використовує обвід грудної клітки як показник статури у формулі розрахунку ідеальної ваги. З метою адаптації формули для жінок доцільно замінювати значення знаменника 240 на 250.

Індекс маси тіла (ІМТ, англ. BMI – body mass index) був розроблений як простий засіб класифікації фізично неактивних груп населення із середнім складом тіла. Індекс ІМТ широко застосовують для виявлення надмірної ваги та ожиріння. За значенням індексу маси популяцію поділяють на кілька категорій за критерієм ризиків виникнення хронічних та інфекційних захворювань.

Формула Кортні М. Петерсона (Courtney M. Peterson) з співавторами запропонували універсальне рівняння для оцінки ідеальної маси тіла за будь-якого бажаного ІМТ. Воно забезпечує високоточний прогноз маси тіла при будь-якому цільовому ІМТ і зрості. Діапазон здорового ІМТ однаковий для чоловіків і жінок: від 18,5 до 24,9. Оптимальна величина 20,80 та 22,00 відповідно.

Висновки. В результаті аналізу отриманих результатів було встановлено:

1. Немає єдиної «ідеальної» формули визначення належної маси тіла. Проте це доступний інструмент скринінгу, який люди можуть використовувати разом з іншими тестами та оцінками для визначення потенційних ризиків для здоров’я.

2. Більшість індексів недостатньо конкретизовано у віковому та статевому відношеннях. У багатьох формулах не враховується тип статури людини.

3. Маса-ростові формули та індекси по-різному враховують змінні, щоб компенсувати ті чи інші недоліки рівнянь.

ОСОБЛИВОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ВЕЛИКОГО СПОРТУ В КІНЕМАТОГРАФІ

Губа О.М., Івченко О.М.

Український державний університет науки та технологій,

Україна, м. Дніпро, basket.ivchenko@gmail.com

Анотація. У статті висвітлюються особливості того, як великий спорт (та спорт загалом) представлений у світі кінно та які засоби використовуються у побудові сюжету фільму, що сконцентрований на спортсменах. Як це впливає на сприйняття спорту людьми. Аналізуються способи режисерів і продюсерів романтизувати спорт, донесення до глядачів реальної сторони зайняття спортом. Особлива увага приділена саме впливу кіно про спорт на людське розуміння того, хто такий спортсмен, які є наслідки зайняття великим спортом та наскільки кінематограф вплинув на усвідомлення цих наслідків. Запропоновано, способи вирішення проблем неправильного, деформованого сприйняття глядачами понять про спорт у будь-якому його вигляді.

Ключові слова: спорт, кіно, кінематограф, сприйняття, спортсмени, режисери.

Метою дослідження є вивчення впливу кіно на людську психіку, підкреслення важливості збереження неромантизованого розуміння частин реального життя і пошуки способу репрезентації спорту для раціонального сприйняття.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному світі свідоме ставлення до таких важливих речей як спорт є вкрай важливим та потребує ретельного вивчення і дослідження. Молоді люди, зокрема студенти, які захоплюються фільмами, мультфільми і серіалами про спортсменів мають чітко розділяти картинку на екрані та реальне життя з

його особливостями та аспектами.

Актуальність теми полягає в тому, що сьогодні кіно і спорт є двома доволі вагомими частинами нашого життя і інколи вони можуть переплітатись. Сучасна молодь проводить години за переглядом фільмів, кіно має неабиякий вплив на людину в реальному житті. Тож, як ніколи, в наші дні необхідно приділяти увагу свідомості в питаннях реального життя, а особливо, якщо це прямо стосується здоров’я молодих людей.

Сьогодні жанру під назвою «спортивний фільм» приділяється особлива увага. Спортивний фільм – це такий жанр, що має спортивну історію у головному сюжеті. Такий жанр висвітлює не тільки спортивні змагання, а і демонструє шлях окремих спортсменів, іноді, навіть вболівальників. Увагу слід звернути на те, що сам спорт, як феномен, є головним об’єктом стрічки. Зазвичай у фільмі демонструються емоції, почуття та особливості особистого життя спортсменів, взаємини між членами команд тощо [0].

Кіно загалом здійснює доволі потужний вплив на молодь, на їх вмотивованість, цінності підлітків, їх переконання та стиль життя [0]. Саме тому те, як певні речі представлені на екранах, є дуже важливим, оскільки вони буквально приймають участь у формуванні уявлення про ці самі речі в тих юнаків і дівчат, що ще не стикались із подібним у своєму житті.

Як приклад давайте візьмемо фільм Роккі Бальбоа, який режисерував всесвітньо відомий культурист та актор Сильвестр Сталлоне.

Роккі Бальбоа – головний персонаж фільму, який народився у світі кіно завдяки натхненню Сталлоне справжнім поєдинком між чемпіоном Мухаммедом Алі та його противником Чаком Вепнером. Особливу увагу слід звернути саме на четверту частину. Там Роккі, який починав як невдаха, зустрічається із молодим боксером Драго. На початку цієї серії фільму один з епізодичних персонажів, також боксер, помирає на рингу від отриманих ударів. Але режисер робить його смерть не стільки трагічною, скільки героїчною, ніби даючи зрозуміти глядачу, що ось так померти – не

страшно, а дуже і дуже почесно. Наступною сходинкою є тренування Драго – вони надважкі. Спортсмен не знепритомніє абсолютно магічним чином, а сам при цьому виглядає як справжня машина на стероїдах [0]. У підлітка може сформуватись абсолютно хибне враження про те, що цілодобові тренування заради бажаного результату – це норма і, окрім моральної, ніякої шкоди організму вони не нанесуть, оскільки Драго у виконанні молодого Дольфа Лунгрена після таких навантажень абсолютно спокійно вийшов на ринг.

Під час самого поєдинку картина теж не виглядає реалістично. Роккі не раз отримував удари від Драго, який за масою тіла є набагато важчим. Але його тіло не виглядало виснаженим, лише легенький грим у вигляді синців. Жодних зламаних ребер чи чогось подібного. У несформованого глядача може скластись хибна думка про над можливість свого організму.

Також тренування спортсменів проходять під жваву музику і, не дивлячись на абсолютно ненормальні навантаження, вони відчують себе піднесеними і вмотивованими. Це також може вплинути на моральний аспект здоров'я глядача, що захоплюється спортом. Під час тренувань він може стикатися із втомою, болем у м'язах та зневірою і, згадуючи улюблений фільм, буде думати, що із ним щось не так, що він занадто лінивий або не має хисту до спорту.

Одним із ключових аспектів фільму є саме фізичний стан головного героя – Роккі. Здається, що після таких важких тренувань, він не надто вже й втомлений, а після виходу з рингу майже неушкоджений. Це будує у молодих глядачів високі очікування від себе, на початковому етапі спортивної кар'єри. За прикладом улюблених персонажів завзята молодь (зазвичай аматорами є саме молодь) починає вимагати від себе нереалістичних результатів, сідати на небезпечні дієти, нехтувати сном та виконувати фізичні вправи, що є надто складними для поточного рівня фізичної підготовки.

Висновки. Ми переконались в певній не реалістичності моментів кінематографії з баченням великого спорту (на прикладі боксу). Режисер використовує грим, жваву музику та піднесений емоційний стан героя у своїй стрічці, що формує дещо романтизоване сприйняття таких важких навантажень.

Отже, для того, щоб людина не мала хибних уявлень стрічки мають бути більш реалістичними. Ширше розкривати внутрішні конфлікти спортсменів, їх втому від тренувань, а також висвітлювати високі ризики отримання травми. Звичайно, кінематограф на те й кінематограф, щоб бути розвагою; людям приємно дивитись саме на гарну картинку. Але в такому випадку тренери і фахівці у галузі фізичного виховання і спорту мають пояснювати цю різницю між фільмом та реальним життям. Це має відбуватись на уроках з охорони здоров'я людини або тренер з певних секцій має чітко давати зрозуміти наслідки, до яких можуть призвести заняття. В будь-якому випадку, людина не має будувати своє розуміння про спорт виключно на спрощених фільмах, це може негативно вплинути на її моральне і фізичне здоров'я у майбутньому, адже стикатись із реальним світом, де все не так просто та героїчно, як на екрані стрічки, доведеться. І не всі труднощі, що виникають під час заглиблення в спорт, можна вирішити так швидко та вправно, як це вдається героям розглянутої вище франшизи.

Список джерел інформації:

1 Вплив кінематографа на емоційну сферу особистості підлітка. (2022). *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology"*. № 2(16), 39-43.

2 Спортивний фільм. (2024). Retrieved from <http://surl.li/gxfdlr>

3 Федорук, Д. (2024). Франшиза «Роккі Бальбоа»: історія, розвиток, цікаві факти. Retrieved from <https://itc.ua/ua/articles/franshyza-rokki-balboa-istoriya-rozvytok-tsikavi-fakty/>

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В НТУ «ХПІ» ЗА ПЕРІОД 2020–2024 РОКІВ

Долгарева М.Г.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, dolgareva@ukr.net*

Анотація. В роботі проведено аналіз показників спортивно-масової роботи таких як, кількість участі у змаганнях, кількість завойованих медалей, присвоєння спортивних звань, проведення масових заходів та інше, в НТУ «ХПІ» за період 2020–2024 років. Надано рекомендації щодо стратегії розвитку спортивно-масової роботи в університеті на майбутні п’ять років.

Ключові слова: змагання, оздоровча робота, спорт вищих досягнень, спортивно-масова робота, студентський спорт.

Вступ. Кожні п’ять років НТУ «ХПІ» оновлює стратегію розвитку університету, навчально-наукові інститути та підпорядковані їм кафедри представляють своє бачення майбутніх шляхів розвитку. Наша кафедра також надає свої напрацювання щодо розвитку в різних напрямках роботи кафедри, одним з яких є спортивно-масова робота.

Розглядаючи останні п’ять років нашої діяльності в контексті спортивних досягнень доводиться констатувати, що за декілька останніх десятиліть це був, мабуть, найважчий період у спортивному житті нашого університету.

Мета дослідження – виходячи з вищесказаного, перед нами постає завдання проаналізувати показники спортивно-масової роботи за період 2020–2024 років, надати рекомендації з покращення цих показників, з метою підвищення рівня спортивно-масової роботи в університеті загалом.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження

було розглянуто такі показники спортивно-масової роботи, як: кількість студентів, які приймали участь у змаганнях національного та міжнародного рівня (окремо розглядалась участь наших студентів у змаганнях Універсіади України); кількість завойованих медалей на змаганнях різних рангів; присвоєння високих спортивних звань (майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, заслужений майстер спорту України); наявність збірних команд університету з різних видів спорту; якість проведення спортивно-масових заходів серед студентів НТУ «ХПІ» тощо.

Якщо порівнювати кількість участі студентів у змаганнях та кількість завойованих медалей з аналогічними показниками у п’ятирічний період до 2020 року, то поточні дані у рази менші ніж у попередній період. Так кількість студентів, які приймали участь у національних змаганнях, зменшилась у 6 разів, у міжнародних змаганнях – майже вдвічі. Щодо кількості завойованих медалей: на національних змаганнях цей показник знизився майже в 4 рази, на міжнародних – майже в 2 рази. Показники різко впали саме у 2020 році, коли почався ковід, у 2021 році вони стали поступово відновлюватись, 2022 рік – знов стрімке падіння після початку війни, але починаючи з 2023 року знов починається зростання показників (це свідчить про те, що спортсмени-політехніки попри все намагаються продовжувати тренування та підготовку до національних та міжнародних змагань).

Щодо присвоєння нашим спортсменам високих спортивних звань, ці показники у період 2020–2024 р.р. доволі високі і не дуже відрізняються від попередніх періодів. Можливо це обумовлено тим, що виконання нормативів майстра спорту України та вище – це важка та непересічна річ, навіть і в більш спокійніші часи. За останні п’ять років в НТУ «ХПІ» було підготовлено 12 майстрів спорту, 4 майстри спорту міжнародного класу та 2 заслужених майстра спорту.

Багатим мінусом у період 2020–2024 р.р. стало те, що ми втратили майже всі свої збірні команди. Якщо раніше у нас було близько 20 збірних

команд з різних видів спорту (аеробіка спортивна, армрестлінг, бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба самбо, важка атлетика, водне поло, волейбол, гирьовий спорт, легка атлетика, підводний спорт, плавання, скелелазіння, стрільба з луку, теніс, теніс настільний, туризм спортивний, футбол, шахи тощо), то наразі в нас, так би мовити, «тримаються на плаву» лише збірні команди зі спортивної боротьби (вільна та греко-римська), бадмінтону, армрестлінгу та баскетболу.

Багато проблем з організацією масової роботи зі студентами. Спочатку із-за карантину, а потім війни, перейшовши в онлайн, ми втратили можливість проводити спортивно-масові заходи зі студентами.

В ці п’ять років ми не проводили змагання Спартакіади НТУ «ХПІ» з різних видів спорту (які до цього проходили 70 років майже безперервно) та інші традиційні для нашого університету змагання.

Також не проводились змагання серед студентів ЗВО Харкова «Спорт протягом життя», де раніше наш університет завжди був потужно представлений.

Але в 2023–2024 р.р. кафедрою фізичного виховання НТУ «ХПІ» були проведені дитячі змагання з вільної боротьби «Save Ukrainian sport» у підтримку українського спорту, також були відновлені традиційні змагання з водного поло «Турнір Баркалова».

Окрім цього наші студенти приймали участь у декількох змаганнях серед студентів харківських ЗВО. У 2023 році ми приймали участь у турнірі з баскетболу з нагоди святкування Дня студентів, а у 2024 році – в змаганнях Студентської ліги з баскетболу та кіберспорту, а також у шахово-шашковому турнірі «Шах, мат та в дамки».

Також після повномасштабного вторгнення припинили свою роботу спортивно-оздоровчі клуби при спортивному клубі «Політехнік» (легка атлетика, баскетбол, теніс, настільний теніс, скелелазіння, плавання тощо). А як ми знаємо, багато дітей, які займались в цих клубах, потім планували вступати до нашого університету, на спеціальність «Фізична культура і спорт» та інші спеціальності.

Висновки. Маючи таку картину, можна визначити основну, глобальну мету нашої майбутньої роботи – це відновлення спортивно-масової роботи в університеті до рівня, який ми мали до 2020 року. На мій погляд, серед іншого задля цього потрібно зробити наступні кроки:

- відбудова навчально-спортивних комплексів № 1 (вул. Алчевських, 50а) та № 2 (вул. Григорія Сковороди, 85);

- реалізація всебічної підтримки спорту вищих досягнень (преміювання студентів за спортивні здобутки, надання іменних стипендій, оновлення спортивного інвентаря та заміна застарілого обладнання на нове, яке відповідає сучасним потребам студентів тощо);

- поширення роботи в спорті вищих досягнень, збільшення кількості учасників всеукраїнських та міжнародних змагань, збільшення кількості здобувачів високих спортивних звань;

- здійснення сталого розвитку профорієнтаційної роботи зі вступу до нашого університету серед юних спортсменів ;

- збільшення кількості збірних команд університету з різних видів спорту;

- створення збірної команди університету з кіберспорту (бо наразі є такий запит);

- пропаганда здорового способу життя та активних занять спортом серед студентів загальних груп;

- пошук нових форм занять фізичною культурою зі студентами (враховуючи те, що деякий час ми ще зможемо працювати лише онлайн);

- відновлення (коли дозволять умови) змагань Спартакіади НТУ «ХПІ» та інших традиційних для нашого університету змагань та започаткування нових спортивно-масових заходів для студентів;

- відновлення (коли дозволять умови) спортивно-масової роботи в спортивно-оздоровчому таборі «Політехнік»;

- відновлення та підтримка (коли дозволять умови) роботи спортивно-оздоровчих клубів для дітей та дорослих при спортивному клубі «Політехнік».

ДИНАМІКА КИСЛОТНО-ЛУЖНОГО СТАНУ КРОВІ ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МАСОПЕРЕМІЩЕННЯ РЕСПІРАТОРНИХ ГАЗІВ

Дяченко О.А., Філіппов М.М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Україна, м. Київ, dnkolqa@gmail.com*

Анотація. Під час фізичної роботи в організмі значно пришвидшуються процеси транспорту респіраторних газів та їх дифузії, але враховуючи посилене функціонування скелетних м'язів, забезпечити достатнє постачання O_2 та уникнути його дефіциту не завжди є можливим. У результаті включення у роботу анаеробних джерел до крові надходить молочна кислота, а при витісненні з неї іону водню H^+ , відбувається зміна кислотно-лужного стану крові (КЛС), що має великий вплив на динаміку переміщення респіраторних газів крові. У тезах представлені результати досліджень взаємодії КЛС крові та характеру масопереміщення респіраторних газів.

Ключові слова: кислотно-лужний стан, буферні системи крові, молочна кислота, лактат, масопереміщення респіраторних газів, ацидоз.

Вступ. Під час оцінки функціонального стану спортсмена в умовах фізичного навантаження слід враховувати зміни кислотно-лужного стану (КЛС) крові у бік закислення (ацидозу) або залуження (алкалозу). Характерним для напруженої м'язової діяльності є метаболічний ацидоз (лактат ацидоз). [1]. Основними його критеріями є:

- 1) кислотність (pH);
- 2) напруга CO_2 в артеріальній крові ($PaCO_2$);
- 3) кількість буферних лугів (іонів HCO_3^-) у плазмі.

Підвищення концентрації H^+ істотно пригнічує як гліколітичне, так і

окисне фосфорилювання [2]. Також, ці зміни опосередковано відображаються через систему зовнішнього дихання і важливі для фізіологічного моніторингу, що дозволяє враховувати функціональні особливості та порогові значення реакції кардіо-респіраторної системи (КРС), необхідні для оцінки ефективності роботи спортсменів.

Під час м’язової роботи інтенсивне утворення CO_2 може перевищувати швидкість споживання O_2 , що призводить до накопичення надлишкового CO_2 (ExsCO_2). Основними джерелами його утворення в організмі є: по-перше, аеробний гліколіз; по-друге, підвищене утворення CO_2 у крові внаслідок безкисневих гліколітичних реакцій; по-третє, акумуляція CO_2 в результаті роботи буферних систем, зокрема вивільнення CO_2 із бікарбонатів під час нейтралізації молочної кислоти, що супроводжується утворенням лактату [3].

Мета дослідження – проаналізувати вплив змін компонентів кислотно-лужного стану крові під час м’язової діяльності на процес масоперенесення респіраторних газів у організмі.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показали [4], що на початку м’язової діяльності спостерігається гіперкапнія, яка поступово компенсується за допомогою апарату зовнішнього дихання. При цьому рівень PaCO_2 значною мірою визначається змінами кислотно-лужного балансу, активністю буферних систем крові, кількістю та глибиною дихальних рухів. Вентиляторна реакція корелює не лише зі змінами PaCO_2 і концентрації іонів H^+ , але ще більшою мірою – зі зниженням PO_2 у змішаній венозній крові [5]. Залежність хвилинного об’єму дихання (VE) від рівнів PO_2 і PCO_2 в артеріальній та змішаній венозній крові є важливим фактором для розуміння гуморальних механізмів регуляції дихання під час м’язової роботи.

Аналіз показників КЛС артеріальної крові у спортсменів високого класу [6] виявив наступне (Табл. 1).

Таблиця 1 – Показники КЛС артеріальної крові при навантаженнях різної інтенсивності

Параметри	60% VO ₂ max			85% VO ₂ max	VO ₂ max
	3 хв.	8 хв.	10 хв.		
pH _a	7,29±0,025	7,32±0,03	7,31±0,02	7,24±0,03	7,11 ± 0,08
PaCO ₂ , мм рт.ст.	37,5± 2,8	39,9±2,8	39,3± 2,9	38,7± 3,74	34,1 ± 0,37
NBB, мекв/л	47,9± 0,08	48,3± 0,28	48,1± 0,23	46,7± 1,26	49,4 ± 0,46
BB, мекв/л	39,9± 1,15	42,9± 1,26	42,7± 2,05	37,2± 1,5	33,2 ± 0,83
BE, мекв/л	-7,9± 1,2	-5,4± 2,1	-5,4± 2,1	-10,9± 1,5	-16,2 ± 0,83
SB, мекв/л	18,2± 0,9	20,0± 20,0	20,2± 1,6	16,19±1,07	13,4 ± 0,55
AB, мекв/л	17,9± 1,1	20,2± 1,6	20,6± 2,1	15,9± 1,4	11,9 ± 0,55
tCO ₂ , ммоль/л	19,2± 0,9	21,2± 0,8	21,4± 1,6	17,3± 1,08	15,1± 0,81

При навантаженні 60% VO₂max (велика інтенсивність) загалом спостерігається стабільність та невисока вираженість змін у КЛС, що вказує на виконання роботи фактично у аеробному режимі. При роботі 80% VO₂max (субмаксимальна інтенсивність) венозна гіперкапнія досягає межових значень. В разі, якщо V_E зростає за рахунок глибини вдиху, PaCO₂ буде підтримуватись в межах допустимих значень (що є характерною адаптаційною рисою у спортсменів високого класу). При надмірній частоті дихання можливе виникнення артеріальної гіпокапнії. При навантаженнях VO₂max спостерігається значний ExhCO₂, ³/₄ якого виділяється саме у період відновлення (Рис.1). При досягненні VO₂max pH знижується до 7,11 та різко падає кількість буферних лугів.

Єдиним діяльним способом для нормалізації КЛС крові це припинити надходження молочної кислоти у кров через покращення збагачення тканин киснем, тобто зменшення інтенсивності м'язової діяльності [7].

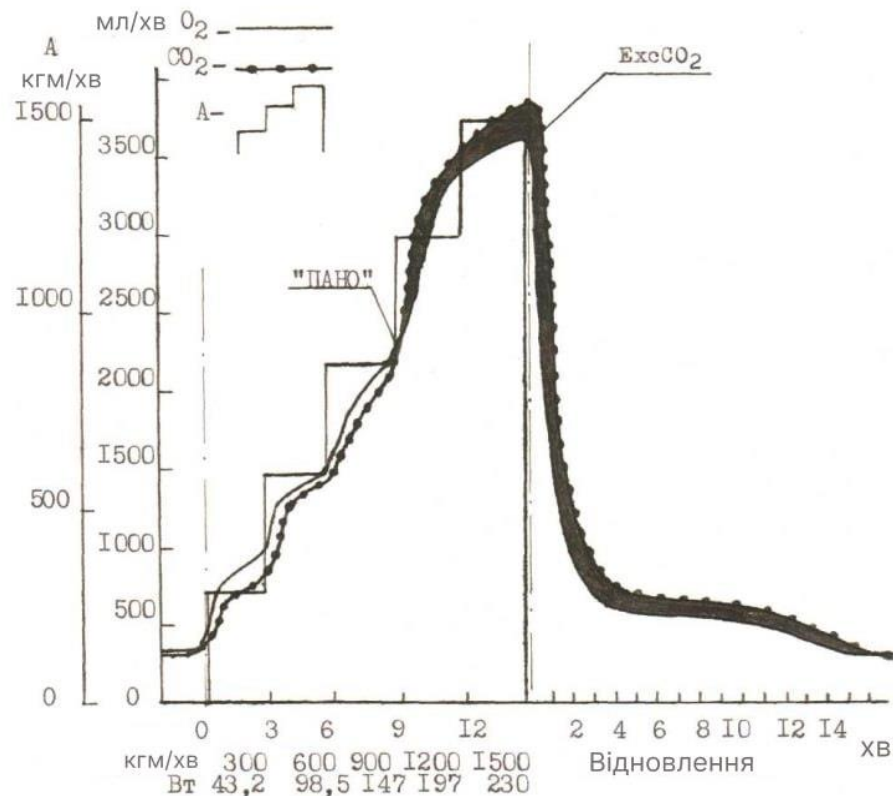


Рис. 1 – Характеристика споживання O_2 і виведення CO_2 при виконанні ступінчато-підвищуваної роботи та у відновний період

Висновки. Взаємозв'язки змін КЛС крові та характеристик динаміки переміщення респіраторних газів при м'язовій діяльності, може теоретичне, і практичне значення при проведенні аналізу функціонального стану та резервних можливостей організму спортсменів на основі комплексного моніторингу $PaCO_2$, VCO_2 , VO_2 , La в умовах модуляції навантажень, характерних для функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Список джерел інформації:

- 1 Kemp, G., Böning, D., Beneke, R., & Maassen, N. (2006). Explaining pH change in exercising muscle: lactic acid, proton consumption, and buffering vs. strong ion difference. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2006 Jul; 291(1):R235-7; author reply R238-9. doi: [10.1152/ajpregu.00662.2005](https://doi.org/10.1152/ajpregu.00662.2005). PMID: 16760335.
- 2 Kamel, K. S., Oh, M. S., & Halperin, M. L. (2020). L-lactic acidosis:

pathophysiology, classification, and causes; emphasis on biochemical and metabolic basis. *Kidney international*, 97(1), 75-88. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.08.023>

3 Poole, D. C., Rossiter, H. B., Brooks, G. A., & Gladden, L. B. (2021). The anaerobic threshold: 50+ years of controversy. *J Physiol*. 2021 Feb;599(3): 737-767. doi: [10.1113/JP279963](https://doi.org/10.1113/JP279963). Epub 2020 Nov 19. PMID: 33112439.

4 Filippov, M. (2019). Conditions for carbon dioxide formation and transfer in the course of muscular activity. *Science in Olympic Sport*, 4:17-23.

5 Колесник, Ю. М. (2019). *Порушення кислотно-основного стану. Розділ № 1. Загальна патофізіологія. Змістовний розділ: типові порушення обміну речовин патофізіологія органів і систем організму: метод. рекомендації з самостійної підготовки для студентів 3 курсу мед. ф-тів спеціальності 222 «Медицина»*. Запоріжжя: ЗДМУ.

6 Filippov, M. M., & Minyaylenko, T. D. (1980). Massoperenos uglekislogo gaza i kislotno-shchelochnoe ravenovie krovi pri myshechnoy deyatel'nosti v gorakh i na ravnine. *Ukr. Biokhim. Zhurnal*. Kyiv: Nauk. Dumka, No.2. 171-174.

7 Lim, S. (2007). Metabolic acidosis. *Acta Med Indones*. 2007 Jul-Sep; 39(3):145-50. PMID: 17936961.

УЧАСТЬ ЮНИХ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ЛІТНІХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ФЕСТИВАЛЯХ

Єрмолова В.М., Радченко Л.О., Кроль І.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Україна, м. Київ, ermolova.oau@gmail.com ,

4radchenko@gmail.com , i.krol2508@gmail.com

Анотація. Дослідження спрямоване на визначення досягнень юних українських спортсменів у літніх Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях.

Ключові слова: юні спортсмени, Європейські юнацькі Олімпійські фестивалі, медалі.

Вступ. Свою історію Європейські юнацькі Олімпійські фестивалі починали як Європейські юнацькі олімпійські дні, перші з яких відбулися влітку 1991 р. у Брюсселі, а через два роки в італійському місті Аоста – перші зимові Європейські юнацькі олімпійські дні. Згодом змагання молодих атлетів Європи стали називатися Європейськими юнацькими Олімпійськими фестивалями (EYOF) [1].

Мета дослідження полягає у здійсненні аналітико-інформативного дослідження участі юних українських спортсменів у літніх Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях.

Результати дослідження та їх обговорення. Ідея проведення найголовніших спортивних змагань для юних атлетів віком від 14 до 18 років із 50 європейських країн на зразок Олімпійських ігор належить тодішньому президенту Європейських Олімпійських Комітетів Жаку Рогге [2, 3]. Літні і зимові фестивалі проводять один раз на два роки протягом одного календарного року.

Уперше юні українські спортсмени взяли участь у I Європейських

юнацьких Олімпійських днів у 1991 році у складі збірної команди СРСР.

Незалежну Україну під егідою Національного олімпійського комітету України юні атлети представляють на Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях, починаючи з 1993 року (таблиця 1).

Таблиця 1 – Досягнення українських спортсменів у зимових Європейських юнацьких олімпійських фестивалях

Рік	Місто	Види спорту	НОКи	Учасники	К-сть медалей в українських спортсменів
1991	Брюссель	10	33	2084	у складі СРСР
1993	Валкенсвард	10	43	1874	17 (5, 5, 7)
1995	Бат	10	47	1709	16 (3, 5, 8)
1997	Лісабон	10	47	2500	22 (11, 5, 6)
1999	Есбйорг	11	48	2324	12 (3, 4, 5)
2001	Мурсія	10	48	2500	8 (4, 3, 1)
2003	Париж	10	48	2500	17 (5, 5, 7)
2005	Ліньяно	11	48	3965	13 (4, 6, 3)
2007	Белград	11	48	3000	18 (8, 6, 4)
2009	Тампере	9	49	3302	13 (2, 3, 8)
2011	Трабзон	9	49	3138	15 (8, 4, 3)
2013	Утрехт	9	49	3143	14 (0, 6, 8)
2015	Тбілісі	9	50	3304	11 (3, 7, 1)
2017	Дьйор	10	50	2503	8 (3, 4, 1)
2019	Баку	10	48	2627	25 (8, 7, 10)
2022	Банська Бистриця	10	48	2252	18 (6, 6, 6)
2023	Марібор	11	48	3635	12 (1, 5, 6)
2025	Скоп'є	13	48	—	—

Дебют української спортивної зміни відбувся у Валкенсварді (Нідерланди), де 1874 юних спортсменів-представників 43 національних олімпійських комітетів Європи, які розігрували 246 комплектів нагород у 10 видах спорту: баскетбол, велоспорт, волейбол, дзюдо, легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, теніс, футбол, хокей на траві.

Тоді українські спортсмени здобули 17 нагород, серед яких 5 золотих, 5 срібних і 7 бронзових медалей [4].

Найбільш вдалим для українських атлетів стали IV літні Європейські юнацькі Олімпійські дні 1997 року у Ліссабоні (Португалія). Вони змогли здобути 22 нагороди, серед яких 11 золотих (найбільша

кількість за всю історію виступав), 5 срібних і 6 бронзових медалей, що дозволило посісти почесне друге місце у неофіційному командному заліку серед представників 47 національних олімпійських комітетів Європи.

Висновки. Юні українські спортсмени представляють незалежну Україну на літніх Європейських юнацьких Олімпійських фестивалях, починаючи з 1993 року. За цей час їх здобутками стали 239 нагород різного гатунку, серед яких 74 золотих, 81 срібна і 84 бронзових медалей. Найбільш успішним був виступ української команди на IV літніх Європейських юнацьких Олімпійських днях, де посіла друге місце у неофіційному командному заліку.

Список джерел інформації:

1 Булатова, М. М., Єрмолова, В. М. & Кроль, І. М. (2025). *XVII Європейський юнацький олімпійський зимовий фестиваль. Бакуріані 2025*. Київ: НОК України.

2 *European Youth Olympic Festival: small Olympics of future stars*. (2025). Retrieved from https://youth.europa.eu/get-involved/sports/european-youth-olympic-festival-small-olympics-of-future-stars_en

3 EOC. (2025). Retrieved from <https://www.eurolympic.org/category/eyof>

4 Daniel, B. (2016). *Encyclopedia of International Games*. McFarland, ISBN 13: 9780786464142

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Ковтун Є.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, yehor.kovtun@cs.khpi.edu.ua

Анотація. Під час проведення дослідження виявлено переваги інтеграції штучного інтелекту у процес занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти та проаналізовано його вплив на ефективність тренувального процесу.

Ключові слова: штучний інтелект, фізичне виховання, студенти, освітні технології.

Вступ. Розвиток технологій штучного інтелекту створює нові можливості для модернізації традиційного навчального процесу у фізичному вихованні, що дозволяє не лише автоматизувати рутинні процеси, а й забезпечити персоналізований підхід до навчання студентів. Завдяки сучасним методам аналізу даних штучний інтелект сприяє підвищенню ефективності тренувань, моніторингу фізичного стану та оптимізації навчальних програм.

Формування замкненого циклу, що включає збір даних, аналіз, ідентифікацію проблем, їх вирішення та подальший моніторинг, сприятиме ефективному дослідженню, аналізу та оптимізації фізичного виховання на основі штучного інтелекту.

Мета дослідження – визначити переваги використання штучного інтелекту у фізичному вихованні студентів та дослідити його вплив на якість навчального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Зі зростаючим

поглибленням освітніх реформ комп’ютерні технології та їхні застосування постійно розвиваються. Традиційна модель викладання фізичної культури поступово втрачає свою актуальність у потребах вищої освіти в сучасному суспільстві. Традиційна модель викладання фізичної культури часто включає заняття з великими групами студентів, де вчителі передають знання та навички фізичного виховання через демонстрації, пояснення та інші методи.

Результати огляду літератури демонструють, що застосування алгоритмів і систем штучного інтелекту в освіті з кожним роком стає все більш затребуваним. Як видно з рисунка 1, кількість досліджень щодо застосування ШІ в освіті суттєво зросла після 2020 року [1, с.6].

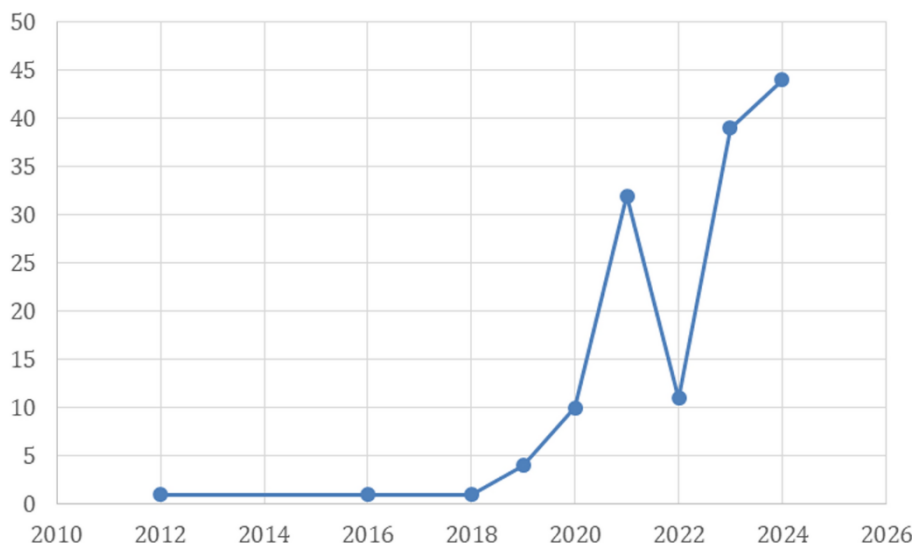


Рисунок 1 – Розподіл досліджень застосування штучного інтелекту в освітньому процесі за роками публікації

Технології штучного інтелекту є ключовою опорою для розвитку «розумного спорту» та цифрового спорту. Основні підтримуючі технології включають хмарні обчислення, великі дані, VR/AR, граничні обчислення, інтелектуальні сенсори, інтернет речей (IoT) і блокчейн. Ці технології дозволяють аналізувати приховані закономірності у фізичному вихованні на основі базових наборів даних, виконувати аналіз, класифікацію,

кластеризацію та прогнозування, а також допомагати викладачам та учням розробляти оптимальні навчальні плани відповідно до рівня навантаження та фізичної підготовки, оцінювати ефективність тренувань та попереджувати травми, що покращують загальну ефективність занять фізичною культурою [2].

Дослідники виділяють три основні переваги використання штучного інтелекту у фізичному вихованні [3, с.12]:

1) розширення можливостей навчання – завдяки розвитку технологій, таких як AR, VR та інтернет речей, зникли обмеження, що дозволяє учням займатися фізичним вихованням без прив’язки до певної локації;

2) персоналізований підхід – технології штучного інтелекту можуть точно визначати фізичні можливості кожного учня, збирати та аналізувати дані в реальному часі, а також надавати зворотний зв’язок для досягнення оптимальних результатів;

3) мотивація та замученість – штучний інтелект пропонує широкий спектр навчальних інструментів, які підвищують інтерес студентів та підтримують їхню мотивацію до навчання.

Інтеграція інтерактивних технологій штучного інтелекту у навчання надає перспективи зробити заняття більш різноманітним та ефективними, одночасно вирішуючи проблему нестачі кваліфікованих викладачів, що відкриває величезні можливості для оптимізації та обміну освітніми ресурсами. Тим часом створення навчальних модулів може постійно підвищувати особисті якості викладачів, допомагаючи їм здійснювати професійний розвиток та покращувати рівень освіти й викладання, що, у свою чергу, підвищує взаємодію між викладачами та студентами [4].

Висновки. Результати проведення дослідження підтверджують доцільність застосування штучного інтелекту у фізичних освітніх технологіях задля революціонізації традиційних методів навчання та викладання. Завдяки всебічному огляду літератури, дослідження показало, що інтерактивні інструменти на основі штучного інтелекту такі як

інтелектуальні навчальні системи та адаптивні навчальні платформи, дозволяють здійснювати персоналізоване навчання, адаптоване до індивідуальних потреб студентів і їхніх стилів навчання. Така індивідуалізація сприяє глибшому розумінню концепцій і допомагає студентам долати бар'єри в навчанні. різні засоби застосування штучного інтелекту в фізичній освіті, підкреслюючи його переваги, виклики та майбутні напрямки.

Список джерел інформації:

1 Mustafa, M. Y., Tlili, A., Lampropoulos, G., et al. (2024). A systematic review of literature reviews on artificial intelligence in education (AIED): A roadmap to a future research agenda. *Smart Learning Environments*, 11, 59. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00350-5>

2 Wang, Y., & Wang, X. (2024). Artificial intelligence in physical education: Comprehensive review and future teacher training strategies. *Frontiers in Public Health*, 12, 1484848. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484848>

3 Lee, H. S., & Lee, J. (2021). Applying artificial intelligence in physical education and future perspectives. *Sustainability*, 13(1), 351. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su13010351>

4 He, Q., Chen, H., & Mo, X. (2024). Practical application of interactive AI technology based on visual analysis in professional system of physical education in universities. *Heliyon*, 10(3), e24627. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24>

ПРОСТОРОВІ, ЧАСОВІ ТА ПРОСТОРОВО-ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Коломієць О.Е.

Хмельницький університет управління та права

ім. Леоніда Юзькова,

Україна, м. Хмельницький, aleksandra.kolomiets2006@gmail.com

Анотація. У тезах досліджуються просторові, часові та просторово-часові характеристики фізичних вправ і їхній вплив на ефективність рухових дій. Оптимізація цих параметрів сприяє покращенню спортивних результатів, зниженню ризику травм і підвищенню ефективності тренувань.

Ключові слова: фізичні вправи, просторові характеристики, часові характеристики, просторово-часові характеристики, координація рухів, ефективність тренувань.

Вступ. Фізичні вправи – це основа будь-якої спортивної підготовки та фізичного виховання. Вони мають різні характеристики, які визначають, як саме виконується рух. Основні з них – просторові, часові та просторово-часові характеристики. Вони допомагають нам зрозуміти, як рухається тіло в просторі, скільки часу займає виконання вправи та як ці два аспекти взаємодіють між собою.

Мета дослідження – аналіз просторових, часових і просторово-часових характеристик фізичних вправ та їхнього впливу на якість рухових дій. Робота спрямована на визначення оптимальних параметрів рухової активності, що сприяють підвищенню спортивних результатів, розвитку фізичних якостей і запобіганню травматизму.

Результати дослідження та їх обговорення. Просторові характеристики визначають свої особливості в межах навколишнього

середовища. Наприклад, амплітуда руху визначає, наскільки широко ми можемо виконати той чи інший рух. У шпагаті амплітуда максимальна, а при звичайному кроці – значно менша. Траєкторія руху теж має значення: вона може бути прямою (як у бігу) або криволінійною (як у метанні списа). Напрямок руху – ще один важливий фактор: у стрибках у висоту тіло рухається вертикально, а в бігових дисциплінах – горизонтально.

Крім цього, важливе значення має положення тіла у просторі. У гімнастиці або йозі точність положення впливає на безпеку та ефективність виконання рухів. Те саме стосується і командних видів спорту, де необхідно враховувати розташування партнерів, суперників та інвентаря. У футболі правильне просторове розташування допомагає ефективно пересуватися полем, а в художній гімнастиці важливо контролювати не лише власне тіло, а й предмет (стрічку, м’яч тощо) [1, с. 13].

Часові характеристики визначають скільки часу займає виконання вправи, її ритм і темп, також мають велике значення. Наприклад, спринт триває кілька секунд, а марафон – кілька годин. Темп виконання вправ може бути швидким (як у спринті) або повільним і контрольованим (як у йозі).

Ритм теж відіграє важливу роль. Наприклад, у танцях або хореографічних вправах потрібно дотримуватися чіткого ритму для синхронізації рухів. У бігу на довгі дистанції ритмічність допомагає рівномірно розподілити сили.

Також слід враховувати час відпочинку між вправами. Для силових тренувань потрібен короткий відпочинок, а для вправ на витривалість – більш тривалий. Нарешті, координація рухів у часі важлива в командних іграх, таких як футбол чи баскетбол, де потрібно точно розраховувати момент передачі м’яча або зміни позиції.

Просторово-часові характеристики поєднують у собі попередні два. Тут важливо розуміти, як змінюється положення тіла у просторі протягом

певного часу. Наприклад, у стрибках необхідно одночасно правильно працювати руками та ногами, щоб досягти максимальної висоти або дальності.

Координація рухів у просторі та часі визначає успішність виконання багатьох вправ. У танцях, плаванні або акробатиці важливо синхронізувати рухи з часом і простором. Оптимізація рухових дій дозволяє досягти найкращого результату з мінімальними зусиллями.

Також важливим є рівень технічної майстерності. Наприклад, у гімнастиці чи фігурному катанні навіть невелика похибка у просторово-часовій координації може вплинути на оцінку суддів. Крім того, правильне поєднання просторових і часових параметрів забезпечує безпеку: у стрибках або бігу з перешкодами точність рухів допомагає уникнути травм.

Висновки. Отже, на основі проведеного дослідження просторових, часових і просторово-часових характеристик фізичних вправ можна зробити висновок, що ці параметри є ключовими для ефективного виконання рухових дій. Просторові і часові характеристики, а також їх взаємодія, безпосередньо впливають на якість тренувального процесу, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації) та технічну майстерність. Оптимізація цих характеристик сприяє підвищенню спортивних досягнень, зниженню ризику травм і покращенню загальної ефективності фізичних навантажень. Тому врахування просторово-часових характеристик у підготовці спортсменів і в застосуванні фізичних вправ є важливим чинником для досягнення високих результатів як у спорті, так і в повсякденній руховій активності.

Список джерел інформації:

1 Товт, В. А., Дуло, О. А., & Щерба, М. Ю. (2010). *Основи теорії та методики фізичного виховання*, «ПП Графіка».

Retrieved from <https://surl.li/mrcrvb>.

ЦІННІСНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НУШ

Кондрацька Г.Д., Войтович А.М.

*Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка,
Україна, м. Дрогобич, kondrgala@gmail.com, anton.voitovych@dspu.edu.ua*

Анотація. Розкрито особливості організації учнів у ЗЗСО для розуміння їх ставлення до фізичної культури і спорту. Показано важливість діяльнісного підходу до збереження здоров'я учнів НУШ. Також розкрито важливість компетентнісного підходу до формування уміння, ставлення, застосування базових знань до занять фізичними вправами, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною активністю, що має ціннісне значення у збереженні здоров'я учнів НУШ.

Ключові слова: цінність, здоров'я, учні, НУШ, фізична культура, спорт.

Вступ. Соціальні та економічні зміни у нашій країні і за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної освіти. Тому основним завдання фізичної культури і спорту є підготовка підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Поряд зі змінами, які відбулися у новій українській школі, ми бачимо також зміни у підходах до системи фізичної культури в цілому. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до занять фізичною культурою відповідно до викликів та потреб сьогодення.

Також варто зазначити, що формування в учнів мотивації до навчання вирішується паралельно з питанням формування потреби до

занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Придбання даних знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими [3].

Більшість науковців: Мунтян, В. С., Попрошаєв, О. В. (2020) [1, 2, 3, 4] вважають, що сьогодні спостерігається слабкий або недостатній рівень мотивації та ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання та здорового способу життя. Розглядаються цінності фізичної культури і спорту як базовий компонент мотивації до занять фізичними вправами: сформовані спеціальні знання та переконання, рухові вміння та навички виконання відповідних норм та правил, основні фізичні та спеціальні якості. Володіючи та ефективно використовуючи різні фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично удосконалюється.

На думку Палагнюк Т., Ківерник О., Головачук В. [2] для успішного формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах необхідно: удосконалити формування ціннісного ставлення до фізичного виховання за допомогою використання диференційованого підходу на заняттях, здійснюваного на основі вивчення мотивації і комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, що дасть змогу дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності.

Таким чином з'ясовано, що заняття фізичною культурою і спортом мають ціннісне значення для збереження і підтримки здоров'я школярів, це формує постійну потребу вибору нових підходів до організації фізичного виховання у НУШ.

Мета дослідження – розкрити підходи до організації фізичної культури і спорту для збереження здоров'я учнів НУШ.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі формування базової середньої освіти змінюються підходи до фізичного виховання школярів. Фізична культура в основній школі спрямована на досягнення

загальної мети базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу. Навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов’язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави [1].

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як: повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості; забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу; дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності; становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі; формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту; створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу; утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими; - формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних

цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови; плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Мета фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів загальної середньої освіти має бути спрямована на реалізацію вимог освітньої галузі фізичної культури. Дослідження було організовано у ЗЗСО Дрогобицького району. У дослідженні брали участь – 500 школярів (ТГ Дрогобицька, Меденицька, Східницька, Трускавецька, Бориславська).

Учні брали участь у змаганнях «Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги». У сезоні 2024/2025 ці змагання проводились у 5 етапів. Учні продовж 10 місяців мали захоплені змагання на різних рівнях, де змагалися хлопчики і дівчатка.

У Дрогобицькому районі проводилися змагання з таких видів спорту: баскетбол, волейбол, футзал, гандбол, регбі, шахи, легка атлетика. Завдяки цим змаганням збільшилась кількість школярі охочих займатися спортом на постійній основі. Виникло бажання в учнів до підвищення рівень фізичної підготовки та ведення здорового способу життя.

Діяльнісний підхід дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити ефективність виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, у процесі ігрової, організаційної, суддівської та інших видів діяльності учнів, досягнення цілей самостійних занять тощо.

Таким чином, змагання «Пліч-о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги» реалізовує компетентнісний підхід через залучення якомога більше школярів до спорту, зміцнює їхнє здоров'я та виховує справжніх лідерів.

Висновки. Розкрито особливості організації учнів в ЗЗСО для розуміння ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Підкреслено важливість діяльнісного підходу до збереження здоров'я учнів НУШ. Також з'ясовано, що компетентнісний підхід формує в учнів ціннісне значення фізичної культури і спорту через уміння, ставлення,

застосування базових знань до занять фізичними вправами, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною активністю.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність у його вивченні.

Список джерел інформації:

1 Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7–9 класи» для закладів загальної середньої освіти «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883.

2 Мунтян, В. С., & Попрошаєв, О. В. (2020). Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 5(125), 109-115. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).21)

3 Палагнюк, Т., Ківерник, О., & Головачук, В. (2023). Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров’я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. №1. 61-66.

4 Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. (2023). *Мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф.*, Полтава: Сімон.

5 Топчієва, Г. О. (2023). Ціннісне значення фізичної культури і спорту у здоров’язбереженні здобувачів вищої освіти Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*. Львів–Торунь: Liha-Pres, 26-29.

6 Шляхи розвитку рухової активності молоді України. (2024). *Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*, Дрогобич: П’світ.

ПОРІВНЯННЯ СТАВЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Лимаренко Н.П., Єрмолова В. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Україна, м. Київ, talalim55@gmail.com , ermolova.oau@gmail.com*

Анотація. Дослідження спрямоване на визначення порівняння ставлення вихователів закладів дошкільної освіти та батьків вихованців до інтеграції олімпійської освіти в освітній процес.

Ключові слова: заклад дошкільної освіти, вихователі, батьки, олімпійська освіта.

Вступ. Протягом своєї історії Міжнародний олімпійський комітет приділяє особливу увагу використанню виховного потенціалу олімпізму, що знайшло відповідну позицію у головному правовому документі олімпійського руху сучасності – Олімпійській хартії: «заохочувати й підтримувати ініціативи, що об'єднують спорт з культурою та освітою» [3, с. 12]. Безперечно, 10302 (станом на травень 2024) заклади дошкільної освіти [1], що функціонують в Україні на даний час, мають застосовувати олімпійську освіту з її виховним потенціалом.

Мета дослідження полягає у здійсненні аналітичного дослідження ставлення учасників освітнього процесу закладів дошкільної освіти та їх порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтеграція елементів олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти здатна відіграти важливу роль у справі долучення дітей до олімпійського руху та його цінностей. Оскільки позитивний результат будь-якого педагогічного починання залежить від спільної діяльності всіх учасників освітнього

процесу, нам цікаво було дізнатися про ставлення вихователів і батьків до інтеграції олімпійської освіти в освітній процес закладу та порівняти їх відповіді.

Сім'я відіграє ключову роль у вихованні дитини, оскільки саме в родинному середовищі закладаються основи світогляду, моральних цінностей і соціальних навичок. Взаємодія батьків і педагогів у дошкільному закладі є важливою складовою успішного навчально-виховного процесу. Спільна робота сприяє гармонійному розвитку малюка, його адаптації в суспільстві та формуванню особистості.

Роль батьків у формуванні мотивації дітей до занять спортом дуже важлива. Батьки можуть своїм прикладом допомогти своїм дітям зацікавитися спортом і розвинути в них спортивну мотивацію. Дослідження показують, що рольова модель батьків у спорті, позитивні відгуки про спортивні досягнення дітей та віра у спортивні здібності своїх дітей можуть суттєво вплинути на сприйняття дітьми своїх здібностей [2].

У ході констатуючого експерименту нами було проведення анкетування 184 вихователів та 309 батьків дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти міст Чернівці, Полтава, Дніпро та Київ.

Ведучи мову про інтеграцію елементів олімпійської освіти в освітній процес закладів дошкільної освіти, нами було виявлено, що лише 61,54% вихователів та 54,37% батьків вихованців знайомі з олімпійськими цінностями.

Проте результати анкетування показали, що 89,74% вихователів та 81,55% батьків вихованців вважають, що знайомство дітей дошкільного віку з олімпійськими видами спорту сприятиме посиленню їх мотивації до занять спортом.

Нас цікавила думка респондентів щодо впливу інформування дітей про успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших змаганнях на формування у них почуття патріотизму та гордості за Батьківщину. Результати анкетування показали, що 85,9% вихователів та

82,85 % батьків впевнені, що така форма роботи дасть позитивний вплив не тільки на формування патріотичних почуттів, а й на розширення світогляду дошкільників.

Висновки. Підводячи підсумки треба зазначити, що співпраця між сім’єю та закладом дошкільної освіти можлива лише за умови їхньої духовної єдності. Основою цієї єдності є любов до дитини, визнання її як вільної особистості, розуміння процесу формування людської гідності, дорослішання та творчого розвитку.

Педагогічний колектив і батьки мають діяти як єдиний організм, об’єднаний спільною метою, гуманними відносинами та високим рівнем відповідальності.

Результати опитування, проведеного нами у процесі дослідження, демонструють взаєморозуміння та взаємопідтримку щодо інтеграції олімпійської освіти в діяльність закладів дошкільної освіти. Рівнозначне їх ставлення до інноваційних підходів у діяльності закладу освіти позитивно впливає на виховання особистості дитини. Проте для успішного впровадження олімпійської освіти варто як вихователям так і батькам поповнити знання про олімпійські цінності.

Список джерел інформації:

1 *Основні освітні статистичні дані.* (2023-2024). Retrieved from <https://iea.gov.ua/diyalnist/naukovo-analitichna-diyalnist/osnovni-czyfry-osvity/>

2 Babkes, M. L., Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric exercise science*. Vol. 11, (1). 44-62. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/pes.11.1.44>

3 *Olympic Charter: In force as from 15 October 2023.* International Olympic Committee. Retrieved from <https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/3154785/olympic-charter-in-force-as-from-15-october-2023-international-olympic-committee>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В КОНТЕКСТІ НЕЙРОНАУК

Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Ковальов О.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Україна, м. Харків, Ira.lyashuga@gmail.com

Анотація. у роботі розглянуто оздоровчі технології та інновації у фізичному вихованні дітей на сучасному етапі. Проаналізувавши наукові джерела та методичні рекомендації було виявлено, що основними пріоритетами є розробка нових, найбільш адекватних програм, пошук найбільш ефективних методів оздоровчого фізичного виховання дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, нейронаука, діти, розвиток, сучасні технології.

Вступ. новітні наукові дослідження та впровадження виявляють інновацію в освіті як процес створення, розповсюдження та використання нових засобів для вирішення тих педагогічних проблем, які вирішувалися за інших умов. Основним та необхідним в ході роботи є результат творчого пошуку та впровадження оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних питань, актуальні, значущі та системні новоутворення, які виникають на основі багатогранних ініціатив та інновацій досліджень, які стають перспективними для еволюції освіти та позитивно впливають на її розвиток.

Мета дослідження – на основі залучених наукових джерел проаналізовано теоретико-методологічні підходи щодо формування фізичного здоров’я. Зокрема, в ході роботи було встановлено нейронауковий контекст вивчення проблеми. Сформовано поняття та терміни з означеного питання.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що в основі

адаптації організму до фізичних навантажень є морфологічні, метаболічні та функціональні зміни в різних органах і тканинах дитини, що виникли в результаті систематичних занять, під час яких відбувається вдосконалення функцій нервової, гормональної та автономної клітинної регуляції. Всі ці зміни визначають тренувальні ефекти. Вони сприяють покращенню різноманітних функцій організму, що забезпечують здійснення м’язової діяльності, і як наслідок – у підвищуються при фізичній підготовленості [1, с. 42–49].

При впровадженні фундаментальних і прикладних аспектів проблем адаптації і здоров’я дітей значну увагу слід приділяти питанням оптимізації їх рухової активності, яка розглядається як природна потреба на всіх етапах онтогенезу, як формування ціннісного ставлення до себе. В ході роботи було виявлено, що в сучасній популяції школярів до 20% збільшилася доля дітей з дефіцитом маси тіла, а у 30–50% виявляється функціональна незрілість. Таким чином, вік 7 років виявляється критичним і в соціально-психологічному, і в психофізіологічному плані. Тому основною метою дослідження є вивчення впливу безперервної освітньої культури в умовах освітнього закладу із застосуванням фізичних інноваційних технологій на стан здоров’я дітей, що є фактором формування фізичної культури дитини. Формування фізичного здоров’я – соціально значущий процес становлення особистості за рахунок зовнішніх впливів і внутрішніх детермінант її індивідуального розвитку, спрямований на досягнення індивідуально оптимального рівня показників морфофізіологічного розвитку, фізичної підготовленості, адаптаційних можливостей організму індивіда [2, с. 455–459].

Результатом сформованості фізичного здоров’я школярів є рівень сформованості фізичного здоров’я. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях наголошується, що в основі розвитку кожної особистості лежить прагнення людини до позитивних змін. Тому вчені розглядають процес становлення особистості дитини як поетапне розгортання

індивідуально-особистісних особливостей, які зумовлені якісними змінами емоційних дій і вольових переживань [3, с. 18–44, 53–76]. На сучасному етапі розвитку науки доведено, що здоров'я людини насамперед залежить від ступеня її власних зусиль у напрямку збереження та зміцнення здоров'я. Таким чином, кількісний критерій сформованості фізичного здоров'я включає такі показники:

- 1) індивідуально оптимальний рівень морфофізіологічного розвитку, необхідний і достатній для якісного функціонування організму;
- 2) індивідуально оптимальний рівень фізичної підготовленості, необхідний і достатній для якісної працездатності;
- 3) індивідуально оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму, необхідний і достатній для компенсації патологічних процесів зовнішнього середовища.

Якісний критерій містить мотиваційно-ціннісний (система життєвих цінностей, життєва позиція; потреби та мотиви), пізнавально-інтелектуальний (знання та вміння щодо збереження та зміцнення здоров'я), поведінковий (осмисленість, самостійність та здатність учня до самоконтролю), емоційно-психологічний (відповідальність за стан свого здоров'я та здоров'я інших) показники.

Сучасна ситуація в системі освіти призводить до збільшення навантаження на організм учнів. Під впливом тренувань у школярів спостерігається виражене напруження функціонального стану організму, зниження працездатності, втома, зумовлені порушенням координаційних механізмів центральної нервової системи [4, с. 6–39].

Недостатня регуляція навантажень, що покладаються на зростаючий організм, їх збільшення внаслідок інтенсифікації навчання позначаються на здоров'ї школярів. Розкриття механізмів стійкого функціонального стану організму дозволить максимально ефективно скоординувати фізіологічні та психофізіологічні функції, що беруть участь у регуляції поведінки та діяльності людини. При цьому підвищується рівень

оптимізації психофізіологічних ресурсів особистості. При повному протіканні фізіологічних і психофізіологічних процесів людина найкращим чином сприймає і переробляє інформацію, програмує діяльність, здійснює контроль, виправляє помилки [5, с. 4–9].

У стабільному стані підвищується інтелектуальна активність, яка складається з трьох компонентів: швидкості розуму, розумової та психомоторної пластичності, які виступають регуляторами загальних здібностей людини та підвищують ефективність навчальної діяльності. В умовах високих вимог загальноосвітньої школи необхідний пошук нових методів їх використання в психолого-педагогічній та медико-біологічній практиці для збереження і зміцнення здоров’я школярів під час навчальних занять у загальноосвітньому закладі. Дуже важливо створити в школі такі умови, за яких вчителі, враховуючи здібності учнів, сприяли б підвищенню ефективності навчально-виховного процесу [6, с. 18–44].

Необхідно не лише оптимізувати навчальні навантаження, а й розробити критерії їх відповідності функціональним резервам, шукати шляхи корекції фізіологічного та психофізіологічного стану організму школярів. За даними медичних оглядів, збільшується кількість учнів із низьким рівнем фізичного розвитку: гіпертонія, ожиріння, недостатня вага, низький зріст. Тому для підвищення оздоровчої ефективності занять фізичними вправами в педагогічному процесі велике значення має експрес-оцінка фізичного здоров’я школярів.

Висновки. Проведено дослідження та визначено основні ключові фактори формування фізичного здоров’я у дітей шкільного віку. Підсумовуючи дослідження слід зазначити, що організовуючи рухову роботу з дітьми, необхідно починати з найпростіших вправ, спираючись на максимально збережені підкіркові структури і всі наявні аналізаторні системи. Після засвоєння запропонованих рухових стереотипів можна ускладнити вправи, ввівши додаткову зовнішню аферентацію у вигляді музики, виключивши зоровий вплив при збереженні голосових команд, в

подальшому при виконанні вправ можна змінювати ритм, темп, послідовність запропонованих вправ. Наступним кроком у розвитку психомоторної сфери буде виконання кросових вправ на основі раніше сформованих навичок.

Список джерел інформації:

1 Nenko, Y., Medynskyi, S., Lymarenko, L., Rudenko, L., Kharchenko, S., Kolomiets, A., & Maksymchuk, I., Communication Training of Future Sports Coaches in the Context of Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13 (1), 42-60.

2 Вацеба, О. М. (2001). Методологія дисертаційних досліджень (повідомлення друге). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць IV Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 45-річчю фту фіз. виховання ВДУ*, Київ; Вінниця. 453-459.

3 Вільчковський, Е. С. (1979). *Методика фізичного виховання в дитячому садку*. Київ: Рад. шк.

4 Воробей, Г. В. (1993). *Фізичне виховання молодших школярів*. Ів.-Франківськ.

5 Куц, О. С. (1997). *Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл*. Київ: УАННП.

6 Цвек, С. Ф. (1990). *Спортивні вправи та розваги дошкільнят*. Київ.

НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ляшуга І.Ю.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків, Ira.lyashuga@gmail.com*

Анотація. В ході роботи було проаналізовано та встановлено нейронауковий контекст вивчення проблеми. Для визначення та подальшого дослідження найбільш актуальних проблем виховання при реалізації освітніх стандартів було вивчено низку наукових думок, які сформували ключові питання дослідження. Для досягнення результатів було застосовано дослідницький, науковий, описовий та пояснювальний методи. Також використано метод синтезу та аналізу.

Ключові слова: розвиток, дослідження, фізичне виховання, нейрофізіологія, методи.

Вступ. Важливим етапом дослідження цієї роботи є результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних питань, які набувають актуальності для розвитку освіти та фізичного виховання в цілому.

Мета дослідження – в ході виконаної роботи було виявлено сутність сучасних технологій та нейрофізіологічні особливості впровадження інтеграційних комплексів у фізичне виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні інноваційні технології та методи не стоять на місці, а рухаються з часом. Велику увагу у формуванні дитини приділяється нейрофізіологічному розвитку. Одним із видів корекційно-виховної роботи, спрямованої на стимулювання дозрівання центральної нервової системи, є використання різноманітних

груп фізичних вправ, які формують загальну та дрібну моторику, компенсують неврологічну проблематику. Встановлено, що основною умовою успішного розвитку дітей є правильно організоване його дозвілля, що включає оптимальний руховий режим, лікувальну та загально-фізичну підготовку. Є неофіційні повідомлення про успішне використання вправ для когнітивного розвитку у здорових дітей і дорослих. Проте нейрофізіологічного обґрунтування та детального послідовного опису фізичних вправ, якими має оволодіти така дитина протягом дитинства для стимулювання розвитку та компенсації патології центральної нервової системи, значно менше [1].

Сучасні дослідження розвитку нейрофізіології показують те, що впровадження цілеспрямованої фізичної підготовки сприятиме дозріванню різних відділів центральної нервової системи, формуванню в ній змін, більш успішному фізичному та розумовому розвитку дитини. Покращуються імунні реакції, мова та комунікативні навички [2].

У дітей з патологією центральної нервової системи частини тіла часто утримуються в фізіологічно невідповідному, вимушеному положенні, рухи обмежені в якомусь напрямку. Це проявляється особливостями як рухового так і розумового розвитку дитини. Діти із залишковими явищами органічного ураження кори головного мозку значно відстають від однолітків за темпами формування рухових навичок. Навіть при легких порушеннях навичка контролю положення голови виникає на 3–6 місяців пізніше норми. У міру ускладнення рухових актів це відставання стає все більш помітним. Ще однією особливістю моторного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку є недостатня диференціація рухів. Для таких дітей характерні порушення орієнтації, координації, наявність стереотипних рухів, неадекватна рухова поведінка. Усе це вказує на значні порушення у формуванні вищих кіркових центрів, відповідальних не тільки за моторику, а й за вищі нервові функції [3, с. 51–57].

Як в нормі, так і при розумовій відсталості спеціальне тренування,

спрямоване на формування вертикальних і горизонтальних зв'язків у центральній нервовій системі може не тільки збільшити набір рухових здібностей, які ляжуть в основу різноманітної рухової поведінки людини, а й розширити функціональні можливості мозку в цілому. Це стимулюватиме інтелектуальний розвиток дитини і дозволить їй краще адаптуватися в колективі. Тому при заняттях фізичною культурою спочатку необхідно включати рухові вправи для тіла. Також важливо використовувати аналізатори в порядку їх еволюційної появи [3, с. 58].

Висновки. Таким чином, на основі проведених досліджень можна зробити висновок, що при формуванні рухових навичок буде задіяна мозкова активність, буде активована більша кількість рецепторів. Такий вправи засвідчують про важливість нейрофізіологічного розвитку особистості при формуванні фізичного здоров'я дитини. Тому правильно впроваджений комплекс фізичних вправ з обов'язковою опорою на збережені функції і задіянням усіх систем аналізатора дозволить не тільки розвинути наявні і сформувати нові рухові навички, але сприятиме успішного розвитку дітей в освітньому процесі.

Список джерел інформації:

- 1 Schwartz, D. (2017). Unmasked: Expressive arts therapy directive. Art Therapy Blog. Retrieved from <http://www.arttherapyblog.com/art-therapy-activities/unmasked/#.Wg3OchNSzeR>
- 2 Tartakovsky, M. (2015). Art therapy techniques to deal with anxiety. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/archives/2015/10/19/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety>
- 3 Dykan, V., Pakharenko, O., Saienko, V., Skomorovskyi, A., & Neskuba, T. (2021). Evaluating the efficiency of the synergistic effect in the business network. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 8(1), 51-61. DOI: [10.15549/jeecar.v8i1.646](https://doi.org/10.15549/jeecar.v8i1.646) (Web of Science).

СУЧАСНІ ТРЕНДИ В РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ СТАРТАПІВ

Полякова О.О.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»,

Стартап центр «Spark»,

Україна, м. Харків, Oksana.Poliakova@khpi.edu.ua

Анотація. У статті аналізуються сучасні тренди в розвитку спортивних стартапів, описуються ключові інновації та технології, а також досліджується вплив стартапів на розвиток спортивної індустрії.

Ключові слова: стартап, спортивна індустрія, спортивні технології.

Вступ. Спортивна індустрія є сьогодні сферою, що надзвичайно динамічно розвивається. У останні десятиліття з’явилася велика кількість спортивних стартапів, які прагнуть змінити обличчя спорту (як професійного, так і масового), поєднуючи інноваційні технології з традиційними аспектами тренувально-змагальної діяльності. Спортивні стартапи часто виступають як драйвери змін, розвиваючи нові моделі бізнесу, продукти та послуги для спортивних організацій, спортсменів, фанатів, аматорів, а також впливають на зміст та якість фізкультурно-спортивної освіти.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні тренди у сфері спортивних стартапів і їх вплив на розвиток індустрії спорту та значення у вирішенні найважливіших проблем тренувально-змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із головних трендів спортивних стартапів є розвиток технологій, що сприяють покращенню ефективності тренувань та відновлення спортсменів. Новітні технології, такі як носимі пристрої (wearables), датчики для моніторингу фізичного стану, біометричні сенсори, допомагають зібрати величезну

кількість даних про фізіологічний стан спортсменів. Від чіткості вимірів залежить якість моніторингу стану спортсмена, який має величезне значення для виявлення функціональних станів та дозволить запобігти перетренованості, уникнути травм та забезпечити швидкий процес відновлення. У 2015 році на ринку з’явилися такі стартапи, як Whoop і Oura. Згодом Whoop став популярним серед спортсменів завдяки своїм можливостям моніторингу і аналізу відновлення, а Oura Ring отримав визнання не тільки завдяки своїй цікавій формі, а й можливості відстеження сну, активності та здоров’я загалом, зокрема за допомогою вимірювання температури тіла, пульсу та рівня відновлення. Серед прихильників та користувачів цих стартапів – LeBron James, Michael Phelps, Tom Brady, Jayson Tatum та інші. Саме ці технології були визнані найпопулярнішими серед спортсменів та людей, що ведуть активний спосіб життя в 2025 році [1, 2].

Віртуальні види спорту та доповнена реальність (AR) набули небувалого розвитку нині і є важливими інструментами для спортивних стартапів. Серед найбільш популярних віртуальних технологій, що були створені в рамках eSports – Virtuix і Holodia. Virtuix спеціалізується на створенні VR-платформи для фізичних активностей, що дозволяє користувачам ходити або бігати в віртуальних світах, забезпечуючи інтерактивний досвід для фітнесу. Holodia фокусується на створенні віртуальних тренувальних програм для кардіотренажерів, що дозволяє користувачам активно тренуватися в цікавих і мотивуючих віртуальних середовищах. Доповнена реальність також має великий потенціал у сфері тренувань і спортивних змагань, допомагаючи спортсменам відслідковувати свої показники в режимі реального часу, а глядачам – створювати унікальний досвід перегляду подій. Технології активно розвиваються і мають потенціал для майбутнього спортивного ринку [3]. Нині потенціал технологій доповненої реальності використовується й в аспекті реабілітації спортсменів після травм.

У зв’язку з глобальною пандемією COVID-19 та загальним трендом на онлайн-послуги, спортивні стартапи активно працюють над платформами для онлайн-тренувань і цифрового спорту. Стартапи, як Peloton, Mindbody і багато інших, пропонують можливість тренуватися вдома за допомогою відео-тренерів, що дозволяє займатися спортом усім, незалежно від їх місця проживання чи фізичних можливостей. Ці стартапи сприяють популяризації активного способу життя, залучаючи людей, які раніше не мали доступу до тренажерних зал або тренувальних клубів.

Визначним трендом сьогодення є спортивні стартапи на базі Big Data. Використання аналітики для прогнозування результатів, покращення стратегії команд, а також для персоналізації тренувальних програм стає важливим інструментом у спорті. Стартапи, такі як Catapult Sports і Stats Perform, створюють рішення, які дозволяють тренерам і аналітикам збирати й обробляти величезні обсяги даних про гравців і командні стратегії. Ці технології дозволяють не лише вдосконалювати тренувальний процес, але й підвищувати ефективність маркетингових кампаній, що є важливим елементом спортивного бізнесу.

Потужну маркетингову функцію виконують соціальні мережі, що вже стало ознакою нашого часу. Спортивні бренди активно використовують платформи, такі як Instagram, TikTok, Twitter і YouTube, щоб досягти широкої аудиторії, залучити спонсорів і збільшити продажі товарів. Стартапи в сфері спортивного маркетингу стали трендом сучасності. Вони розробляють нові стратегії для покращення взаємодії з фанатами, відстежуючи їхні вподобання та використовуючи аналітику для точного націлювання на відповідну аудиторію.

Парадигмальною для розвитку спортивних стартапів стала концепція сталого розвитку. Виробники спортивного інвентарю та одягу шукають способи зменшити екологічний слід своєї продукції. Стартапи, такі як Allbirds та Patagonia, які орієнтовані на виробництво спортивного одягу з екологічно чистих матеріалів, активно працюють над просуванням

свідомого споживання та сталого розвитку в спортивній індустрії.

На базі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» створено Сталу екосистему, до складу якої входить стартап центр «Spark». Він є потужним центром розвитку стартап руху у Харківському регіоні і створює передумови для формування стартап команд із студентів та науково-педагогічних працівників для створення ідей стартапів, їх втілення у життя та подальшого просування та комерціалізації.

Висновки. Розвиток спортивних стартапів у сучасному світі неможливий без використання передових технологій, інноваційних рішень та орієнтації на нові бізнес-моделі. Тренди, що виникають у спортивному секторі, включають цифровізацію, аналітику даних, а також сталий розвиток. Ці стартапи не тільки покращують якість тренувань та результати спортсменів, але й надають нові можливості для глядачів і аматорів спорту. Спортивні стартапи, що поєднують технології, маркетинг і соціальні зміни, формують майбутнє спортивної індустрії і створюють умови для більш доступного та екологічного спорту. Завдяки діяльності Стартап центру «Spark» ці тенденції активно сприймаються і розвиваються в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» та отримують подальше практичне втілення.

Список джерел інформації:

1 The Best Fitness Trackers Keep All Your Health Stats Within Arm's Reach. (2025). Retrieved from <https://www.gq.com/story/best-fitness-trackers>

2 Oura rings: the must-have wellness gift that built a £4bn empire. (2025). Retrieved from https://www.thetimes.com/uk/society/article/oura-ring-track-health-monitor-sleep-dpnr28kxh?utm_source=

3 Ярмоленко, М., Шинкарук, О., & Максименко, В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (2(146), 143-147. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).31)

ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР’ЄРІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОДНОБОРЦІВ

Пономарьов В.О.

Національний юридичний університет ім. Я. Мудрого,

Україна, м. Харків, var5@ua.fm

Анотація. Психологічні бар’єри в спортивній діяльності, як і в будь-якій соціально-професійній сфері, це суб’єктивізоване заломлення проблемної ситуації з погляду її потенційної загрози у вигляді синдрому страху перед непередбачуваним результатом своїх дій у цій ситуації. Подолання психологічних бар’єрів – це подолання форм прояву «синдрому страху», що має дві сторони: «страх втрати старого» і «страх прийняття нового».

Ключові слова: психологічні бар’єри у спорті, оцінка рівня психологічних бар’єрів, подолання психологічних бар’єрів.

Вступ. Теоретичне вивчення психологічних бар’єрів, труднощів у тренувальній та змагальній діяльності одноборців, аналіз чинників і механізмів їх виникнення та підбір методів їх нейтралізації є актуальним завданням перед початком кожного макроциклу.

Психологічний бар’єр – це суб’єктивізоване заломлення проблемної ситуації з погляду її потенційної загрози у вигляді синдрому страху перед непередбачуваним результатом своїх дій у цій ситуації. Для виникнення будь-якого психологічного бар’єру необхідні дві умови: наявність відповідного (несприятливого) зовнішнього середовища та внутрішня готовність суб’єкта до формування бар’єру. При цьому важливо відзначити, що дія раніше сформованих бар’єрів вже не вимагає обов’язкової наявності несприятливого середовища: вони можуть однаково проявлятися як у несприятливому, так і в благополучному середовищі. З

цим пов'язана більшість труднощів їх практичного подолання: дуже часто створення навіть найкомфортніших умов діяльності не дозволяє подолати ту внутрішню установку на неуспіх, яка склалася раніше [1].

Мета дослідження – теоретичне вивчення психологічних бар'єрів під час тренувального та змагального процесів спортсменів одноборців, аналіз чинників психологічних бар'єрів, механізмів виникнення та підбір методів їх нейтралізації.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі проведених досліджень запропоновано наступну типологію психологічних бар'єрів, що відображає суттєві для сучасного спорту характеристики людської поведінки, які слугуватимуть орієнтиром для подальших результатів наукових досліджень [1].

1. Бар'єри особистої ініціативи охоплюють проблеми, пов'язані з труднощами прояву індивідуалізму та реалізації «духу переможця», з опором змін, із встановленням особистісних пріоритетів, із здатністю до саморозвитку.

2. Бар'єри хибної установки містять усі аспекти соціальної та особистої «міфотворчості» з приводу цінності особистої праці, матеріального чи духовного блага, а також протиріччя свідомості, що актуалізуються в перехідних умовах та неоднозначних ситуаціях.

3. Бар'єри автономності. Їхні взаємопов'язані сторони: відчуття незахищеності особистості (матеріальної, соціальної); синдром «залежності» (зокрема прийняття рішень).

4. Бар'єри досягнення містять аспекти, пов'язані з мотивацією досягнення, прагненням до успіху, труднощами в реалізації прийнятих рішень, у тому числі: проблеми неадекватного прогнозування, недостатньої швидкості прийняття рішень та реагування на ситуацію, невміння своєчасно відмовитися від невірної рішення, відсутністю варіативності у рішеннях та у поведінці.

5. Бар'єри ризику мають раціональний (зважений ризик) та

емоційний (відповідальний ризик) аспекти.

6. Бар'єри комунікації відображають перешкоди на шляху інформаційної доступності та проблеми довіри у спілкуванні (під час тренувального періоду чи змагань).

7. Бар'єри сприйнятливості до нового відображають догматизм спортивної методології у тренуваннях, «вузькість» освіти, неприйняття нових ідей та способів поведінки.

На підставі розробленого попередниками тесту оцінки психологічних бар'єрів [2] нами адаптований варіант під потреби сучасної психології у спорті [1].

За результатом тесту отримується графік, за яким можна бачити загальну картину по бар'єрах. Крім того, фахівець-психолог індивідуально для кожного респондента обирає максимально припустиму величину психологічних бар'єрів та працює на підставі зробленого аналізу. Завданням подальшої роботи спортсмена з психологом є зниження відносної висоти психологічних бар'єрів.

Слід зазначити, що з отримання більш достовірних результатів кожен бар'єр краще вимірювати кількома методами. Це тим більше важливо у випадках, коли, крім параметрів висоти бар'єру, потрібно мати більш диференційовані дані про його складові і ступені його стійкості (якщо різні методи оцінки дають приблизно однаковий результат, то бар'єр стійкий).

Для встановлення причини виникнення бар'єрів, насамперед, необхідно звернути увагу на три чинника:

- у яких умовах міг сформуватися бар'єр;
- які найважливіші події відбувалися в аналізований період життя і якого роду переживання були пов'язані з ними;
- які люди впливали на людину в той період і який був їхній вплив (можливо, це було придушення волі чужим авторитетом, залякування тощо).

Другий прийом – проведення порівняльного аналізу за трьома показниками:

- самооцінкою якостей особистості, що формують бар'єр,
- оцінкою наявності бар'єру іншими людьми (приблизною або реальною),
- оцінкою наявності бар'єру за даними тестування (або інших методів вимірювання бар'єру).

Цей порівняльний аналіз відіграє роль експертизи і є підставою вибору конкретних шляхів впливу на бар'єр, а саме: чи слід діяти на сам бар'єр чи супутні йому побічні чинники, чи провести додаткову діагностику, якщо застосовані методи тестування викликають сумнів у дослідника.

При виборі методів подолання психологічних бар'єрів основна теза полягає в тому, що дія методів вибіркова, а їхня ефективність залежить від того, як правильно вони обрані та наскільки відповідають типу бар'єру.

Висновки. На підставі адаптованого варіанту під потреби сучасної психології у спорті тесту оцінки психологічних бар'єрів можна здійснювати оцінку рівня психологічних бар'єрів, працювати над їх нейтралізацією та подоланням.

Список джерел інформації:

1 Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024). Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі одноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 6 (179), 191-195.

2 Завдання з курсу «Психологія підприємництва». Retrieved from <https://psychology.karazin.ua/dist2020/4kPidprPavlenko.pdf/>

ЕМОЦІЙНА НЕЗРІЛІСТЬ ЯК СОМАТОГЕННА ЗАТРИМКА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Савчук Н.А., Папіж В.

Луцький національний технічний університет,

Україна, м. Луцьк, ladz1364@gmail.com

Анотація. Розглянуто емоційну незрілість дітей у співвіднесенні із проблемами соматогенних розладів розвитку. Визначено різні підходи зарубіжних і вітчизняних учених до розуміння формування емоційної незрілості особистості. Досліджено рівень тривожності дітей із соматогенною затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: психічний розвиток, емоційна незрілість, діти з соматогенною затримкою психічного розвитку, емоційна підтримка, психокорекція.

Вступ. В сучасних реаліях спостерігається збільшення кількості дітей, котрі демонструють ознаки емоційної незрілості. Цей феномен обумовлений цілою низкою чинників, серед яких вагому роль відіграють соматичні захворювання. Соматогенна затримка психічного розвитку, включно з емоційною незрілістю, впливає на формування базових рис особистості дитини, ускладнюючи її адаптацію до соціуму, що є надзвичайно важливим для становлення особистості загалом. Прояви емоційної незрілості включають складнощі у формуванні емоційних реакцій, труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими, що може спричиняти замкнутість, тривожність та емоційну нестабільність, ускладнюючи процес соціальної інтеграції.

Актуальність цієї теми також підкреслюється зростаючим розумінням необхідності психоемоційної підтримки дітей із затримкою психічного розвитку в шкільному середовищі, де вони потребують

адаптації до постійних взаємин та конкурентних ситуацій. У цьому аспекті дослідження емоційної незрілості набуває особливої цінності для педагогів, психологів та батьків, котрі прагнуть надати дітям із соматогенними розладами розвитку необхідну підтримку. Вивчення особливостей емоційної незрілості у дітей із соматичними хворобами дозволить не тільки виявляти проблеми на ранніх етапах, а й розробляти коригувальні стратегії, спрямовані на покращення емоційної стабільності, соціальної адаптації та особистісного зростання дітей.

Мета дослідження. Дослідити емоційну незрілість як один з проявів соматогенної затримки психічного розвитку у дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Основні теоретичні концепції, що розглядають емоційну незрілість, підкреслюють, що її природа корениться в недостатній інтеграції емоційних процесів у загальний психічний розвиток дитини. На думку Ж. Піаже, процес розвитку емоційного інтелекту в дитини відбувається поступово, через чітко визначені стадії, і будь-які затримки чи відхилення в цьому процесі можуть призвести до емоційної незрілості. Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона розкриває тісний зв'язок емоційного розвитку з подоланням кризових ситуацій на кожному етапі життя. Діти, котрі не накопичують позитивного досвіду на цих етапах, нерідко зустрічаються з труднощами в керуванні своїми емоціями, що може проявлятися в емоційній нестабільності та ускладненому процесі адаптації. Джон Боулбі у своїй теорії прив'язаності акцентує увагу на взаємодії дитини з дорослим як важливу потребу в спілкуванні, що дає можливість ідентифікувати, проживати та вербалізувати емоції в контакті з близькими дорослими. Відсутність підтримки або нестача емоційного контакту з близькими дорослими у періоди стресу та фізичного дискомфорту може негативно вплинути на розвиток дитини. Під час захворювання дитина особливо потребує емоційної підтримки, уваги та відчуття безпеки. Натомість ізоляція або дефіцит таких чинників часто призводять до формування

страхів, депресивних станів і тривожності. Це, у свою чергу, може спричинити труднощі у формуванні стійких емоційних зв'язків та відчуття захищеності.

Сучасні дослідження емоційної незрілості спрямовані на визначення психолого-педагогічного супроводу дітей із затримкою психічного розвитку (В. Войтко), психокорекції затримки психічного розвитку з акцентом на емоційній сфері (І. Назарук, М. Коць), зв'язку між емоційним інтелектом і психічним здоров'ям (Н. Басюк), методичних питань змісту та організації процесу психолого-педагогічної діагностики інтелектуального, мовленнєвого, емоційно-вольового та особистісного розвитку дітей з ООП (Т. Жук, Т. Ілляшенко, Т. Каменщук, А. Обухівська, Г. Якимчу) тощо.

На визначення емоційної незрілості у дітей із соматогенною затримкою психічного розвитку для оцінки рівня тривожності нами використано опитувальник Спілбергера-Ханіна для дітей. Цей тест дозволяє оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність. Дослідженням було охоплено 15 дітей віком від 8 до 11 років, які перебували на лікуванні з різними соматичними захворюваннями (астма, цукровий діабет, захворювання шлунково-кишкового тракту тощо).

Як свідчать результати, більшість дітей демонструють підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що хронічні захворювання значно впливають на їхній емоційний стан. Незважаючи на загальну тенденцію до підвищеної тривожності, спостерігається значна індивідуальна різниця у вираженості тривожних симптомів. Деякі діти демонструють високий рівень обох типів тривожності (синдром Дауна, цукровий діабет). Інші мають підвищену лише ситуативну тривожність (астма, серцева недостатність) або особистісну тривожність (алергія).

Висновки. Отримані дані є важливим підґрунтям для педагогічних працівників, що дозволяє формувати групи для занять фізичною культурою із врахуванням не лише фізичних показників розвитку дитини,

але й спиратися на особливості прояву емоційних реакцій на зовнішні подразники, емоційну зрілість особистості. Для підтримки психічного благополуччя цих дітей рекомендується здійснювати корекційно-розвивальну роботу, зокрема впроваджувати методики для розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю, а також надання психологічної підтримки. Соціальна підтримка з боку батьків, педагогів та медичних працівників має ключове значення у зниженні рівня агресії та сприяє емоційному комфорту дітей у складних умовах життя з хронічними захворюваннями. Важливим засобом розвитку емоційної зрілості надається використанню різних видів ігор.

Список джерел інформації:

- 1 Басюк, Н. А. (2024). *Емоційний інтелект і психічне здоров’я учасників освітнього процесу: навчальний посібник*, Житомир.
- 2 Войтко, В. (2017). *Психолого-педагогічний супровід дітей з затримкою психічного розвитку: навчально-методичний посібник*, Кропивницький.
- 3 Назарук, І., & Коць, М. Особливості психокорекції емоційно-вольової сфери дітей із затримкою психічного розвитку. Retrieved from <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/51/373>
- 4 Жук, Т. В., Ілляшенко, Т. Д., Каменщук, Т. Д., Обухівська, А. Г., & Якимчук, Г. В. (2024). *Психолого-педагогічне вивчення розвитку дитини з особливими освітніми потребами в інклюзивно-ресурсному центрі та в закладі освіти (методичні питання): методичний посібник*, Київ: Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи.

СКЛАДОВІ ЕТАПНОГО ТА ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДОСВІДЧЕНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сіренко П.О.,

Рижський університет Страдіня,

Латвія, м. Рига, pavlo.sirenko@rsu.lv

Анотація. Етапний та оперативний контроль функціонального стану досвідчених футболістів є ключовими складовими ефективного тренувального процесу. Етапний контроль проводиться періодично та включає комплексне оцінювання фізіологічних, біохімічних і психофізіологічних показників для корекції тренувальних навантажень. Оперативний контроль здійснюється в режимі реального часу та дозволяє оцінити рівень втоми, стан серцево-судинної системи та технічну якість виконання вправ. Поєднання цих методів забезпечує своєчасну корекцію навантажень, запобігає перевтомі та підвищує рівень спортивних досягнень.

Ключові слова: етапний та оперативний контроль, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан організму.

Вступ. Контроль функціонального стану спортсменів, зокрема досвідчених футболістів, є важливим елементом тренувального процесу. Він спрямований на оцінку рівня фізичної підготовленості, виявлення ознак втоми та перенапруження, а також визначення рівня та інтенсивності впроваджених навантажень для оптимізації рівня підготовленості та набуття високого рівня спортивної форми.

Мета дослідження – визначити зміст та основні складові етапного та оперативного контролю функціонального стану досвідчених футболістів.

Матеріал та методи дослідження. Використано теоретичні методи: аналіз, узгодження та систематизація відомих науково-методичних та

емпіричних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Результатом дослідження систематизація складових впровадження в навчально-тренувальний процес дослідницьких методик визначення рівня підготовленості [1]. Особливе значення в системі підготовки мають етапний та оперативний контроль, які дозволяють забезпечити індивідуальний підхід до кожного спортсмена та підвищити ефективність тренувального процесу [2, 4].

Етапний контроль. Етапний контроль здійснюється на визначених етапах підготовки та охоплює комплексне обстеження функціональних можливостей організму футболіста. Його основна мета – оцінка адаптаційних можливостей організму та корекція тренувальних навантажень відповідно до стану спортсмена. Етапний контроль містить наступні складові:

1) *оцінку рівня фізичної підготовленості* – для цього використовуються тести на витривалість, швидкість, силу та гнучкість. Важливим показником є рівень загальної та спеціальної витривалості, що визначається шляхом тестування аеробних і анаеробних можливостей організму [4, 7]. Зокрема, для оцінки витривалості використовуються тести на максимальне споживання кисню ($VO_2 \max$), а також бігові тести, такі як тест Купера або тест Йо-Йо;

2) *дослідження функціонального стану серцево-судинної системи* – використовуються методи кардіомоніторингу, електрокардіографії (ЕКГ) та велоергометрії. Оцінюється частота серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, під час навантаження та в періоді відновлення [5]. Показники ЧСС дозволяють визначити рівень адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень;

3) *аналіз показників дихальної системи* – проводяться спірометричні дослідження, які дозволяють визначити життєву ємність легень (ЖЄЛ), максимальну вентиляцію легень (МВЛ) та показники газообміну;

4) *оцінку біохімічних показників крові* – визначення рівня глюкози, молочної кислоти (лактату), рівня креатинкінази та кортизолу дозволяє оцінити рівень втоми, відновлювальні можливості організму та рівень стресу [3];

5) *оцінку психофізіологічного стану* – для цього застосовують тести на швидкість реакції, рівень стресостійкості та показники уваги. Психофізіологічні аспекти мають важливе значення у футболі, оскільки впливають на швидкість прийняття рішень та координацію рухів.

Результати етапного контролю дозволяють оцінити ефективність тренувального процесу, виявити ознаки перетренованості або функціональних порушень та вчасно скоригувати навантаження [8].

Оперативний контроль. Оперативний контроль є поточним інструментом моніторингу стану спортсменів у процесі тренувань та змагань. Його мета — оцінка функціонального стану в режимі реального часу та корекція навантажень для запобігання перевтоми та травм.

Оперативний контроль містить наступні складові:

1) *моніторинг частоти серцевих скорочень (ЧСС)* – завдяки сучасним фітнес-трекерам та кардіомоніторам тренери можуть відстежувати рівень навантаження футболіста під час тренування. ЧСС вище 85–90% від максимального значення свідчить про значний рівень навантаження, тоді як нормалізація ЧСС протягом найближчого часу після виконання вправи вказує на високий рівень працездатності та узгодженості функціональних систем [3];

2) *оцінку рівня насичення крові киснем (SpO₂)* – цей показник дозволяє визначити рівень аеробної ефективності та стан дихальної системи під час фізичних навантажень (здебільшого аеробної спрямованості);

3) *аналіз рівня лактату* – визначення концентрації молочної кислоти в крові дозволяє оцінити інтенсивність навантаження та рівень втоми. Надмірне накопичення лактату свідчить про недостатню адаптацію до

високих навантажень або неправильно сплановану інтенсивність вправ [3];

4) оцінку показників координації рухів – у процесі оперативного контролю тренери можуть використовувати відеоаналіз технічних елементів гри, оцінку якості виконання рухів та контроль рівня здатності втримувати рівновагу в ускладнених умовах зовнішнього середовища [1, 4, 9].

Оперативний контроль дає змогу своєчасно виявити ознаки перевтоми, спаду функціональних можливостей або порушень у техніці виконання вправ. Завдяки цьому тренер може оперативно коригувати навантаження, підбирати відповідні методики відновлення та запобігати ризику травм.

В комплексній взаємодії етапний контроль забезпечує стратегічне планування тренувального процесу та оцінку загальних тенденцій у підготовці спортсмена, тоді як оперативний контроль дає можливість здійснювати точкове коригування навантажень на кожному тренуванні або матчі. Комбінація цих методів дозволяє забезпечити комплексний підхід до контролю функціонального стану досвідчених футболістів.

Висновки. Поєднання етапного та оперативного контролю є важливим компонентом системи підготовки футболістів високого рівня кваліфікації. Комплексний підхід, що включає моніторинг фізіологічних, біохімічних та психофізіологічних показників, дозволяє забезпечити ефективне планування навантажень, уникнути перевтоми та підвищити рівень спортивних досягнень.

Перспективи подальших досліджень полягають в додатковому аналізі взаємозв'язку етапного та оперативного контролю.

Список джерел інформації:

1 Сіренко, П., (2023). Контроль ефективності застосування педагогічних інновацій в навчально-тренувальному процесі досвідчених футболістів. *Інновації в сучасній освіті: методологія, технологія, дидактичні та виховні аспекти*. Монографія. Заклад вищої освіти «Подільський державний університет». Рига, Латвія: "Baltija Publishing",

306-314.

2 Сіренко, П. О. (2012). *Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів. Методичні рекомендації*. Харків: Нове слово.

3 Сіренко, П. О., & Ленська, О. В. (2023). Оптимізація функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою спеціального обладнання. *Сучасні питання фізичної терапії та ерготерапії. Лабораторна медицина: проблеми та перспективи: матеріали науково-практичної конференції молодих вчених, здобувачів освіти та лікарів-інтернів*. Харків: ХНМУ. 108-109.

4 Korolins'ka, S. V, & Sirenko, P. A. (2008). The study of motivational valuable attitude to physical training of students. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. 7, 77-79.

5 Sirenko, P. O. (2012). *Special and preventive exercises in professional football*. Kharkiv: Nove slovo.

6 Sirenko, P. O. (2015). Peculiarities of interferential electromyogram of m. tensor fasciae latae in skilled footballers during performance of "Standing leg abduction" exercise. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3, 93-97. doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3

7 Sirenko, P. O. (2012). *Development of movement qualities in skilled football players: Guidelines*. Kharkiv: Nove Slovo, 82 p.

8 Sirenko, P. O., Istomin, A. H., Sirenko, R. R., Khorkavyy, B. V., & Rybchych, I. E. (2022). Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(5): 344-352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

9 Sirenko, P., Korolinska, S., & Sirenko, Y. (2013). Features interference EMG leg extensor muscles of skilled players in the context of the special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*;17(7):70-6.

ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16–17 квітня 2025 року

Відповідальні за випуск:

д-р техн. наук, професор А.В. Кіпенський;

канд. пед. наук, професор О.В. Юшко;

канд. філософ. наук, доцент О.О. Полякова.

Адреса редакційної колегії: 61024, Харків, вул. Григорія Сковороди, 79/2,

НТУ «ХП», ННІ соціально-гуманітарних технологій

Тел.: (057) 7076396, E-mail: ip_dekanat@ukr.net

Підписано до друку _ 2025 р.

Друк цифровий.

Гарнітура «Times» Ум. друк. арк. 21,38.

Безкоштовно.

Видавничий центр НТУ "ХП".

Свідоцтво про реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

Адреса: 61002, Харків, вул. Кирпичова, 2.

Самостійне електронне видання.