

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумський державний університет



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 листопада 2024 року)

Суми
Сумський державний університет
2024

*Рекомендовано до видання
вченою радою Навчально-наукового медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 2 від 28 жовтня 2024 року)*

Редакційна колегія:

Петренко Наталія Володимирівна, в. о. завідувачки кафедри фізичного виховання і спорту, канд. фіз. вих., доцентка.

Сергієнко Володимир Миколайович, професор кафедри фізичного виховання і спорту, д-р фіз. вих., професор.

Пилипей Леонід Петрович, професор кафедри фізичного виховання і спорту, д-р фіз. вих., професор.

Лазоренко Сергій Анатолійович, професор кафедри фізичного виховання і спорту, д-р пед. наук, доцент.

Король Світлана Анатоліївна, доцентка кафедри фізичного виховання і спорту, канд. фіз. вих., доцентка.

Ворона Віта Вікторівна, доцентка кафедри фізичного виховання і спорту, канд. фіз. вих., доцентка.

Стасюк Роман Миколайович, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, канд. фіз. вих., доцент

I-66 Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей X Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14–15 листопада 2024 р. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 327 с.

Збірник складають наукові тези здобувачів вищої освіти, аспірантів, науковців з актуальних проблем підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології як вітчизняного, так і закордонного досвіду.

Тези друкуються в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

ЗМІСТ

С.

СЕКЦІЯ 1–3

| | |
|--|-----------|
| Алексєєнко С. В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ ВІКОМ 18–20 РОКІВ..... | 12 |
| Афанасєнко Д. О. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ЄДИНОБОРСТВ..... | 15 |
| Богданова А. О., Лазорєнко С. А. ВПЛИВ ВИТРИВАЛОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ..... | 18 |
| Бугайов О. Е., Петренко Н. В. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ЛИЖАХ..... | 22 |
| Бут М. О. ТАКТИКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 26 |
| Bjørn Solberg. POWERLIFTING IN NORWAY..... | 29 |
| Васько П. В. ФАЗИ БІГУ В СПРИНТІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 ТА 200 МЕТРІВ..... | 32 |
| Вихрова А. Ю., Король С. А. ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... | 35 |
| Ворона В. В. НАПРЯМИ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... | 38 |
| Ворона В. В. ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ..... | 40 |
| Гасанова С. Ф., Тімошин О. О. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ В БОКСІ..... | 43 |
| Головко А. М., Дєрахшимашхаді А. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ..... | 45 |
| Гончарєнко Д. Б. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДІВЧАТ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ..... | 49 |
| Гребєнніков С. В. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ..... | 52 |

| | |
|--|-----------|
| Демченко Я. М., Сергієнко В. М. СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН У ДОСЯГНЕННІ РЕЗУЛЬТАТІВ СПРИНТЕРАМИ 17–18 РОКІВ..... | 55 |
| Дерій В. С. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ..... | 59 |
| Дьяченко С. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У СПОРТІ..... | 63 |
| Yeremenko M. V. METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR BIATHLETES TO IMPROVE COMPETITIVE PERFORMANCE..... | 65 |
| Замула А. О. ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 67 |
| Зяц С. А., Пилипей Л. П. УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ СТУДЕНТИВ-СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 70 |
| Каліберда О. Г. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ..... | 73 |
| Канішевський С. М., Ткаченко Ф. В. РОЛЬ ТРЕНЕРА У СТВОРЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ..... | 77 |
| Кельбас В. Я. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ..... | 80 |
| Коваль І. В. ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З ПЕТЛЯМИ TRX..... | 82 |
| Кунпан М. О. ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ГАНДБОЛІСТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ..... | 84 |
| Кубуша О. С., Сірик А. Є. ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У СПОРТІ..... | 87 |
| Куцев В. А., Сторожик Д. О. МАКРОЦИКЛИ У ФУТБОЛІ: ПОБУДОВА ТА ЗМІСТ..... | 89 |

| | |
|--|------------|
| Лазоренко С. А. МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ ОБІЗНАНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... | 93 |
| Лазаренко С. А., Гурєєв А. С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЮВАННЯ ІГРОВИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ..... | 97 |
| Lozovyy A. L., Stanisław Chały. THE PRINCIPLE OF SHINGITAI IN TRAINING AND JUDGING OF KATA COMPETITIONS..... | 99 |
| Маєвська О.Д., Гасанова С. Ф. МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК-БОКСЕРІВ..... | 103 |
| Маленюк Т. В., Шуляк В. В. ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ..... | 107 |
| Маломан В. О., Пилипей Л. П. ПОКРАЩЕННЯ ІГРОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СЕНСОРНИХ ФУНКЦІЙ..... | 110 |
| Мартиненко В. Р. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В БІАТЛОНІ..... | 114 |
| Мартиненко Є. Р. РОЗВИТОК БІАТЛОНУ ЯК ВИДУ СПОРТУ..... | 116 |
| Марченко В. М. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 8–10 РОКІВ..... | 118 |
| Маслієнко Д. М. ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ГАНДБОЛУ..... | 123 |
| Мігаль В. Г. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... | 125 |
| Назаров М. О., Король С. А. ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ ДО СПРИНТЕРСЬКИХ ЗМАГАНЬ..... | 129 |
| Наумець Є. О., Сологуб М. А. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ..... | 131 |
| Netis David. MODERN TRAINING APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF SPECIAL WORKING CAPACITY IN WRESTLING..... | 134 |
| Нечипоренко А. М. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ..... | 138 |

| | |
|--|------------|
| Nykoliuk S. S., Stasiuk R. M. IMPROVEMENT OF HANDBALL PLAYERS' TACTICAL THINKING USING SIMULATION MODELS..... | 140 |
| Оласюк А. А. ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ НА ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЇ У ЮНИХ ФІГУРИСТІВ..... | 143 |
| Оніщук Л. М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ..... | 145 |
| Ostroha Mariia. SCIENTIFIC APPROACHES TO THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS..... | 149 |
| Петренко Н. В. ГІМНАСТИКА – ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ..... | 153 |
| Пилипей Л. П., Дьяченко С. В. МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ОСНОВІ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ..... | 155 |
| Рибалка І. В. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ БАР'ЄРНОГО БІГУ ДІВЧАТ 12–13 РОКІВ..... | 158 |
| Светюха К. С. ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 161 |
| Стасюк Р. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 163 |
| Твірітін Р. О., Лазаренко С. А. АСПЕКТИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СТАТУРИ..... | 167 |
| Ткаленко Р. Г. АНАЛІЗ ВПЛИВУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІАТЛОНІСТІВ..... | 171 |
| Торкіна А. О., Король С. А. ВПЛИВ СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ FITCURVES НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ..... | 174 |
| Трушина А. М, Петренко Н. В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ..... | 176 |

| | |
|--|------------|
| Цибульник А. В., Сергієнко В. М. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПРИНТЕРІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ..... | 179 |
| Чернявський С. А., Стасюк Р. М. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ПОДАЧІ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ДЛЯ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ..... | 182 |
| Човнюк Ю. В., Довбик Т. О. ПІДВИЩЕННЯ РОЛІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ..... | 185 |
| Човнюк Ю. В., Довбик Т. О. УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ФУНКЦІЇ ПЛАНУВАННЯ У ПРОЦЕСАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ..... | 189 |
| Южбабенко О. О., Стасюк Р. М. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРЯННЮ У ГАНДБОЛІ ЧЕРЕЗ САМОРЕГУЛЯЦІЮ ТА КОМАНДНУ ПІДТРИМКУ..... | 193 |
| СЕКЦІЯ 4-5 | |
| Бабаліч В. А. АКВАПЕДАГОГІКА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ..... | 198 |
| Боровенська О. М. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ..... | 200 |
| Василенко Д. М., Петренко Н. В. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ТА ЇХНЕ ЗДОРОВ'Я..... | 203 |
| Ганчева К. М. ІННОВАЦІЇ В НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ: ТЕХНОЛОГІЇ, БЕЗПЕКА ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД..... | 205 |
| Гасанова С. Ф., Беженар П. В. ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ..... | 208 |

| | |
|---|------------|
| Гасанова С. Ф., Іванніков І. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ..... | 211 |
| Головко А. М., Бондарець В. Ю. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ..... | 214 |
| Жадан В. В., Дьяченко С. В. ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... | 218 |
| Іваннікова Г. В., Кривенко Є. А. ВПЛИВ ОБРАЗУ ТІЛА НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ..... | 221 |
| Іваннікова Г. В., Марченко Р. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ..... | 224 |
| Іванюк О. А. ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ПЛАТЕСУ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 227 |
| Канішевський С. М., Шпильовий В. І. ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТ..... | 229 |
| Костюкова Н. С. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ..... | 232 |
| Курило Д. А. ВОЛЕЙБОЛ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 235 |
| Мигаль Д. С., Сірик А. Є. ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ..... | 238 |
| Наунець Є. О., Кутілін В. Є. ЗАХОДИ З КОРЕКЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ..... | 240 |
| Недельчев М. П. ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ..... | 243 |

| | |
|---|-----|
| Палажченко Ю. К., Петренко Н. В. ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТЕНІСІСТІВ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД..... | 246 |
| Плутенко О. Ю. ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ..... | 249 |
| Савицька Н. О., Петренко Н. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙВІКОМ 6–7 РОКІВ..... | 251 |
| Сергієнко В. М. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ..... | 254 |
| Stasiuk R. M. HISTORICAL EVOLUTION AND MODERN DEVELOPMENT OF SWIMMING AS A SPORT DISCIPLINE..... | 258 |
| Шамич О. М., Абрамов Р. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ- ФУТБОЛ..... | 263 |
| СЕКЦІЯ 6–7 | |
| Арбузова В. Т. РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ..... | 267 |
| Бабаліч В. А., Железняк О. В. ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ..... | 271 |
| Дударенко В. В., Дьяченко С. В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СЕРЕД ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ..... | 275 |
| Карпенко Д. Ю. АНТИДОПІНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ..... | 278 |
| Kyselevska Svitlana, Klymenko Vladyslav. THE PROGRAM OF THE XXXIII OLYMPIC GAMES: CHALLENGES AND PROSPECTS..... | 281 |
| Киселевська С. М., Мельник О. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМУВАННЯ..... | 285 |
| Кондрацька Г. Д. МАСАЖ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ..... | 288 |

| | |
|---|------------|
| Маленюк Т. В. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ..... | 293 |
| Озерова О. А., Логвиненко В. А. ЕТНОФІТНЕС АБО НАРОДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ..... | 297 |
| Озерова О. А. Цапук М. О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ..... | 301 |
| Petrenko N. V. AQUA FITNESS AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL RECOVERY IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES..... | 304 |
| Пінська В. В., Гриб Д. В. ПІДХОДИ РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА В СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАННЯХ..... | 307 |
| Пронюшкіна А. О. ВПЛИВ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ..... | 310 |
| Романов М. Г., Рибалка І. В. ІНТЕГРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ПРОГРАМИ ФІЗИЧОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ..... | 312 |
| Сіренко П. О., Жіденс Я. КІНЕМАТИЧНІ КОМПОНЕНТИ МЕТОДИЧНОЇ СТРУКТУРИ ВПРАВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМ ІНВЕНТАРЕМ ДЛЯ М'ЯЗІВ СУПНАТОРІВ СТЕГНА ТА ГОМІЛКИ..... | 315 |
| Сірик А. Є., Церковицька К. А. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ..... | 320 |
| Sobko N. H. , Sobko S. H. CHARACTERISTICS OF THE MAIN COMPONENTS HEALTH FITNESS..... | 322 |
| Щербина В. Д. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РУХОВОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 325 |

СЕКЦІЯ 1

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

СЕКЦІЯ 2

**ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**INFORMATION TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

СЕКЦІЯ 3

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ ВІКОМ 18–20 РОКІВ

Алексеєнко С. В., магістрант
Сумський державний університет
Alekseenkos102@gmail.com

Вступ. На етапі вдосконалення спортивної майстерності засоби і методи для тренувального процесу повинні підбиратися ретельніше, тому що багато вправ, які використовуються на попередніх етапах багаторічної підготовки бігунів на 400 метрів можуть не відповідати належному впливу, а лише стабілізувати наявний рівень фізичної підготовки [1; 2; 3]. Така обставина викликає необхідність чіткого планування підготовки бігунів у річному циклі підготовки, де важливо оптимально розподіляти засоби тренування у всіх періодах та етапах макроциклу.

Мета дослідження – виявити особливості фізичної підготовки бігунів на 400 метрів віком 18–20 років.

Виклад основного матеріалу. Біг на 400 метрів є найбільш універсальним і вимогливим видом легкої атлетики, унікальний як з точки зору рівноцінності абсолютно всіх рухових якостей і техніко-тактичної координації в плані результату, так і з точки зору їх одночасного прояву в короткій руховій дії, обмеженої в часі і простору. Підготовка спортсменів представляє собою складне завдання, яке вимагає системного підходу з урахуванням багатьох чинників. Перш за все сукупністю методичних основ, форм організації та умов тренувального процесу, що оптимально взаємодіють на основі певних принципів і забезпечують найкращу підготовленість спортсмена до високих спортивних результатів. Розвиток швидкісної витривалості необхідно перш за все для вирішення завдання збільшення тривалості тренувальних навантажень у певних умовах максимальної інтенсивності. Для цього необхідно використовувати проходження змагальної дистанції з максимальною швидкістю. Однак, не варто вдаватися до

такого виду тренувань занадто часто, щоб уникнути «швидкісного бар'єру», в цьому необхідно варіювати довжину і швидкість подолання дистанції, долаючи відрізки довші від змагальних. Розвиток спеціальної витривалості з високою і субмаксимальною інтенсивністю вимагає, крім безперервної роботи, багаторазового подолання ділянок дистанції, значно менших обраної змагальної дисципліни. Такий підхід необхідний для того, щоб спортсмен адаптувався до тривалих рухів на більшій швидкості, так як він не в змозі подолати відразу всю дистанцію на високій швидкості, можна навіть говорити, з максимальною швидкістю. З розвитком витривалості за середньої інтенсивності підвищується швидкість перемикання фізіологічних функцій на новий рівень, де перебудова діяльності всіх органів і систем стає практично одночасною. У зв'язку з цим під час подолання дистанції використовуються відрізки різної тривалості та інтенсивності методом змінних і регресивних вправ. У цьому напрямі найважливіше формування вольових якостей, незважаючи на труднощі, що виникають, тобто потрібно змусити себе продовжувати тренувальну роботу з необхідною інтенсивністю. Плануючи тренувальні заняття з бігунами 18–20 років, потрібно виходити з того, що фізична підготовка є безперервним тривалим процесом, заснованим на закономірностях розвитку організму й особливостей бігу на дистанції 400 метрів. Розвиток швидкісної витривалості у спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 400 метрів, досягається використанням таких методів тренування, як рівномірного, змінного, повторного, інтервального, а також участі в контрольних та офіційних змаганнях. Уніфікована методика полягає у виконанні тренувального навантаження ЧСС у межах 150 ± 10 уд./хв., а варіативним методом за ЧСС 160 ± 10 уд./хв., із короткими періодами відпочинку. Повторний метод полягає у пробіганні дистанції або її відрізків кілька разів від ліміту або навіть перевищення змагальної швидкості з використанням інтервалів відпочинку, достатніх для відносного відновлення. Інтервальний метод полягає в

безперервній роботі з чітко вираженими інтервалами відпочинку, а найефективнішим вважається інтервальний тренінг, але мало хто з тренерів вдається до нього в тренувальному процесі. В першу чергу це пов'язано з ймовірними неприємними наслідками для спортсменів (перетренованість і перевантаження), однак, використовуючи засоби відновлення працездатності спортсмена та запроваджуючи чіткий медико-педагогічний контроль, інтервальні тренування будуть найбільш ефективними для підвищення швидкісної витривалості бігунів 18–20 років на дистанції 400 метрів. Кількість різноманітних засобів розвитку швидкісної витривалості дозволяє розробляти різні методи тренування для вдосконалення спортивної майстерності.

Висновки. Вдосконалюючи фізичну підготовку бігунів 18–20 років у бігу 400 метрів, необхідно звертати увагу на розвиток різних рухових якостей, таких як сила, швидкість і координація, відповідно, без належно розвинених даних якостей приріст їх може зупинитися, а щоб цього уникнути, необхідно своєчасно приділяти увагу розвитку сили та швидкості, що надасть можливість корегувати зміст тренувального процесу.

Література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Полулященко Т., Павлов Р. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2023. № 1 (355). С. 147–153.
3. Чухловіна В. В., Долбишева Н. Г., Степаненко Д. І., Печко Г. Ю., Пірогова К. І. Множинний регресійний аналіз показників, що впливають на спортивний результат у спринтерському бігу. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2024. Вип. 5 (178). С. 215–219.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ЄДИНОБОРСТВ

Афанасенко Д. О., магістрант
Сумський державний університет
denisafanasenko1990@gmail.com

Вступ. У сучасному світі інформаційні технології (ІТ) відіграють важливу роль у різних сферах життя, включаючи спорт. Використання ІТ у підготовці майбутніх фахівців з єдиноборств дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, покращити якість тренувань та забезпечити більш точний контроль за фізичним станом спортсменів [1]. Зокрема, інформаційні технології сприяють інтеграції новітніх методик та інструментів, що дозволяють тренерам та спортсменам досягати високих результатів у змаганнях [2; 3].

Важливо зазначити, що застосування цих технологій також сприяє розвитку індивідуального підходу до кожного спортсмена, а це важливий чинник у досягненні успіху.

Мета дослідження – визначення найбільш перспективних напрямків розвитку застосування новітніх інформаційних технологій у сфері єдиноборств.

Виклад основного матеріалу. Інформаційні технології можуть бути ефективно запроваджені у різних аспектах підготовки спортсменів та майбутніх тренерів з єдиноборств.

1. Тренувальні програми симуляції, застосування спеціалізованого програмного забезпечення для моделювання тренувальних ситуацій та аналізу техніки виконання вправ, наприклад, програми віртуальної реальності, що дозволяють спортсменам відпрацьовувати техніку в умовах, максимально наближених до реальних змагань. Також сприяє покращенню координації рухів та швидкості реакції, підвищення рівня залучення спортсмена в тренувальний процес для досягнення високих результатів. Крім того, симулятори можуть включати різні сценарії змагань, які дозволяють спортсменам

підготуватися до непередбачуваних ситуацій та розвивати стратегічне мислення.

2. Моніторинг фізичного стану, використання носимих пристроїв та програм для відстеження фізичних показників спортсменів у режимі реального часу. Такі пристрої, як фітнес-трекери та смарт-годинники, дозволяють тренерам отримувати дані про частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, кількість кроків та інші важливі показники стану організму спортсмена. Це допомагає вчасно виявляти перевантаження та коригувати тренувальні плани, наприклад, аналіз даних про серцевий ритм може вказувати на необхідність зниження інтенсивності тренувань або збільшення часу на відновлення.

3. Аналіз та корекція техніки, за допомоги відеоаналізу з детального розбору технічних елементів та корекції помилок. Відеоаналіз дозволяє тренерам та спортсменам переглядати записи тренувань у сповільненому режимі, що сприяє більш точному виявленню помилок та їх виправлення. Застосування програм для автоматичного аналізу рухів дозволяє виявити навіть незначні помилки в техніці виконання прийомів, що важливо для запобігання травм на тренувальних заняттях. Спеціалізовані програми можуть автоматично аналізувати рухи спортсменів та надавати рекомендації щодо їх вдосконалення, як приклад, програми що можуть визначати оптимальні кути згинання суглобів під час виконання ударів або кидків, для зниження ризику травм.

4. Освітні платформи, проведення онлайн-курсів та вебінарів для підвищення кваліфікації тренерів та спортсменів. Освітні платформи дозволяють отримувати доступ до найновіших методик та досліджень у сфері єдиноборств, що сприяє постійному професійному розвитку фахівців у цій сфері. Крім того, онлайн-курси дозволяють тренерам та спортсменам обмінюватися досвідом та знаннями з колегами з інших країн, тобто участь у міжнародних вебінарах може сприяти впровадженню нових тренувальних методик та підходів, які вже довели свою ефективність.

5. Інтеграція соціальних мереж, одна з можливостей спілкування та співпрацю з іншими учасниками процесу навчання у комфортному віртуальному середовищі, а також пошуку та обміну навчальними ресурсами в Інтернеті.

Наразі на процес якісної підготовки спортсменів і тренерів з єдиноборств впливає розширення інформаційних технологій, які можуть створювати переваги для тренувального процесу, що передбачає оволодіння знаннями, вміннями та навичками цифрової інформації, в умовах електронного мережевого середовища.

Такий динамічний взаємовплив забезпечує розвиток освіти в сфері фізичної культури в цілому, а також в процесі підготовки сучасних тренерів з єдиноборств.

Висновки. Використання інформаційних технологій у підготовці майбутніх фахівців з єдиноборств має значний потенціал для підвищення ефективності тренувального процесу та покращення спортивних результатів. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та адаптувати застосовувані інформаційні технології до їхніх потреб, водночас необхідно залучати тренерів до роботи з програмним забезпеченням для аналізу отриманих даних.

Література

1. Долгієр Є. В. Вдосконалення методів навчання і способів техніки в єдиноборствах. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали V інтер.-конф. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2021. С. 134–136.
2. Лазоренко С. Теорія і практика формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Том 9. № 2. С. 38-47.
3. Петренко Ю., Алексєнко Я., Петренко Ю., Єфременко А. Цифрові технології як фактор вдосконалення підготовки майбутніх тренерів з єдиноборств. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12. №6. С. 32–39.

ВПЛИВ ВИТРИВАЛОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Богданова А. О., магістрантка

bohdanova75@gmail.com

Лазоренко С. А., д.пед.н., доцент

serglazarenko@gmail.com

Сумський державний університет

Вступ. Продуктивна активність спортсмена у сучасному світі, значною мірою залежить від його функціонального стану – злагодженої дії усіх функціональних систем людського організму. При цьому, під функціональним станом розуміється комплексна інтегральна взаємодія компонентів, функцій і якостей атлета, що прямо або опосередковано забезпечують виконання його рухової та інтелектуальної активності. Функціональний стан спортсмена тісно пов'язаний з адаптаційними можливостями та активізацією в необхідний момент анатомічних, фізіологічних і психологічних ресурсів. Іншими словами, функціональний стан – це реакція функціональних систем організму на зовнішні та внутрішні подразники у вигляді зміни показників гомеостазу.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, що відповідає генезі теми нашого кваліфікаційного дослідження, ми констатуємо факт недостатності вивчення питання щодо впливу витривалості на функціональні можливості бігунів на середні дистанції.

Дослідження аспектів впливу рухової (фізичної) якості – витривалості на функціональні можливості бігунів на середні дистанції, процес, який потребує особливих форм абстрагування, аналізу, узагальнення, логіки, модераторських здібностей фахівців для фіксації внутрішніх зв'язків складових об'єкту дослідження, їх взаємодії, та сучасних інноваційних моделей його пізнання.

Мета дослідження – на основі релевантних даних розробити модель тренувальної системи щодо розвитку

витривалості та дослідити її вплив на функціональні можливості легкоатлетів-бігунів на середні дистанції.

Виклад основного матеріалу. Витривалістю називається здатність виконувати роботу заданої інтенсивності без зниження її ефективності, протягом тривалого часу. Тому що між інтенсивністю виконання легкоатлетичної тренувальної вправи і її тривалістю існує зворотна залежність – чим менше довжина дистанції, тим вище швидкість її подолання й навпаки, тому витривалість якість – специфічна.

Рівень розвитку витривалості визначається будовою м'язів, композицією м'язових волокон, функціональними можливостями кардіореспіраторної системи організму, інтенсивністю протікання й рівнем розвитку аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення, особливостями нейрогуморальної регуляції, координацією діяльності різних систем організму спортсмена. У зв'язку з тим, що визначення м'язової композиції для діагностики за рівнем розвитку витривалості спортсменів, у теперішній час, має значні труднощі, а показники витривалості багато в чому залежать від потужності, ємності та ефективності процесів енергозабезпечення організму, при викладі розділів про засоби і методи розвитку витривалості і їхньому плануванні основний акцент нами був зроблений на підвищенні, удосконаленні та діагностиці цих аспектів витривалості.

Витривалість у таких видах програми легкої атлетики, як спортивна ходьба, біг на середні, довгі дистанції, марафонський біг, «стипл-чез» є провідною якістю, що забезпечує підтримку необхідної швидкості пересування атлета протягом усієї дистанції. Зі збільшенням тривалості безперервного виконання тренувальних вправ протягом бігової дистанції, витривалість все більше залежить від злагодженої роботи опорно-рухового апарата, внутрішніх органів і від продуктивності серцево-судинної й дихальної систем організму спортсмена в умовах постійної і необхідної доставки кисню тканинам та раціональному його використанню, через ефект накопичення кисневого боргу, так як провідною є аеробна

система енергетичного забезпечення.

Розвиток витривалості має на меті покращення показників швидкості подолання дистанції та збільшення часу, протягом якого спортсмен може здійснювати біговий акт. На основі релевантної літератури, інформації отриманої від фахівців обласного центру, які знаються на підготовці бігунів на середні дистанції, ми розробили тренувальну модель з прогностичними завданнями протягом річного циклу підготовки, щодо розвитку витривалості та перевірити її вплив на функціональні можливості спортсменів. Тестування моделі тренувальної системи ми здійснювали з урахуванням рекомендацій перевірки функціональних можливостей дихальної системи (динамічна спірометрія), серцево-судинної системи (коефіцієнт економізації кровообігу) професора Т. Ю. Круцевич та фізичної роботоздатності професора Г. Л. Апанасенка («Метод Апанасенка»). Процес споживання кисню та виведення вуглекислого газу, або як ми просто його називаємо – дихання, функція системи органів респірації, яка окрім зазначеного ще й забезпечує насичення крові киснем (процес сатурації). Указаний хімічний елемент, учасник окислювально-відновних реакцій енергозабезпечення фізичної активності спортсмена. Для отримання даних перевірки активності дихальної системи, ми використали спірометр сухий портативний з одноразовими насадками для здійснення видиху; для другого тесту – ми скористалися наступним обладнанням: автоматичний вимірювач артеріального тиску на зап'ясток, секундомір для підрахунку частоти серцевих скорочень; щоб визначити фізичну роботоздатність ми застосували електронні ваги (First Austria FA-8020-BU), рулетку (для замірів довжини стрибка з місця) та спірограф сухий портативний.

Результати функціональних проб експериментальної і контрольної груп, на початку і у кінці педагогічного дослідження ми, фіксували у протоколах реєстрації одержаної інформації. Оцінка можливостей дихальної системи спортсменів експериментальної групи, у якій перевірялась ефективність моделі тренувальної системи, у кінці дослідження

у всіх підвищилась до показників – «добре». У контрольній – оцінка покращення функціонування зазначеної системи, з десяти спортсменів виявилася тільки у трьох. Коефіцієнт економізації кровообігу у бігунів експериментальної групи мав статистично вірогідне зменшення на 400 умовних одиниць, що говорить про формування латентного потенціалу серцево-судинної системи під дією нашої тренувальної моделі. Максимальне споживання кисню у цій же групі, у кінці дослідження, зросло на 0,4 бала. Вірогідність усіх даних була підтверджена непараметричним U-критерієм Манна-Уїтні.

Висновки. Таким чином, модель тренувальної системи розвитку витривалості у бігунів на середні дистанції та її вплив на функціональні можливості спортсменів ми можемо пропонувати застосовувати для секційних занять з легкої атлетики у закладах вищої освіти та закладах загальної середньої освіти, у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах різних форм власності та адміністративного підпорядкування, тощо. Матеріально-технічне обладнання щодо розвитку указаної рухової здібності не потребує великих капіталовкладень, тому тренувальна модель у економічному сенсі досить приваблива для тренерів і адміністрації спортивних навчальних закладів. Описану у цій публікації модель, можна використовувати як у поєднанні з іншими, так і як окремих самостійний тренувальний комплекс.

Література

1. Бобровник В. І., Пугачов Д. О., Ткаченко М. Л. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4–3. С. 3–12.
2. Пугачов Д. Компоненти фізичних якостей в процесі тренування кваліфікованих бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. XVII Міжнародної конф., молодих вчених. Київ, 2024. С. 125–126.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ЛИЖАХ

Бугайов О. Е., здобув., Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. У сучасних умовах спортивне орієнтування на лижах стає все більш популярним серед різних вікових груп, оскільки поєднує в собі фізичну активність, розумове навантаження та навички орієнтування на місцевості. Спортивне орієнтування, не лише чудовий спосіб підтримувати фізичну форму взимку, але й розвивати такі важливі якості, як швидкість прийняття рішень, концентрація та стратегічне мислення. Даний вид спорту сприяє поліпшенню роботи кардіореспіраторної системи, зміцнює м'язи та зв'язки нижніх кінцівок, підвищує швидкість реакцій і мислення, а також ефективно розвиває фізичні якості, зокрема витривалість [1; 2]. Спортивне орієнтування також має значний оздоровчий та професійно-прикладний потенціал.

Мета дослідження – проаналізувати особливості спортивного орієнтування на лижах,

Виклад основного матеріалу. Спортивне орієнтування на лижах (СОЛ) – це зимовий вид змагань зі спортивного орієнтування, де спортсмени долають дистанцію на лижах. Для орієнтування використовується планшет – пристрій, який кріпиться на тулубі спортсмена і служить для тримання карти, оскільки лижні палиці займають руки. Найбільш популярною дисципліною в СОЛ є дистанція у заданому напрямку, де спортсмен повинен відвідати контрольні пункти (КП) у встановленому порядку. Шлях між контрольними пунктами обирається довільно. СОЛ вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовки та вміння швидко приймати рішення.

Варто наголосити, що діяльність спортсменів у спортивному орієнтуванні має свої специфічні особливості:

- Органічне поєднання розумової та фізичної діяльності
- Стратегічне та абстрактне мислення
- Єднання з природою
- Нестандартні рішення
- Формування навігаційних умінь

Для порівняльного аналізу в таблиці 1 наведені особливості спортивного спорядження для різних видів цього спорту.

Таблиця 1 – Особливості спорядження для різних видів спортивного орієнтування

| Особливості спортивного спорядження | Орієнтування на лижах | Орієнтування бігом | Орієнтування на велосипедах |
|-------------------------------------|---|--|--|
| | Карта, компас, чіп, планшет | Карта, компас, чіп | Карта, компас, чіп, планшет |
| Спортивні карти | На карті відображено об'єкти лише для вибору шляху та орієнтування уздовж лижні та визначення місця розташування учасника | Карта має містити достатню інформацію для учасника змагань і, водночас, бути розбірливою на біговій швидкості за різних погодних умов та умов освітлення | на карті тільки ті об'єкти, які є строго необхідними для вибору маршруту руху та навігації уздовж нього |
| Контрольний пункт | Знак КП підвішують над лижнею. Електронні засоби відмітки розміщуються поряд з лижнею поблизу від знаку КП | Має бути чітко позначений на місцевості знаком КП і обладнаний засобом відмітки | Знак КП має розміщуватись над дорогою. Засоби відмітки мають забезпечувати можливість їх використання спортсменом з велосипеда |

З точки зору фізичного навантаження, орієнтування на лижах подібне до марафонського бігу або лижних гонок на довгих дистанціях. Успішний спортсмен повинен володіти всіма видами лижної техніки: класичним та вільним стилями. У змаганнях в Україні необхідно також вміти бігати по снігу з лижами в руках. Лижна екіпіровка орієнтувальника майже повністю відповідає екіпіровці лижників-гонщиків: вони використовують комбінезон, палки, черевики, лижі, парафіни, мазі, гелі тощо. До цього додається спеціальне обладнання – планшет для карти.

Планшет для карти – це спеціальний пристрій, який кріпиться на грудях спортсмена та має поворотний столик. Така конструкція дозволяє звільнити руки для лижних палок і дає можливість читати карту під час руху на лижах або стоячи на місці.

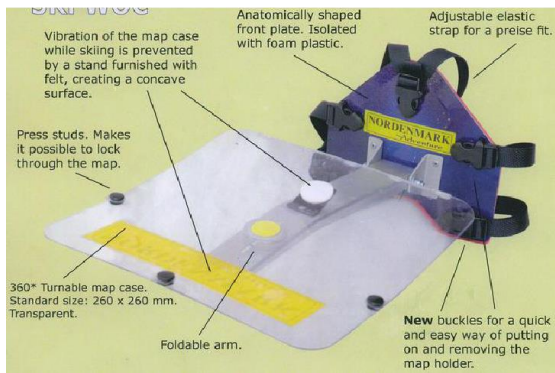


Рисунок 1 – Планшет для карти

Цей планшет також може використовуватися в орієнтуванні на велосипедах.

Спортивна карта для орієнтування на лижних містить детальний план місцевості з нанесеною мережею лижних доріг. Траси різняться за якістю підготовки: від широких, добре скатаних проїздів для ковзанярського ходу до вузьких, природних лижень.

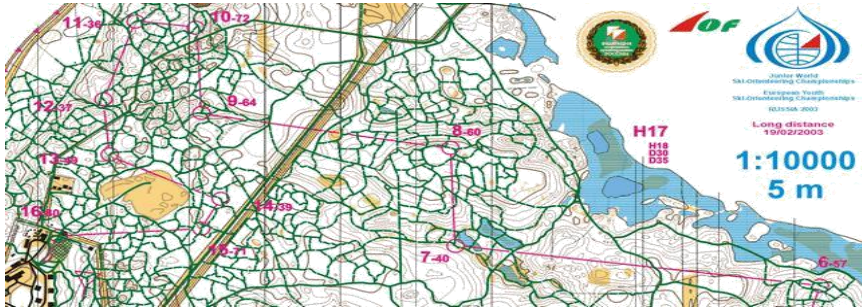


Рисунок 2 – Спортивна карта

Карта дозволяє спортсмену оцінити перепад висот, крутизну схилів, довжину ділянок різної якості та складності орієнтування. Ця інформація є ключовою для вибору оптимальної тактики проходження дистанції.

Висновки. Спортивне орієнтування на лижах – це багатогранний вид спорту, який вимагає від спортсмена не лише високої фізичної підготовки, але й розвинених навичок орієнтування, прийняття рішень та стратегічного мислення. Аналіз особливостей цього виду спорту дозволяє зробити висновок про його високу ефективність для всебічного розвитку особистості.

Література

1. Пархоменко В., Березовський В., Пархоменко О. Розвиток спортивного орієнтування в Україні під час воєнного стану, орієнтування в приміщенні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 1(173). С. 25–28.
2. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект [Текст]: монографія. Суми: СумДУ, 2020. 201 с.

ТАКТИКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бут М. О., магістрант
Сумський державний університет
butmaks0@gmail.com

Вступ. Тактична підготовка юних футболістів віком 10–12 років виступає однією з ключових складових їхнього спортивного розвитку на етапі початкової підготовки, адже цей період відзначається формуванням основних навичок гри, які сприяють кращій адаптації до командної взаємодії [1]. В цьому віці важливо навчити дітей основам тактичної поведінки на футбольному полі, що дасть можливість краще розуміти і приймати правильні рішення в ігровому середовищі.

Мета дослідження – визначити сучасні підходи до тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Тактична підготовка та її напрями покращення у футболістів 10–12 років передбачає розвиток індивідуальних і командних дій, що сприяють підвищенню ефективності гри.

Індивідуальна тактична підготовка. Включає навчання юних футболістів розумінню їхньої ролі на ігровому полі, навичкам правильного вибору позиції під час гри, а також здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу, важливо, щоб тренери сприяли розвитку вміння швидко адаптуватися до змін у грі, оцінювати ситуацію на полі та діяти відповідно до загального плану команди, наприклад, вправа «Слалом через конуси», у якій гравці мають проходити через ряд конусів, зосереджуючи увагу на правильному виборі траєкторії руху та збереження балансу. Гра «Один на один», два гравці на обмеженій площі, один із м'ячем, інший – без, гравець, який з м'ячем повинен швидко оцінити ситуацію та прийняти рішення через дриблінг або пас. Другий гравець має максимально запобігти просуванню м'яча.

Командна тактична підготовка. Юні футболісти мають навчитися взаємодіяти з партнерами команди, координувати свої дії з іншими гравцями на полі, де основна увага приділяється тренуванню групових і командних дій, таких як колективний пресинг, правильне розташування на полі, а також відпрацювання переходів від оборони до атаки. Прикладом вправ може бути вправа «Командний пресинг», у якому вся команда намагається заблокувати вихід суперника з м'ячем, координуючи свої дії, щоб максимально зменшити можливості дій суперника. Вправа «Відпрацювання комбінацій» – виконуються гравцями задані комбінації передач і рухів без м'яча, щоб навчитися правильно реагувати на рухові дії один одного.

Розвиток ігрового інтелекту. Ігровий інтелект є важливим елементом тактичної підготовки, який допомагає футболістам швидко оцінювати ігрову ситуацію, приймати оптимальні рішення та передбачати подальший розвиток подій на полі, важливо стимулювати розвиток цієї здатності через тренувальні вправи, що імітують реальні ігрові ситуації. Наприклад, вправа «Ігрова стимуляція», де створюються ситуації, схожі на справжні матчеві поєдинки, в яких гравці повинні використовувати свої навички для прийняття рішень, також вправа «Аналіз ігор» з перегляду записів матчів із подальшим обговоренням – що було зроблено правильно, а що потребує покращення. Необхідно також застосовувати такі ігрові ситуації: 1) «Ігрова ситуація 2 x 1», взаємодії двох атакуючих гравців проти одного, хто обороняється, вихідна для різних варіантів ігрових взаємодій, залежно від розташування та просування м'яча та гравців обох команд; 2) «Ігрова ситуація 2 x 2», взаємодія двох атакуючих гравців проти двох, які обороняються, найчастіше зустрічається з метою створення переваги над командою суперником; 3) «Ігрова ситуація 3 x 2», взаємодія трьох атакуючих гравців проти двох, які обороняються, проводиться у кожній ігровій зоні та у всіх фазах гри; 4) «Ігрова ситуація 4 x 3», взаємодія чотирьох атакуючих гравців проти трьох, які обороняються, відбувається

у всіх ігрових формах, зонах та фазах гри; 5) «Ігрова ситуація 5 х 3», взаємодії п'ятьох атакуючих гравців проти трьох, які обороняються, найчастіше проводяться у перехідній фазі гри від оборони в атаку.

Запровадження комплексів вправ, що моделюють типові ігрові ситуації виконуються у рамках застосування ігрового та змагального методів, близьких за значенням і характеристикою тактичних дій футболістів 10–12 років. До змісту покращення тактичної підготовки входять вправи, що складаються з ігрових ситуацій, що часто повторюються в дитячому футболі: ведення та передачі м'яча, взаємодії у двійках та трійках, фінти та удари. Кожне завдання виконується з дотриманням принципу «від простого до складного» без пресингу, з пасивним, а потім з активним пресингом у конкретному напрямку руху. Ігрові вправи виконуються за умови відсутності чітких правил та обмежень у виборі способу розв'язання тактичного завдання.

Застосування в тренувальному процесі ігрових вправ з урахуванням специфічних завдань дозволить виключити головні помилки гравців, таких як, недостатня кількість та низька точність передач уперед на короткі та середні відстані, недостатнє просування м'яча веденням у вільні зони, не раціональне використання технічних прийомів в захисті, також недоречне виконання обводки та довгих безадресних передач.

Висновки. Тактична підготовка на початковому етапі важлива для формування ефективних футбольних навичок у юних спортсменів, розуміння основ тактики, індивідуального підходу та поступового ускладнення тактичних завдань, що дозволить удосконалювати їхні здібності відповідно до вікових і рухових можливостей.

Література

1. Ніколасенко В. В., Воробйов М. І. Аспекти техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2023. Вип. 4 (163). С. 12–17.

POWERLIFTING IN NORWAY

Bjørn Solberg

Higher school teacher, philologist from the University of Oslo (Norway), powerlifting coach of the Norwegian national team

Bjorn.solberg@gmail.com

Introduction. Powerlifting is a strength sport in which athletes compete in three exercises: the squat, bench press, and deadlift. The main goal is to lift as much weight as possible in each of these disciplines. Athletes are classified by weight categories and age groups. Powerlifting has become very popular worldwide due to the simplicity of its rules, wide accessibility, and the ability for people of different ages and fitness levels to participate. Competitions are held at the international level, and there are many federations that regulate the sport [1].

The purpose of the study is to consider the training process of powerlifters in Norway.

Presentation of the main material. Working as a professional powerlifting coach since 2010, with experience in international competitions, training programs for this sport were developed. For their automatic adjustment, it is necessary to enter appropriate data for each athlete.

The training programs are available in two editions [2]:

3 training days per week: These warm-up programs are intended for powerlifters who have been in the world of powerlifting for a little while, and have already trained the 3 main exercises (KB, BP and ML) as well as auxiliary exercises over a longer period of time (beginner and advanced program from earlier), or for those who have limited training time;

4 training days per week: These warm-up programs are intended for powerlifters who have been in the powerlifting world for a little while, and have already trained the 3 main exercises (KB, BP and ML) as well as auxiliary exercises over a longer period of time (beginner and advanced program from earlier). The programs are intended for athletes who have more training time, and are used to a higher amount of training from before.

Procedure:

1. Write your name (P1) and date (P2) on the first page of the program in the top right corner

2. Classic (without equipment): Set a realistic goal for the competition/test in squats, bench presses and deadlifts

These goals are inserted at the top of the first page of the training program!

KB (Squat) "B5": blue colored square


BP (Bench Press) "D5": green colored square

ML (Deadlift) "F5": pink colored square

3. With equipment: Set a realistic goal for the competition/test in squats, bench presses and deadlifts with and without equipment.

With equipment: KB (Squat) "B5": green colored square; BP (Bench Press) "D5": red colored square; ML (Deadlift) "F5": yellow colored square.

Without equipment: KB (Squat) "B6": blue colored square; BP (Bench Press) "D6": green colored square; ML (Deadlift) "F6": pink colored square (Picture 1).

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P |
|----|--|--|-------|-------|-------|-------------------------------------|---|---|---|-------------|---|---|---|---|---|------------|
| 1 |  | NORGES STYRKELOFTFORBUND | | | | | | | | | | | | | | Datum |
| 2 | | Treningssopplegg 4 dager per uke | | | | | | | | | | | | | | Navn |
| 3 | | Utarbeidet av Dietmar Wolf - Utdanningskonsulent i NSF (Copyright: Dietmar Wolf) | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Mål | KB | BP | ML | Total | | | | | | | | | | |
| 5 | KG | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 300,0 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | % | Bølastningsintervall, se veiledning | | | | | | | | | | |
| 7 | Styrkeløftknebay | | | | 95,0 | 95,0 | | | | 92,5 - 97,5 | | | | | | |
| 8 | Styrkeløftknebay med gummistrikker i power rack | | | | 115,0 | 120,0 | | | | 100 - 130 | | | | | | |
| 9 | Styrkeløftknebay med knebind | | | | 105,0 | 110,0 | | | | 100 - 120 | | | | | | Kal_uke 1 |
| 10 | Knebay nakke i power rack på pinnene/eller til kloss | | | | 80,0 | 85,0 | | | | 80 - 90 | | | | | | Kal_uke 2 |
| 11 | Frontknebay med eller uten stopp/Knebay nakke med stopp | | | | 75,0 | 80,0 | | | | 75 - 85 | | | | | | Kal_uke 3 |
| 12 | Knebay sakte ned - oppover 6 - 8 sek. 3/3 sek. eller 4/4 sek. | | | | 72,5 | 75,0 | | | | 70 - 80 | | | | | | Kal_uke 4 |
| 13 | Knebay med + 10 eller 15 kg skive festet i gummistrikk | | | | 72,5 | 75,0 | | | | 70 - 80 | | | | | | Kal_uke 5 |
| 14 | Rykknebay | | | | 62,5 | 65,0 | | | | 60 - 70 | | | | | | Kal_uke 6 |
| 15 | Benkpress | | | | 95,0 | 95,0 | | | | 92,5 - 97,5 | | | | | | Kal_uke 7 |
| 16 | Benkpress med Sling Shot eller gummistrikk 8'er form/til brystet eller lav kloss | | | | 105,0 | 110,0 | | | | 100 - 120 | | | | | | Kal_uke 8 |
| 17 | Benkpress til kloss med smalt/mediumbredt grep/eller bredt grep | | | | 105,0 | 110,0 | | | | 100 - 120 | | | | | | Kal_uke 9 |
| 18 | Benkpress med smalt bredt sakte ned - oppover 6 - 8 sek. 3/3 sek. eller 4/4 sek. | | | | 75,0 | 80,0 | | | | 75 - 85 | | | | | | Kal_uke 10 |
| 19 | Skråbenkmediumbredt grep | | | | 67,5 | 70,0 | | | | 60 - 80 | | | | | | Kal_uke 11 |
| 20 | Benkpress smalt grep i power rack på pinnene | | | | 75,0 | 80,0 | | | | 80 - 90 | | | | | | Kal_uke 12 |
| 21 | Benkpress med manual 10 - 15 kg /eller vekt hengt i gummistrikk på venstre og høyere side på stangen | | | | 62,5 | 65,0 | | | | 60 - 70 | | | | | | Kal_uke 13 |
| 22 | Frontpress med stang | | | | 42,5 | 45,0 | | | | 40 - 50 | | | | | | Kal_uke 14 |
| 23 | Nakkepress med stang (stangen senkes kun ned til ørens nedre del) | | | | 37,5 | 40,0 | | | | 35 - 45 | | | | | | Kal_uke 15 |
| 24 | Sidehev fremoverbøyd (bakside skuldre) med manualer | | | | 20,0 | 20,0 | | | | 10 - 20 | | | | | | |

Picture 1 – The interface the training program

In column "J-K" (turquoise colour) on the first page of the program, a load percentage is indicated, e.g. 92.5 - 97.5 or 100 - 130. From the given interval you have a choice, and can insert the desired load percentage in the column to the left of this (H-I). Initially, the average load is entered. It is individual what suits best,

so here you have to try your hand a little and look at the training program itself, whether the listed training weights are manageable or whether the interval (percentage of load) needs to be adjusted down in some of the listed exercises. If you are unsure whether the load percentage corresponds to your physical conditions, it is recommended that you choose a lower load percentage.

In column "M9" on the program's first page, the current calendar week can be entered. Click on route "M9", click with the pointer behind "Cal_week 1": here you can insert the relevant training week (where the program should start), then drag the pointer downwards and thus the relevant training weeks will be visible (where the training program ends).

Norway's Powerlifting Association's vision is «We lift together and create clean winners» This strong commitment to the association's anti-doping work is reflected in the association's strategic document via the slogan «Strong, bride and doping free» and down to binding targets for all our main focus areas. Norway's Powerlifting Association collaborates with Antidoping Norway and has decided to be certified as «Rent Særforbund». The association's action plan below summarizes all our measures, both mandatory requirements to maintain our status as «Clean Special Association», but also our own requirements for the organization and our own anti-doping work.

Conclusion. The use of this program helped Norwegian powerlifters achieve high results at international competitions. The results of our athletes are constantly increasing.

Literature

1. El-Gazzar H. A. E. M. Scientific debate between two main athletic training methods Powerlifting and Olympic lifting. *Journal of Applied Sports Science*. 2024. №14(1). P. 1–4.
2. Training program. Norwegian Powerlifting Association. Official website. URL: https://styrkeloft-no.translate.google.com/treningsprogram/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=wapp

ФАЗИ БІГУ В СПРИНТІ НА ДИСТАНЦІЇ 100 ТА 200 МЕТРІВ

Васько П. В., здобув.

Сумський державний університет
vaskopolina2005@gmail.com

Вступ. Легка атлетика – це один із найдавніших видів спорту, яка включає в себе спортивну ходьбу, біг на короткі дистанції, середні та довгі, а також метання, різновиди стрибків, та багатоборства [1; 2]. Спринт на короткі дистанції 100 та 200 метрів уважається одним із найвідоміших видів легкої атлетики, а спортивні результати можуть бути досягнуті лише за обов'язкового дотримання правил техніки бігу.

Мета дослідження – розглянути основні фази техніки бігу на спринтерських дистанціях у легкій атлетиці.

Виклад основного матеріалу. В даний час техніка бігу на короткі дистанції умовно поділяється на 4 фази: старт, стартовий розбіг, біг на дистанції, фінішування.

Старт. Під час бігу в основному використовується низький старт, що дає можливість швидше розпочати біг і розвинути максимальну швидкість на дистанції. Колодки для старту встановлюються під кутом для того щоб спортсмену було зручно відштовхнутись і прискорити біг. У розташуванні стартових колодок спортсмен має абсолютно індивідуальні заміри. Існує чотири види низького старту, що обумовлені положенням стартових колодок: звичайний, розтягнутий, зближений та вузький. Високий старт не вимагає ніякого додаткового інвентарю, і хоча його застосовують на інших, більш довгих дистанціях, його використовують і при спринті, наприклад, під час контрольних змагань. На старті спринтеру потрібно прийняти правильне положення: поштовхову (сильнішу) ногу зігнути в коліні і поставити попереду, махову – ззаду. Руки випрямлені та поставлені впритул до лінії старту, плечовий пояс має бути розслаблений, за командою «Увага» спортсмену потрібно перенести масу тіла на ногу, яка стоїть попереду, водночас таз піднімається до

рівня плечового поясу. За командою «Марш», необхідно максимально сильно відштовхнутися від колодок.

Стартовий розбіг. Головне завдання стартового розбігу – набути швидкість близьку до максимальної. Правильне виконання перших кроків зі старту залежить від сили та відштовхування тіла під гострим кутом на доріжці. Перші 30–35 метрів спортсмен намагається досягнути максимальної швидкості, потім, же біг стає більш рівномірним. Як правило, спортсмени будь-якої кваліфікації на першій секунді після розбігу розвивають до 50% від своєї максимальної швидкості бігу, на другій секунді 76% від загальної швидкості, на третій секунді спортсмен досягає 91% загальної швидкості бігу.

Біг на дистанції. Біг складається з фази польоту та періоду опори, перш за все це основна його властивість. Спортсмен під час бігу на дистанції робить часті потужні кроки які вимагають багато сили в момент відштовхування. Щоб рівномірно розвивати швидкість бігу необхідно правильно співвідносити довжину та частоту кроків завдяки меншим зусиллям і більшій свободі руху, як ногами так і руками. Для кваліфікованих бігунів характерна частота 4,5–5,5 кроків за секунду і довжина кроків приблизно дорівнює 125% загального росту спортсмена. Під час бігу руки повинні бути зігнуті у ліктях, а також швидко переміщатися у такт рухів ніг уперед і назад-назовні, але найголовніше в цій фазі не порушувати ритм бігу, який полягає у послідовному напруженні та розслабленні кінцівок, які беруть і не беруть активну участь у спринті.

Фінішування. Момент бігу, в якому спортсмен долає останні метри дистанції, і тим самим завершує біг. На даний час існують такі техніки фінішування, не змінюючи темп пробігати фінішну стрічку, кидок грудьми на фінішну стрічку, ривок плечем із поворотом верхньої частини тулуба. Після фінішування тіло бігуна поступово зміщується назад, швидкість знижується і спортсмен плавно переходить на ходьбу.

Методика навчання фаз спринту на 100 і 200 метрів складається з створення уявлення про біг на короткі дистанції,

показу навчання техніки бігу на прямій, бігу з віражу, низькому старту (можливі розставлення колодок та стартові положення), стартів із різних положень, навчання стартового розгону; навчання техніці фінішування. Для розвитку швидкості необхідно також виконувати вправи безпосередньо змагальним методом. Як і спеціальні вправи, біг потрібно виконувати повторно, зі швидкістю переміщення, близькою до максимальної, і ще швидше в полегшених умовах, а також в ускладнених умовах. До основних рухових якостей, які необхідні спринтеру – швидкість, сила та спеціальна витривалість, натомість додатково потрібно розвивати гнучкість та координацію. У процесі підготовки спринтерів також важливе дотримання техніки безпеки, для того щоб уникнути травм і проблем зі здоров'ям. Основні правила з техніки безпеки під час бігу на короткі дистанції: виконувати розминку перед пробіжками (звичайний біг, вправи на розтягування нижніх і верхніх кінцівок, загальні вправи); використовувати спеціальне взуття; пробіжки виконувати лише на своїй доріжці (запобігатиме зіткненням з іншими спортсменами); дивитися на свою доріжку під час бігу, а після фінішування плавно зменшувати швидкість.

Висновки. Спринт один із важливих видів легкої атлетики, з часів заснування перших Олімпійських ігор майже не змінився в техніці, а лише додавалися нові засоби і методи для того, щоб досягти високих результатів, а завдяки щоденним тренуванням цей вид має оздоровчий вплив на весь організм і покращати тілобудову.

Література

1. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Вип. 29. С. 164–168.
2. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2023. Вип. 5 (164). С. 144–148.

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вихрова А. Ю., магістрантка, Король С. А., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
vihrovaanna94@gmail.com

Вступ. Стрільба з луку це багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчання і відпочинком [1].

Мета дослідження – дослідити теоретико-методичні засади фізичної і технічної підготовленості спортсменів-лучників.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка лучників включає в себе розвиток силових, координаційних якостей, витривалості, гнучкості [2]. Основні компоненти фізичної підготовки лучників є:

1. Сила м'язів рук, плечей і спини. Стрільба з луку вимагає натягування тятиви, що залучає значні м'язові групи верхньої частини тіла. Сильні руки, плечі та м'язи спини необхідні для того, щоб тримати лук у стабільному положенні. Регулярні силові тренування, такі як підтягування, жим лежачи, робота з гантелями та штангою, допомагають лучникам розвивати силові якості.

2. Стабільність тулуба. Здатність тримати тіло в стабільному стані є важливою для точної пострілу. М'язи корпусу (живіт, попереk і таз) повинні бути добре розвинені для підтримки статичної позиції під час прицілювання. Ізометричні вправи такі як планка, бокова планка та інші вправи на зміцнення глибоких м'язів корпусу, допомагають у підтримці балансу та знижують вібрацію.

3. Витривалість. Для успішної стрільби необхідний тривалий час збереження концентрації та фізичної сили. Витривалість дозволяє спортсмену залишитися в стабільній позиції протягом декількох серій пострілів. Для розвитку витривалості рекомендуються такі тренування, як біг на середній та довгій дистанції, плавання або велотренажер.

4. Гнучкість і рухливість. Гнучкість необхідна для зменшення ризику травми та забезпечення максимальної амплітуди рухів під час натягування тятиви. Вправи на гнучкість для м'язів плечей, рук і спини, а також для рухливості суглобів, допомагають лучнику ефективно виконувати вправи, зменшують навантаження на суглоби.

5. Координаційні якості та дрібна моторика. Управління луком і стрілами вимагає високого рівня координації рухів. Вправи на дрібну моторику, такі як робота з м'ячами або резинками, покращують контроль за дрібними рухами пальців і рук. Це важливо для точного натягування тятиви і моменту випуску стріли.

Технічна підготовка, в свою чергу, пов'язана з удосконаленням стрілецької техніки, постановки тіла, прицілювання та роботи з луком. Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь оволодіння спортсменом системою рухів (технікою стрільби з лука), спрямованою на виконання специфіки спортивної дисципліни та досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка лучників є основоположною для досягнення високих результатів у стрільбі з лука, після чого вона забезпечує точність і стабільність пострілів.

Техніка в стрільбі з лука включає низку етапів, кожен з яких вимагає точного виконання для досягнення найкращих результатів. Основні елементи технічної підготовки лучників: правильна стійка (позиція), захоплення лука, натягування тятиви, прицілювання, випуск тятиви, фіксація положення після пострілу. Загалом, технічна підготовка лучників вимагає системної роботи над кожним з елементів техніки. Вона забезпечує точність, фізичну витривалість і розумову

концентрацію, що разом дозволяє досягти високих результатів на змаганнях.

Удосконалення технічної майстерності відбувається через: досягнення високої стабільності техніки стрільби, послідовне перетворення засвоєних прийомів в ефективні змагальні дії, удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення надійності та результативності техніки стрільби в екстремальних ситуаціях, удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог змагальної діяльності та досягнень науково-технічного прогресу. Це включає регулярні тренування, аналіз помилок та використання відеозапису для поліпшення техніки.

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної майстерності є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність рівня підготовленості спортсмена рівню оволодіння необхідними спортивними навичками є найважливішим положенням методики технічної підготовки в спорті.

Висновки. Технічна і фізична підготовка не можуть розглядатися ізольовано, вони є складовими одного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними і тактичними здібностями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому відбувається спортивна діяльність.

Література

1. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
2. Солоненко Є. Система відбору спортсменів-лучників у олімпійському циклі підготовки. 2024.
URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/36-1.pdf> (дата звернення: 22.10.2024).

НАПРЯМИ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ворона В. В., к.фіз. вих., доцент
Сумський державний університет
vitaplusik7@gmail.com

Вступ. Управління закладами фізичної культури і спорту є ключовою складовою розвитку здорової нації та підвищення загального рівня фізичної активності населення. Сучасні тенденції управління вимагають інтеграції інноваційних підходів, використання новітніх технологій та гнучкості в організації процесів [2]. Заклади фізичної культури і спорту відіграють важливу роль у створенні умов для масового залучення населення до активного способу життя, підготовки професійних спортсменів і формування здорового суспільства. Успішне управління цими закладами є багатограним процесом, що включає як організаційно-адміністративні, так і фінансові аспекти. Важливою є координація між різними рівнями управління, з урахуванням соціально-економічних умов та потреб громади [1].

Мета дослідження – розглянути основні напрями управління закладами фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу. Системний та ефективний менеджмент в сфері фізичної культури і спорту передбачає реалізацію низки напрямів, кожен з яких спрямований на забезпечення належного функціонування та розвитку закладу, а також досягнення соціальних і економічних цілей. Основні напрями управління закладами фізичної культури і спорту включають стратегічне планування, організацію діяльності, мотиваційний компонент, контроль, а також інноваційні підходи.

Стратегічне планування є ключовим напрямом у процесі управління закладами фізичної культури і спорту, оскільки дозволяє встановити довгострокові цілі розвитку та визначити шляхи їх досягнення.

Організаційний напрям в управлінні закладами фізичної культури і спорту спрямований на побудову ефективної внутрішньої структури закладу, а також на координацію різних відділів та підрозділів. Створення ефективної організаційної структури закладу дозволяє оптимально розподілити повноваження і відповідальність між працівниками. Забезпечення координації в роботі персоналу дозволить досягти узгодженості дій різних підрозділів, як у роботі тренерів, так і адміністративного апарату.

Мотиваційний компонент управління покликаний забезпечити залученість персоналу до професійного розвитку, що сприятиме ефективній роботі закладу. Контроль за діяльністю закладів фізичної культури і спорту є необхідним для забезпечення відповідності реальних результатів запланованим цілям. Спортивні заклади мають враховувати динаміку розвитку технологій і впроваджувати інноваційні підходи в управлінні.

Висновки. Ефективне управління закладами фізичної культури і спорту ґрунтується на гармонійній інтеграції стратегічного планування, організаційної діяльності, мотивації персоналу, контролю результатів і впровадження інновацій. Кожен із цих напрямів є важливим для досягнення загальних цілей закладу, підвищення його конкурентоспроможності на ринку та задоволення потреб споживачів.

Література

1. Канцур І. Г., Сергієнко Ю. П., Кондратюк А. В., Салій М. О. Управління фізичною культурою і спортом в територіальних громадах України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2024. Вип. 1 (173). С. 73–76.
2. Нікітенко С. Реалізація управління фізичною культурою і спортом в Україні: теоретичні підходи. *Таврійський науковий вісник. Серія: Публічне управління та адміністрування*. 2021. №1. С. 34–39. URL: <https://doi.org/10.32851/tnv-pub.2021.1.6>

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Ворона В. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
vitalplusik7@gmail.com

Вступ. Спортивні заходи відіграють важливу роль у суспільстві, впливаючи на розвиток фізичної культури і спорту, популяризацію здорового способу життя та міжнародне співробітництво. Організація і проведення таких заходів вимагають комплексного правового регулювання, яке охоплює безпеку учасників, захист прав глядачів, дотримання антидопінгових вимог, забезпечення правопорядку, а також вирішення питань фінансування та ліцензування. В умовах постійного розвитку спортивної індустрії зростає необхідність удосконалення правової бази, яка забезпечить ефективне регулювання у цій сфері.

Мета дослідження – проаналізувати правові аспекти щодо організації та проведення спортивних заходів, а також визначити ключові нормативні акти, які регламентують дану діяльність.

Виклад основного матеріалу. Організація спортивних заходів в Україні регулюється низкою нормативно-правових актів. Основним документом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає основні принципи діяльності у сфері фізичної культури та спорту, регулює права та обов'язки суб'єктів спортивної діяльності, а також встановлює правила щодо організації спортивних заходів [3].

Крім цього, важливими є міжнародні документи, такі як Олімпійська хартія, положення міжнародних спортивних федерацій, а також міжнародні договори, підписані Україною, зокрема Конвенція Ради Європи проти допінгу у спорті. Вони визначають правові вимоги щодо участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях та співпраці з міжнародними організаціями. Також ці документи

встановлюють стандарти проведення допінг-контролю та процедури тестування, які є обов'язковими для всіх учасників змагань[1].

Організація спортивних заходів вимагає дотримання певних процедур і вимог. Відповідно до чинного законодавства, для проведення масштабних спортивних заходів організаторам необхідно отримати відповідні дозволи від місцевих органів влади, а також ліцензії для забезпечення безпеки, медичного супроводу та правопорядку. Організатори повинні забезпечити належні умови для безпеки учасників та глядачів, зокрема через співпрацю з поліцією, рятувальними службами та медичними установами. Також існує вимога щодо обов'язкового страхування учасників спортивних заходів [2].

Україна є учасницею міжнародної антидопінгової програми, що передбачає відповідальність за порушення допінгових вимог. Спортсмени та організатори повинні дотримуватись правил щодо допінг-контролю на змаганнях, передбачених ВАДА (Всесвітнє антидопінгове агентство). Організатори беруть на себе зобов'язання щодо забезпечення спеціально облаштованих зон для взяття допінг-проб, дотримання правил щодо конфіденційності та безпеки спортсменів під час процедури [1].

Законодавство також захищає права учасників спортивних заходів. Зокрема, організатори зобов'язані гарантувати рівний доступ до участі в змаганнях, дотримання етичних норм, захист від дискримінації за ознаками статі, раси, національності або релігії.

Правовий захист глядачів охоплює питання повернення квитків у разі скасування або перенесення заходу, а також їхні права на безпечне перебування на території, де проводяться змагання. Важливу роль відіграють правила щодо охорони громадського порядку на стадіонах та інших спортивних спорудах.

Одним із ключових аспектів організації спортивних заходів є питання фінансування. Спортивні заходи можуть фінансуватися як державними, так і приватними структурами.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає можливість залучення спонсорів, партнерів та меценатів для проведення спортивних подій. Разом з тим, необхідно дотримуватись вимог щодо прозорості фінансових потоків та використання коштів. Для цього організатори повинні забезпечити ефективний контроль за надходженням і розподілом коштів на кожному етапі підготовки заходу.

Комерціалізація спорту включає продаж прав на трансляцію змагань, рекламу на спортивних майданчиках та мерчандайзинг, що створює додаткові юридичні виклики щодо ліцензування, прав інтелектуальної власності та оподаткування.

Висновки. Правове регулювання організації і проведення спортивних заходів є складною і багатогранною сферою, що вимагає дотримання як національного, так і міжнародного законодавства. Ефективне правове забезпечення сприяє безпеці учасників та глядачів, підвищує рівень спортивних подій, захищає права всіх учасників і забезпечує правопорядок. Однією з важливих умов розвитку спортивної сфери є подальше вдосконалення нормативної бази, зокрема в частині фінансування, безпеки та правового захисту учасників.

Література

1. Короткий Т. Р., Хендель Н. В. Міжнародні стандарти у сфері боротьби з допінгом. *Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України*. 2020. № 23. С. 148–154.
2. Організація масових спортивних заходів і показових виступів : навч. посіб. / уклад. : В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп ; рец. : І. Б. Грибовська, М. В. Молнар. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2023. 142 с.
3. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 р. № 3809-XII. Дата оновлення: 06.10.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 10.09.2024)

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ В БОКСІ

Гасанова С. Ф., к.фіз.вих., доцент, ст. викл.

gasanova.sf@knuba.edu.ua

Тімошин О. О., здобув.

timoshyn_oo@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Бокс – це складно координаційний вид спорту. В цьому виді спорту, спортсмен повинен володіти високим рівнем координаційних здібностей рухів, щоб вміло поєднувати атакуючі та захисні дії, швидко приймати рішення в залежності від зміни тактичних дій супротивником.

Координаційні здібності складаються з різних аспектів: відчуття просторового положення тіла, рівноваги, швидкості реакції, диференціювання сили та ритму рухів. У боксі ці здібності дозволяють спортсмену передбачати дії супротивника, контратаками та проводити ефективні комбінації.

Мета дослідження – полягає у визначенні ефективних методів розвитку координаційних здібностей у боксі та аналізі впливу координації на результативність спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Координаційні здібності – це здатність спортсмена ефективно виконувати рухові дії в умовах складної рухової діяльності. Вони забезпечують точність і швидкість виконання рухів, що є особливо важливим у швидко-силових видах спорту, таких як бокс. Відомо, що боксерські поєдинки вимагають від спортсмена не тільки швидкої реакції, але й високого рівня координації рук, ніг, тулуба, а також злагодженої роботи зору і рухів.

Здатність швидко реагувати на дії суперника. В боксі цей аспект координації є критичним, адже від швидкості реакції залежить успішне блокування ударів або контратака. Приклад: виконання вправи з тенісним м'ячем, виконання вправ в парах без рукавичок, умовно вільний бій.

Важливий елемент координації, що забезпечує стабільність позиції та дозволяє утримувати оптимальне положення тіла під час атак та ухилів є рівновага. Приклад: виконання вправ на степдошці, вправи на балансувальних дошках, виконання вправ в парах – вивести супротивника з рівноваги (стоячи на одній нозі або в присіді, виконання ударів на одній нозі, виконання ударів на балансувальній платформі півсфері. Відчуття боксером ритму і темпу дає можливість нав'язувати супротивнику свій ритм поєдинку та адаптувати свої дії під змінні темпи бою. Приклад: відпрацьовувати ритм на снаряді та в парах. Просторове відчуття – координаційна здатність, що допомагає боксеру орієнтуватися в рингу, контролювати дистанцію та розташування супротивника щодо себе. Приклад: пересування з партнером на різних дистанціях, умовно вільний поєдинок.

Висновки. Координаційні здібності є одним з ключових факторів, що визначають успіх боксера у змагальній діяльності. Високий рівень координації дозволяє спортсмену краще контролювати свої рухи, швидше реагувати на дії суперника та ефективніше використовувати свої фізичні можливості. Для їх розвитку використовуються спеціальні методики, які включають тренування на швидкість реакції, баланс, просторове відчуття та координаційні комбінації. Підвищення рівня координації позитивно впливає на загальну результативність спортсмена.

Література

1. Петренко О. В. Розвиток координаційних здібностей у спортсменів на різних етапах підготовки. Харків : Спорт, 2021. 256 с.
2. Сидоренко І. Г. Сучасні методики тренувань в боксі : теорія і практика. Київ : Науково-методичний центр, 2022. 312 с.
3. Корнієнко Д. О. Фізіологічні основи координаційної підготовки в боксі. Одеса : Фізична культура і спорт, 2020. 198 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ

Головко А. М., ст.викл., Дерахшимашхаді А. М., здобув.

Київський національний університет

будівництва і архітектури

golovko.am@knuba.edu.ua

Вступ. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед молоді в Україні та світі. У контексті сучасних тенденцій розвитку спорту високих досягнень, фізична підготовка юніорів набуває особливого значення. Ефективна фізична підготовка не лише сприяє покращенню спортивних результатів, але й забезпечує гармонійний фізичний розвиток молодих спортсменів, запобігаючи можливим травмам та перенапруженням.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є аналіз сучасних підходів до фізичної підготовки юніорів у футболі, визначення ключових показників фізичної підготовленості та розробка рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Сучасні тенденції фізичної підготовки юніорів у футболі характеризуються переходом від традиційних методів тренування до інноваційних, які базуються на науково обґрунтованих підходах. Мельник П. С. зазначає, що використання інтегрованих тренувальних програм, які поєднують фізичну, технічну та тактичну підготовку, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу на 15–20%. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до тренувань, де фізична підготовка є невід'ємною складовою загальної підготовки футболіста [2].

Для оцінки фізичної підготовленості юних футболістів використовуються комплексні тести, які дозволяють визначити рівень розвитку основних фізичних якостей. Так, витривалість оцінюється за допомогою тесту Купера (біг на 12 хвилин), де

середній результат юніорів 16-18 років становить 2800-3200 метрів, що на 10% нижче за показники професійних спортсменів (Сидоренко, 2022).

Швидкість визначається часом пробігу 30-метрового спринту, який у середньому становить 4,2–4,5 секунди, що свідчить про необхідність покращення швидкісних якостей. Сила оцінюється за результатами тесту на стрибок у довжину з місця, де показники коливаються в межах 2,2–2,5 метрів, що відповідає середньому рівню розвитку сили ніг. Гнучкість визначається за результатами тесту «нахил вперед із сидячого положення», де середній показник становить 12–15 см, що вказує на недостатній рівень гнучкості.

Розвиток витривалості є ключовим для футболістів, оскільки середня тривалість матчу становить 90 хвилин з високою інтенсивністю рухів. Відповідно до рекомендацій Кравченко О. В., ефективними є інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ). Вони передбачають чергування 4-хвилинних інтервалів бігу з інтенсивністю 90–95% від максимального пульсу з 3-хвилинними періодами активного відпочинку [1].

Дослідження показали, що за 8 тижнів такого тренування показник максимального споживання кисню ($VO_2 \max$) підвищується на 12%. Також корисними є кросові пробіги на середні дистанції (5–8 км) з помірною інтенсивністю для розвитку аеробних можливостей [3].

Швидкість та сила є критичними для виконання спринтів, стрибків та ударів. Пліометричні вправи, такі як стрибки на місці та зістрибування з висоти з подальшим максимальним стрибком вгору, підвищують вибухову силу м'язів на 10–15% протягом 6 тижнів тренувань. Спринтерські тренування, що включають короткі інтервали бігу на 10–30 метрів з максимальною швидкістю, покращують швидкісні характеристики.

Розвиток гнучкості та координації також є важливим для зниження ризику травм та покращення технічних навичок. Регулярні вправи на розтяжку перед та після тренувань

підвищують гнучкість на 8–10% за 4 тижні. Координаційні вправи з використанням балансувальних платформ та вправи з м'ячем на нестабільних поверхнях покращують пропріоцепцію.

Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена є ключовим фактором успіху. Використання індивідуальних тренувальних програм підвищує ефективність підготовки на 20% порівняно зі стандартними програмами. Регулярна діагностика, яка включає проведення тестувань фізичних показників кожні 4–6 тижнів, дозволяє коригувати тренувальний процес відповідно до прогресу спортсмена. Психологічна підтримка також є важливою складовою, оскільки мотиваційні та емоційні аспекти впливають на продуктивність спортсмена [1].

Для ілюстрації рівня фізичної підготовленості юніорів та професійних футболістів пропонуємо таблицю порівняльних показників.

Таблиця 1 – Порівняльні показники фізичної підготовленості юніорів та професійних футболістів [1–3]

| Показник | Юніори (16–18 років) | Професіонали |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| Біг на 12 хвилин (метри) | 2800-3200 | 3200–3600 |
| 30-метровий спринт (секунди) | 4,2-4,5 | 3,8-4,1 |
| Стрибок у довжину (метри) | 2,2-2,5 | 2,6-2,8 |
| Нахил вперед (см) | 12-15 | 16-20 |

Інтеграція технологій у тренувальний процес стає все більш актуальною. Використання GPS-моніторингу дозволяє аналізувати переміщення гравців під час тренувань та матчів,

оцінюючи пройдену відстань, швидкість та інтенсивність навантажень. Відеоаналіз за допомогою спеціального програмного забезпечення використовується для аналізу техніки виконання вправ та ігрових моментів. Раціон юних спортсменів повинен забезпечувати необхідну кількість калорій та нутрієнтів. Консультації з дієтологом та розробка індивідуальних планів харчування є важливими кроками у цьому напрямку. Освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності про важливість правильного харчування, допоможуть спортсменам робити усвідомлений вибір продуктів.

Висновки. Фізична підготовка юніорів у футболі є складним і багатогранним процесом, що вимагає наукового підходу та індивідуалізації. Використання сучасних методик тренування, регулярний моніторинг фізичних показників та інтеграція технологій сприяють підвищенню ефективності підготовки та зниженню ризиків травматизму. Результати досліджень свідчать про необхідність постійного вдосконалення тренувальних програм з урахуванням останніх наукових досягнень. Розробка індивідуальних тренувальних планів, оптимізація навантажень та забезпечення правильного харчування є ключовими факторами успішного розвитку юних футболістів.

Література

1. Кравченко О. В. Сучасні підходи до фізичної підготовки юних футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(1). С. 45–50.
2. Мельник П. С. Вплив індивідуалізації тренувального процесу на розвиток фізичних якостей юніорів у футболі. *Молодий вчений*. 2020. № 3(79). С. 32–37.
3. Сидоренко Л. М. Використання інноваційних технологій у фізичній підготовці юних футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4(134). С. 112–118.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДІВЧАТ НА СПРИНТЕРСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ

Гончаренко Д. Б., здобув.
Сумський державний університет
goncharenko7946@gmail.com

Вступ. З кожним роком у жіночому спринті дедалі менше конкурентоспроможних дівчат, результат яких зараз може забезпечити перемогу на дорослому чемпіонаті України та гарантувати потрапляння у фінал [1; 2]. Це також призводить до депопуляризації даного виду легкої атлетики, відповідно також тенденція до ранньої спеціалізації ускладнює відбір здібних спортсменок, адже спринт потребує значних навантажень (штанга, набивні м'ячі) для потужного старту, що в незрілому віці може негативно вплинути на здоров'я дитини.

Мета дослідження – сформулювати уявлення швидкісно-силової підготовки дівчат у бігу на короткі дистанції.

Виклад основного матеріалу: Спринт є візитною карткою легкої атлетики і, незважаючи на свою швидкоплинність, найбільш видовищним видом, особливо якщо виступають висококваліфіковані спринтери. Висококваліфікованим спринтерам це вдається завдяки ретельному опрацюванню та тренуванню рухових якостей та побудови логічної біомеханіки, що дозволяє ефективно їх реалізовувати на біговій доріжці. Важливою умовою ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей бігунів полягає у чіткому обліку вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей, характерних для окремих етапів онтогенезу. Швидко-силова підготовка включає різноманітні засоби і прийоми, спрямовані на розвиток здатності долати значні зовнішні опори в максимально швидких рухах, а також під час розгону та гальмуванні тіла, його ланок. У технології сучасної підготовки бігунок на короткі дистанції використовують широке коло засобів, одним з яких можна назвати фізичну підготовленість. У бігу на короткі дистанції спортсмен виконує роботу

максимальної потужності, де граничні зусилля повторюються протягом досить тривалого проміжку часу (10 і більше секунд бігу на 100 м, 20 і більше секунд бігу на 200 м). Біг на короткі дистанції здійснюється в основному за рахунок анаеробних процесів, натомість досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції неможливе без достатньої різнобічної та спеціальної фізичної підготовленості, особливо без високого рівня швидкості, сили та швидко-силових здібностей, а також координації. Основні засоби тренування на цьому етапі: біг на відрізках 30–200 м із різною швидкістю; рухливі ігри та ігрові вправи; загально-розвиваючі вправи; елементи акробатики (перекиди, перевороти та ін.); гімнастичні вправи на снарядах, різні стрибки та стрибкові вправи; різні кидкові вправи та метання; спеціально підготовчі вправи спринту. Існує три основні групи вправ, які допомагають розвинути швидко-силові якості для досягнення найкращого результату.

1. Вправи з додатковим обтяженням. Відмінністю від попередніх вправ є те, що всі ці ж вправи необхідно виконувати з обтяженням (набивні м'ячі, гантелі, штанги, ремені та жилети). У цих вправах можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей дитини.

2. Вправи з подолання власної маси тіла. До таких вправ можна віднести легкоатлетичні стрибкові вправи, гімнастичні силові вправи, вправи з подолання перешкод, що використовуються для розвитку максимальної сили на початкових етапах силових підготовки. Конкретно стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової та швидко-силової сили.

3. Вправи пов'язані з подоланням опору зовнішньої середовища. Дані вправи дають можливість розвивати силу за умов максимально наближених до спеціалізованої рухової діяльності, наприклад, виконувати бігові вправи на нестандартному покритті (пісок, сніг, угору).

Найважливішим елементом тренувальних занять не кількість, а якість виконання вправ, у кожному занятті

встановлюється індивідуальна норма гранично допустимих навантажень. Таким чином, для розвитку швидкісно-силових здібностей для дівчат в одному занятті необхідно планувати виконання невеликої кількості вправ, рекомендується виконувати одразу після розминки, темп – граничний чи близько-граничний, відпочинок між підходами до відновлення працездатності.

Під час складання набору вправ тренер повинен спиратися на здібності та рівень фізичного розвитку дівчат, щоб досягти успіху в розвитку швидкісно-силових якостей у різних співвідношеннях проявів сили та швидкості. Для визначення ефективності вправ рекомендується виконання контрольних завдань, що передбачають змін показників таких, як час, відстань, вага, число повторень, тощо.

Висновки. Швидкісно-силова підготовка займає особливе місце у тренувальному процесі дівчат на короткі дистанції, у той же час, фахівці не мають єдиної думки з приводу того, які засоби швидкісно-силової підготовки найбільш ефективні і в якому поєднанні їх найкраще використовувати. Знаходження закономірностей розвитку швидкості у певному віці має особливе значення, оскільки вже в дитячому та юнацькому віці формується рухова навичка, закладається початок майбутніх спортивних результатів.

Література

1. Винниченко О., Оніщук Л. М. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 108–109.
2. Коробейнік В. А., Пасмор М. Г. Оленченко В. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних легкоатлетів в домашніх умовах. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. Зб. статей XIII міжнародної наук. конф. Харків-Торунь, 2020. С. 93–99.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Гребенніков С. В., ст. викл.
*Київський національний університет
будівництва і архітектури*
ukrblok5@gmail.com

Вступ. Європейський вектор розвитку України обумовлює організаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах вітчизняного суспільства, у тому числі – сфері фізичної культури і спорту. 4 листопада 2020 року Кабінетом Міністрів України була затверджена Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, в основі якої закладено вектор, що стосується оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту через створення ефективної системи вітчизняної сфери фізичної культури і спорту з необхідною кількістю належно підготовлених та вмотивованих фахівців, які успішно реалізують визначені трудові функції, у тому числі з використанням новітніх ІТ-технологій.

Мета дослідження – проаналізувати існуючі практики та ефективність впровадження штучного інтелекту в освітній процес з метою удосконалення педагогічної майстерності фахівців фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу. Наука й технології, як і багато інших сфер, з часом набирають обертів і мають суттєвий вплив на людське існування. Технологія штучного інтелекту (ШІ) є одним з таких досягнень. Використання його в освітньому процесі є сучасною реальністю.

Необхідно зазначити, що Україна є членом Спеціального комітету із штучного інтелекту при Раді Європи й приєдналася до Організації економічного співробітництва та розвитку з питань штучного інтелекту (*Organisation for Economic Co-operation and Development, Recommendation of the Council on Artificial Intelligence, OECD/LEGAL/0449*) [1].

Основна мета використання штучного інтелекту в освітньому середовищі полягає в наданні розширених можливостей учасникам освітнього процесу для досягнення поставлених цілей. ШІ має значний потенціал та може бути застосований у різних векторах академічної діяльності викладачів, студентів, аспірантів, науковців для полегшення навчання, викладання та проведення досліджень. Загальний внесок ШІ в освітній процес полягає в створенні більш ефективних, інтерактивних та доступних засобів навчання та викладання, що сприяє підвищенню якості освіти та розвитку академічної спільноти.

ШІ може допомогти вчителям мінімізувати своє навантаження, краще зрозуміти навчальний процес своїх учнів, сприяючи розвитку їх креативності [2].

Освітяни можуть використовувати ChatGPT для створення планів тренувань і вправ, на основі таких факторів, як вік, стать, індекс маси тіла, стан здоров'я та рівень фізичної активності вихованців. Він може збирати дані для відстеження прогресу учнів і надавати педагогам відповідні звіти.

Ці функції можуть допомогти ефективніше навчати студентів та спрямовувати викладачів. Викладачі можуть використовувати ChatGPT, щоб отримати доступ до більш ґрунтовної інформації та ресурсів, а також надавати учням швидкі та точні відповіді на їхні запитання [2].

Штучний інтелект дає можливість розробляти інноваційні електронні платформи та системи дистанційного навчання, що уможливорює отримання учнями якісної освіти в будь-якому місці та часі.

ШІ може сприяти розвитку систем дистанційного навчання та віртуальних класів, коли фізичний доступ до закладів освіти може бути обмеженим [1].

За даними Lee H.S. і Lee J. (2021) впровадження в освітній процес штучного інтелекту дозволяє вчителям фізичної культури вільно та різнопланово обирати технологію фізичного виховання, засновану на мультимедійних і мережевих комунікаціях, створювати оптимізовану фізичну освіту шляхом

активного розвитку та застосування інформаційних ресурсів [3].

У середовищі інформаційних технологій вчителі фізичної культури та спорту потребують не лише сучасних технологій, але й нових концепцій і теорій, щоб переглянути свої методи викладання в усіх аспектах.

Висновки. Отже, використання сучасних інформаційних технологій, й зокрема, штучного інтелекту на уроках фізичної культури є ключовим для досягнення модернізації у сфері спортивної освіти.

Таким чином, зміни у ставленні до знань, таланту, освіти, поглядів вчителів фізкультури на вихованців, концепцій дослідження, концепцій класу та оцінювання, а також філософії освіти дозволять розвивати високоякісні та інноваційні спортивні таланти в сучасну епоху діджиталізації та ІТ-технологій.

Література

1. Топузов О., Алексеева С. Можливості використання штучного інтелекту в освітньому процесі закладів середньої освіти в умовах воєнного стану. *Український Педагогічний журнал*, 2024. (1), 5–11.
<https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-1-5-11>
2. Neşe Genç. Artificial Intelligence in Physical Education and Sports: New Horizons with ChatGPT *Mediterranean Journal of Sport Science*. 2023, Volume 6, Issue 1. P. 18-32. DOI:10.38021/asbid.1291604
3. Lee, H.S.; Lee, J. Applying Artificial Intelligence in Physical Education and Future Perspectives. *Sustainability*. 2021, 13, 351. <https://doi.org/10.3390/su13010351>

СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН У ДОСЯГНЕННІ РЕЗУЛЬТАТІВ СПРИНТЕРАМИ 17–18 РОКІВ

Демченко Я. М., магістрант, Сергієнко В. М., д.фіз.вих., професор
Сумський державний університет
v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Спортивне тренування розглядається як процес управління станом спортсмена з метою досягнення найвищих результатів. Ефективність цього процесу визначається належним рівнем фізичної та функціональної підготовленості протягом багаторічної підготовки. Крім того, для управління тренувальним процесом необхідне глибоке визначення всіх його компонентів, що ґрунтується на інформативних і об'єктивних даних про всі аспекти підготовленості спортсмена [1; 2]. Сучасна практика легкої атлетики неможлива без ретельного відбору здібних осіб для бігу на короткі дистанції та постійного педагогічного контролю за рівнем їхньої фізичної підготовленості. На спортивний результат у юнаків 17–18 років особливо впливає функціональний стан, що є ключовим чинником у досягненні високих результатів і закладає основу для подальших спортивних успіхів.

Мета дослідження – виявити ефективність підвищення спеціальної витривалості спринтерів 17–18 років з урахуванням їх функціонального стану в досягненні спортивних результатів.

Виклад основного матеріалу. Спеціальна витривалість спринтера – здатність спортсмена ефективно виконувати спеціальне бігове навантаження протягом часу, зумовленого вимогами щодо дистанції. Відповідно витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем бігуна, високим рівнем фізіологічних, біохімічних та психологічних можливостей, а також раціональною технікою та тактикою стосовно певної дистанції або групи дистанцій бігу. Критерієм спеціальної витривалості є середня швидкість, що підтримується на обраній змагальній дистанції бігу. Умовно

можна також припустити, що чим вище середня швидкість, тим краще спеціальна витривалість, тобто з більшим за інтенсивністю навантаженням може справлятися спортсмен. Максимальна швидкість бігу, що відповідає коротким дистанціям, не може утримуватись тривалий час із збільшенням довжини дистанції, що швидкість бігу значно знижується а зміни ці на різних дистанціях неоднакові. Існує чотири ділянки (відрізки), які становлять зони потужності роботи: максимальна потужність – короткі дистанції; субмаксимальна потужність – середні дистанції; велика потужність – довгі дистанції; помірна потужність – наддовгі дистанції. Для спринтерів, які спеціалізуються у бігу на 100 м, найбільш вдалим є біг з інтенсивністю 80–90%, для бігунів, які спеціалізується на 200–400 м, найкраща зона інтенсивності – 80–85%, що, мабуть, пояснюється застосуванням у тренуванні більшого обсягу бігової роботи. Засвідчено, що у спринтерів у віці 17–18 років, сприятливий період розвитку спеціальної витривалості. Як засвідчують дані, отриманих у дорослих спринтерів, на останніх 20 метрах дистанції 100 і 200 м відбувається різке зниження швидкості бігу, де у структурі темпу кроків відбуваються достовірні негативні зміни. У тренувальному процесі доцільно використовувати, головним чином, засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, що відповідають специфіці обраного виду легкої атлетики. Швидкість бігу на фініші залежить від максимальної швидкості на дистанції, у спринтерів рівня I розряду та кандидата в майстри спорту найбільший внесок (43,5%) вносять у результат такі чинники: спортивний результат, максимальна швидкість і швидкість на фінішному відрізку. Уточнення рівня перспективності спринтерів може бути успішно здійснено внаслідок комплексного підходу, що передбачає поряд з урахуванням рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості, визначення темпів приросту результатів у перший рік занять у режимі інтенсивної підготовки. Оцінюючи спеціальну фізичну підготовленість необхідно визначити рівень розвитку рухових якостей в основній вправі, виконаній у

змінених умовах, за подібністю як зовнішньої, і внутрішньої структури, розвитку рухових якостей у контрольних вправах подібних за внутрішньою структурою. Для спринтерів одним із пріоритетних напрямів вдосконалення спеціальної витривалості. використовуються пробігання спортсменами більш довгих дистанцій, ніж основна, а для більш точного визначення ступеня витривалості під час контролю використовують коефіцієнти витривалості, які обраховуються шляхом поділу часу подолання змагальної дистанції на найкращий час, який спортсмен може показати на короткій дистанції (100 м, 200 м, 400 м), що потребує переважного розвитку швидко-силових якостей. Досягнення високих результатів у бігу, багато в чому залежить від потужності систем енергетичного забезпечення та економічної витрати енергії. Аеробна продуктивність визначається показниками, такими як максимальне споживання кисню, порогову і критичну швидкість бігу, що відображають економічність роботи організму спринтерів, чим вищий цей показник, тим пізніше під час збільшення швидкості бігу активуються анаеробні джерела енергії, які підвищують також економічність бігу. Межею між аеробною та аеробно-анаеробною продуктивністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності виступає поріг анаеробного обміну, під час цього ЧСС відповідає приблизно 170 уд./хв., а межею між змішаною та анаеробною продуктивністю служить критична швидкість, під час якої організм спортсмена виходить на рівень максимального споживання кисню, що відповідає ЧСС 185 уд./хв. Зазвичай на фініші змагальної дистанції показник кисневого боргу сягає 15–25 л./хв, а рівень лактату у спринтерів становить – 280–300%. Успіх виступу у змаганнях на спринтерських дистанціях залежить від потужності та ємності системи анаеробного гліколізу та активності креатинфосфатного механізму, причому різною мірою на різних дистанціях, де інтенсивність гліколізу наростає в міру поліпшення спортивного результату і, насамперед, на дистанції 400 м. Виявлено, що потужність гліколітичних реакцій на

дистанції 400 м вища, ніж на дистанції 200 м. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності також пов'язане з анаеробними та аеробними біологічними процесами, у яких енергетичні можливості організму людини визначаються рівнем удосконалення систем, пов'язаних з утворенням енергії анаеробним та аеробним шляхом, що прийнято визначати як анаеробна та аеробна енергопродуктивність. Анаеробна та аеробна продуктивність характеризують функціональні можливості енергетичного обміну спортсмена, чим більше енергії може генерувати організм в одиницю часу, тим вищі його функціональні можливості та роботоздатність.

Висновки. Застосування збільшених обсягів тренувальних навантажень відіграє ключову роль у розвитку спеціальної витривалості у спринтерів, які займаються бігом на дистанціях 100 м, 200 м і 400 м, що сприяє підвищенню функціональних можливостей їхнього організму, але й також створює необхідні умови для стабільного зростання спортивних результатів. Важливо відзначити, що розвиток спеціальної витривалості має бути ретельно адаптований до індивідуальних особливостей кожного спортсмена, з урахуванням фізіологічних процесів, рівня підготовленості та потенційних можливостей. Необхідно звернути особливу увагу на встановлення специфічних особливостей тренувального процесу, які дозволяють досягати оптимальних результатів у розвитку спеціальної витривалості юних спринтерів 17–18 років, з акцентом на індивідуалізацію тренувальних занять та їхню поступову інтенсифікацію.

Література

1. Савчук С., Кирієнко О., Безверхня Г., Цибульська В. Залежність структури змагальної діяльності легкоатлетів-спринтерів від рівня розвитку основних сторін їхньої спеціальної підготовленості. *Молодь і ринок*. 2023. № 1 (209). С. 93–98.
2. Wang Z., Wang J. Effects Of Functional Strength Training On Sprinters' Strength. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 2023. Vol. 29. P. 234–238.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Дерій В. С., аспірант
*Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка*
Vlad.viva11@gmail.com

Вступ. Нині інформаційні технології активно використовують у всіх сферах життя, зокрема у сфері фізичної культури. Традиційно використання інформаційних технологій у галузі фізичного виховання студентів пов'язують з удосконаленням освітнього та педагогічного процесу, їх інтенсифікацією з метою розвитку особистості учня. Триває активний пошук інновацій у галузі фізичного виховання студентів, проте основні інновації починаються зі звичайних уроків фізкультури, що викладаються у ВНЗ та коледжах.

Мета дослідження: розгляд перспективних інноваційних напрямів удосконалення в системі навчання фахівців фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура – це предмет, який фактично освоюється людьми протягом усього життя – у школі, ВНЗ, у наступних заняттях спортом. Важко уявити наш світ без впровадження інноваційних технологій у різні сфери діяльності: науки, освіти, культури, зокрема фізичної культури та спорту. Одним із головних інструментів фізичного виховання студентів у сучасному освітньому процесі стала інноваційна діяльність. Інновації – це продукт нових ідей та знань з метою їхнього практичного застосування для задоволення суспільства та держави. Ознаками інновації є наукова новизна та її практичне застосування [1].

Сьогодні традиційну освіту можна зарахувати до репродуктивно-орієнтованої, тобто пов'язану з трансляцією знань. Роль педагога у разі носить стандартний, предметно-технологічний характер. Інноваційна освіта має суспільно-

орієнтований характер, який забезпечує творчий та продуктивний підхід до навчального процесу. Впровадження інновацій в освітній процес передбачає діалог з учнями, вибудовуючи роль педагога і як керівника, та як співучасника навчального процесу, що дуже важливо з психологічного погляду [2].

Одним із перспективних інноваційних напрямів удосконалення фізичного виховання студентів є його спортизація.

Спортизація, як обґрунтовано вказує М. О. Красуля, – це активне використання спортивної діяльності, спортивних технологій, змагань та елементів спорту в освітньому процесі з метою формування спортивної культури учня [3].

Порушуючи питання інноваційного підходу в системі фізичного виховання студентів, не можна не торкнутися аспекту інтерактивного навчання – орієнтований напрямок у навчанні. Акцент робиться на учня як на особистості, яка може самореалізовуватися і самовиражатися. Основа даних технологій – особистісно-орієнтована взаємодія педагога та студента [2].

Інтерактивне навчання формується у формі діалогового впливу, під час якого виробляються навички спільної діяльності. При такому навчанні студент є не лише учасником навчального процесу, а й активним суб'єктом.

До найбільш популярних методів інтерактивного навчання належать конференції, круглі столи тощо, які включають колективний підхід у навчанні.

Переваги «інтерактивної технології навчання»:

- дозволяє значною мірою інтенсифікувати навчальний процес та активізувати студентів.

- дані технології збагачують весь процес навчання, залучаючи до процесу сприйняття інформації чуттєві компоненти учня.

- використання сучасних мультимедійних технологій викладання у ВНЗ, як з усіх предметів, так і з фізичного виховання зокрема, дозволяє підвищити наочність сприйняття

навчального матеріалу, що позитивно впливає на навчальну мотивацію студентів та ефективність всього процесу навчання.

Не менш важлива й особистісно-орієнтована технологія у системі фізичної культури та спорту, яка дозволяє учням формувати та розвивати в собі унікальні особистісні якості.

Сучасна діяльність та навчальний процес спортивних кафедр зосереджені не на особистості студента, а на зовнішніх показниках (контрольні, нормативи чергового семестру тощо), що може завдати великої шкоди фізичному вихованню. Примусове «підганяння» особистості під усереднені нормативи не сприяє залученню учнів до сфери фізичної культури, а найчастіше зовсім відштовхує. Однією з пріоритетних завдань кафедр має стати створення умов та формування у навичок самовдосконалення, що навчаються, на тлі виховання мотивації, інтересу до стану власного здоров'я та фізичної культури.

Не можна не торкнутися і нетрадиційну освітню технологію, під якою розуміють цілеспрямовану систему дій з розробки ієрархії діагностованих навчальних цілей і завдань з визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання, що вводиться в масовій педагогічній практиці [3].

Застосування інноваційних напрямів вимагає адаптації до сучасних реалій та обладнання. З вказаною метою можливе використання інформаційних технологій, у тому числі програм, відеоуроків, які можна переглядати з будь-якого смартфона. Хороший ефект має запис учнями вдома самостійно проведених занять з метою їхньої оцінки викладачем щодо ефективності та правильності виконання завдань. Позитивні результати здатні принести використання музики на заняттях. Так, для розминки більшу ефективність має використання фонові музики. Для бігу на короткі дистанції найкраще використовувати бадьору музику. На заняттях з гімнастики, пілатесу найкраще використати спокійну музику.

Важливу роль відіграє використання комп'ютерних презентацій, які дозволяють не лише наочно продемонструвати

виконання вправ, а й виступають як гарний засіб засвоєння теоретичних знань з фізичної культури та спорту студентами.

Так само важливим є виконання простих фізичних вправ, вкладених у підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Викликати інтерес у студентів до фізичних вправ можна через невеликі ігри, нові види вправ, які будуть цікавими.

Висновки. Не потрібно забувати, що запровадження інновацій потребує повної самовіддачі від викладача. Для впровадження нових методик у заняття необхідно досконально розбиратися в темі, а також приділяти велику кількість часу виду спорту, що викладається, розбиратися в новаціях та інформаційних технологіях.

Таким чином, інноваційний підхід у системі фізичного виховання студентів відіграє позитивну роль в організації сучасного навчального процесу, переслідуючи мету гармонійного та цілісного розвитку особистості, роблячи заняття з фізичного виховання студентів глибшими та цікавішими. Використання інноваційних технологій дозволяє сформувати стійку спортивну культуру студентів, мотивацію та інтерес до спорту протягом усього життя, сформувати здорову молодь.

Література

1. Golubeva V., Mykhaylenko V., Nazymok V. Peculiarities of using modern innovative technologies in the process of physical education of students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 2021. Issue 6 (137). P. 10–12.
2. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.
3. Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду) : монографія / Нар. укр. акад. ; під ред. Красулі М. О. Харків : Вид-во НУА, 2020. 204 с.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У СПОРТІ

Дьяченко С. В., асистент
Сумський державний університет
s.diachenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту виникли певні протиріччя між соціальною потребою у підготовці тренерів, здатних застосовувати методологічні підходи в освітній та тренерській діяльності та недостатньою розробленістю таких основ [1; 2]. Між попитом на фахівців з високим рівнем методологічної культури та недостатньо ефективною професійною підготовкою. Така суперечність вказує на проблему, яка полягає в необхідності підвищення ефективності підготовки майбутніх тренерів через оволодіння методичними знаннями та їх впровадження у професійну діяльність. Рішення цієї проблеми можливе шляхом впровадження науково обґрунтованої системи методологічних підходів до професійної підготовки тренерів.

Мета дослідження – полягає в аналізі методологічних підходів та обґрунтуванні їх ефективного застосування у професійній підготовці майбутніх спортивних тренерів.

Виклад матеріалу дослідження. На загальнонауковому рівні методології професійної підготовки майбутніх спеціалістів у сфері спорту всі методологічні підходи, що можуть бути задіяні у формуванні професійних якостей тренера, можна умовно розділити на два блоки: блок професійно-педагогічної і блок фізкультурно-спортивної спрямованості. До першого блоку належать такі методологічні підходи: компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований та аксіологічний підходи. Цей блок містить методики та підходи, що пов'язані з педагогічною діяльністю тренера. Основна увага приділяється розвитку педагогічних навичок, таких як вміння ефективно передавати знання, створювати сприятливі умови для навчання та розвитку, а також

мотивації і підтримки студентів. Другий блок, це блок фізкультурно-спортивної спрямованості. У цьому блоці акцент робиться на фізичній підготовці, спортивних техніках та методах, необхідних для розвитку фізичних здібностей спортсменів. Включає в себе планування тренувальних програм, знання спортивних дисциплін, принципів побудови тренувальних навантажень, а також методи покращення спортивної форми.

Кожен з цих блоків є взаємодоповнюючим, і їхнє поєднання забезпечує комплексну підготовку майбутніх фахівців, здатних ефективно працювати як з освітніми, так і зі спортивними аспектами тренерської діяльності. Як правило, створюючи методологічну систему, вони породжують абсолютно нові відтінки та грані загального свого прояву, тому їхнє комплексне використання виступає не лише формальним інтегративним об'єднанням, а й стає запорукою якісної професійної підготовки студентів. Методологічні підходи повинні визначати напрями та стратегії підготовки майбутніх спеціалістів фізкультурно-спортивної сфери через педагогічну систему в якій вони виступають як єдине ціле.

Висновки. Отже, методологічні підходи, у вигляді положень, які допомагають осмислити та зрозуміти залежності між цілями та закономірностями навчання студентів у процесі професійної підготовки, стають орієнтирами для ефективної організації та реалізації цих процесів, є основними вихідними положеннями теорії навчання.

Література

1. Атаманюк С. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності: методологічна основа. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Том 10, № 3. С. 6–15.
2. Бондар А., Петренко І., Томенко О. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6(86), С. 57–63.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR BIATHLETES TO IMPROVE COMPETITIVE PERFORMANCE

Yeremenko M. V., getter
Sumy State University
smaksi207@gmail.com

Introduction. The relevance of researching the development of special strength training in biathlon is due to the high physical and technical demands placed on athletes in this sport. Biathlon combines intense physical exertion during skiing with the precision and focus required for shooting [2]. Optimizing these methods can greatly enhance training efficiency and reduce injury risk, especially during periodization phases [1].

The purpose of the study – to substantiate the methodology of special strength training for biathletes to enhance performance in competitive settings.

The main material. In this study, an analysis was conducted on issues related to the development of special strength training in biathlon, identifying key factors affecting the athletes' muscle strength and endurance. Special strength training for biathletes requires considerable attention to the development of the muscles of the lower limbs, back, and shoulder girdle, as these muscle groups are the most actively engaged during course completion and shooting. According to statistical observations, biathletes who regularly include strength exercises to strengthen leg and core muscles show a 15–20% higher success rate in competitions.

The study shows that training methods should include a comprehensive approach that covers muscular endurance, technique optimization, and adaptation to specific loads that simulate competitive conditions. This is justified by the key element in biathlon: the ability to transition from intense exertion during skiing to immediate focus and accuracy in shooting. During competitions, when an athlete's heart rate hits 180–190 beats per minute, controlling breathing and coordination is essential. To achieve these results, effective programs include training periodization, ensuring

alternating strength and recovery phases. This helps avoid muscle overload, reducing the risk of injuries, which affect 30% of biathletes who do not follow this structure. Specialized equipment, such as simulators for imitating skiing movement and resistance trainers, enhances key muscle groups. Additionally, the use of statistical data on pulse and muscle activity allows for program adaptation, maintaining high training efficiency. The comprehensive training approach that combines strength and endurance exercises with technical refinement allows for a better adaptation to the physical and psychological demands of competitions. The implementation of periodized training phases-alternating between strength-building and recovery periods-has been shown to reduce the risk of overuse injuries, which are prevalent in approximately 10% of biathletes who lack structured training regimens. This periodization ensures that athletes can build strength progressively while allowing their muscles to recover, maintaining high performance levels throughout the training cycle.

Conclusion. The study confirms the importance of integrating special strength exercises into the training process of biathletes. Utilizing optimal loads and appropriate recovery periods significantly increases the efficiency of strength training, enhancing competitive performance. Training programs that take into account the individual characteristics of athletes and the specifics of biathlon significantly improve indicators of muscular endurance and coordination.

References

1. Tonnessen E., Sandbakk O., Sandbakk S. B., Seiler S., Haugen T. Training session models in endurance sports: A Norwegian perspective on best practice recommendations. *Sports Medicine*, 2024. P.1-19.
2. Björklund G., Dzihkibaeva N., Gallagher C., Laaksonen M. The balancing act between skiing and shooting-the determinants of success in biathlon pursuit and mass start events. *J Sports Sci.* 2022 Vol. 40(1). P. 96–103.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Замула А. О., магістрант
Сумський державний університет
zamulaandrej@gmail.com

Вступ. Висока складність змагальної діяльності футболіста пред'являє великі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена під час діючих в умов жорсткого єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях за дефіциту часу та простору, футболіст повинен надійно та ефективно вирішувати постійно виникаючі технічні та тактичні завдання [1; 2; 3]. Окрім фізичної підготовленості юний гравець повинен мати високий рівень психофункціонального стану, координаційних здібностей, техніко-тактичного майстерності. Необхідність вдосконалення усього цього набору складає головну складність організації та проведення тренувального процесу у футболі юних спортсменів.

Мета дослідження: обґрунтувати технічну підготовку юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Під технічною підготовкою необхідно розуміти процес освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [3]. Технічна підготовка починається з етапу навчання базовим елементам техніки. На початковому етапі необхідно навчити техніці ведення, зупинок, передач м'яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на цьому етапі виступають формування логічного, зорового та рухового уявлення про дію, мотиваційну та кондиційну готовність до навчання [2].

Для формування подання традиційно застосовується пояснювально-ілюстративний тип навчання, метод проблемного викладу та частково-пошуковий метод. Натомість формування рухового уявлення про технічний прийом рекомендується використовувати метод цілісного навчання, де

належний рівень рухових здібностей часто дозволяє з'єднати окремі прийоми у технічну дію. У цьому підбираються одноцільові вправи, які виконуються за простих умов: на місці або на малій швидкості, без дефіциту часу, без опорів, тощо, завдяки чому формуються міцні навички у стабільних умовах.

Аналіз сучасних програм з футболу для ДЮСШ засвідчує, що засоби технічної підготовки, запропоновані нормативними документами, підібрані для дітей віком 6–7 років. У програмах навчання технічним прийомам починається з безпосереднього виконання з наступним виправленням помилок: ведення м'яча, жонглювання з м'ячем, удари по воротах, тощо. Однак на даний момент мінімальний вік набору до футбольних секцій становить 4 роки, відповідно більшість дітей у цьому віці мають низький рівень координаційних здібностей, через що виконання найпростіших технічних прийомів для них викликає великі складності та характеризується низькою стійкістю та ефективністю, оскільки структура техніки прийомів футболу значно відрізняється від природних повсякденних рухів.

Для дітей, які мають низький рівень координаційних здібностей та виконують базові прийоми техніки футболу з великою кількістю помилок, необхідно підібрати посильні вправи, які зможуть успішно виконати з мінімальною кількістю помилок. Підвідні вправи, повинні бути спрямовані на освоєння рухової структури технічних прийомів футболу, де їхнє виконання повинно мати високу стабільність для формування чіткої рухової моделі. Для формування рухових уявлень про способи виконання базових прийомів техніки застосовуються адекватні їх змісту підвідні вправи, що представляють собою «методичні сходинки», за допомогою яких освоюють елементи прийому, головним чином – його основна ланка. Як підвідні вправи широко застосовуються вправи на «почуття м'яча», створені задля формування рухового уявлення та координаційної готовності до навчання різних технічних прийомів. На основі найпростіших рухів з м'ячем надалі будується навчання складнішим технічним прийомам за принципами від простого до складного. Вправи на

розвиток «почуття м'яча» з перекочуванням м'яча підошвою спрямовані на освоєння у спрощених умовах біомеханічної структури технічних прийомів, у яких дії з м'ячем здійснюються підошвою. Такими прийомами також деякі види зупинок та ряд фінтів, а вправи з пересуванням м'яча сприяють освоєнню біомеханічної структури технічних прийомів ведення. Базовими способами технічних прийомів пересування у футбол: біг, зупинка кроком, стрибок поштовхом однієї ноги, поворот убік опорної ноги. Базовими способами технічних прийомів із м'ячем виступають: у дари по м'ячу серединою підйому і внутрішньою стороною стопи, ведення м'яча серединою підйому, зупинка м'яча, що опускається, підошвою, «прибирання м'яча внутрішньою частиною підйому», зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи фінти «хибна зупинка м'яча», «фінт тулубом», «хибний замах», удар по м'ячу, що летить назустріч.

Висновки. Юних спортсменів на етапі початкової підготовки необхідно навчати техніки футболу в такій послідовності: базові елементи техніки – базові технічні прийоми – інші способи виконання технічних прийомів, у цьому в першу чергу вивчається техніка пересування, а потім техніка володіння м'ячем.

Література

1. Матлах П. Б. Аналіз сучасних оборонних стратегій у футболі. *Інновації в освіті: перспективи розвитку* : матеріали І Міжнародної наук.-практ. конф. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. С. 320–324.
2. Радченко О. В. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*. № 1 (23). 2022. С. 43–55.
3. Чурілов Г. В. Удосконалення показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивна наука* : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. С. 54–57.

УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заяц С. А., аспірант

zaiacsergij94@gmail.com

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., професор

pylypei@uabs.sumdu.edu.ua

Сумський державний університет

Вступ. Подані в літературних джерелах визначення самого поняття контролю в деяких випадках дещо фразеологічно ускладнені, інші однобічні [1]. Очевидно, це обмежує його використання в методичних цілях та формування певних уявлень. Тлумачний словник контроль-це: перевірка, облік, спостереження, -звітність; заключна функція управління. За повідомленням В. М. Сергієнко (2016), контроль у фізичному вихованні здійснюється за такими напрямками: – педагогічний контроль; – самоконтроль; – контроль розвитку рухових здібностей (координації, швидкісно-силових, здібностей до витривалості та гнучкості в суглобах; – контроль фізичного навантаження (тренувального, змагального).

Ми вважаємо, що в контексті нашого дослідження розглядаємо саме педагогічний контроль-контроль з боку викладача (тренера). В такому разі саме викладач (тренер) установлює наявність невідповідності планів та їхнього виконання, й визначає шляхи коригування процесу фізичного виховання для поліпшення якості його результату. У цьому напрямку було спрямоване наше дослідження.

Розвиток спортивних ігор в Україні мають низку проблем-контроль і управління фізичною працездатністю, що його супроводжують та існують в ігрових видах спорту. При цьому існує істотна втрата масовості, скорочення і нестабільності фінансування. Показано зниження рівня кваліфікації тренерських кадрів. Недостатній рівень фінансування спорту. Підвищення вартості і доступності до оренди спортивних

споруд, що негативно впливає на розвиток спортивних ігор. Негативно впливає малоефективна система багаторічної підготовки. Відсутній науковий підхід, контроль, корекція і управління тренувальним процесом.

Не врахування сучасних тенденцій розвитку спортивних ігор призвело до неуспішних виступів спортсменів України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Вищевказане свідчить про актуальність обраного нами напряму дослідження.

Мета дослідження: Проаналізувати використання методів контролю і управління фізичною працездатністю студентів-спортсменів ігрових видів спорту України.

Виклад матеріалу дослідження. Нами застосовані такі методи: теоретичний аналіз наукової літератури, опитування, анкетування та аналіз даних за допомогою методів математичної статистики. Була підготовлена структурована анкета за існуючими в теорії і практиці видами контролю. Здійснювалось анкетування через соціальну мережу Facebook і пошук тренерів через дошку оголошень, під час змагань і тренувань. Проведено анкетування спортсменів секцій настільного тенісу – 10 (чол.), бадмінтону – 7 (чол.), тенісу – 20 (чол.), більярдного спорту – 8 (чол.), водного поло – 15 (чол.), гандболу – 65 (чол.), пляжного гандболу – 10 (чол.), волейболу – 45 (чол.). Усього проанкетовано 180 спортсменів на предмет, чи використовують вони контроль на своїх тренуваннях, та які? Після проведеного анкетування здійснено підрахунок у процентному співвідношенні. Так, етапний контроль проводять 70% опитаних. Поточний контроль використовують 60% опитаних. Такий актуальний вид контролю, який сприяє ефективному управлінню тренувальним процесом, як оперативний використовують менше 9% опитаних. Стосовно інших видів контролю співвідношення також негативне. Поглиблений використовують 25%, вибірковий 60%, локальний 45%, педагогічний 10%, соціально-психологічний 10%, медико-біологічний 31% спортсменів. На питання, чи відповідає контроль специфіці спорту? так відповіли 50%, кваліфікації 59,21%, спрямованості

тренувального процесу 50%, інформативності 50,52%, надійності 48,81% опитаних спортсменів. Також, були питання, пов'язані з контролем основних сторін підготовки, отримано такі результати: швидкість тестують 47,36%, силу 51,31%, витривалість 40,52 %, спритність, гнучкість 49,65 %, фізичну працездатність 70 % респондентів.

Опитування дало змогу з'ясувати проблемне поле в системі підготовки студентів спортсменів ЗВО. Низький рівень використання видів контролю фізичної працездатності не дає можливості створити ефективну систему підготовки.

Система управління процесом підготовки повинна мати перш за все вихідну інформацію про спортсменів, їх детермінованість, спадковість, біологічний вік, сформованість мотивації до занять.

Необхідно мати кількісну, якісну моделі підготовки, графік передбачуваних змін за часом та етапами підготовки. Відповідно підбирати адекватні засоби і методи. Постійно отримувати термінову і поточну інформацію про стан спортсмена, своєчасно коригувати програми тренувань.

Висновки. 1. В системі підготовки спортсменів студентів ЗВО відсутній науковий підхід. 2. Використання видів контролю для управління фізичною працездатністю створить ефективну систему підготовки в ЗВО. 3. Необхідне подальше експериментальне дослідження ефективності використання видів контролю в підготовці студентів ЗВО.

Література

1. Підготовка кіберспортсмена: підручник / Пилипей Л. П., Остапенко Ю. О. Суми : видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2023. 180 с.
2. Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition / Kiprich S., Donets A., Kornosenko O. and others. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Iran: IFTEP 2020. Vol. 9. №. 7. P. 115–123.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Каліберда О. Г., ст. викл.

Національний університет «Одеська політехніка»

koleg2010@gmail.com

Вступ. У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту визначені цілі та завдання напрямів «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» та «Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту», зокрема, завдання щодо впровадження цифрових інформаційних технологій в системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Аналітичний огляд науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів визначає актуальність наукових досліджень у такому напрямку. У матеріалах науково-практичних конференцій [1, 7-48, 50-72, 76-79, 110-128]; [2, 8-51, 54-79, 81-91, 110-128, 130-136] розглядаються актуальні питання використання інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, у фізичному вихованні різних груп населення та оздоровчо-руховій діяльності, в адаптивному фізичному вихованні та спорті, системі підготовки фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Питання використання інформаційних технологій у навчальному процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура» розглядається у наукових джерелах.[3, 99].

Мета дослідження – розроблення та впровадження навчально-методичного забезпечення дисципліни «Цифрові технології за професійним спрямуванням» з використанням цифрових технологій.

Досліджувана база: аналітичний огляд та узагальнення напрямів і технологій цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту, використання інформаційних технологій в системі підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Запропонована та розроблена програма навчальної дисципліни «Цифрові технології за професійним спрямуванням» професійної підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Відповідний курс викладається на освітній платформі Google Workspace for Education Classroom Національного університету «Одеська політехніка» із застосуванням цифрових інструментів «Гугл Клас» для дистанційної форми навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» і навчального плану.

Зміст програми навчальної дисципліни.

Мета вивчення дисципліни: засвоєння теоретичних знань щодо напрямів і технологій цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту. Набуття практичних вмінь і навичок застосування цифрових технологій у сфері фізичної культури і спорту.

Предметом навчальної дисципліни є вивчення програмно-нормативних основ, цілей та завдань цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту та використання цифрових інформаційно-комунікаційних технологій за напрямами. Стратегії розвитку фізичної культури і спорту:

- розроблення цифрової системи фізичної культури і спорту, що сприяє збільшенню залучення громадян до фізкультурно-оздоровчої, спортивної активності та масового спорту, зокрема фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю та ветеранів війни;

- науково-методичне забезпечення цифровізації освітньої діяльності з підготовки фахівців сфери;

- розвиток спортивної інфраструктури шляхом створення Єдиного електронного реєстру спортивних споруд.

За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі мають засвоїти знання за темами:

- програмно-нормативна база цифрової трансформації сфери фізичної культури і спорту;

- напрями, цілі та завдання цифрової трансформації сфери

фізичної культури і спорту;

- цифрова технологія оздоровчої рухової активності «Спорт для всіх» за проектом «Активні парки – локації здорової України»;

- цифрові технології дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за освітніми програмами «Фізична культура», «Фізкультурно-спортивна реабілітація»;

- цифрові технології у спорті: планування, підготовка, організація та проведення спортивних змагань. Календарні плани фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань;

- цифрова технологія підготовки, організації та проведення заходів і змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги»;

- цифрові технології у розвитку спортивної інфраструктури: всеукраїнський електронний реєстр спортивних споруд;

- цифрова інформаційна система моніторингу, обліку та звітності у сфері фізичної культури і спорту.

Практичне значення та використання отриманих знань.

Здобувачі мають опанувати практичні вміння та навички використання отриманих знань у майбутній професійній роботі у сфері фізичної культури і спорту та набути спеціальні інформаційно-комунікаційні компетентності:

- здатність відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію;

- здатність застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту;

- здатність використовувати комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для поліпшення власного фізичного стану, моніторингу рухової та ігрової активності;

- здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології для спілкування, аналізу і розв'язання проблемних ситуацій під час занять фізичною культурою і спортом;

– здатність використовувати цифрові технології для оцінювання функціонального та фізичного стану і створення індивідуальних оздоровчих програм;

– усвідомлення впливу інформаційних технологій і пристроїв на фізичний розвиток і здоров'я людини, переваг і ризиків їх використання;

– опанування правил безпечного застосування інформаційних засобів та захисту від шкідливих хакерських загроз.

Висновки. Дослідження свідчать про ефективність використання інформаційних технологій у професійній підготовці фахівців сфери фізичного виховання і спорту, та доцільність подальших досліджень у цьому напрямку.

Результати викладання навчальної дисципліни та власні спостереження засвідчують успішне опанування здобувачами поставлених завдань курсу та набуття ними необхідних професійних інформаційно-комунікаційних компетентностей.

Література

1. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2022. 163 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-innovaciyni-ta-informaciyni>.

2. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, терапії та реабілітації: Матеріали VII Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю. / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2024. 191 с.

3. Каліберда О. Г., Калиниченко О. М. Використання засобів інформаційних технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: Науково-теоретичний журнал*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 99–107. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/298682/291340>

РОЛЬ ТРЕНЕРА У СТВОРЕННІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТА ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Канішевський С. М., к.пед.н, професор
Ткаченко Ф. В. магістрант
*Київський національний університет
будівництва і архітектури*
kanishevskiyi.sm@knuba.edu.ua

Вступ. Успіх команди залежить не тільки від фізичної та технічної підготовки спортсменів, а й від психологічного середовища, в якому вони функціонують. Тренер відіграє ключову роль у формуванні цього середовища, забезпечуючи ефективну взаємодію між гравцями. Соціально-психологічний клімат впливає на рівень довіри, мотивації, підтримки та співпраці в команді, що напряму позначається на її згуртованості, моральному стані та загальній ефективності.

У сучасних умовах високої конкуренції в спорті тренер повинен володіти не лише професійними знаннями, а й лідерськими навичками, емоційним інтелектом і вмінням створювати сприятливе середовище для розвитку команди. Негативний соціально-психологічний клімат може стати причиною конфліктів, втрати мотивації та навіть емоційного вигорання спортсменів.

Мета дослідження – визначення ключових аспектів ролі тренера у формуванні соціально-психологічного клімату в спортивній команді.

Виклад основного матеріалу. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та забезпеченні ефективної діяльності спортивної команди є ключовою. Тренер не лише відповідає за фізичну і технічну підготовку спортсменів, але й формує атмосферу в команді, яка сприяє продуктивній взаємодії та досягненню високих результатів. Соціально-психологічний клімат команди – це сукупність відносин між її учасниками, яка визначає емоційний стан, настрій і загальну

ефективність колективу [3]. Одним із важливих завдань тренера є побудова довірчих відносин із кожним спортсменом і всередині команди. Тренер має бути чутливим до емоційних потреб своїх підопічних, допомагати їм у вирішенні особистих та міжособистісних конфліктів. Збалансована комунікація між тренером та спортсменами дозволяє зменшити напругу, підвищити мотивацію і сприяє позитивному настрою на тренуваннях та змаганнях [1].

Тренер також виконує роль лідера, який задає тон командній роботі та формує спільні цінності й мету. Він мотивує спортсменів до спільної праці, розвитку командного духу та взаємної підтримки. Важливо, щоб тренер визначив чіткі цілі для команди та кожного окремого гравця, створюючи відчуття спільної відповідальності за результат. Це допомагає підтримувати високий рівень залученості та мотивації.

Окрім лідерства, тренер повинен бути посередником у вирішенні конфліктів, які можуть виникати в команді. Ефективне вирішення конфліктів є критичним для підтримки здорового соціально-психологічного клімату, адже будь-які напружені ситуації можуть негативно вплинути на загальну ефективність команди. В цьому процесі важливими є вміння тренера виявляти потенційні проблеми на ранніх етапах та сприяти їх конструктивному вирішенню [2].

Стратегія тренера також включає розвиток індивідуальних та групових психологічних якостей спортсменів, таких як самодисципліна, стійкість до стресу та здатність співпрацювати. Психологічна підтримка спортсменів, особливо під час складних змагань або після невдач, допомагає їм швидше відновлюватися та залишатися мотивованими для досягнення наступних цілей [2].

Тренер відіграє ключову роль у формуванні соціально-психологічного клімату та забезпеченні ефективності роботи спортивної команди.

Тренер має враховувати потреби своїх підопічних, уміти вирішувати конфлікти та підтримувати кожного спортсмена в процесі особистісного і професійного розвитку. Його здатність

мотивувати команду, формувати почуття відповідальності та підтримувати позитивну атмосферу є ключовими факторами для досягнення високих результатів. Від компетентного, психологічно обґрунтованого підходу тренера значною мірою залежить успіх команди [3].

Висновки. Тренер відіграє ключову роль у формуванні соціально-психологічного клімату та забезпеченні ефективності роботи спортивної команди. Він відповідає не лише за фізичну підготовку спортсменів, а й за створення атмосфери довіри, підтримки і згуртованості в команді. Позитивний соціально-психологічний клімат сприяє кращій взаємодії між гравцями, підвищенню їхньої мотивації та досягненню спільних цілей.

Тренер має враховувати потреби своїх підопічних, уміти вирішувати конфлікти та підтримувати кожного спортсмена в процесі особистісного і професійного розвитку. Його здатність мотивувати команду, формувати почуття відповідальності та підтримувати позитивну атмосферу є ключовими факторами для досягнення високих результатів. Від компетентного, психологічно обґрунтованого підходу тренера значною мірою залежить успіх команди.

Література

1. Оксенюк І. Значення факторів психологічної сумісності у взаємовідносинах між тренером та гравцями футбольної команди. *Нова педагогічна думка*. 2017. Вип. 3(91). С. 71–73.
2. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник К.: КНУБА, Талком, 2023. 130 с. URI: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Кельбас В. Я., магістрант
Сумський державний університет
kelbasy06@gmail.com

Вступ. Волейбол – один з самих технічно-складних видів спорту, що у комбінації з швидким темпом та обов'язковою командною взаємодією показує наскільки важко опанувати цей вид спорту з нуля. Самотужки, без допомоги спеціаліста, вийти на професійний рівень майже неможливо. Задачею тренера являється не тільки постава індивідуальної техніки для всіх елементів (атака, блок, прийом м'яча знизу, передача м'яча зверху, подача), але й визначити відповідну роль (амплуа) для кожного гравця [2].

В. Гузар з авторами акцентує увагу на методиці навчання руховим діям на заняттях з волейболу з використанням варіювання вправ та беручи за основу блочну систему навчання [1].

Мета дослідження. Визначити найбільш ефективну методику тренування для спортсменів-початківців.

Виклад основного матеріалу. В межах розробки методики, перш за все, слід звертати увагу на навички та вміння, які слугують гарним фундаментом для занять волейболом, або ігровими видами спорту в цілому. Наприклад, танці, особливо у дитячому віці, дуже добре розвивають координацію та пластичність рухів, до того ж привчать виконувати чіткі рухи, що є невід'ємною частиною процесу тренувань та гри. Або ж шахи допоможуть прокачати стратегічне мислення та вміння дивитися на ситуацію з усіх сторін.

Незаперечним фактом є те, що якість йде від кількості, чим більше ти будеш відбивати м'яч, тим краще ти його будеш відбивати. Та це правило діє у тому випадку якщо виконувати різноманітні вправи з правильною технікою.

Підвищення ефективності тренувального процесу в спорті залежить від раціонального планування фізичних навантажень і формування техніки змагальної підготовки. Крім того, має здійснюватися чітке застосування фізичних зусиль з урахуванням індивідуальних особливостей.

Фізична підготовка особливо важлива під час роботи з волейболістами. Це невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Рівень розвитку фізичних якостей і навичок, характерних для гри у волейбол, визначається оволодінням людини тактико-технічними навичками. Чим вищий рівень розвитку особливих якостей і навичок, тим швидше можна освоїти базову техніку і тактику гри .

Для розробки методики підготовки волейболістів-початківців важливим є досвід роботи тренером з волейболу, що дозволить зробити аналіз проведених тренувань, визначити позитивний та негативний вплив на якість гри, порівняти ефективність різних вправ для різних вікових категорій. Лише на основі проведеного аналізу і зібраних даних доречно пропонувати методику підготовки волейболістів-початківців.

Висновки. З проведеного дослідження зрозуміло, що прогрес у підготовці волейболістів-початківців залежить від регулярності тренувань, якості виконання ігрових елементів, партнерів у тренувальному процесі.

Література

1. Гузар В., Деркач, В., Шалар О., Стрикаленко Є. Технічна підготовка волейболістів-початківців. *Scientific Collection «InterConf»*. 2024. № 186. С. 466–479. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5298>
2. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І., Жосан І. А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа ВК «Муров». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2020. Вип. 4 (124) 20. С. 86–93.

ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З ПЕТЛЯМИ TRX

Коваль І. В., тренер-викладач
*Великописарівська дитячо-юнацька спортивна школа
Великописарівської селищної ради*
kovalirina348@gmail.com

Вступ. Індустрія спорту не стабільна, а розвивається з кожним днем, в якій створюються нові програми та тренажери, що корисні для суспільства. Петлі TRX – це не просто багатофункціональний тренажер, а повноцінна тренувальна система, розроблена для осіб різного віку, рівня фізичної підготовки, аматорів чи професійних спортсменів. Волейбол – динамічна гра, в якій гравці, в залежності від ігрової позиції, виконують різноманітні дії на майданчику – стрибки, кидки, удари, блокування, що передбачає також наявність належно розвинутих рухових якостей, насамперед координації верхніх та нижніх кінцівок, високих анаеробних можливостей, а також достатньої аеробної працездатності [1]. Тому, координаційні якості відіграють важливу роль, оскільки вони тісно пов'язані з показниками фізичної працездатності волейболісток.

Мета дослідження – вплив тренувальних занять з петлями TRX для розвитку координаційних якостей волейболісток.

Виклад основного матеріалу. До числа найяскравіших тенденцій останніх років входить тренажерний пристрій TRX, що представляє собою петлі для функціонального тренінгу. Використання такої методики сприяє розвитку всіх м'язів, об'єднуючи в єдине ціле стабільність, рухливість, силу і гнучкість – все те, що потрібно спортсменам, особливо у видах спорту зі складною координацією рухів. Особливо вирізняється серед спортивного різноманіття TRX «Suspension Training», де застосовують спеціальні підвісні тренажери, що складаються з двох петель регульованої довжини та висоти. Основне навантаження у вправах з використанням петель TRX виступає власна маса тіла спортсмена, а виконуються вони з

нестабільним положенням тіла у трьох площинах (горизонтальній, сагітальній та фронтальній). Головний принцип цього тренінгу полягає в тому щоб задіяти й активізувати якнайбільшу кількість м'язів одночасно, а також, моделювати повсякденні рухи, навчити тіло швидко реагувати на зміну положення тіла як у динаміці, так і в статиці, з утримання хребта у правильному положенні.

Вправи потрібно обирати так, щоб задіяти велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які під час виконання більшості інших вправ не задіяні або неефективні. Глибокі м'язи відповідають за те, на скільки швидко здатне тіло пристосуватися до роботи в будь якому положенні, саме вони відповідають за рівновагу, баланс, гнучкість, упевненість рухів і координацію. Крім того, функціональний тренінг з петлями TRX забезпечує оптимальне навантаження на скелет і зв'язки за відсутнього перенапруження хребта та суглобів, знижується ймовірність травм, що виникають через неприродне положення частин тіла під час тренувальних занять.

Нажаль, у практиці підготовки волейболісток існує проблема, пов'язана з надмірним використанням вузькоспрямованих специфічних тренувальних засобів, отже, одне з вирішень цієї проблеми полягає у залученні неспецифічних засобів підготовки до тренувального процесу вдосконалення координаційних якостей волейболісток.

Висновки. Вдосконалення координаційних якостей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу підготовки волейбольної команди, а застосування сучасних фітнес-технологій, актуалізує необхідність планування шляхів розробки тренувальних занять та методик їх проведення.

Література

1. Войтенко С., Рогаль І. Чхань А. Удосконалення основних технічних прийомів у волейболі у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2022. Вип. 1(145). С. 31–34.

ПЕРІОДИЗАЦІЯ ТА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ГАНДБОЛІСТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Кунпан М. О., аспірант
Сумський державний університет
mkunpan@ukr.net

Вступ. Для успішної підготовки спортсменів важливо оптимізувати силове тренування, враховуючи їх фізіологічні особливості, технічні навички, рівень підготовленості та індивідуальні потреби. Ефективна періодизація тренувального процесу допомагає раціонально розподілити навантаження протягом сезону, що дозволяє спортсменам підтримувати високу результативність, уникати перетренованості та підвищувати загальну ефективність тренувань [1; 2]. Різні етапи періодизації (базовий, передзмагальний, змагальний, перехідний) мають свої цілі та завдання, які враховують специфіку виду спорту. Наприклад, на базовому етапі розвиваються загальна сила та витривалість, що створює міцну основу для подальшого підвищення специфічних здібностей. Передзмагальний етап включає більш інтенсивні силові тренування та швидко-силові вправи, щоб підготувати спортсменів до змагальних умов.

Мета дослідження - аналіз та обґрунтування ефективних методик періодизації і програмування силових навантажень для гандболістів різного рівня підготовленості.

Виклад основного матеріалу. Періодизація тренувань у гандболі передбачає структуроване планування навантажень протягом сезону. Основні етапи підготовки: базовий, передзмагальний, змагальний та перехідний, кожний з них має свою мету. Для спортсменів з низьким рівнем підготовленості базовий етап фокусується на загальній силовій витривалості з використанням вправ із низькою інтенсивністю та високою кількістю повторень (присідання, жим, тяга). На середньому рівні використовуються програми для розвитку абсолютної та

вибухової сили. Тренування включають різні вправи зі змінною інтенсивністю та тестами для оцінки рухових можливостей. Для високого рівня підготовленості застосовується індивідуалізоване програмування з акцентом на вибухову силу та спеціалізовані вправи. Періодизація тут включає чергування мікро- та мезоциклів із комплексним розвитком сили, витривалості та швидкості. Програмування силових навантажень у гандболі базується на оптимальному чергуванні інтенсивності тренувань. Для цього використовуються сучасні методики, які враховують рівень підготовленості спортсменів. Програми включають різні види тренувань, що відповідають специфічним потребам гравців на кожному етапі розвитку (табл. 1).

Таблиця 1 - Програма силових тренувань для гандболістів залежно від рівня підготовленості

| Програма тренувань | Рівень підготовленості | Основна мета |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Програма Джима Венлера 5/3/1 | Середній, високий | Максимальна сила |
| Westside Barbell | Високий | Вибухова сила, максимальна сила |
| Пліометричні тренування | Середній, високий | Вибухова сила, швидкість |
| German Volume Training (GVT) | Низький, середній | М'язова маса, силова витривалість |
| CrossFit | Середній | Витривалість, загальна сила |

Програма 5/3/1 Джима Венлера, використовується для розвитку сили та витривалості, з поступовим збільшенням ваги

та зменшення кількості повторень (5, 3, 1), метод підходить для спортсменів середнього і високого рівня.

Програма Westside Barbell Луї Сіммонса, спрямована на розвиток вибухової та максимальної сили через чергування важких і швидкісних тренувань, така програма підходить для спортсменів високого рівня.

Пліометричні тренування (НІТ-метод), складаються з інтенсивних стрибкових вправ, що підходить для спортсменів середнього і високого рівнів, які мають за мету покращити швидкісно-силові характеристики;

German Volume Training (GVT) спрямована на збільшення м'язової маси та витривалості через 10 підходів x 10 повторень, що підходить для гандболістів низького та середнього рівнів підготовки, допомагаючи збільшити м'язову масу і покращити витривалість. CrossFit передбачає виконання коротких інтенсивних комплексів вправ, що включають елементи силового тренування, швидкісно-силові вправи та акцент на витривалість. Таким чином, різні програми силових тренувань можуть бути адаптовані під рівень підготовленості спортсмена та цілі тренувального процесу.

Висновки. Ефективна періодизація та правильне програмування тренувань є ключовими елементами для досягнення високих результатів. Спортсмени початкового рівня повинні зосереджуватися на розвитку загальної сили та витривалості, тоді як спортсмени середнього та високого рівнів потребують більш спеціалізованих підходів, що враховують їхні індивідуальні потреби та функціональні можливості.

Література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Стасюк Р. М., Чехранов К. О. Індивідуалізація технічної підготовки гандболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: V Міжнародна наук.-метод. конф., тези доп.* Суми : Сум. держ. ун-т, 2020. С. 101–103.

ТЕХНОЛОГІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У СПОРТІ

Кубуша О. С., здобув., Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

kubusha.oleksii@student.sumdu.edu.ua

Вступ. Сучасні розробки в інформаційних технологіях і цифрових рішеннях не обходять стороною і спортивний сектор. Віртуальна реальність (VR) впроваджується в фізичному вихованні, реабілітації спортсменів, тренуванні і кіберспорті як інноваційний інструмент. VR пропонує нові можливості для тренувань спортсменів і аналізу фізичних показників, а також сприяє участі нового покоління спортсменів, які розуміються на цифрових технологіях.

Мета дослідження: Проаналізувати можливість використання VR-технології у спортивній сфері та оцінити її вплив на підготовку спортсменів, реабілітацію після травм та загальне покращення фізичної форми.

Виклад матеріалу дослідження. Технологію VR можна використовувати для моделювання різних ситуацій, які виникають у сферах спортивної діяльності, особливо під час змагань. Це дає спортсменам можливість відпрацьовувати тактичні прийоми, не ризикуючи отримати травму. Наприклад, команди з американського футболу використовували VR для моделювання понад 50 000 різних ігрових ситуацій, що допомагало їм швидко адаптуватися до мінливих ігрових ситуацій і впроваджувати нові тактичні підходи [**Error! Reference source not found.**].

Дослідженнями Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. встановлено, що системи віртуальної реальності, створюючи «ефект присутності», спрямовані на підвищення зацікавленості регулярно займатися різними видами фізичної активності та спорту, а також можуть точно визначити аспекти результативності спортсмена, які вимагають корекції [2].

Віртуальна реальність також відіграє важливу роль у реабілітації спортсменів після травм. VR-технології допомагають відновити роботу м'язів і покращити координацію рухів без ризику повторної травми, дозволяючи спортсменам поступово повертатися до повноцінної фізичної активності. Наприклад, використання VR у програмах реабілітації може включати спеціальні вправи для відновлення рухливості та сили. Крім того, VR можна використовувати для створення віртуальних симуляторів, корисних не лише для професійних спортсменів, але й для тих, хто займається спортом для підтримки фізичної форми. Такі тренажери можна використовувати в домашніх умовах і забезпечувати комплексне навчання, що включає аеробні вправи, силові тренування та технічні прийоми з різних видів спорту.

Сприяє VR створенню інтерактивного навчального середовища, яке є більш привабливим для молодих людей, поєднуючи тренування рухових навичок та елементи гейміфікації.

Висновки. Використання технології VR у спорті відкриває широкі можливості для оптимізації тренувальних процесів, реабілітації спортсменів і розвитку кіберспорту. Однак для більш широкого впровадження цих технологій необхідні подальші дослідження та експерименти.

Література

1. Качан О. А., Пристинський В.М. Технології віртуальної реальності у фізичному вихованні і спорті. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. матеріалів VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Слов'янськ-Краматорськ. 2020. С. 334–350.
2. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2022. Вип. 2 (146). С. 143–147.

МАКРОЦИКЛИ У ФУТБОЛІ: ПОБУДОВА ТА ЗМІСТ

Куцев В. А., ст. викл.
valentinkutsev@gmail.com

Сторожик Д. О., здобув.
daniil.storozhyk@gmail.com

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Футбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор у світі, що об'єднує мільйони шанувальників і професіоналів. Високий рівень фізичної й технічної підготовки футболістів вимагає ретельного планування тренувального процесу, в якому важливу роль відіграють макроцикли. Макроцикл у футболі – це довготривала фаза підготовки, яка дозволяє грамотно розподілити навантаження і відновлення протягом сезону, забезпечуючи оптимальні умови для досягнення пікових спортивних результатів.

Побудова макроциклів включає в себе як фізіологічні, так і тактичні аспекти, що забезпечують збалансований розвиток фізичних якостей, техніки гри й тактичної грамотності команди. Зміст і побудова макроциклів є ключовими елементами для досягнення високих результатів у сучасному футболі.

Сучасні методики підготовки гравців постійно еволюціонують, що вимагає від тренерів знань не лише про фізичну підготовку, але й про планування циклів тренувань, відпочинку й відновлення. Саме тому так важливо знати принципи побудови макроциклів та їхній вплив на загальний рівень фізичної готовності футболістів.

Мета дослідження – проаналізувати структуру й зміст макроциклів у футболі, а також визначити ключові аспекти їх побудови для забезпечення ефективного тренувального процесу та досягнення максимальних спортивних результатів.

Виклад основного матеріалу. Макроцикли у футболі є одним із ключових компонентів у тренувальному процесі, який забезпечує структуровану і послідовну підготовку гравців протягом тривалого періоду.

Основна мета макроциклу полягає в розподілі тренувальних навантажень таким чином, аби досягти піку спортивної форми до важливих змагань або вирішальних етапів сезону [1, с. 5–15]. Зазвичай макроцикл у футболі охоплює період у кілька місяців або ж навіть цілий сезон, і включає різні етапи підготовки, кожен з яких має свої цілі та завдання.

Побудова макроциклу у футболі включає кілька важливих етапів: підготовчий, змагальний й перехідний періоди.

Підготовчий період спрямований на розвиток базової фізичної підготовки, а також на вдосконалення технічних і тактичних навичок [1, с. 5–15]. Під час цього етапу тренувальні навантаження поступово зростають, щоб ефективно підготувати організм до інтенсивного сезону. Вкрай важливо, аби у підготовчому періоді тренування були різноманітними і включали як аеробні, так і анаеробні вправи для розвитку витривалості, сили та швидкості.

Змагальний період, який розпочинається з початком офіційних матчів, має на меті підтримання та поступове нарощування фізичної форми. Змагальний період найчастіше ділять на два етапи: етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми; етап безпосередньої підготовки до головного старту.

У цей період акцент робиться на специфічних футбольних якостях, а саме: швидкість, вибухова сила й витривалість під час матчів. Тренувальні навантаження стають більш цілеспрямованими, з урахуванням конкретних вимог до кожної гри [3, с. 1–4].

У даний період неабияк важливо підтримувати баланс між інтенсивними тренуваннями і відпочинком, щоб запобігти перевантаженню й травмам. Велика увага приділяється тактичним тренуванням, адже це допомагає команді працювати як єдиний механізм. Перехідний період слугує для відновлення

після напруженого змагального періоду. Тривалість перехідного періоду коливається звичайно від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена. Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи і незначними навантаженнями. У порівнянні, наприклад, з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази; число занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3–5; заняття з великими навантаженнями не плануються [3, с. 1–4].

Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загально підготовчих вправ. Зміст макроциклу в футболі не обмежується лише фізичними тренуваннями. Важливу роль відіграють тактична підготовка й психологічна робота з гравцями [1, с. 5–15].

Тактична підготовка включає в себе аналіз ігор суперників, розробку стратегії гри і відпрацювання командної взаємодії на полі.

Психологічна підготовка спрямована на формування позитивного налаштування перед матчами, розвиток стресостійкості та підтримку мотивації гравців на протязі всього сезону. Ще одним важливим аспектом побудови макроциклів є індивідуалізація тренувального процесу [2, с. 203–208]. Кожен гравець має свої унікальні фізичні і психологічні особливості, тому важливо враховувати ці фактори при плануванні тренувань. Наприклад, гравці різних позицій мають різні вимоги до витривалості й фізичної сили, що впливає на структуру їхніх тренувань. Разом з тим необхідно враховувати індивідуальні особливості відновлення після навантажень, аби уникнути перевтоми та травм.

Висновки. Макроцикли у футболі є важливою складовою тренувального процесу, що дозволяє гравцям досягти оптимальної спортивної форми протягом сезону й

підготуватися до вирішальних змагань. Грамотне планування макроциклу, яке включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди, забезпечує поступове нарощування навантажень, відновлення й підтримку фізичної і психологічної готовності гравців.

Основні елементи макроциклу (індивідуалізація тренувань, контроль навантажень, акцент на тактичну підготовку й відновлювальні заходи) відіграють ключову роль у досягненні високих результатів команди.

Правильна побудова та зміст макроциклу сприяють не лише підвищенню фізичних і технічних можливостей футболістів, а й забезпечують стійкість до стресів та травм протягом усього сезону.

Література

1. Вознюк Т., Борячук А., Борячук О. Структура та зміст підготовки висококваліфікованих футболістів у втягуючому мезоциклі річного макроциклу. *Спортивна наука – 2023*. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 5–15.
2. Плетньов С. Ю., Маліков М. В. Особливості зміни показників фізичної підготовленості футболістів 13–14 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом типової програми тренувальних занять. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. № 8 (181). С. 203-208.
3. Чхань А. А. Складові річних макроциклів підготовки спортсменів та методика їх побудови. *Вінницький національний технічний університет*. Вінниця : ВНТУ, 2019. С. 1-4.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ ОБІЗНАНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Лазоренко С. А., д.пед.н., доцент
Сумський державний університет
serglazarenko@gmail.com

Вступ. Ефективність педагогічної системи формування фахових компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, в умовах афіліації національної вищої науки до європейського просвітницького простору, у деякій мірі, залежить від формування знань (підсистем), які опосередковано впливають на професійний статус спеціаліста, але є не менш адекватними. Тобто, ми повинні говорити про трансцендентність процесу підготовки тренерів, вчителів фізичної культури, інструкторів зі спорту у відповідності до державного замовлення та їх конкретності на міжнародному ринковій праці. До таких підсистем ми відносимо мовленнєвий етикет, олімпійську освіту, спортивну та інформаційно-цифрову культуру. Формування професійного мовленнєвого етикету тренера, вчителя, інструктора, тощо – це запорука кращого засвоєння навчального матеріалу слухачами, одного із чинників його позитивного втілення у майбутній професійній діяльності, формуванні наукового іміджу національної освітянської науки. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти, закладах загальної середньої освіти, дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах спостерігається тенденція до зниження мовленнєвої культури педагога через використання побутової лексики. Що створює негативні наслідки під час просвітницького процесу на тренувальних і академічних заняттях. Олімпійська освіта – це розповсюдження знань про сучасну філософську концепцію олімпізму; історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції і сучасності; принципи і

ідеали сучасного спорту; місце олімпійського спорту у системі виховання і освіти, його зв'язок з іншими явищами суспільного життя; теорію і практику підготовки і змагальної діяльності спортсменів. Спорт – як значна складова загальної культури людства має диверсивні (від. лат. *diversion* – «різноманітність») напрямки діалектики. Дефініція «спорт», вже давно потрапила до філософських термінологічних словників і стала об'єктом дослідження праксиологічних, аксіологічних та пізнавальних її аспектів теоретичними навчальними дисциплінами – філософією спорту, психологією спорту, спортивною педагогікою, етикою і естетикою спорту, філософською антропологією; прикладними – математикою, фармакологією, медициною, анатомією, фізіологією, дієтетикою, тощо. Але більшою мірою у даній науковій публікації, хотілося б зупинитися на аспектах нової і актуальної для сучасної спортивної науки – інформаційно-цифрової культури, яка не заключається лише у вмінні користуватися різними гаджетами та за стосунками, а обізнаності майбутнього фахівця критично і раціонально користуватися інформаційним контентом соціальних мереж.

Тому **мета нашого дослідження** – на основі релевантних даних виокремити релевантні методологічні принципи навчання інформаційно-цифровій культурі майбутніх спеціалістів сфери фізичної культури і спорту.

Виклад матеріалу дослідження. У дидактичних принципах навчання виокремлено три групи освітніх норм – специфічні, неспецифічні та інформативні. Саме останній – і хотілося б більше приділити уваги. До інформативних – ми рекомендуємо віднести принципи квантування, повноти, наочності, навігації, керованості, адаптації та відкритості.

Принцип квантування – це акт сегментації матеріалу на розділи чи частини, мінімальних за об'ємом, але зациклених спільним змістом. Навчальний матеріал, у такому випадку, може дробитися на розділи, які у свою чергу, на частини з текстовою складовою та раціональною візуалізацією. Кожен розділ повинен складатися з теоретичного блоку, контрольних

запитань з теорії, вправ і тестів, контекстної довідки тощо. Це дозволяє здійснити чітку деталізацію мети навчання (тренування), вирішити прогностичні завдання, персоналізацію тренувального простору, побудувати ефективну стратегію та логіку навчання (тренувального процесу).

Принцип повноти передбачає наявність низки компонентів електронного ресурсу, який забезпечує тренувальний процес певного виду спорту. Можливості інформаційно-цифрових технологій щодо представлення текстової і візуально-ілюстративної інформації з аудіо- чи відео- супроводом загалом розширюють індивідуально-вибіркові функції самих цифрових освітніх ресурсів та якнайповніше забезпечують сприйняття навчального матеріалу у процесі самостійної освіти.

Принцип наочності – дозволяє краще засвоїти теоретичний матеріал через набір кадрів, малюнків, світлин, графіків, діаграм, тощо з мінімізацією текстової інформації, що полегшує розуміння і запам'ятовування нових понять, тверджень, фактів, методів тощо. Перевагою наочного цифрового освітнього ресурсу є можливість широко використовувати різні кольори, що істотно збільшує його інформаційну вагу. Цифровий освітній ресурс дозволяє виділяти окремі слова або фрази кольором, фоном чи іншим способом, що покращує наочність і допомагає акцентувати увагу на головному. Використання відео-фрагментів або анімації створює можливість передавати необхідні процеси у динаміці. Ці компоненти визначають мультимедійний характер освітнього компоненту та полегшують засвоєння навчального матеріалу, що прямо пропорційно впливає на формування фахових норм майбутніх спортсменів і не тільки. За даними ЮНЕСКО, при аудіо-сприйнятті засвоюється тільки 12% інформації, при візуальному – 25%, а при аудіовізуальному – до 65%.

Принцип навігації – кожна частина навчального матеріалу має бути маркованою гіпертекстовими посиланнями з іншими модулями так, щоб у користувача був вибір переходу до будь-

якого іншого інформаційного контенту. Такий принцип не виключає, а навіть припускає наявність рекомендованих переходів, що реалізують послідовне вивчення необхідного контенту.

Принцип керованості – дозволяє спортсмену самостійно керувати цифровим освітнім ресурсом, він має можливість проектувати на екран будь-яку кількість прикладів та пояснень, а також перевіряє себе, відповідаючи на контрольні запитання і виконуючи контрольну роботу, заданого рівня складності.

Принцип адаптації – передбачає можливість налаштування під потреби користувача (вибір рівня складності матеріалу, прикладної спрямованості, ілюстрованості, тощо).

Принцип відкритості – дозволяє суб'єкту тренувального процесу, компонування і розширення електронного матеріалу додатковими темами, його періодичну модифікацію та видозміну.

Висновки. Указані вище методологічні принципи, на нашу думку, є фундаментальними щодо формування інформаційно-цифрової освіченості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та їх подальшого самовдосконалення. Формування інформаційно-цифрової культури є цілісним соціально значущим утворенням особистості, яке характеризується єдністю усвідомлення ролі інформації та цифрових технологій в сфері фізичної культури і спорту, прагнень їх використовувати у професійній діяльності, знаннями про комп'ютерні (цифрові) інструменти, цифрові ресурси загальної і професійної спрямованості, уміннями їх застосовувати як засоби вербального і невербального впливу з метою трансляції фахових знань для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх спеціалістів до саморозвитку.

Література

1. Лазоренко С. А. Підвищення розумової продуктивності як компонент інформаційно-цифрової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Фізико-математична освіта*. Суми : 2020. Вип. 3 (25). Частина 2. С. 88–92.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЮВАННЯ ІГРОВИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Лазоренко С. А., д.пед.н., доцент, Гурєєв А. С., магістрант
Сумський державний університет
s.lazorenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Сучасний футбол вимагає від гравців високого рівня технічної, тактичної та фізичної підготовки, що дозволяє їм ефективно діяти в динамічних умовах змагань. Технічна підготовка включає вміння володіти м'ячем, точність і швидкість виконання ударів, передач, прийомів і ведення м'яча. Тактична підготовка спрямована на розвиток розуміння гри, здатності швидко приймати рішення та виконувати командні дії в залежності від ситуації на полі. Фізична підготовка, в свою чергу, є основою витривалості, швидкості, сили та спритності, що необхідні для підтримки високого рівня гри протягом усього матчу [1; 2]. Тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки має на меті не лише підвищення професійних навичок, але й створення стабільної платформи для досягнення та підтримки високих спортивних результатів.

Метою дослідження - аналіз і розробка моделі ігрових вправ, які підвищують рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виклад основного матеріалу. У дослідженні було використано кілька підходів до підвищення техніко-тактичної майстерності футболістів, зокрема моделювання ігрових вправ на різних етапах підготовки. Основні тренувальні програми включали інтервальні тренування та вправи на розвиток техніко-тактичних навичок у реальних ігрових умовах. У дослідженні прийняло участь 24 гравців ФЦ «Барса», м. Суми, тривалість експерименту склала 8 тижнів. Протягом тренувань з використанням моделей ігрових вправ було зафіксовано значне покращення результатів футболістів за кількома

ключовими показниками. Успішність техніко-тактичних дій значно зросла. Наприклад, точність передач на початку програми становила 78%, а після завершення зросла до 90%, що є покращенням на 12%. Успішність дриблінгу збільшилася з 65% до 83%, що демонструє покращення на 18%. Відбір м'яча також покращився: з 58% на початку до 78%, що становить 20% зростання. Загальна кількість помилок у техніко-тактичних діях знизилася з 22% до 14%, що свідчить про 8% зниження. Швидкість прийняття рішень покращилася, що є важливим аспектом гри. На початку експерименту середній час на прийняття рішення становив 1,8 с, а після програми він скоротився до 1,3 с, що дозволило гравцям діяти більш оперативно в умовах ігрового навантаження. Крім того, покращилося відновлення після інтенсивних вправ: середній час відновлення зменшився на 1,5 хв. – з 5 до 3,5 хв., що є важливим для підтримки високої інтенсивності гри. Це стало можливим завдяки вправам, що моделювали реальні ігрові ситуації.

Висновки. Результати експерименту свідчать про ефективність використання ігрових вправ у тренувальному процесі футболістів. Дані демонструють суттєве покращення у всіх ключових показниках, що робить цей підхід ефективним для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості гравців.

Література

1. Гащак М.; Маляр Е. Особливості моделювання параметрів фізичних навантажень футболістів 15–17 років. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. Тернопіль, 2023. С. 353–355.
2. Карпа І., Ріпак І., Колобич О., Гандзин Р., Шанта І. Модельні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. зб. наук. праць. 2020. Вип. 3 (123). С. 75–82.

THE PRINCIPLE OF SHINGITAI IN TRAINING AND JUDGING OF KATA COMPETITIONS

Lozovyy A. L., intern. ex. EQF 8

Ukrainian Academy of Budo and Martial Sports

uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

Stanisław Chały, getter

Academia Finansów i Biznesu Vistula. Warszawa. Poland

stas.chalyi@gmail.com

Introduction. In style karate, the kata is an essential and integral part of the long-term process of achieving mastery. The mission of the kata is to ensure gradual, systematic, and reliable mastery of karate by the criteria laid down in its creation. However, in recent years, the paradigm of karate has shifted towards sports, and kata has become a subject of competition. In sport karate, the competition rules and judging logic are aimed at determining the winner as of today and, therefore, do not take into account the traditional structure of long-term training and the stage of training a particular athlete. In order to be competitive, an athlete is forced to move away from the traditional structure of learning kata, which is expressed in – narrow specialization exclusively in kata; violation of the order of learning kata, and emphasis on “competitive” kata at the expense of others; reduction of the time and volume of essential technical work in favor of exceptional sports work; acceleration of the pace of development of specific physical and psychological indicators. It breaks the traditionally formed training structure and reduces the quality and reliability of mastering karate as a combat system.

Objective of the Study is to analyze the structure of kata training based on the *Shingitai* principle and the state of consideration of traditional approaches to kata evaluation in the practice of judging in three IOC-recognized karate sports disciplines: Traditional Karate, General Karate, and Sport Karate [1], and to formulate judging criteria that prevent a forced retreat from the course of many years of traditional training. **Main Body.**

In style karate, technical training is based on the application of the principle of *Shingitai* - the unity of spirit (*Shin*), body (*Tai*), and technique (*Gi*). There are three modes of performing technical actions that correspond to a specific component of *Shingitai*: 1) *Waza* mode (technique) – corresponds to *GI*; 2) *Kime* mode (concentration of force) – corresponds to *Tai*; 3) *Kensei* mode (concentration of spirit) – corresponds to *Shin* [2]. At all stages of learning kata, all three modes are used simultaneously, forming a single integral structure of kata, but their role and significance are different. The maximum inclusion of a higher mode occurs in stages and is exclusively based on confident fulfillment of the requirements of the previous level (Table 1). Stage 1 – formation of the kata's technical framework. The main one is the *Waza* mode; other modes are also present but do not reach high performance. They are proportional to the age and fitness of the athlete. They are balanced to create optimal conditions for a calm and systematic mastery of the correct technique. Stage 2 - maximum realization of the power component of the kata. The maximum inclusion of the *Kime* mode is permissible only when fulfilling the requirements for the technique in the *Waza* mode (Table 1). Stage 3 – maximum realization of the mental component of the kata. The maximum inclusion of the *Kensei* mode is permissible only with the integrated mastery of techniques in the *Waza* and *Kime* modes. In other words, the maximum inclusion of power and mental components without the complete formation of the technical framework of kata is unacceptable because it breaks the systematic nature of traditional karate training [3]. The analysis of the competition rules and observation of the practice of judging competitions showed different approaches to the tradition of kata demonstration in three recognized sports disciplines of karate. The object of consideration is the state of consideration of the following factors: differentiation of requirements by age; qualification by the stage of training; complexity of kata; and the order of selection of kata. Differentiation by age: All the rules under consideration are divided into age categories, but age differences do not always differentiate judging.

Table 1 – Modes of kata performance, their characteristics and correspondence to the athlete's qualification

| mode | descriptors | qualif. |
|----------------------|---|-----------------|
| <i>Waza</i> | <ul style="list-style-type: none"> • understanding the purpose, essence, and form of technical elements; • correct form of technical actions, appropriate work of the hips, coordinated work of body parts, correct formation of the percussive parts of the body; • mastery of stance and movement techniques, stability and balance; • synchronization of technical actions with movement, breathing, and gaze; • spatial orientation, anticipatory gaze, correct direction of movement after turns | 10–7 kyu |
| <i>Kime</i> | <ul style="list-style-type: none"> • focusing on the final phase of the technical action of all physical and technical potential; • maximum realization of the power component; • formation and strengthening of muscle chains for attacking and defensive actions; • free regulation of tension and relaxation and the flow of energy from one action to the next; • understanding the rhythm of technical connections and kata in general | 6–4 kyu |
| <i>Kensei</i> | <ul style="list-style-type: none"> • focusing on the final phase of the technical action on all physical, technical, and mental potential; • maximum realization of the speed component; • visualization of kata (<i>bunkai</i>); • creation of a model of emotional states characteristic of actual combat and the ability to manage them; • demonstrating the difference between actions with a predominance of power or speed components. • Maintaining the background state of readiness (<i>zanshin</i>) | 3 kyu and above |

The qualification and stage of training of the athlete are taken into account in the rules of Traditional and General karate by dividing the age group into divisions by qualification (10–7 kyu, 6–4 kyu, 3m kyu and above), which allows participants to compete with equal opponents. However, the judgments in different divisions are almost identical. Sports karate has no division into

divisions, which provokes the acceleration of training. The complexity of the kata. In Traditional and General karate, there is a division of kata by complexity into three groups related to age and rounds of competition. In Sports karate, the complexity of the kata is not differentiated. The procedure for choosing a kata: - in Traditional karate, in the preliminary rounds, the system of *ko-haku* is used with the appointment of kata by judges; - in General karate, the participant chooses the kata of his style from the list for the corresponding competition round; - in Sports karate, the participant uses up to 5 kata of any style from a single list for all styles, rounds and age groups.

Conclusions. 1. The judging of kata competitions in all disciplines should refrain from provoking the forcing of the training process and departure from the traditionally formed long-term training structure. 2. Kata judges should apply different approaches to the assessment of kata performance by athletes of different ages and different qualifications (including in different in one age groups). 3. When evaluating beginners and children, it is necessary to be guided by the descriptors of the **Waza** mode; in the middle level divisions and the group of juniors and cadets - the **Kime** mode; for adults and the division of qualified athletes it is necessary to be guided by the requirements for the **Kensei** mode.

References

1. Lozovyy A: Karate Sports Disciplines from the Spotlight of the Paradigm Shift of Japanese Combat Systems: Analytical Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2023. Vol. 101(33). P. 30–37. DOI: 10.5604/01.3001.0016.2851
2. Lozovyy A. Traditional and Modern Approaches to Teaching of Gosoku Ryu Karate in Ukraine. *Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference*. Japan : Osaka, 2021. P. 42–44.
3. Kuratomi R. *Karate: The Mental Edge*. USA: Glendale, IKA, Inc, 2020. 241 p.

МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК-БОКСЕРІВ

Маєвська О. Д., здобув.

maievska_od@knuba.edu.ua

Гасанова С. Ф. к.фіз.вих., доцент, ст. викл.

gasanova.sf@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Регулювання маси тіла людини – це комплексний процес, що включає в себе фізичні навантаження, індивідуальний план харчування, а також використання інших методів, що впливають на зміну маси тіла. В це поняття входить: зменшення, збільшення та збереження маси тіла. Регулювання маси тіла має вкрай важливе значення для спортивної практики, а особливо для спортсменів та спортсменок видів спорту, які мають регламентований ваговий режим. Регулювання маси тіла дозволяє впливати на ефективність тренувального процесу, працездатність та самопочуття атлетів і позначається на рівні їхніх спортивних досягнень. Загалом процеси регулювання маси тіла ґрунтуються на балансі спожитої та витраченої енергії спортсменом. Для збереження маси тіла, кількість спожитої енергії має дорівнювати кількості витраченої енергії протягом дня (енергетичний баланс).

У разі позитивного енергетичного балансу маса тіла зростає, а негативного – зменшується. Але існує велика кількість чинників, що можуть впливати на цей процес і як наслідок цей принцип не матиме очікуваних результатів. Серед цих чинників: фізіологічні особливості людини, вікові особливості, захворювання та порушення роботи організму людини, стрес, відсутність регулярного сну.

Для спортсменок важливим чинником, що впливає на масу тіла є менструальний цикл, а саме – фаза циклу. Адже кожна фаза циклу впливає на масу тіла і загалом на самопочуття та фізичні можливості під час тренувань та змагань [3].

Мета дослідження – за допомогою інформаційних джерел, дослідити методику регулювання маси тіла жінок-боксерів та зробити висновки.

Виклад основного матеріалу. Перш за все необхідно зібрати дані про поточний стан спортсменки. Рекомендується не змінювати режим тренувань та харчування впродовж менструального циклу (від 21 до 35 днів) спортсменки, щоб відслідкувати як саме змінюється маса тіла та самопочуття під час кожної фази циклу (менструація, фолікулярна фаза, овуляторна фаза, лютеїнові фаза) [1]. Також протягом цього часу варто відслідковувати й інші показники: тривалість сну, рівень фізичних навантажень під час тренувань та поза ними і реакцію організму на них. Користуючись отриманими даними, команда спортсменки, що зазвичай складається з: тренерського складу, спортивного лікаря, дієтолога та психолога, мають визначити «робочу» вагу спортсменки, тобто вагу, у якій за думкою команди та спортсменки вона зможе показати найкращий спортивний результат. Варто пам'ятати, що під час лютеїнової фази менструального циклу через гормональні процеси, що відбуваються в організмі жінки у цей час може збільшуватись маса тіла за рахунок затримки рідини. Тому необхідно обирати таку робочу вагу, аби в цій фазі циклу лишатись в обраній ваговій категорії.

Визначаючи оптимальну вагу можна користуватись формулою індексу маси тіла. Але частіше за все індекс буде не показовим для спортсменів, особливо для спортсменів важких вагових категорій оскільки ця формула не враховує співвідношення жирової та м'язової маси людини. Тому головними показниками для вибору змагальної маси тіла є самопочуття та фізичні показники спортсменки. Якщо вага, в якій спортсменка знаходилась більшу частину циклу є оптимальною для неї, потрібно скоригувати харчування так, щоб витрачена енергія на тренуваннях та поза ними дорівнювала спожитій, а кількість та якість макро- та мікронутрієнтів відповідала потребам організму. Таким чином маса тіла спортсменки буде зберігатись. У випадку, коли

необхідно зменшити або збільшити масу тіла потрібно визначити адекватний проміжок часу, за який спортсменка зможе змінити вагову категорію без шкоди для здоров'я та без різкого зменшення фізичних показників. ВООЗ рекомендує регулювати масу тіла по 0,5–1 кг на тиждень. Для цього варто робити профіцит або дефіцит калорій по 5–10% від денної норми споживання. Тобто для зниження маси тіла спортсменка має споживати менше калорій ніж витратити, а для збільшення маси тіла споживати більше ніж витратити. У період профіциту та дефіциту калорій особливо важливо слідкувати за режимом сну, тренувальними навантаженнями та чинниками стресу (по можливості уникати їх). Адже відсутність сну, хронічний стрес, надто великі або недостатні тренувальні навантаження не призведуть до бажаного результату.

Серед спортсменів та тренерів єдиноборств існує практика «підганяти» вагу спортсменів лише перед змаганнями. Такі форсовані (тривають декілька днів) методи зменшення маси тіла, на жаль, мають велику популярність серед спортсменів та спортсменок. В ході дослідження 2021 року серед спортсменів вільної боротьби, що знаходились на навчально-тренувальному зборі перед чемпіонатом світу було виявлено, що для участі у змаганнях багатьом спортсменам (76,9%) доводиться вдаватися до штучного зниження ваги та зганяти вагу не рідше 2 разів на рік (57%). У міру наближення до змагань атлет, який має кілька зайвих кілограмів понад норму, припиняє споживати їжу, починає тренуватися більш інтенсивно і, нарешті, вдається до дегідратації – виведення води [2].

Також для форсованого методу зменшення маси тіла спортсмени використовують теплові процедури (лазні, сауни), масажі, тренування в спеціальних костюмах, що збільшують потовиділення та сечогінні препарати. Більшість сечогінних засобів належать у боксі до групи допінгових препаратів, тому вживання їх категорично заборонене.

Такий досвід негативно впливає на спортивний результат спортсменів, хоча й дає швидкі результати. Для високих спортивних результатів під час змагальної діяльності організм

спортсмена має знаходитись на піку своїх можливостей, а екстремальні методи регулювання ваги за короткі терміни не сприяють цьому. Рекомендується підтримувати свою змагальну вагу в період між змаганнями, не відхиляючись більш ніж на 8% від оптимальної маси тіла.

Висновки. Основними складовими для досягнення оптимальної маси тіла є раціональне харчування та фізична активність. Важливо дотримуватися індивідуального плану харчування та режиму тренувань, враховуючи особливості організму кожної спортсменки. Використання медикаментозних засобів для надмірного зниження маси тіла не рекомендується, оскільки може мати негативний вплив на здоров'я. Отже, для досягнення оптимальної маси тіла жінки-боксера необхідно дотримуватися збалансованого підходу, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та враховувати індивідуальні потреби організму.

Література

1. Індиченко Л. С., Плошинська А. А., Черевко С. В., Коваленко Є. В. Вплив фаз менструального циклу на працездатність спортсменок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. науков. праць. 2024. Вип. 1 (173). С. 69–72.
2. Шандригось В. І., Латишев та ін. До питання зниження ваги тіла борцями 20–23 роки. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. №2. 84 с.
3. Шахліна Л. Я-Г., Чистякова М. О., Авінов А. В.. Особливості спеціальної роботи здатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. №2. 2022. С. 39–44.

ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Маленюк Т. В., к.фіз.вих., доцент

tmaleniuk@gmail.com

Шуляк В. В., здобув.

vikashyljk@gmail.com

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

Вступ. У сучасному світі, де панує «сидячий» спосіб життя, і електронні пристрої забирають все більше часу у молоді, проблема недостатньої рухової активності стає все гострішою. Це призводить до розвитку серйозних захворювань, зниження імунітету та загального погіршення якості життя. У зв'язку з цим, виникає потреба у пошуку ефективних засобів підвищення рівня рухової активності молоді. Волейбол – як вид спорту та засіб фізичного виховання здатний розв'язати означену проблему.

Мета дослідження – обґрунтувати роль різних видів волейболу як ефективного інструменту для підвищення рівня рухової активності молоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та даних інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку спортивних ігор існує більше 15 видів оздоровчого волейболу, що базуються на елементах техніки гри у класичний волейбол (В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська, 2013; Є. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова, 2016). У даному дослідженні розглянемо деякі види волейболу:

1. *Пляжний волейбол* (біч-волей) – основна його відмінність від класичного полягає у тому, що грають дві команди, до складу кожної входять двоє гравців. Місце зародження пляжного волейболу – Санта-Моніка, Каліфорнія (США). Цей вид волейболу включений до програми Олімпійських Ігор. Гра відбувається на піщаному майданчику розміром 16x8 м, розділеному сіткою. Матч складається з трьох партій, гра в

яких ведеться до 21 очок, третя партія до 15. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. На відміну від класичного волейболу, позиції гравців на майданчику у пляжному волейболі ніяк не визначені. Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти пропонується варіативний модуль «Пляжний волейбол» [1, 2].

2. У 1998 році Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) ініціювала кампанію з популяризації та розповсюдження *паркового волейболу*. Під час гри у команді бере участь чотири гравці, матчі проводяться на відкритих майданчиках з ґрунтовим або трав'яним покриттям. Парковий волейбол доступним людям будь-якого віку, статі, рівня фізичної підготовленості тощо. Одним із ключових принципів паркового волейболу є «автосуддівство». Це означає, що гравці самі відповідають за справедливий перебіг гри. Від них очікується чесна гра та відповідна поведінка. Сама гра ведеться за такими ж правилами, як і звичайний волейбол, де кожен розіграш м'яча завершується здобуттям очок.

3. *Міні-волейбол* – гра для дітей до 14 років. З'явився міні-волейбол в 1961 р. у НДР. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно хлопчики і дівчатка, але їх кількість у командах повинна бути однаковою. Гра в партії триває до 15 очок. За рахунку 14 : 14 грають поки перевага однієї з команд не буде становити два очки або доки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Гра проходить на майданчику 6 x 4, 5 (6 x 6) м, розділеному навпіл сіткою.

4. *Гігантський волейбол* – це гра-антипод міні-волейболу. У нього може грати до ста осіб. При цьому майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує стандартний. Число ударів необмежене, так як розміри м'яча становлять у діаметрі 80 см.

5. *Кертнбол* має суттєву відмінність від класичного – замість сітки натягується досить щільна тканина. Суперники майже не бачать один одного і не можуть заздалегідь знати, в який бік

летить м'яч і з якою швидкістю. Кертнбол вимагає моментальної реакції від гравців, щоб встигати за означених умов відбивати м'ячі. Цей вид волейболу характеризується високою емоційністю. Він входить до програми підготовки команд з класичного волейболу [3].

Висновки. Вказані види волейболу не потребують складного обладнання та інвентарю, високого рівня спортивної підготовленості гравців. Заняття з окреслених видів волейболу можуть проводитися на відкритих майданчиках, з використанням класичного інвентарю або у спрощених умовах (через мотузку чи тенісну сітку, яку можна закріпити за дерева на доступній висоті). Крім того, за відсутності розмітки майданчика, його можна окреслити лінією на піску чи землі.

Зазначені види волейболу, містять елемент новизни, є досить емоційними і доступними для гравців будь-якого рівня підготовленості. Ці чинники сприятимуть мотивації до занять різними видами волейболу учнів в умовах урочного та позаурочного часу, і, як наслідок, підвищенню рівня рухової активності молоді.

Література

1. Зайцева Ю. В., Ковалів О. В. Варіативний модуль «Пляжний волейбол». *Фізична культура 6–9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти.* 2022. С. 240–250.
2. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В. Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посібник. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. 66 с.
3. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А. Ігрові види спорту «Ігрові види спорту. Волейбол» : навч. посібник. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2023. 143 с. URL : <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/57034> (дата звернення: 12.09.2024).

ПОКРАЩЕННЯ ІГРОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СЕНСОРНИХ ФУНКЦІЙ

Маломан В. О., магістрант, Пилипей Л. П., д.фіз.вих., професор
Сумський державний університет
L.pylypei@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. У сучасному спорті, особливо у командних ігрових видах, таких як гандбол, розвиток рухових здібностей спортсменів повинен супроводжуватись удосконаленням сенсорних систем. Це необхідно для підвищення ефективності ігрових дій, зменшення ризику травм і покращення спортивних результатів [1; 2]. Зорові та вестибулярні аналізатори відіграють вирішальну роль у забезпеченні швидкої реакції та координації рухів, що особливо важливо для юних спортсменок 12–13 років, коли їх організм проходить інтенсивний розвиток [3, 102]. Актуальність цієї теми обумовлена необхідністю впровадження нових підходів до тренувального процесу.

Мета дослідження - підвищити якість ігрових дій гандболісток віком 12–13 років за допомогою удосконалення функціональних можливостей сенсорних систем (зорового та вестибулярного аналізаторів).

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих чинників у спортивній підготовці є розвиток сенсорних систем, які забезпечують точну координацію та ефективно реагування на зміну ігрових ситуацій. Особливо це актуально для командних видів спорту, таких як гандбол, де успіх залежить від швидкості і точності ігрових дій. Основними сенсорними системами, що забезпечують орієнтацію у просторі, є зоровий та вестибулярний аналізатори. Вони сприяють швидкому прийняттю рішень, координації рухів, точності виконання технічних прийомів, таких як кидки, передачі м'яча та стрибки. З огляду на важливість сенсорних систем, метою дослідження було вдосконалити функціональні можливості цих систем у гандболісток 12–13 років [2, 62]. Для досягнення мети було

використано комплексний підхід, що включав теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, медико-біологічні методи та педагогічний експеримент. Під час аналізу літератури було виявлено, що розвиток сенсорних систем піддається тренуванню. Зокрема, функціональні можливості зорового та вестибулярного аналізаторів можуть бути підвищені завдяки спеціальним вправам, спрямованим на розвиток реакції, координації та просторової орієнтації [1, 32]. Експериментальне дослідження проводилося на базі спортивного клубу, де тренуються юні гандболістки віком 12–13 років. Учасники експерименту були поділені на дві групи: КГ та ЕГ. Тренувальний процес в обох групах проводився за типовою програмою підготовки гандболісток, однак для ЕГ було додано спеціальний комплекс вправ, спрямованих на розвиток сенсорних систем. Ці вправи включали завдання на поліпшення зорової реакції та вестибулярної стійкості. До комплексу вправ для розвитку зорового аналізатора увійшли завдання на фокусування погляду, швидке перемикання між об'єктами, а також на точне оцінювання відстаней і швидкості об'єктів. Наприклад, гандболістки виконували вправи на ведення м'яча з одночасним спостереженням за партнерами і суперниками на полі, що розвивало периферичне зір і покращувало здатність одночасного виконання кількох завдань. Вправи на реакцію полягали у швидкій зміні напрямку руху під впливом зорових сигналів. Гравці виконували кидки та передачі м'яча на рухомі мішені, що вимагало високої концентрації та точності дій. Для розвитку вестибулярного аналізатора були впроваджені вправи, спрямовані на поліпшення рівноваги та стійкості під час різких рухів і змін положення тіла. Гандболістки виконували стрибки з поворотами, швидкі переміщення з раптовими зупинками, а також завдання на балансування. Вестибулярні вправи виконувалися в різних положеннях (стоячи, в русі, під час стрибків), що сприяло вдосконаленню здатності контролювати тіло в динамічних умовах гри. Вправи на рівновагу, такі як

утримання тіла в балансі на нестійкій поверхні або під час швидких переміщень, сприяли розвитку стійкості і координації, що необхідно для уникнення травм і підвищення ефективності технічних дій на полі.

За результатами експерименту було виявлено суттєве покращення показників фізичної підготовленості та сенсорних систем у спортсменок ЕГ порівняно з КГ. У тесті стрибок у довжину з місця середній результат спортсменок ЕГ збільшився з 150 см до 165 см, тоді як у КГ зростання було менш вираженим – з 151 см до 155 см. У тесті на підйом тулуба з положення лежачи за 30 с., у ЕГ кількість підйомів збільшилася з 20 до 28 с тоді як у КГ – з 19 до 22 с. Тест на рівновагу «Фламінго» показав, що час утримання рівноваги у спортсменок ЕГ зріс з 40 с до 55 с, а у КГ – із 39 с до 45 с. Тест на рухомість у кульшовому суглобі показав, що у ЕГ амплітуда руху збільшилася з 12 см до 18 см, тоді як у КГ – із 11 см до 14 см. У тесті човниковий біг 10×5 м час виконання завдання у спортсменок ЕГ скоротився з 15,5 с до 13,8 с тоді як у КГ – із 15,6 до 14,9 с. Окрім фізичних показників, було зафіксовано також покращення технічних елементів у гандболісток ЕГ, зокрема в точності виконання кидків, передач і ведення м'яча. Точність кидків у спортсменок ЕГ підвищилася на 20%, тоді як у КГ – лише на 8%.

Окрім того, було відзначено зниження кількості помилок під час виконання технічних елементів та поліпшення просторової орієнтації на майданчику. Це особливо проявлялося під час швидких контратак та захисних дій, коли необхідно швидко реагувати на зміни положення м'яча і суперників. Важливою складовою успіху експериментальної групи стало також покращення периферичного зору, що дозволило гравцям більш точно оцінювати ситуацію на полі та приймати правильні рішення. Результати дослідження підтвердили, що розвиток сенсорних систем має суттєве значення для підвищення ефективності тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів у гандболі. Поліпшення зорової та вестибулярної функцій допомагає гравцям краще орієнтуватися

в ігровій ситуації, швидко і точно реагувати на зовнішні подразники та уникати травм під час виконання складних технічних дій.

Таким чином, впровадження комплексу вправ на розвиток сенсорних систем у тренувальний процес юних гандболісток дозволило підвищити їхні технічні та тактичні показники, покращити координацію та реакцію, що в кінцевому підсумку сприяє зростанню їх спортивної майстерності. Отримані результати можуть бути використані тренерами для вдосконалення підготовки спортсменів не лише в гандболі, але й в інших командних видах спорту, де важливими є координація, швидкість реакції та просторова орієнтація.

Висновки. Отримані результати підтвердили ефективність спеціально розробленого комплексу вправ для розвитку сенсорних систем у гандболісток віком 12–13 років. Підвищення функціональних можливостей зорового та вестибулярного аналізаторів не лише покращує координацію рухів і якість ігрових дій, але й сприяє формуванню просторового мислення, швидкості реагування та стабільності в умовах ігрового стресу, що загалом підвищує спортивну майстерність. Практична значимість полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій не лише в гандболі, але й в інших видах спорту.

Література

1. Атаман Ю. О., Петренко Н. В. Збірник практичних кейсів зі спортивної медицини: поглиблені обстеження. Навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 104 с.
2. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
3. Стасюк Р. М., Чехранов К. О. Індивідуалізація технічної підготовки гандболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: V Міжнародна наук.-метод. конф., тези доп. Суми: Сум. держ. ун-т, 2020. С. 101–103.

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В БІАТЛОНІ

Мартиненко В. Р., магістрантка
Сумський державний університет
vmartynenko2002@gmail.com

Вступ. Біатлон належить до циклічних видів спорту, де питання відновлення спортсменів отримали достатнє наукове обґрунтування. Особливості відновлення біатлоністів розглядаються в багатьох дослідженнях, що висвітлюють різні аспекти цього процесу [1, 2].

Мета дослідження – розглянути сучасні засоби відновлення, які використовуються у підготовці біатлоністів.

Виклад основного матеріалу. У кожній країні використовуються різні підходи до відновлення працездатності спортсменів, які сприяють досягненню високих результатів. Вони відрізняються рівнем розуміння всіх тонкощів цього процесу та впливом на функціональні можливості організму. Щодня з'являються нові засоби, що запобігають перевтомі та покращують працездатність під час тренувань.

Ефективне відновлення передбачає правильне поєднання навантаження та відпочинку на різних етапах підготовки біатлоністів. Важливо логічно будувати кожне тренування, поєднуючи його зі спеціальними вправами для відновлення. Необхідно наголосити на індивідуальному підході до відновлення, що може включати як активні засоби (бані, сауни), так і пасивні (сон, правильне харчування). Механізми дії відновлювальних препаратів сприяють підвищенню працездатності спортсменів, покращенню координації рухів та збільшенню сили. Проте виникають питання щодо правильного застосування цих засобів, оскільки їхнє неправильне використання може призвести до негативних наслідків.

Сучасні засоби відновлення працездатності в біатлоні включають широкий спектр підходів, які можуть бути класифіковані на фізіологічні, фармакологічні, технологічні та психологічні.

До фізіологічних засобів відновлення, які не втрачають своєї популярності, відносять масаж, кріотерапію, лазню і сауну, фізіотерапію. Ці засоби використовуються для зняття м'язової напруги, покращення кровообігу та відновлення після інтенсивних тренувань і змагань. Сприяють зменшенню запальних процесів, полегшують біль та прискорюють відновлення м'язових тканин. Активізують кровообіг, сприяють розслабленню та детоксикації організму.

Фармакологічні засоби відновлення, такі як препарати на основі амінокислот, зменшують м'язове пошкодження і пришвидшують відновлення. Популярними є і антиоксиданти, які використовуються для боротьби з оксидативним стресом, що виникає після інтенсивних фізичних навантажень. Енергетичні напої та ізотонічні розчини сприяють відновленню балансу електролітів, підтримують рівень глікогену в організмі.

Серед сучасних технологічних засобів відновлення слід відмітити гіпербаричну оксигенацію, використання компресійного одягу, технологічні пристрої та гаджети.

Популярними психологічними засобами відновлення є різноманітні техніки ментального відновлення (медитація, дихальні вправи, йога).

Висновки. На підставі зазначеного можна розробити рекомендації щодо доцільності застосування засобів відновлення у біатлоністів, що допоможе уникнути ризиків і забезпечити ефективне відновлення.

Література

1. Бурла А. О., Сірик А. Є., Бурла О. А. Диференціація фізичних засобів відновлення і підвищення працездатності біатлоністів 16–17 років у підготовчому періоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3К (176). С. 134–138.

2. Ворона В. В. Методика підготовки біатлоністів юного віку в підготовчому періоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 2. С. 5–8.

РОЗВИТОК БІАТЛОНУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Мартиненко Є. Р., магістрантка
Сумський державний університет
martynenko0404e@gmail.com

Вступ. Біатлон – відносно молода галузь спорту, яка активно розвивається, і має всі свої класичні риси, наприклад: міжнародну організацію (IBU), чіткі та міжнародно визнані правила, складну систему місцевих та міжнародних змагань тощо. Біатлон має давні традиції в Україні, і в розвитку світового біатлону як виду спорту він займає важливе місце.

Мета дослідження – розглянути ключові аспекти розвитку біатлону в світі.

Виклад основного матеріалу. Найзначніші події в розвитку біатлону з точки зору його історичної конституції припадають на 1976 рік. Того року в Зефельді на конгресі UIPMB після дуже бурхливого засідання було ухвалено принципове рішення про те, що на початку 1978 році всі змагання високого рангу з біатлону будуть проходити з використанням малокаліберної гвинтівки, що практично означало кінець великокаліберного біатлону. Цей шлях значно покращив умови для розвитку біатлону на ще ширшій основі, ніж це було до того часу. Це зробило його значно доступнішим з точки зору фінансових витрат. Перехід від великокаліберної гвинтівки до малокаліберної не потребував змін у змісті правил та організації змагань. Довжина змагальних дисциплін також залишилася незмінною [2]. Перший чемпіонат світу з малокаліберного біатлону в 1978 році приніс ще одне революційне нововведення, яке вплинуло на подальший розвиток біатлону. Тут вперше були застосовані механічні металеві мішені, на яких окремі мішені розташовувалися на одній площині, як це було з паперовими мішенями [2]. У своєму розвитку біатлон прогресував не лише в спортивному аспекті, що проявлялося в збільшенні кількості дисциплін, категорій, змісту та обсягу правил, але і в технічному.

Оригінальні паперові мішені замінені механічними металевими мішенями, побудованими за іншими принципами. Першою з них стала австрійська модель типу Deflogian, названа на честь свого творця. Серед видів, які могли використовуватися на топових біатлонних змаганнях, певний час була чехословацька модель Osrbliia. За більш ніж сорок років свого розвитку протягом двадцятого століття біатлон зайняв стабільну позицію серед зимових видів спорту завдяки низці важливих змагань. Крім уже згаданих змагань, таких як включення біатлону в програму зимових Олімпійських ігор, щорічних чемпіонатів світу в основних категоріях, змагань Кубка світу, з 1993 року постійно проводяться чемпіонати Європи, а з 1983 року – змагання Кубка Європи. Кубки та чемпіонати інших континентів організовувалися не досить регулярно [1]. Біатлон вперше став олімпійською подією на Зимових іграх у Скво-Веллі, Сполучені Штати, у 1960 році. Розвиток техніки пересування на лижах у 1980-х роках у поєднанні зі значним удосконаленням обладнання, підготовки трас і тренувань призвів до значно підвищив середньої швидкості біатлонних перегонів [2]. Крім того, були введені нові змагання, такі як спринт, гонка переслідування та мас-старт.

Висновки. Спочатку це був вид спорту для військових, але з часом став доступним для цивільних. Біатлон має структуру, міжнародну організацію та розвинену систему змагань. Важливою подією був перехід на малокаліберні гвинтівки у 1978 році, що розширило участь національних асоціацій і спортсменів у змаганнях.

Література

1. Dzhilkibaeva N., Ahrens M., Laaksonen M.S. Can performance in biathlon world cup be predicted by performance analysis of biathlon IBU cup? *Int J Perform Anal Sport*. 2019. №19(5). С. 856–865. URL: <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1665884>.
2. IBU. About IBU. International Biathlon Union - The biathlon family. 2023. URL: <http://www.biathlonworld.com>

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 8–10 РОКІВ

Марченко В. М., магістрант
Сумський державний університет
vmarchenko2003@gmail.com

Вступ. У шкільних спортивних секціях дзюдо виникла ситуація, пов'язана з екстраполяцією організаційних аспектів навчально-тренувального процесу, методики використання методів та підходів дорослого спорту щодо вишколу дітей 8–10 річного віку. На батьківщині боротьби, така система має актуальність через секулярність історичних традицій підготовки дзюдоїстів, указаної вікової категорії, ментальність японської нації, відношення до тренувальних занять спортсменів, тощо. Такі аспекти тренувань в Україні створюють низку недоліків, пов'язаних з неадекватністю психоемоційних особливостей школярів і властивих дітям форм життєвої активності.

Традиційний підхід до удосконалення технічних дій з арсеналу дзюдо на заняттях у шкільній секції, передбачає досить швидке їх вивчення та застосування у змагальних умовах [1; 4], але при цьому тренери не беруть до уваги те, що для ефективності та раціональності застосування прийомів у сутичках, дітям потрібно набути навички ведення змагальної боротьби. Формування цих навичок наставники прагнуть досягнути використовуючи безпосередньо через тренувальні заняття, які моделюють змагальні умови, що призводить до термінової адаптації у якій технічні навички у дітей формуються повільно.

Процесу вивчення техніки прийомів, повинна передувати програма розвитку фізичних якостей майбутніх атлетів, як головної запоруки виконання складно-координаційних рухів такої швидкісної боротьби – як дзюдо [3]. Традиційні методи не можуть успішно вирішувати проблему розвитку фізичних якостей дітей 8-10 річного віку [2], тому варто звернутись до ігрового методу, який забезпечує позитивний психоемоційний

стан на тренуваннях та ефективніше з високим рівнем економізації енерговитрат, виконувати складні завдання. Ігрові методи навчання і тренування набувають все більшого поширення у різноманітних шкільних спортивних секціях, у спортивній боротьбі, греплінгу, панкратіоні, дзюдо але поки, що є недостатньою використовуваною.

Окрім фізичних якостей, ігрова діяльність розвиває швидкість реакції (латентна швидкість), що необхідно для виконання технічних акцій на татамі. На нашу думку необхідний пошук шляхів, засобів і методів оптимізації процесу розвитку фізичних якостей для юнаків, що вишколюють свою майстерність у шкільній секції дзюдо з урахуванням специфіки занять та особливостей дитячої психіки.

Тому **мета нашого дослідження** полягає у розробці тренувальної програми щодо розвитку фізичних якостей дітей 8–10 річного віку на заняттях з дзюдо у спортивній секції та перевірці її ефективності.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний (підлітковий) вік охоплює період 8–10 років. У цей період, у дітей вже достатній рівень фізичної підготовленості, і тому, з'являється можливість аналізувати м'язові відчуття, діють адекватні механізми нейрон-гуморальної регуляції, але при цьому спостерігаються значні відставання у фізіологічній зрілості внутрішніх органів. Тому, враховуючи схильність підлітків до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати під час тренувальних занять з ними засоби реалізації прогностичних завдань, які можуть бути причиною перенапружень і перетренованості, що як правило, підвищує перспективність травматизму.

Релевантно і раціонально побудована система занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку сприяє стимуляції біологічних процесів, підсилює адекватний розвиток систем органів, самих органів і тканин. Основними завданнями загальної фізичної підготовки дітей цього віку мають бути наступні аспекти: розвиток фізичних якостей та

поглиблене навчання базових рухів та технічних акцій у дзюдо. Оволодіння школярами необхідними знаннями, уміннями і навичками є одним з пріоритетних завдань у роботі тренера шкільної секції дзюдо. Розвиток фізичних (рухових) якостей слід розвивати у інтегрованому вигляді, так як для одноборств важливі усі здібності, але основний акцент робити на ефективність їх поєднання – швидкісно-силову витривалість. Указано система, фактично є результатом дії функціональних систем організму юного спортсмена.

Тому, урахувавши вище зазначене, ми розробили тренувальну програму розвитку рухових навичок та умінь дзюдоїстів 8–10 річного віку.

До неї були включені засоби з загальної фізичної підготовки, які мали орієнтацію на вишкіл окремих фізичних здатностей – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, зворотні віджимання, піднімання тулубу в сід, згинання розгинання тулуба лежачи на спині, випади вперед, підтягування на поперечці, присідання, махи ніг, тощо; спеціальної фізичної підготовки – піднімання суперника на плечі, присідання з легшим за вагою суперником, для важких категорій з манекеном, обертання, присідання та імітація кидків з використанням «борцівського мішка», вправи з гумовими еспандерами, гантелями, тощо; та вправи з інших видів спорту, які дозволили вишколити швидкісно-силову витривалість – перекиди стрибком у довжину, забігання навколо голови у положенні «гімнастичний міст», забігання навколо голови з цієї ж позиції, переходи підйом-розгином, «фляки», сальто вперед і назад з відштовхуванням від автомобільної камери та страхуванням тренера, тощо.

Прогностичні завдання нашої тренувальної програми вирішувалися у секції дзюдо закладу загальної середньої освіти села Велика Чернеччина, Сумського району, Сумської області протягом 2023–2024 навчального року. Для реалізації визначеної мети наукового дослідження нами було сформовано дві групи (експериментальна та контрольна) по дванадцяти осіб кожна, з учнів які другий рік відвідували тренувальні заняття у

шкільній секції дзюдо тренера-викладача вищої категорії Олексія Філатова. Тренувальні заняття у експериментальній групі проходили у відповідності до запропонованої тренувальної програми, а у контрольній – до вимог навчальної програми для відділень дзюдо дитячо-юнацьких спортивних шкіл різного підпорядкування.

Перевірка ефективності та актуальності тренувальної програми щодо розвитку фізичних якостей дітей 8–10 річного віку засобами боротьби дзюдо, здійснювалась за результатами кількісних показників виконання технічних акцій які повинні виконувати юні спортсмени другого року підготовки – це збивання суперника «задньою підніжкою» та «зачепом з зовні» протягом контрольних сутичок, які було організовано у кінці навчального 2023–2024 навчального року (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати виконання технічних дій дзюдо «задня підніжка», «зачеп із зовні», кількість разів

| Оцінка технічного прийому | Експериментальна група (n=10) | | Контрольна група (n=10) | |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| | «Задня підніжка» | «Зачеп з зовні» | «Задня підніжка» | «Зачеп з зовні» |
| «Іппон» | 7 | 3 | 3 | 2 |
| «Ваза-арі» | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Разом | 12 | 8 | 7 | 6 |

Дані одержані нами під час перевірки ефективності тренувальної програми щодо розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку констатують наступні зміни – борці експериментальної групи під час контрольних випробовувань застосували двадцять технічних дій різної оцінки. Найбільшу кількість збивань суперників «задньою підніжкою», борцями експериментальної групи на найвищу оцінку було здійснено сім раз, що указує на ефективність вишколу даного кидка. У

контрольній групі, спортсмени провели разом тринадцять технічних акцій, що вказує на необхідність оптимізації процесів раціональної підготовки технічного вишколу юних дзюдоїстів. А разом з указаним і їх загальної фізичної підготовки.

Висновки. Результати, одержані нами після завершення експерименту, свідчать, що оцінки після виконання двох технічних дій у школярів експериментальної групи були дещо вищими. Зокрема, за виконання «задньої підніжки» сім учнів експериментальної групи отримали в сутичках перемогу з оцінкою «іппон», та п'ятеро спортсменів з оцінкою «ваза-арі». Дзюдоїсти контрольної групи на найвищу оцінку виконали «задню підніжку» три рази, а «зачеп з зовні» з десяти сутичок лише двічі. Проте, усі учні і експериментальної і контрольної груп виконали завдання з різною якістю оцінки технічних дій. Тому ми пропонуємо для секційних занять з дзюдо щодо розвитку фізичних якостей, а також вивчення і удосконалення технічних елементів нашу тренувальну програму.

Література

1. Скрипка І. М., Гета А. В., та ін. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. № VII (84), Issue: 207. С. 47–49.
2. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. №3(25). С. 81–89. DOI:10.15391/ed.2022-3.07
3. Скрипка І. М., Чхайло М. Б. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2020. Вип. 3 К (123). С. 394–399.

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ГАНДБОЛУ

Маслієнко Д. М., здобув.

Сумський державний університет
danilmaslienko@gmail.com

Вступ: Гандбол нині опинився під інтенсивним впливом зовнішніх (насамперед, професіоналізації і комерціалізації олімпійського спорту) і внутрішніх чинників (економічних, соціально-політичних, організаційно-правових) на систему організації та його управління. У той же час, який в нашій країні має видатні досягнення, славу історію, чималу кількість фахівців, розвинену матеріальну базу [1]. Гандбол в Україні займає важливе місце в системі фізичного виховання закладів освіти, професійної та вищої освіти, у підготовці спортсменів різної кваліфікації.

Мета дослідження: дослідити проблеми сучасного українського гандболу.

Виклад основного матеріалу. Гандбол, як і усі інші види спорту починається з самого дитинства, власне у грі працює вертикаль: дитячий резервний спорт – спорт вищих досягнень. Вочевидь дитячий спорт є фундаментом, на якому вибудовуються майбутні спортивні досягнення. Таку ситуацію добре розуміють й представники світового гандболу, які сьогодні ведуть активно роботу в напрямку розвитку дитячого та юнацького спорту. До цього залученні організації місцевого, регіонального та національного рівнів, спортивні клуби та федерації, спортивні школи. Тому гандбол в Україні потрібно починати відновлювати саме з дитячого спорту, в цьому потрібно вивчати досвід провідних гандбольних країн світу. Безумовно, у різних країнах своя специфіка організації та управління гандболом, утім вивчення досвіду найбільш успішних гандбольних держав (Данія, Німеччина, Франція) не буде зайвим. У цих країнах діють державні комплексно-цільові програми розвитку, які спрямовані на залучення населення до занять гандболом. Особлива увага приділяється пошуку

обдарованих молодих талантів, які у майбутньому зможуть внести значний вклад у розвиток гандболу своєї країни. У системі дитячо-юнацького спорту офіційні змагання мають слугувати дієвим засобом тренування і перевірки отриманих здібностей юних спортсменів, а також способом відбору перспективних спортсменів. Зрозуміло, що не потрібно копіювати закордонний досвід, але впроваджувати з нього вкрай важливо. Але, в цьому плані, можна розглянути що вже робиться в Україні для розвитку дитячого, і юнацького гандболу. З 2021 року запрацювала «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі», де фізична культура, рухова активність, фізичне виховання визначаються як пріоритетні напрями розвитку.

За підтримки МОН України до програми внесений модуль «гандбол», що надає змогу залучити значну кількість учнів та тренерів. Також в останні роки з'явилися спортивні зали, що відповідають вимогам міжнародних стандартів – зокрема, у Львівській, Одеській Запорізькій областях. Семінари-практикуми модуля «Гандбол» стали частиною проекту проведення регіональних семінарів для тренерів і вчителів фізичної культури, що вже пройшли у Львові, Києві, Запоріжжі та Харкові. Визначення тенденцій та закономірностей розвитку гандболу, історії та сучасного стану в Україні є безсумнівно актуальним у плані розробки стратегії та конкретних заходів виходу з кризового стану.

Висновки. На сучасному етапі розвитку гандболу визначено стратегічні напрямки удосконалення системи організації й управління гандболом в Україні, але існує ще багато проблем, які необхідно вирішувати, щодо поліпшення раціональної системи підготовки спортсменів.

Література

1. Борисова О. В., Петрушевський Є. І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №2: С. 16–21.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Мігаль В. Г, здобув.
Сумський державний університет
vviktoriamihal@gmail.com

Вступ. Розвиток лижних гонок і розширення програми спринтерських змагань обумовлює зміни багатьох положень теорії та методики тренування, викликає інтерес фахівців до питання спеціалізованої підготовки лижників для успішного виступу в змаганнях на коротких дистанціях. Змагальна діяльність у лижному спринті недостатньо вивчена, як і зміст тренувального процесу лижників-спринтерів, так і відмінності від підготовки спортсменів на традиційні дистанції.

Мета дослідження. На підставі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду дослідити й обґрунтувати відмінності в особливостях підготовки в лижному спринті.

Виклад матеріалу дослідження. Питання підготовки лижників-спринтерів вивчали Ворона В., Ратов А., Котляр С., Павлюк А., Сидорова Т. та інші. Так, Ворона В. виділяє такі стратегічні положення в підготовці лижників-спринтерів:

- оптимальний ефект від тренувального фізичного навантаження та відновлення після тренування;
- якість технічної підготовки;
- аеробні можливості лижника;
- оптимальне циклічне навантаження лижників-спринтерів протягом річного тренувального циклу;
- для спринтерів дуже важливі рухові здібності: швидкість, швидко-силово-силові можливості, вибухова сила, силова витривалість і технологія розвитку цих здібностей;
- оптимальне поєднання змагальних, загально-підготовчих і спеціально-підготовчих засобів;
- ретельність і різноманітність при виборі методів спортивної підготовки [1, с. 124].

Експериментальні дослідження проводились на базі Регіонального центру зимових видів спорту з серпня по вересень 2024 року. У дослідженні брали участь 16 спортсменів різного віку (17–25 років), спортивної кваліфікації (2 – МСУ, 4 – КМСУ, 10 – I розряду) і різного полу (10 юнаків і 6 дівчат), які займаються лижними гонками.

Спортсмени брали участь у спринтерських стартах на лижоролерах та вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС) за допомогою пульсометрів «Garmin» і «Polar». Ці види пульсометрів дозволили зібрати інформацію про середню та максимальну частоту серцевих скорочень (ЧССсер і ЧССмакс) спортсменів під час спринтерських змагань.

Статистична обробка показників ЧССсер і ЧССмакс під час змагальної діяльності показала, що у спортсменів першої групи (спринтерів) показники ЧССсер становили $185,9 \pm 1,7$ уд./хв, ЧССмакс – $195,5 \pm 3,1$ уд./хв на перших стартах у серпні і $183,3 \pm 1,4$ та $195,2 \pm 3,4$ уд./хв відповідно на відбіркових змаганнях у вересні.

У спортсменів другої групи (дистанційників) ЧССсер – $178,8 \pm 2,1$ уд./хв (серпень) і $175 \pm 2,0$ уд./хв (вересень), ЧССмакс – $185,7 \pm 2,9$ уд./хв (серпень) і $185,7 \pm 2,5$ уд./хв (вересень).

У спортсменів третьої групи (універсалів) ЧССсер – $177,6 \pm 3,5$ уд./хв (серпень) і $178,8 \pm 2,6$ уд./хв (вересень), ЧССмакс – $189,2 \pm 3,9$ уд./хв (серпень) і $189,8 \pm 3,2$ уд./хв (вересень).

За цими даними можна зробити такі підсумки:

1) у спортсменів першої групи (спринтерів) ЧССсер і ЧССмакс під час змагальної діяльності вищі, ніж у лижників з інших груп, що свідчить про добре розвинену м'язову систему (за показниками ЧССмакс) і недостатню швидкість відновлювальних процесів (за показниками ЧССсер);

2) спортсмени другої групи (дистанційники) характеризуються нижчими показниками ЧССсер, ніж у спринтерів, і ЧССмакс – нижчими, ніж у спортсменів як першої, так і третьої груп. Тобто відмінною рисою

дистанційників є добре розвинена серцево-судинна система за невеликого м'язового об'єму;

3) спортсмени третьої групи (універсали) відрізняються досить високими показниками ЧССмакс, що свідчить про наявність хорошої м'язової сили, при цьому вони мають високу швидкість відновлення ЧСС (за показниками ЧССсер). Саме спортсмени цієї групи найуспішніші у фіналах спринтерських змагань і спринтерських естафетах.

Таким чином, моніторинг середньої та максимальної частоти серцевих скорочень лижників-гонщиків під час спринтерських змагань на лижоролерах і його статистична обробка дозволили виявити сильні й слабкі сторони спортсменів. На основі отриманих даних можливо внести корективи у тренувальний процес для усунення лімітуючих факторів і покращення спортивного результату.

Для нівелювання виявлених особливостей у тренувальний процес спринтерів необхідно включати тренувальні мікро- та мезоцикли, що покращують їхні аеробні здібності; тренування, спрямовані на поліпшення відновлювальних процесів.

Дистанційникам необхідно включити у підготовчому періоді тренувальні мікроцикли, спрямовані на підвищення силових здібностей та швидкісні тренування з максимальною частотою для відпрацювання темпо-ритмових рухових характеристик.

Універсалам необхідно звертати увагу на вдосконалення інтегральної підготовленості та дотримання балансу в розвитку сили й витривалості.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури виявив, що існуюча на даний момент методика розвитку спеціальної витривалості лижників-гонщиків не відповідає сучасним вимогам змагальної діяльності, а розроблені методичні підходи, що ґрунтуються на застосуванні м'язових навантажень граничного характеру, дотепер не набули широкого застосування у підготовці спринтерів високої кваліфікації.

Аналіз проведеного дослідження лижників-гонщиків у підготовчому періоді засвідчив, що за показниками ЧССсер і ЧССмакс спортсменів можна поділити на умовні групи

спринтерів, дистанційників та універсалів. Кожна група спортсменів має певні пульсові характеристики і дає змогу виявити фізичні чинники, що лімітують зростання спортивного результату. Було досліджено особливості змагальної діяльності на лижоролерах та методики підготовки лижників-спринтерів у підготовчому періоді та встановлено певні відмінності спринтерів від лижників-дистанційників та лижників-універсалів.

Дослідження особливостей змагальної діяльності у підготовчому періоді виявило, що у спортсменів, які успішно виступають у лижних спринтерських дисциплінах рівень киснево-транспортних функцій організму вищий; більша імпульсивність і частота рухів; більша м'язова маса спортсменів; техніко-тактичні дії більш варіативні.

Отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу лижників-спринтерів шляхом покращення їхніх швидкісно-силових якостей.

На підставі виявлених лімітуючих факторів планування тренувального процесу може стати більш індивідуальним, а сам тренувальний процес ефективнішим. Для успішного виступу в спринтерських дисциплінах підготовка лижників-гонщиків повинна включати відпрацювання специфічних техніко-тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні змісту тренувального процесу лижників-спринтерів та оптимального вибору методів спортивної підготовки.

Література

1. Ворона В. В. Засоби і методи підготовки лижників-спринтерів. *Світ наукових досліджень. Випуск 28* : матеріали Міжнар. мультимедіа. наук. інтернет-конф., 21–22 берез. 2024 р. Тернопіль : ФОП Шпак В. Б., 2024. С. 121–124.
2. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 47–53.

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ ДО СПРИНТЕРСЬКИХ ЗМАГАНЬ

Назаров М. О., магістрант, Король С. А., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
nazarovmisha2204@gmail.com

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки та розвитку функціональних можливостей. Швидкісно-силова підготовка передбачає ефективне поєднання методів і засобів для одночасного розвитку швидкості та сили. Ця якість є важливою для успішного виконання змагальних завдань. Щорічно спеціалісти повертаються до питання підвищення ефективності тренувального процесу, зокрема акцентуючи увагу на розвиток швидкісно-силових здібностей нервово-м'язової системи спортсменів[1]. Відомо, що швидкісно-силові якості забезпечуються завдяки скороченням м'язів із великою, часто максимальною потужністю під час виконання рухів з високою швидкістю. Це досягається, головним чином, за рахунок якісної внутрішньом'язової та міжм'язової координації роботи нервово-м'язової системи.

Мета дослідження. дослідити види вправ для покращення швидкісно-силової підготовки лижників-гонщиків.

Виклад основного матеріалу. Найбільш ефективними в швидкісно-силовій підготовці спортсменів є вправи, що сприяють подальшому розвитку рухових можливостей спортсмена, а також – ті, що допомагають реалізувати ці можливості через оптимізацію техніки рухів у спортивній спеціалізації.

Для розвитку швидкості рухів використовуються фізичні вправи, що максимально сприяють її вдосконаленню. До прикладів таких вправ можна віднести ривки і прискорення з різних початкових позицій (сидячи, лежачи, стоячи, на колінах тощо) на зоровий сигнал; ривки з різкими змінами напрямку і

зупинками, що покращують швидкість пересування; а також короткі ривки з такими ж різкими змінами напрямку та зупинками.

Для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей у лижників-гонщиків використовуються як загальновідомі спеціальні вправи, спрямовані на розвиток швидкості та сили (вправи на увагу, збільшення частоти рухів, біг на короткі відрізки, різні багатоскоки, стрибки з обтяженнями та без них, стрибки в довжину та висоту з місця й з розбігу, метання легкоатлетичних снарядів тощо), так і специфічні вправи (рухливі та спортивні ігри, естафети на лижах і без них, біг у гору та спуски на лижах тощо) [1, 2].

Цілеспрямовані силові та швидкісно-силові вправи позитивно впливають на рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів, розвиваючи силу та швидкість м'язових скорочень. Швидкісно-силові вправи також сприяють вдосконаленню нервово-м'язової системи спортсменів, покращуючи їхню здатність координувати зусилля у просторі та в часі.

Висновки. Отже, для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у лижників-гонщиків необхідно використовувати вправи, що поєднують вибухові та ударні навантаження. Це сприяє покращенню координації нервово-м'язової системи, що дозволяє повніше реалізувати силовий потенціал спортсменів у змаганнях.

Література

1. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 47–53.
2. Сидорова Т. В., Багіянц С. А. Побудова тренувального процесу лижників-гонщиків високої кваліфікації, що спеціалізуються у спринтерських видах гонок. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2020. С. 74–84.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ

Наумець Є. О., ст. викл.

naumets.ieo@knuba.edu.ua

Сологуб М. А., здобув.

solohub_ma@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Техніко-тактичні моделі змагальної діяльності у футболі є ключовим елементом підготовки сучасних команд. Вони визначають стратегії та прийоми, що дозволяють ефективно використовувати індивідуальні та командні можливості під час матчу. Аналіз таких моделей допомагає тренерам і гравцям приймати оптимальні рішення в різних ігрових ситуаціях, покращувати взаємодію на полі та досягати високих результатів. У сучасному футболі успіх багато в чому залежить від здатності команди адаптуватися до змінної динаміки гри, що робить вивчення техніко-тактичних моделей актуальним для досягнення конкурентної переваги.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є комплексний аналіз техніко-тактичних моделей змагальної діяльності у футболі, їх структура та вплив на результати ігрової діяльності команди.

Виклад основного матеріалу. Техніко-тактичні моделі у футболі є складними структурами, що включають взаємодію технічних і тактичних елементів гри. Вони охоплюють стратегії та тактичні прийоми, що дозволяють команді ефективно використовувати індивідуальні можливості гравців та створювати максимально сприятливі умови для контролю гри. Кожна модель будується з урахуванням індивідуальних і командних особливостей, включаючи технічний рівень гравців, їхню фізичну підготовку та здатність адаптуватися до змінної динаміки матчу [3]. Сучасні моделі змагальної діяльності засновані на принципах гнучкості та адаптації. Найбільш

успішні футбольні команди використовують різноманітні тактичні побудови, що дозволяють їм змінювати стратегію гри під час матчу. Важливою є здатність команди реагувати на зміни в грі суперника, пристосовуватися до нових тактичних викликів та ефективно використовувати свої технічні ресурси для досягнення перемоги [2].

Індивідуальні технічні навички гравців (пасування, ведення м'яча, удари по воротах, гра в обороні) є основою для реалізації тактичної стратегії команди. Технічні дії кожного гравця повинні бути не лише досконало відпрацьовані, а й гармонійно інтегровані у загальну модель гри команди [1, 3].

Тактичні схеми гри (наприклад, 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 та інші) впливають на розподіл ролей між гравцями, їхні обов'язки та взаємодію під час гри.

Такі побудови створюють структуру для організації гри в обороні та атаці, забезпечують ефективний контроль простору та дозволяють команді максимально ефективно використовувати свої ресурси.

Адаптація техніко-тактичних моделей до різних умов гри є важливим чинником успішної гри. Команда повинна вміти змінювати свою тактику залежно від стилю гри суперника, стану поля, погодних умов та інших факторів. Наприклад, проти команди, яка грає в оборонний футбол, може бути доцільно використовувати тактику високого пресингу та швидких флангових атак, тоді як у матчах проти атакуючого суперника слід робити акцент на контратаки [2, 3].

Роль тренера у створенні та реалізації техніко-тактичних моделей надзвичайно важлива. Тренер відповідає за формування загальної стратегії гри, вибір тактичної схеми та підготовку гравців до її виконання. Також тренер повинен вміти вносити корективи під час гри, змінювати тактичні побудови залежно від ходу матчу та забезпечувати правильну реакцію команди на дії суперника [1].

Різнманітність тактичних рішень дозволяє команді бути менш передбачуваною для суперника та збільшувати свої шанси на успішний результат. Команди, які володіють різними

тактичними моделями, можуть ефективніше використовувати простір, швидко перебудовуватися та пристосовуватися до змін у грі [3].

Розвиток техніко-тактичних моделей у футболі постійно відбувається під впливом нових тенденцій у грі та аналізу успіхів провідних футбольних клубів. Іншим трендом є збільшення значення універсальності гравців, які можуть виконувати різні функції на полі, що робить команду більш гнучкою та непередбачуваною [1].

Ефективність техніко-тактичної підготовки гравців залежить від систематичного підходу до навчання та тренувань. Регулярні заняття з техніки, тактичні тренування та аналіз ігор дозволяють гравцям покращувати свої навички і впроваджувати нові тактичні рішення. Успіх команди багато в чому залежить від її здатності адаптуватися до нових вимог та швидко приймати тактичні рішення під час гри [2].

Висновки. На основі проведеного аналізу техніко-тактичних моделей змагальної діяльності у футболі можна зробити висновок, що ефективність гри команди значною мірою залежить від правильної інтеграції технічних навичок гравців з тактичними стратегіями. Техніко-тактична підготовка стає ключовим чинником для досягнення високих результатів, оскільки вона забезпечує як індивідуальний розвиток гравців, так і їхню злагоджену командну роботу. Аналіз новітніх тенденцій та методик дозволяє підвищувати рівень командної гри та забезпечувати конкурентоспроможність у сучасних змаганнях.

Література

1. Андреев О. В. Теорія та методика підготовки спортсменів у футболі. Київ : Видавництво "Освіта", 2020. 256 с.
2. Іванченко М. П. Футбол : теорія та практика гри. Львів : Видавничий дім "Слово", 2022. 312 с.
3. Коваленко А. С. Техніко-тактична підготовка у футболі : систематизація та аналіз сучасних тенденцій. Одеса : Видавництво "Астрон", 2019. 280 с.

MODERN TRAINING APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF SPECIAL WORKING CAPACITY IN WRESTLING

David Netis, Ph. D., prof.
Givat Washington Educational Campus
serglazarenko@gmail.com

Introduction. Human working capacity is the ability to perform physical work, the quantitative indicators of which depend on the state of adequate response of the human body's functional systems to external and internal stimuli. Depending on the terminological frameworks, working capacity can be systematized as long-term and short-term.

In sports theory, it is common to use a phrase that characterizes functional capabilities of an athlete – "physical working capacity". Physical working capacity is the potential or actual ability of a person to perform maximum physical efforts in dynamic, static, or combined work.

Research objective. Based on epistemological and systemic scientific approaches, the study aims to identify the fundamental aspects of developing special working capacity in wrestling (Greco-Roman, freestyle, and women's) and to test the predictive hypothesis regarding the effectiveness of our developed training plan for improving the physical qualities that optimize the process of the development of special working capacity in wrestling.

Presentation of research findings. The effective period during a training session, encompassing both physical and cognitive work, includes several phases:

- *the mobilization phase* - is subjectively experienced contemplation of the upcoming work, leading to certain pre-task shifts in the neuromuscular system;
- *the hypercompensation phase* - is a period of transition from rest to work, establishing coordination between bodily systems to ensure working capacity. This phase can last from a few minutes

to 2-3 hours, depending on the intensity of work, age, experience, training level, and attitude towards work;

- *the compensation phase* – establishes an optimal working mode of the body. This phase typically lasts for approximately two-thirds of the total work time, during which peak work efficiency is achieved. The sustained work capacity period is a significant indicator of an individual's endurance for the given type of work and its associated intensity (speed of execution);
- *the decompensation phase* - is characterized by decreasing of work capacity and other negative consequences. It can be temporarily removed from the situation through emotional and volitional stress;
- *the recovery phase* - the duration of this phase is determined by the intensity of the work and other factors. After light, one-time work, this period can last up to 10 minutes, after heavy, one-time work - 60-90 minutes, and after prolonged physical work - several days, which is taken into account when setting rest time standards.

Therefore, considering the functional mechanisms underlying the performance of training exercises, the involvement of muscle groups, and the information presented above, we propose a weekly training complex of the conditioning methods for wrestlers aimed at optimizing their specific endurance, utilizing innovations such as the Bulgarian bag and speed mannequin, which we recommend implementing at the end of a training session (Table 1).

Table 1 – A weekly training plan for improving the physical qualities that optimize the process of the development of special working capacity in wrestling

| Day of the week | Workout | Rest |
|------------------------|---|-----------------|
| Monday | Large-amplitude swings of a Bulgarian bag around the head (1.5 minutes each side) | Active 30 sec. |
| | The same, but with a simulated throw-down motion (1.5 minutes each side) | Passive 10 min. |
| | Jumps with a Bulgarian bag on your | Active 30 |

| | | |
|-----------|--|-----------------------------|
| | shoulders for 3 minutes | sec. |
| | Squats with a Bulgarian bag with throwing it to both forearms for 3 minutes | Passive 10 min. |
| | Hyper-extension with a Bulgarian bag for 3 minutes | Active 30 sec. |
| | Seated torso rotations with a Bulgarian bag for 3 minutes | End of workout |
| Wednesday | Large-amplitude swings of a Bulgarian bag around the head (1.5 minutes each side) | Active 30 sec. |
| | The same, but with a simulated throw-down motion (1.5 minutes each side) | Passive 10 min. |
| | Speed mannequin throws (over the shoulder) 2x3 mins. After completing the exercise, rest for 10 minutes | 30-second rest between sets |
| | Speed mannequin throws (across the chest) 2x3 mins. After completing the exercise, rest for 10 minutes | 30-second rest between sets |
| | Hyper-extension with a Bulgarian bag for 3 minutes | Active 30 sec. |
| | Seated torso rotations with a Bulgarian bag for 3 minutes | End of workout |
| Friday | Large-amplitude swings of a Bulgarian bag around the head (1.5 minutes each side) | Active 30 sec. |
| | The same, but with a simulated throw-down motion (1.5 minutes each side) | Passive 10 min. |
| | Squats with Bulgarian bag front thrusts for 3 minutes | Active 30 sec. |
| | Bulgarian bag bends with arms raised overhead for 3 minutes | Passive 10 min. |
| | Hyper-extension with a Bulgarian bag for 3 minutes | Active 30 sec. |
| | Seated torso rotations with a Bulgarian bag for 3 minutes | End of workout |

Conclusions. The effectiveness of special working capacity of wrestlers was assessed by testing the number of throws performed within a fixed time interval of one minute at the beginning of the training year (September) and at its end (June of the next year).

At the end of our experiment, the average increase in the number of throws executed across all ten weight classes in wrestling was one point. To assess special working capacity, we recorded the athlete's best result from three attempts, and then calculated the average. At the beginning of the experiment, participants performed an average of 10.3 technical actions per minute, while at the end, they performed 11.3. This difference is statistically significant according to the Mann-Whitney U test.

In summary, having demonstrated the effectiveness of a training plan that incorporates innovations for preparing combat sports athletes, we have confirmed the hypotheses outlined in our research objective. Specifically, the use of the Bulgarian bag and speed mannequin as training tools can be recommended as a viable alternative to exhaustive weightlifting workouts. Ivan Ivanov, an American of Bulgarian descent, the creator of these wrestling inventions (the Bulgarian bag and speed mannequin), also emphasized this idea.

Reference

1. Lazorenko S. A. Lazorenko S. S., Buhaienko T. V., (2021). Udoshkonalennia metodyky rozvytku fizychnykh yakosti bortsiv vilnoho styliu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. *Digital transformation of society: theoretical and applied approaches. Publishing House of University of Technology, Katowice*: P. 209–213.
2. Lazorenko S. A., Mishchenko O. V., Kolomiets A. Ya.. (2017). Udoshkonalennia fizychnykh yakosti bortsiv vilnoho styliu kadetskoho viku. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Chernihiv* : ChNPU, T. 2. S. 183–188.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ

Нечипоренко А. М., магістрант
Сумський державний університет
andrey.ne4iporenko@gmail.com

Вступ. Легка атлетика – одна з фундаментальних дисциплін, яка вимагає як фізичної підготовленості, так і розвинутої технічної підготовки, а оскільки 400 метрів – дистанція з високими вимогами до організму спортсмена [1; 2], то для досягнення максимальних результатів стає все більш важливим включення інноваційних технологій в їх тренувальну діяльність.

Мета дослідження – аналіз інноваційних технологій у тренувальному процесі легкоатлетів у бігу на 400 метрів.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні технології є важливою складовою сучасної системи підготовки спортсменів, відповідно однією з найбільш перспективних – *відеокомп'ютерний біомеханічний аналіз рухів.*

Використовуючи високошвидкісні камери та програмне забезпечення для біомеханічного аналізу, тренери можуть детально вивчити техніку бігу кожного спортсмена. Таким чином можна виявити технічні помилки та змінити рухові дії, які підвищують ефективність тренувального заняття. Ще одна важлива технологія – *електронна система моніторингу навантаження*, у якій датчики, що вимірюють частоту серцевих скорочень і рівень кисню в крові, надають об'єктивну інформацію про організм спортсмена в режимі реального часу. Це дозволяє уникати перевантажень, коригувати тренувальний процес і оптимально планувати періоди відпочинку та відновлення. Крім того, активне використання *віртуальних тренажерів* дозволяє спортсменам тренуватися в умовах, максимально наближених до реальних змагань, що не лише підвищує фізичну підготовку, а й покращує психологічний та емоційний стан спортсмена, оскільки стимуляційні тренування

дозволяють відпрацьовувати тактичні аспекти змагальних поєдинків. *Розумний одяг та аксесуари* також набирають популярності серед легкоатлетів, які можуть збирати інформацію про м'язову активність, потовиділення та інші фізіологічні показники. Наприклад, компресійний одяг з датчиками допомагає контролювати роботу окремих груп м'язів і регулювати навантаження для оптимізації розвитку м'язової сили та витривалості. *Інноваційне фітнес-обладнання зі штучним інтелектом* може автоматично підлаштовувати параметри тренувальних навантажень відповідно до поточного фізичного стану спортсмена, аналізуючи тренувальні дані за допомогою штучного інтелекту (ШІ), можна створювати персоналізовану програму для оптимізації тренувального процесу. Заслуговує на увагу і *технологія нейростимуляції* для поліпшення когнітивних функцій і концентрації уваги, в якій спеціальні пристрої стимулюють ділянки мозку, що відповідають за швидкість реакції та психоемоційну стабільність, а це особливо важливо для спортсменів, які змагаються на дистанції 400 метрів.

Висновки. Інноваційні технології виступають важливим чинником системи підготовки легкоатлетів у бігу на 400 метрів. Використання їх дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, знизити ризик травм та оптимізувати фізичний стан спортсмена. Біомеханічний аналіз, системи моніторингу навантаження, віртуальні тренажери та інші технологічні рішення сприяють покращенню спортивних результатів та розробки нових підходів до підготовки спортсменів.

Література

1. Гуцол Є., Пилипей Л. Програмування залучення інноваційних технологій до підготовки легкоатлетичної збірної команди України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2 (76). С. 174–191.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

IMPROVEMENT OF HANDBALL PLAYERS' TACTICAL THINKING USING SIMULATION MODELS

Nykoliuk S. S., graduate student, Stasiuk R. M., PhD in Physical Education, Associate Professor
Sumy State University
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Introduction. Modern sport extensively adopts innovative approaches to training processes. In handball, simulation models are becoming a vital tool for the analysis and enhancement of players' tactical thinking. They enable the reproduction of actual gameplay, providing athletes with preparedness for various game challenges [1; 2]. Optimising the tactical training of handball players remains a relevant issue. Considering that standard approaches, based mainly on the extensive experience and intuition of trainers, don't fully satisfy the demands of today's sport, where the players' success frequently depends on their capacity to adapt quickly to the changing situations on the court

The purpose of the study is to improve of the handball team training system through the use of simulation models focused on increasing tactical thinking and athletes' productivity.

The main material. The research involved the methods of pedagogical observation and statistical modelling. This study was carried out with the handball teams «RGM Group-SumDU» and «RGM Group-SumDU II». By varying the technical and tactical characteristics of the players, we modelled the game processes. Attack efficiency: a significant boost in attack efficiency was observed with increasing attack parameters («shooting ability», «ball passing», and «winning single combat») of the «RGM Group-SumDU» players. With the maximum increase in parameters, almost every second attack resulted in a goal. Figure 1 illustrates the dependence of the number of successful attacks on the growth of attack parameters. The diagram reveals that as the parameters increase to 100%, however, the number of successful attacks reaches a maximum of 105%.

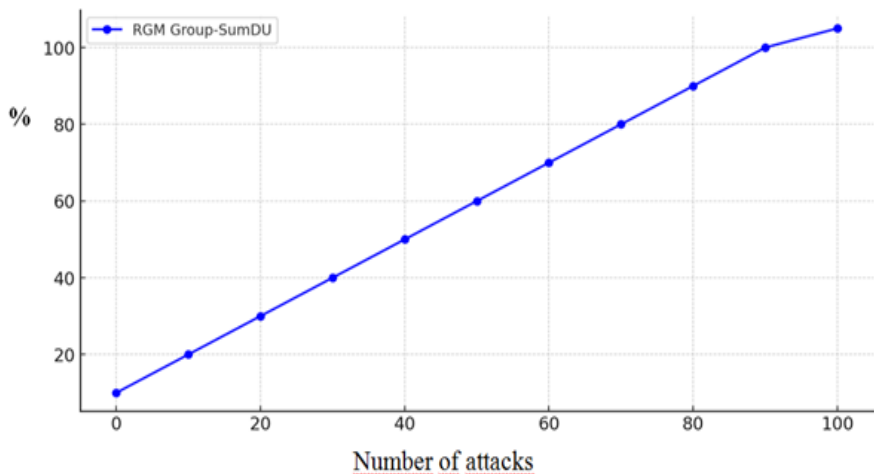


Figure 1. – Dependence of the number of successful attacks on the increase in attack parameters

The graph illustrates the relationship between the number of attacks and the corresponding percentage of success. The x-axis represents the «Number of attacks,» increasing from 0 to 100, while the y-axis indicates the success rate in percentages, ranging from 0% to 100%.

The blue line demonstrates a linear upward trend, showing that as the number of attacks increases, the percentage of successful outcomes also rises. Each data point is marked with a blue dot, and the progression appears steady and consistent, indicating a direct proportionality between the number of attacks and success rate. The legend at the top-left identifies the data as belonging to the «RGM Group-SumDU» suggesting that the dataset pertains to a specific group within an experimental or performance context.

Quantity of attacks: a significant increase in the number of attacks switching to positional attack was observed for the «RGM Group-SumDU» team, up to 105% during 100 attacks (Fig. 2). This testifies to the efficiency of technical and tactical actions in the attack. For the RGM Group-SumDu II team, these changes weren't statistically significant. The graph reveals an increase in the parameters of technical and tactical actions, and a steady increase in transitions to positional attack for the main team, while the

performance of the RGM Group-SumDU II team is practically constant.

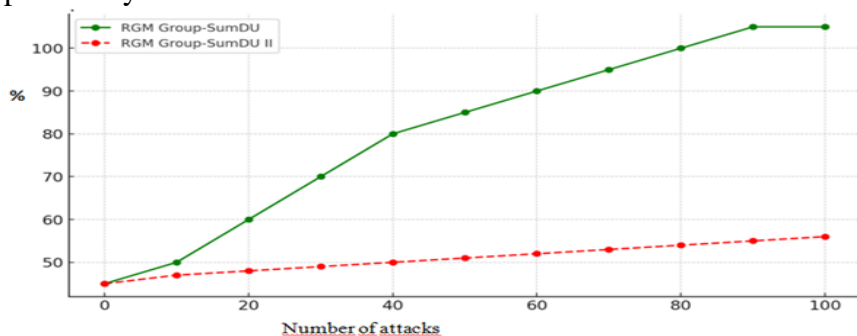


Figure 2 – The number of attacks transitioning into a positional attack

Technical faults: the players of «RGM Group-SumDU» demonstrated stability of technical and tactical moves, while for «RGM Group-SumDU II» there was a negative relationship between the number of technical mistakes and performance.

Conclusion: The use of simulation models in the study provided a comprehensive analysis of the game activity of handball players, which made it possible to determine the most appropriate tactical actions for the participants. Thanks to the simulations, detailed predictions were made about the results of specific game episodes, which gave the opportunity for coaches to formulate a game strategy more precisely.

References

1. Koshura A. V. Theory and methods of sports training: teaching manual. Chernivtsi: Chernivtsi. national Yu. Fedkovich University, 2021. 120 p.
2. Solovey O. M., Mitova O. O., Solovey D. O., Boguslavskiy V. V., Ivchenko O. M. Analysis and generalization of competitive activity results of handball clubs in the game development aspect. *Pedagogy of physical culture and sports*. 2020. №1. P. 36–43.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО КОМПЛЕКСУ ВПРАВ НА ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЇ У ЮНИХ ФІГУРИСТІВ

Оласюк А. А., магістрантка
Сумський державний університет
anna2002anna2015@gmail.com

Вступ. Фігурне катання - це складнокоординаційний вид спорту, який вимагає високого рівня розвитку координаційних здібностей. На початкових етапах тренувань розвиток координації є важливим для оволодіння базовими елементами техніки [1; 2]. Наявність стійких координаційних навичок дозволяє спортсменам уникати помилок під час виконання елементів, таких як стрибки та обертання. Тому розвиток цієї рухової здібності з перших тренувань виступає важливою складовою в підготовці майбутніх чемпіонів.

Метою дослідження - обґрунтувати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей у дівчаток 6–7 років, які займаються фігурним катанням.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу наукових джерел та практичного досвіду розроблено комплекс вправ для покращення координаційних здібностей у дітей 6–7 років. Комплекс включав ковзання на двох ногах, присідання на ковзанах, оберти на одній нозі, переступання через палиці та інші елементи, спрямовані на розвиток координації та технічних навичок. Специфіка занять в залі диктується особливостями техніки фігуриста, де опорна нога у силу специфіки ковзання не може бути розгорнута, вільна ж нога повинна бути розгорнута, що визначає своєрідне становище спортсмена під час відпрацювання деяких рухів. У даному виді спорту використовують багато рухів (кораблик, моухок, чоктау та ін.), які вимагають значної координації. Для оцінки ефективності комплексу був проведений 4-місячний експеримент на базі спортивного клубу з фігурного катання м. Суми, де прийняли участь дві групи дівчаток по 11 осіб: контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) групи. Тренування

проводилися тричі на тиждень: два заняття на льоду та одне у залі. Тестування проводилося на початку і в кінці експерименту за допомогою таких тестів: повороти на лавці за 20 с. (рівновага), біг до м'ячів (просторова орієнтація), стрибок на розмітку (кінестетичне диференціювання) та човниковий біг 3x10 м. (загальна координація). Результати тестування засвідчили значне покращення координаційних здібностей в ЕГ у порівнянні з КГ. Показники за тестом «повороти на лавці за 20 с.» покращилися на 15% у ЕГ, тоді як у КГ цей показник зріс лише на 5%. У тесті на «просторове орієнтування», результати ЕГ зросли на 12%, у той час як у КГ цей показник становив лише 4%. Середній приріст у тестах на кінестетичне диференціювання та ритм також був значно вищим в ЕГ – 14% проти 6% у КГ. Результати тесту «Човниковий біг 3 x 10 м» показали покращення на 10% в ЕГ проти 5% у КГ, що підтверджує ефективність комплексу вправ для розвитку координації.

Висновки. Розвиток координаційних здібностей є необхідним для успішного оволодіння базовими елементами фігурного катання на етапі початкової підготовки. Запропонований комплекс вправ показав свою ефективність у підвищенні рівня координації юних спортсменок, що сприяє формуванню міцної технічної бази для подальших досягнень у спорті.

Література

1. Бандура В. А., Бандура В. А., Мартинюк А. Вплив занять фігурним катанням на ковзанах на розвиток рухових здібностей спортсменів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції. Одеса, 2022. С. 21–23.
2. Горголь П. С., Думенська Ю. В. Використання хореографічних елементів у фігурному катанні. *Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів*: зб. наук. праць I Всеукраїн. наук.-практ. конф. Полтава, 2024. С. 196–198.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Оніщук Л. М., к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
larpolt_turizm@ukr.net

Вступ. Потреби оволодіння, оновлення та поглиблення спеціальних фахових, викладацьких, психологічних, науково-методичних, управлінських, правових, соціально-гуманітарних знань, вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду тренерами, тренерами-викладачами та іншими фахівцями у сфері фізичної культури і спорту для ефективного виконання ними своїх посадових обов'язків з урахуванням перспектив їх професійного зростання в межах спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» вимагає оновлення змісту та форм підвищення кваліфікації.

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до організації та проведення курсів підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту на базі ЗВО.

Виклад основного матеріалу. В Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у 2019 році створено наймолодший структурний підрозділ – факультет фізичної культури та спорту, однак підготовка за ОПП Фізична культура і спорт здійснюється починаючи з 2016 року. Тобто, Університет має необхідні умови для якісної організації освітнього процесу для потреб сфери фізичної культури і спорту. В Полтавському регіоні виникла нагальна потреба в організації курсів підвищення кваліфікації тренерів, яка була реалізована на базі університету у 2021 році. Курси проводяться з періодичністю раз на пів року, формуються відповідні групи для проходження підвищення кваліфікації. Протягом чотирирічного періоду курси пройшло понад 100

слухачів. Програма отримала схвальні відгуки, адже вона охоплює сучасні підходи до здійснення тренерської діяльності.

Програма підвищення кваліфікації тренерів, тренерів-викладачів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» розроблена відповідно до Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України 22.03.2018 № 1270 з урахуванням принципів цілісності, системності, технологічності та варіативності, подана у взаємозв'язку цільового, змістового, технологічного та контрольного аналітичного компонентів. Зміст Програми, зокрема цілісний і системний добір модулів і тем, урахує особливості професійної діяльності тренерів, тренерів-викладачів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту і визначається:

- вимогами суспільства до знань щодо забезпечення закладів у сфері фізичної культури і спорту висококваліфікованими фахівцями;

- основними напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Програма «Технології вдосконалення спортивної майстерності фахівців фізичної культури і спорту (тренерів-викладачів, інших фахівців сфери фізичної культури і спорту)» спрямована на професійний розвиток тренерів, тренерів-викладачів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту шляхом поглиблення і розширення спеціальних знань, вмінь, необхідних для виконання їх функціональних обов'язків та розрахована на підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту, тренерів, тренерів-викладачів I, II та вищої категорії.

Метою підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту є розвиток фахових компетентностей тренера-викладача, підвищення рівня професійної майстерності в організації тренувального процесу з використанням інноваційних технологій в дитячо-юнацьких спортивних

школах різних типів, установах і організаціях сфери фізичної культури і спорту, закладах освіти.

Завдання підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту:

- формування фахових компетентностей фахівців фізичної культури і спорту на засадах модернізації навчально-тренувального процесу з різних видів спорту;

- ознайомлення з сучасними практиками та методиками організації тренувального процесу з видів спорту та освітнього процесу з фізичної культури у закладах освіти;

- розвиток умінь і навичок професійної майстерності на основі здобутків кращих тренерських практик;

- формування умінь забезпечуючи сприятливі умови для розвитку творчої особистості.

Очікувані результати:

- знання теорії і методики підготовки спортсменів, сучасних методик навчально-тренувального процесу з видів спорту, методів, засобів, організацій фізично-оздоровчої діяльності;

- уміння програмувати процес підготовки спортсменів; застосовувати методи соціально-педагогічного та психологічного впливу для вирішення завдань підвищення спортивної майстерності вихованців та формування сприятливого психологічного клімату в колективі для максимальної спортивної і духовної реалізації кожного;

- навички фізичної, техніко-тактичної та психолого-педагогічної підготовки;

- оновлення та вдосконалення освітнього рівня та професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, тренерів, тренерів-викладачів другої, першої та вищої категорії.

Цільова група:

- тренери, тренери-викладачі та інші фахівці у сфері фізичної культури і спорту, директори спортивних шкіл (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР); методисти, інструктори-методисти, інструктори з фізичної культури сільських,

селищних рад, працівників фізкультурно-спортивних товариств, федерацій, клубів, фітнес-тренери тощо.

– тренерів, які працюють зі спортсменами з особливими потребами та працівників центрів з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт" (обласних).

Висновки. Можна зазначити, що курси підвищення кваліфікації в ЗВО є найбільш ефективною формою розвитку фахових компетентностей тренера-викладача, підвищення рівня професійної майстерності в організації тренувального процесу з використанням інноваційних технологій в дитячо-юнацьких спортивних школах різних типів, установах і організаціях сфери фізичної культури і спорту, закладах освіти. Ця робота дозволяє встановити партнерські зв'язки зі спортивними організаціями, активізувати профорієнтаційну роботу та покращити практичну складову у наданні освітніх послуг здобувачам вищої освіти різних рівнів.

Література

1. Кунінець О. О., Ключко Л. І. Формування професійної компетентності в організації навчально-тренувальної та управлінської діяльності в ДЮСШ, КДЮСШ, СДЮСШОР у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи* : зб. тез доп. Міжнародної наук.-практ. конф. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 98–100.
2. Оніщук Л. М. Педагогічні аспекти управління у сфері фізичної культури та спорту. *Трансформації вищої педагогічної світи і український контекст*. Зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2021. С. 123–127.
3. Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України 22.03.2018 № 1270

SCIENTIFIC APPROACHES TO THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS

Dr. Mariia Ostroha, Ph.D,
Research Coordinator, University of Alberta
serglazarenko@gmail.com

Introduction. An important step in solving the problem of information formation of the future specialist in the field of physical culture and sports is his professional characteristics and the determination of the features of individual professional formation and professional training at the university. A future specialist in physical culture is considered as a person who purposefully acquires qualifications in higher education institutions according to a certain educational level in the process of mastering an educational (educational-professional or educational-scientific) program. His professional competences should be effectively oriented to the formation of the appropriate level of physical culture of the population through increasing the amount of their motor activity or achieving significant sports results (Olympic, world, regional arenas and team or individual dimensions are considered).

The main components of the professional activity of physical culture and sports specialists include: physical culture and sports activities; motivational and value orientations; the need for self-improvement. The professional activity of physical culture and sports specialists determines special requirements for their professional training, including: theoretical knowledge about the organization of the educational and training process; possession of a set of physical abilities and skills of general or a certain type of motor activity, taking into account the psychophysiological characteristics of those whom they teach or train; the need to develop individual physical abilities; the ability to analyze and predict the results of educational and training activities; the ability to use effective learning tools, including computer ones, in the process of professional activity to achieve the maximum sports result possible under the given conditions, etc. Therefore, the urgent

problem of training physical culture and sports specialists in the context of recent words is their competence to use various, sometimes portable, in order to obtain innovative materials for self-improvement, conducting control and setting prognostic tasks of their own professional activity.

Purpose. The purpose of writing this scientific publication was dictated by the prognostic idea of determining scientific approaches to the formation of the information and digital culture of future physical culture and sports specialists.

Presentation of the research material. *The systematic approach* determines the perception of information and digital culture of future physical culture and sports specialists and its formation in the conditions of mixed learning as categories characterized by structure, hierarchy and interdependence with the professional environment and the demands of the information society. The formation of the information and digital culture of future specialists in physical culture and sports is considered within the framework of the appropriate pedagogical system, which, through the mutual connection of its own subsystems, ensures the regulation and success of such formation.

The cultural approach makes it possible to analyze the category "information and digital culture of physical culture and sports specialists" through the prism of their professional culture, which is an inseparable component of the general culture and has the properties of a whole.

An active approach is used with the aim of forming the information and digital culture of physical culture and sports specialists through the mutually determined activity of teachers who use the general didactic principles of learning, specific principles of professional training of future physical culture and sports specialists, specific principles of creating digital educational resources and specific principles of mixed training, and educational and quasi-professional activities of students, who acquire various skills for working with information and digital technologies for its processing.

The technological approach is involved due to the need for

integration precisely in the process of professional training of various technologies - educational, digital, information processing, etc. When forming the information and digital culture of future specialists in physical culture and sports, we see it as important to develop the skills to use a variety of digital tools to process educational information presented in various formats, to create one's own educational content and distribute it through electronic communication channels precisely through technology (proven algorithmic prescriptions).

The BYOD-approach is used to ensure the intensification of learning and access to electronic educational resources for educational and quasi-professional purposes, direct mastering of digital technologies, including digital health technologies, on one's own portable devices, which are often more powerful than the logistical support of the educational process in universities.

A visual-digital approach was used in the research to provide clarity, to reproduce in action the deep internal and associative connections of the main concepts and processes that are leading in the field of physical culture and sports, through the use of digital technologies and means, including specialized direction.

A student-centered approach is necessary for the formation of the information and digital culture of future specialists in physical culture and sports, as it provides an opportunity for each student to identify himself as an active subject of educational and future professional activity, to be able to determine personal goals and means of achieving them through the construction of his own educational trajectory on the basis of taking into account psychological features and preferences (perception of a certain type of information – visual presentation, textual presentation, video, audio; selective-visual attention, own pace of learning, orientation towards a certain type of sport, etc.).

Conclusions. The transcendence of the functioning of the pedagogical system regarding the formation of professional competences of future specialists in physical culture and sports consists in the assimilation of the components of not only professional formation, but also those that will be in demand in

further professional activities. The ability to adequately master modern computer and digital technology forms the information and digital culture of future sports professionals. Therefore, the educational system of physical culture and sports, according to our definition, is based on the interrelationships of various methodological approaches, among which the leading ones are system, activity, technological, BYOD-approach, visual-digital, cultural and student-centered.

All the listed approaches are subject to general didactic and specific principles of professional training of future physical culture and sports specialists. The ability to critically and rationally use digital educational resources is a process that involves a balanced combination of professional, IT and language training, taking into account the organization of the educational environment for the implementation of the tasks of the educational and training process; implementation of quasi-professional activities using digital technologies for the development of knowledge in the field of sports theory and communication skills in social networks, the use of a visual-digital approach in the process of demonstrating the necessary material, stimulating critical thinking in working with information sources, innovations in the use of augmented reality tools in training sessions, etc.

Reference

1. Lazorenko Serhii. (2020). Rezultaty eksperymentalnoi perevirky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vprovadzhennia tsyfrovyykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka*. № 34. P. 266–273.
2. Lazorenko Serhii. (2020). Rol zasobiv fizychnoho vykhovannia v umovakh zmishanoho navchannia u formuvanni informatsiino-tsyfrovoi kultury maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu. *Fizyko-matematychna osvita*. Vypusk 3 (25). Chastyna 2. S. 88–92.

ГІМНАСТИКА – ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Гімнастика є одним із найпопулярніших та найдавніших видів спорту, що відіграє важливу роль у фізичному вихованні та загальному розвитку молоді. Ця дисципліна сприяє розвитку рухових якостей, таких як сила, гнучкість, витривалість та координація. В Україні гімнастика має глибокі традиції, а успіхи українських гімнастів на Олімпійських іграх підтверджують високий рівень цього виду спорту. Однак, сучасні виклики вимагають оновлення підходів для її популяризації та розвитку на професійному рівні.

Мета дослідження полягає в аналізі досвіду попередніх наукових статей з художньої гімнастики та перспектив її розвитку.

Виклад матеріалу дослідження. Гімнастика є важливою складовою фізичного виховання. Вона набула особливого значення в системі підготовки спортсменів та фізичного виховання студентів. Українські гімнасти досягли значних успіхів на міжнародній арені, особливо на Олімпійських іграх. У цьому контексті важливо не лише зберігати високі стандарти тренувального процесу, а й продовжувати шукати нові можливості для розвитку гімнастики на всіх рівнях.

Основні напрями розвитку гімнастики в Україні [1, 2]:

1. Популяризація гімнастики серед молоді. Залучення молоді до занять гімнастикою є одним із пріоритетних завдань. Для цього необхідно розширити доступ до спортивних секцій, оновити спортивні бази та інфраструктуру. Важливою складовою є підвищення інтересу до гімнастики через медіа та соціальні мережі.

2. Покращення матеріально-технічної бази. Успішний розвиток гімнастики залежить від доступу до сучасних спортивних залів, обладнання та інвентарю. Українським

гімнастичним школам необхідно інвестувати у розвиток інфраструктури та залучати іноземні інвестиції для модернізації обладнання.

3. Підготовка кваліфікованих тренерів. Важливим аспектом розвитку гімнастики є підвищення кваліфікації тренерів. Необхідно впроваджувати сучасні методики тренувань, сприяти міжнародним стажуванням для тренерів та обміну досвідом з іншими країнами.

4. Міжнародна співпраця. Для розвитку гімнастики в Україні важливо розширювати міжнародні зв'язки. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, обмін досвідом з провідними гімнастичними школами світу, а також організація міжнародних турнірів в Україні сприятиме розвитку спорту.

5. Вплив гімнастики на здоров'я та розвиток студентів. Гімнастика сприяє покращенню фізичної підготовки, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя серед студентів. Підвищення фізичної активності в навчальних закладах через заняття гімнастикою покращить загальний фізичний стан молоді.

Висновки. Гімнастика в Україні має значний потенціал для розвитку, підтверджений успіхами українських олімпійців. Її успішна реалізація залежить від низки факторів: інфраструктури, кваліфікації тренерів, міжнародної співпраці та популяризації серед молоді. Успішне подолання цих викликів дозволить Україні зайняти гідне місце на світовій арені у сфері гімнастики, а також сприятиме розвитку фізичної культури серед студентів.

Література

1. Акімова М. П. Проблеми розвитку оздоровчих видів фізичної культури в Україні. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]. Київ: НУФВСУ; 2020. С. 44–46.
2. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали V інтернет-конференції. Одеса.: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ОСНОВІ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., професор, Дьяченко С. В., асистент
Сумський державний університет
s.diachenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Як показують дослідження проведені серед елітних спортсменів легкоатлетів, членів збірної команди України сучасні інноваційні технології в підготовці не використовуються [1].

У кращому разі 35 (81 %) спортсменів завжди використовують, а епізодично при можливості 8 (19 %) моделі технологій відновлення і стретчинг. Вживання дозволених фармпрепаратів і БАДів систематично їх використовують тільки 12 (27,9 %) спортсменів, а на НТЗ вживають при можливості 22 (51 %) спортсменів [1].

У той же час, сучасний рівень спортивних змагань, конкуренції вимагає використання інноваційної системи технологій підготовки атлетів. Показано, що відсутній біологічний, біохімічний підходи в побудові тренування. Процес моделювання підготовки спортсменів збірної як системи, відсутній. Необхідні подальші наукові розробки і експериментальні дослідження, використання моделювання в обраному виді спорту [2].

Мета дослідження – дослідити використання сучасних технологій моделювання в системі підготовки спортсменів у обраному виді спорту.

Виклад основного матеріалу. Нами сформоване уявлення про спортивну підготовку, як процес управління адаптивним функціонуванням організму здорового спортсмена.

Передбачено наявність вихідної інформації про спортсмена, рівня фізичного стану, здоров'я і індивідуальних особливостей організму, Враховується їх детермінованість, спадковість, біологічний вік, сформованість мотивації до високих цілей.

Відповідно, для забезпечення процесу підготовки нами розроблено кількісні та якісні моделі підготовки в кожному обраному виді спорту.

Передбачено і розроблено методичні рекомендації і наявність апробованих моделей із розвитку рухових здібностей, формування навичок, умінь, оптимізації стану організму спортсмена [2].

Програма складається з моделей засобів психофізичних здібностей, а саме, 17 моделей загальної витривалості, 26 моделей силової витривалості, 15 моделей швидкісної витривалості, 17 моделей швидкості, 9 моделей вибухової сили, 7 моделей динамічної сили, 9 моделей максимальної сили, 7 моделей гнучкості, 19 моделей спринтності. Розроблені моделі специфічних якостей в обраному виді спорту. Запропоновано 4 моделі комплексів психофізичної підготовки спортсменів.

Розроблено графік передбачуваних змін за часом та етапами підготовки на основі «золотого поділу», і числового ряду Фібоначчі.

Передбачено коригування програми тренувань на основі одержання термінової, поточної інформації про стан здоров'я і мотивації спортсменів.

Рух на випередження звичайно потребує принципово нового розуміння процесу, розуміння підготовки в обраному виді спорту. Більшість синергетиків розвивають цю методологію, як сучасну основу комплексних міждисциплінарних досліджень, тому що саме на стику різних наук нині пропадають найважливіші відкриття.

Це стосується розроблення нових технологій на випередження. Необхідно від тільки педагогічних підходів в тренуванні опускати на більш глибокий клітковий рівень біологічних процесів. Враховуючи процеси розвитку міофібрил – скорочувальних елементів м'язової клітини і мітохондрій як кліткових органел, які знаходяться в міофібрилах. Необхідно поліпшувати композицію м'язів, враховуючи, що кожен м'яз в основному складається з волокон двох типів: одні червоні, які

включають велику кількість мітохондрій і витривалі та білі з мінімумом мітохондрій, які швидкі.

Моделювання стало одним із засобів і методів проєктувальної діяльності в підготовці студентів спортсменів СумДУ і базових коледжів та шкіл в 2023-2024 році.

В результаті один спортсмен став багаторазовим чемпіоном України серед юніорів в 2024 році, інші достовірно поліпшили свої показники в бігові на 400 м.

Висновки. 1. В тренуваннях збірної команди України з легкої атлетики відсутній процес моделювання, як один із засобів і методів успішної проєктувальної діяльності у спорті. 2. Моделювання дає можливість створювати різноманітні варіації, з багатьох вибрати, відповідно до наявних умов, кращу модель підготовки в обраному виді спорту. 3. Спортсмени СумДУ використовуючи в експерименті моделювальну підготовку стали чемпіонами області і України в бігові на 400 м. 4. Продовжити експериментальне дослідження переходу до біологічного обґрунтування тренувального процесу, при цьому, звичайно базуючись на педагогічних постулатах теорії і методики фізичного виховання.

Література

1. Пилипей Л. П., Гуцол Є. М., Дьяченко С. В. Вплив моделей технологій підготовки на результати елітних легкоатлетів членів збірної команди України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. 2024. Вип. 6 (179). С. 184–190.
2. Пилипей Л. П., Остапенко Ю. О. Підготовка кіберспортсмена: підручник. Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2023. 180 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ .: Перша друкарня. 2021. 672 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ БАР'ЄРНОГО БІГУ ДІВЧАТ 12–13 РОКІВ

Рибалка І. В., здобув.

Сумський державний університет

inessa8558@gmail.com

Вступ. Підготовка легкоатлета – багаторічний процес, адже всі види легкої атлетики мають свою специфіку, підходи та різні методики [1]. Бар'єрний біг один із складних технічних видів, що пред'являє високі вимоги до фізичної та технічної підготовки спортсменів, а щоб досягти високих результатів у цій дисципліні необхідно починати тренування з юного віку.

Мета дослідження – виявити особливості методики тренування дівчат 12–13 років, які займаються бар'єрним бігом.

Виклад основного матеріалу. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів тренування, застосуванням ігрового методу та визначених форм занять із використанням різних спеціалізованих вправ. Бар'єрний біг належить до групи спринтерських дистанцій і фізіологічна характеристика його повною мірою співпадає з характеристикою спринту, що вимагає певної підготовленості опорно-рухового апарату, достатньої сили, швидкості, рухливості в суглобах з урахуванням специфіки бігу на різні дистанції. Рівень розвитку спринтерського бігу є важливим не лише в легкій атлетиці, але і в інших видах спорту, також надзвичайно вагомий у бар'єрному бігу. Основною метою тренування бар'єристів дівчат-легкоатлеток – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей та придбання змагального досвіду. Швидко-силові вправи широко використовуються у тренувальному процесі легкоатлеток для покращення їхньої фізичної форми та підвищення результатів у змаганнях, допомагають розвивати не лише силу м'язів, але й роботу серцево-судинної та дихальної систем, що важливо для витривалості та стійкості до

тренувальних навантажень. Крім того, правильно підібрані вправи можуть допомогти зміцнити опорно-руховий апарат та покращити техніку виконання бігу. Техніка бар'єрного бігу на різних дистанціях специфічна, для ефективного її вивчення розрізняють: старт і стартовий розбіг, перехід через бар'єр, біг між бар'єрами і фінішування. Кожен з цих етапів має велике значення, що в підсумку виражається у швидких секундах пробігання всієї дистанції. Тобто для досягнення високого результату спортсменка повинна з перших кроків прагнути розвинути таку швидкість, на якій найзручніше можна долати перешкоди. Завдання полягає не лише в тому, щоб максимально швидко подолати перший бар'єр, але й в тому, щоб створити найбільш ефективний ритм бігу на всій дистанції. Щоб досягти спортивних результатів у бігові з бар'єрами, необхідно мати відмінну техніку бігу і високий рівень розвитку швидкісної і спеціальної витривалості. Особливу увагу варто приділяти вдосконаленню загальної сили, оскільки в ній концентруються багато компонентів фізичної підготовленості, таких як розвиток здатності проявляти силу в різних рухах, виховання волі до прояву максимальних зусиль, підвищення здатності концентрувати увагу і зусилля, а також підвищення швидкості рухів. Здатність виявляти зусилля в широкому діапазоні особливо потрібна юним бігунам, у яких м'язова сила розвивається в першу чергу за рахунок придбання вміння володіти своїми м'язами, скорочувати і напружувати їх із потрібною силою. Завдяки цьому створюється спеціальний фундамент більш ефективного розвитку силових можливостей у майбутньому, відповідно високий рівень сили є важливою частиною всебічного розвитку, і буде корисним для вдосконалення результатів у спринтерському і бар'єрному бігу також. Як основні засоби розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи, що характеризуються великою потужністю скорочень, однією з таких вправ – кидок набивного м'яча. Стрибок у довжину з місця із приземленням на обидві ноги одночасно – найпопулярніша рухова вправа для розвитку швидкісно-

силових здібностей м'язів ніг. У цьому напрямі також бажано застосувати комплекси спеціальних вправ тричі на тиждень, на початку основної частини тренувального заняття.

1-й день (понеділок) – виконувати вправи, що сприяють оволодінню технікою роботи рук та правильного руху махової ноги, кількість таких повторень – 8–10, серій – 3, а відпочинок між серіями – 5–7 хв. Відпочинок між серіями розрахований на повне відновлення бар'єристок, інтенсивність виконання вправи середня.

2-й день (середа) – вправи, що сприяють узгодженості рухів рук та ніг, правильному руху поштовхової ноги, відповідно кількість повторень – 8–10, серій – 3, відпочинок між серіями – 5–7 хв. Відпочинок між серіями розрахований на повне відновлення спортсменок, інтенсивність виконання вправи також середня.

3-й день (п'ятниця) – вправи, що сприяють узгодженості рухів, правильному руху поштовхової ноги, оволодінню роботою рук, правильному руху махової ноги. У цей день виконуються вправи, які не застосовувалися в попередні дні. Кількість повторень – 8–10, серій – 2, відпочинок між серіями – 5–7 хв.

Висновки. Значну роль для удосконалення загальної фізичної підготовленості дівчат-легкоатлеток на етапі початкової підготовки з бар'єрного бігу належить біговим дистанціям, стрибковим вправам, комплексам спеціальних вправ, метанню легких снарядів, а також рухливим та спортивним іграм. Правильне їх планування та реалізація сприятиме позитивному впливу різних тренувальних навантажень на організм юних легкоатлеток.

Література

1. Арабаджи Т. Д., Арабаджи А. Ю., Шаповалова В. О. Удосконалення техніки бар'єрного бігу у юніорок 13–15 років. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конф.* Харків. 2024. С. 33–37.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Светюха К. С., здобув.

Сумський державний університет
svetiukha.kateryna@student.sumdu.edu.ua

Вступ. Сучасний розвиток інформаційних технологій (ІТ) впливає на всі сфери життєдіяльності людини, включаючи освітню та спортивну діяльність. Останні роки спостерігається зниження рівня рухової активності молоді, що частково пов'язано з тим, що час, який раніше витрачався на активні види діяльності, зараз присвячується користуванню комп'ютерами, смартфонами та іншими електронними пристроями [1^ 2]. З іншого боку, сучасні інформаційні технології відкривають нові можливості для розвитку самовдосконалення. Правильне використання ІТ може сприяти підвищенню рівня рухової активності молоді, що спонукає науковців шукати шляхи вирішення цієї проблеми.

Мета дослідження: аналіз впливу інформаційних технологій на рухову активність студентів та оцінка можливостей оптимізації рухової діяльності через використання сучасних ІТ.

Виклад матеріалу дослідження. Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим та ввімкненим у віртуальний світ Інтернету», який стає таким щоденно необхідним, комфортним, навіть не зважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже учнівська та студентська молодь у середньому 10 годин на добу проводить сидячи. Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що рухова активність є невід'ємною частиною поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я, а її недостача призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції [1]. Малорухливий спосіб життя та його негативні наслідки для здоров'я студентської молоді спонукають

науковців до пошуку сучасних адекватних та ефективних програм рухової активності, цікавих для молоді. Регулярна фізична активність, така як біг, може значно покращити психічне здоров'я, впевненість у собі та якість життя. Так, Чупрун Н., Шульга М. стверджують, що застосунок ASICS Runkeeper, є трекером активності, який ідеально підходить для бігунів всіх рівнів, може успішно використовуватися у фізичному вихованні здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання [2]. Дані припущення були доведені в результаті педагогічного експерименту. Позитивний вплив оздоровчого бігового тренування зумовлений періодичністю та тривалістю занять, обсягом та інтенсивністю навантаження та доповнений збалансованим харчуванням, дотриманням загального режиму. Позитивний ефект досягається за рахунок 3–4 пробіжок на тиждень тривалістю 25–30 хвилин або дистанції 5 кілометрів [2].

Висновки. Отже, інформаційні технології мають неоднозначний вплив на рухову активність студентської молоді. З одного боку, вони створюють нові можливості для підвищення фізичної активності через використання фітнес-трекерів та мобільних додатків для занять спортом. З іншого боку, надмірне використання гаджетів і малорухомих способів життя, що супроводжує активне використання ІТ, може призвести до зниження рівня фізичної активності.

Література

1. Школа О., Момот Ю. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. *Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects* 2. 2022. С. 437–442.
2. Чупрун Н., Шульга М. Оптимізація рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку Asics Runkeeper в умовах дистанційного навчання. *Теорія і практика фізичної культури і спорту: наук.-прак. журн. Університету Григорія Сковороди в Переяславі*. 2023. № 1. С. 110–116.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Популярність пауерліфтингу як спортивної дисципліни останніми роками зросла завдяки кільком важливим чинникам. По-перше, пауерліфтинг є доступним видом спорту, що не потребує спеціальних умов чи дорогого обладнання. Базовий набір тренувального інвентарю – штанга, стійка та лавка – наявний у більшості фітнес-центрів та спортивних залів, що робить цей спорт привабливим і доступним для широкого кола людей, особливо молоді [1; 2]. Цей вид спорту не вимагає специфічної фізичної підготовки, що сприяє його поширенню серед початківців. По-друге, пауерліфтинг має значний позитивний вплив на гармонійний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я. Тренування з ваговими навантаженнями стимулюють ріст м'язової маси, підвищують силу та витривалість, а також покращують координацію і гнучкість. Регулярні заняття пауерліфтингом сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, збільшують міцність зв'язок і сухожилів, що знижує ризик травм у повсякденному житті та інших видах спорту.

Мета дослідження - експериментальне обґрунтування оптимальної програми формування спортивної майстерності у спортсменів-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. В основі дослідження лежить річний тренувальний цикл, що складається з трьох ключових фаз: міжсезонної підготовки, підготовки до змагань та перехідної. Кожна з цих фаз має свої особливості та завдання, спрямовані на поступове нарощування фізичних показників, розвиток різних видів сили та зниження ризику травм. Міжсезонна підготовка включає базові вправи, спрямовані на

підвищення загальної фізичної підготовленості. У цей період акцент робиться на розвиток максимальної сили шляхом поступового збільшення ваги та кількості повторень. Також до програми включено роботу над технікою виконання основних вправ пауерліфтингу, таких як присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга (рис. 1). У фазі міжсезонної підготовки використовуються вправи для розвитку швидкісної сили та силової витривалості.

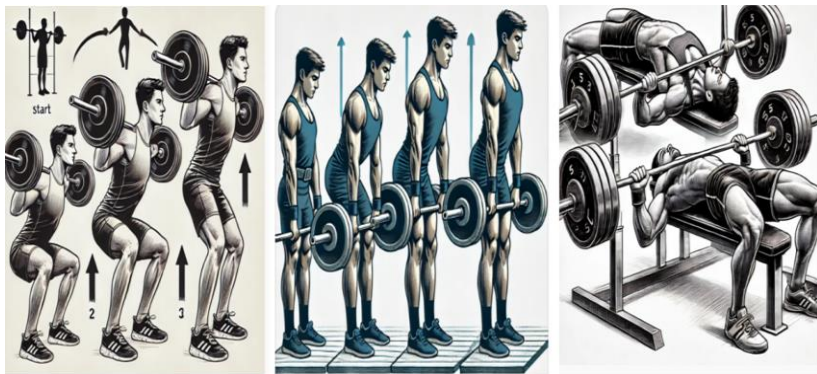


Рисунок 1 – Техніка виконання основних вправ пауерліфтингу: присідання зі штангою на плечах, станова тяга та жим штанги лежачи

Підготовка до змагань зосереджена на інтенсивних тренуваннях, що включають роботу з надмірною вагою та меншою кількістю повторень для підготовки організму до максимальних навантажень під час змагань. Програма тренувань у цей період передбачає адаптацію м'язової та нервової систем до змагальних умов. Особлива увага приділяється розвитку вибухової сили та максимальних скорочень. Перехідна фаза передбачає зниження інтенсивності навантажень для відновлення організму після змагань та підготовку до нового тренувального циклу. У цей період увага зосереджена на полегшених тренуваннях із середніми вагами та збільшеною кількістю повторень для підтримання фізичної

форми та зниження ризику травм. Результати експериментальної програми показали значний прогрес у фізичних показниках спортсменів. Для проведення дослідження було створено дві групи: експериментальну групу (ЕГ, n=8) та контрольну групу (КГ, n=8). Експеримент проводився на базі ДЮСШ «Спартак» міста Суми. ЕГ тренувалася за розробленою програмою, яка передбачала застосування спеціальних вправ для розвитку максимальної сили, швидкісної сили та витривалості. КГ тренувалася за традиційною програмою. Протягом річного циклу тренувань, особливо в ЕГ, було зафіксовано значне збільшення максимальної сили у всіх основних вправах пауерліфтингу (рис 2).

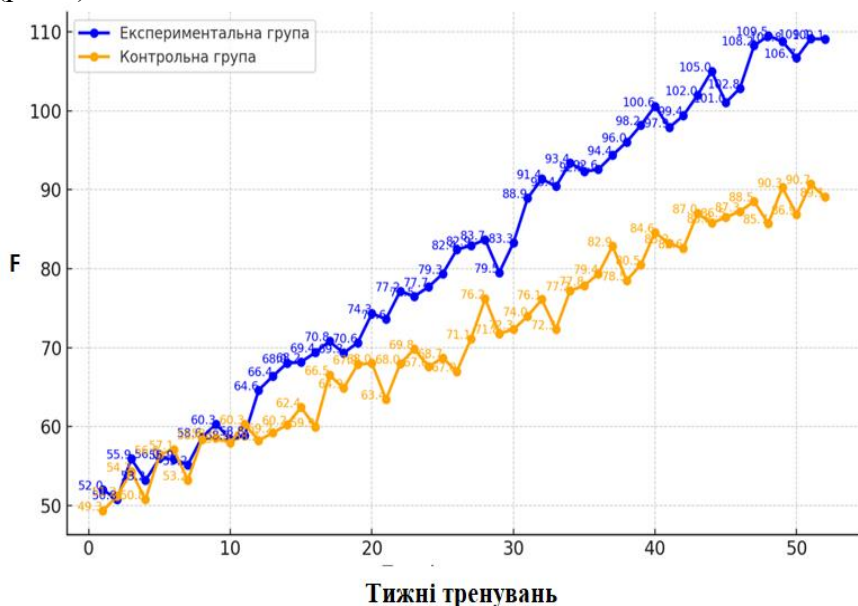


Рисунок 2 – Графік розвитку сили спортсменів КГ та ЕГ протягом річного тренувального циклу

Графік демонструє розвиток сили у КГ та ЕГ протягом річного тренувального циклу. де на початку обидві групи мали схожі показники: рівень сили в ЕГ становив 52,0 кг·м/с² у КГ - 49,3 кг·м/с². Протягом перших десяти

тижнів спостерігається плавне зростання сили в обох групах: у КГ цей показник зріс до $60 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$, у ЕГ - до $64,6 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$. У середній частині періоду (до 30 тижня) ЕГ демонструє стабільне зростання сили і досягає $79,9 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$, тоді як у КГ цей показник становить $71,3 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$. На заключних етапах приріст сили продовжується, однак ЕГ показує більший темп зростання, до 50 тижня рівень сили в ЕГ досяг $109,0 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$, тоді як у КГ - $90,7 \text{ кг}\cdot\text{м}/\text{с}^2$. Таким чином, результати графіку показують, що ЕГ, яка тренувалася за спеціальною програмою, продемонструвала більш значний приріст сили протягом року в порівнянні з КГ.

Висновки. Результати дослідження підтвердили ефективність розробленої тренувальної програми для ЕГ. Протягом річного тренувального циклу спортсмени експериментальної групи, які тренувалися за спеціальною програмою, показали значно більший приріст сили у всіх основних вправах пауерліфтингу в порівнянні з контрольною групою, яка тренувалася за стандартною програмою. Це свідчить про те, що запроваджені у програму методики, спрямовані на розвиток максимальної сили, швидкісної сили та витривалості, є ефективними для підвищення фізичних показників спортсменів.

Література

1. Гарлінська А. М., Оксентюк Я. Р., Шевчук Т. В., Іващенко Д. С. Визначення впливу стимуляційних та гальмівних чинників на мотивацію до занять спортсменів, які займаються пауерліфтингом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 2023. Вип. 16 (35). С. 155-161.
2. Сергієнко В. М., Стасюк Р. М. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2024. Вип. 9 (182). С. 214-218.

АСПЕКТИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ СТАТУРИ

Твіритін Р. О., магістрант, Лазоренко С. А., д.пед.н., доцент
Сумський державний університет
s.lazorenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Формування та вдосконалення спортивно-технічної майстерності у легкоатлетів нерозривно пов'язане з рівнем розвитку їхніх психомоторних здібностей, які мають суттєвий вплив на результативність у різних дисциплінах легкої атлетики, оскільки забезпечують ефективність і точність виконання складних рухових завдань, а також оптимальну адаптацію до змінних змагальних умов [1; 2].

Регулярні заняття психомоторною підготовкою дозволяють не лише покращити рухові показники, але й сформувати у юних легкоатлетів правильні рухові стереотипи, що знижує ризик травм та підвищує загальну ефективність тренувального процесу, окрім цього, сприяє розвитку творчих здібностей і більш гнучко адаптуватися до змагальних умов.

Мета дослідження – визначити особливості психомоторних здібностей та їх взаємозв'язок з різними типами статури юних легкоатлетів.

Виклад основного матеріалу. В експерименті взяли участь 30 хлопців легкоатлетів 10–12 років, які займалися у ДЮСШ «Спартак» м. Суми. Спортсмени мали рівень кваліфікації III–II розряди. У процесі дослідження аналізували статичну та динамічну координацію рухів, точність оцінки, відтворення диференціювання просторових параметрів руху, швидкість реагування, темпо-ритмові характеристики руху, серед юних легкоатлетів із різними типами статури: астеничний (АТ), нормостенічний (НТ), гіперстенічний (ГТ). Результати проби Ромберга засвідчили, що середній час зафіксовано $18,7 \pm 0,6$ с у астеників, $16,1 \pm 1,2$ с – нормостеніків та $15,8 \pm 0,6$ с – у гіперстеніків (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники психомоторних здібностей легкоатлетів віком 10–12 років з урахуванням типу статури

| Показники | Тип статури | $\bar{X} \pm \sigma$ ($n=30$) | P |
|--|-------------|------------------------------------|-------|
| <i>Статична та динамічна координація рухів</i> | | | |
| Проба Ромберга, с | АТ | 18,7±0,6 | <0,05 |
| | НТ | 16,1±1,2 | <0,05 |
| | ГТ | 15,8±0,6 | <0,05 |
| Балансування на гімнастичній лаві, (с) | АТ | 9,1±0,7 | <0,05 |
| | НТ | 8,6±1,5 | <0,05 |
| | ГТ | 6,4±0,8 | <0,05 |
| <i>Точність оцінки, відтворення диференціювання просторових параметрів руху</i> | | | |
| Точність оцінки розміру відрізків, що пред'являються (помилка, %) | АТ | 22±1,5 | <0,05 |
| | НТ | 23±1,8 | <0,05 |
| | ГТ | 20±1,1 | <0,05 |
| Точність відтворення заданого часового інтервалу, заповненого світловим/звуковим стимулом (помилка, %) | АТ | 20±0,3 | <0,05 |
| | НТ | 18±1,2 | <0,05 |
| | ГТ | 17±0,3 | <0,05 |
| <i>Швидкість реагування, темпо-ритмова характеристика руху</i> | | | |
| Час реакції на світло, (м./с) | АТ | 315±0,8 | <0,05 |
| | НТ | 317±1,1 | <0,05 |
| | ГТ | 329±1,5 | <0,05 |
| Час реакції на звук (м./с) | АТ | 461±1,2 | <0,05 |
| | НТ | 467±1,5 | <0,05 |
| | ГТ | 468±1,8 | <0,05 |
| Час реакції вибору (м./с) | АТ | 480±0,5 | <0,05 |
| | НТ | 476±1,2 | <0,05 |
| | ГТ | 485±1,6 | <0,05 |
| Тепінг-тест (максимальна частота рухів за 10 с), кількість натискань | АТ | 65±0,3 | <0,05 |
| | НТ | 64±0,5 | <0,05 |
| | ГТ | 70±1,2 | <0,05 |

Примітки: АТ – астенічний тип; НТ – нормостенічний тип
ГТ – гіперстенічний тип

Під час балансування на гімнастичній лаві середні показники склали $9,1 \pm 0,7$ с для астеніків, $8,6 \pm 1,5$ с для нормостеніків та $6,4 \pm 0,8$ с – гіперстеніків. У обох тестах коефіцієнт кореляції (r) коливався у межах $0,4-0,8$, що свідчить про середню та сильну залежність між типом статури і психомоторними здібностями. Отримано результати точності оцінки розміру відрізків що пред'являються, які склали $22 \pm 1,5\%$ у астеніків, $23 \pm 1,8\%$ – у нормостеніків і $20 \pm 1,1\%$ – гіперстеніків. Отримані дані говорять, що юні легкоатлети з гіперстенічним типом статури мають найменшу похибку в оцінці просторових параметрів руху, а це вказує на їх вищу точність у виконанні таких завдань. Оцінювання точності відтворення заданого часового інтервалу, заповненого світловим або звуковим стимулом дорівнює $20 \pm 0,3\%$ для астеніків, $18 \pm 1,2\%$ – нормостеніків і $17 \pm 0,3\%$ для гіперстеніків. Згідно з цими даними, легкоатлети з гіперстенічним типом статури продемонстрували найменшу похибку, тобто найвищу точність у відтворенні заданих часових інтервалів. Порівняльний аналіз швидкості реагування, темпо-ритмової характеристики рухів дає можливість констатувати, що час реакції на світло становить у середньому $315 \pm 0,8$ м/с для астеніків, $317 \pm 1,1$ м/с для нормостеніків і $329 \pm 1,5$ м/с для гіперстеніків. Відзначено кореляційний зв'язок між типом статури та часом реакції, що дорівнює $r=0,425$. Для астеніків час реакції на звук становить $461 \pm 1,2$ м/с, нормостеніків – $467 \pm 1,5$ м/с і $468 \pm 1,8$ м/с для гіперстеніків, відповідно кореляційний зв'язок між типом статури та часом реакції на звук також виявився середнім ($r=0,568$). Час реакції вибору показав середні значення $480 \pm 0,5$ м/с в астеніків, $476 \pm 1,2$ м/с у нормостеніків і $485 \pm 1,6$ м/с у гіперстеніків, із середнім кореляційним зв'язком у межах $r=0,426-0,611$. Результати тепінг-тесту (максимальна частота рухів за 10 с) виявили, що середня кількість натискань склала $65 \pm 0,3$ для астеніків, $64 \pm 0,5$ – нормостеніків і $70 \pm 1,2$ для гіперстеніків, також спостерігається середній і сильний кореляційний зв'язок, $r=0,444-0,762$. Таким чином, розвиток

психомоторних здібностей юних легкоатлетів варіює залежно від типу статури, гіперстеніки часто показують кращі результати у статичній та динамічній координації рухів, тоді як нормостеніки демонструють збалансовані показники. Легкоатлети м'язового типу статури продемонстрували високу швидкість реагування, критичну для спринтерського бігу, що свідчить про їх перевагу в нервово-м'язовій координації. Швидкість реагування відіграє важливу роль у таких дисциплінах, де від часу реакції залежить успіх у змаганнях, наприклад, у стартовому прискоренні на коротких дистанціях. Представники астеничного типу показують високі результати в точності оцінки та відтворення часових параметрів руху, що важливо для бігу на середні та довгі дистанції. Високі показники у цій категорії можуть свідчити про те, що астеники краще контролюють свої рухи та темп, натомість легкоатлети з нормостенічним типом статури мають перевагу в точності оцінки просторових і силових параметрів руху, що є важливим для технічних дисциплін (стрибки, метання, біг з бар'єрами).

Висновки. Різні типи статури впливають на розвиток певних психомоторних здібностей, які є важливими для успіху у конкретних видах легкоатлетичних дисциплін, що також підкреслює необхідність індивідуального підходу з врахуванням морфологічних та психомоторних особливостей кожного спортсмена, щоб оптимізувати їхню підготовку та досягти кращих результатів у спортивній діяльності.

Література

1. Воронова В. І., Куш О. О., Ковальчук В. І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2022. Вип. 14 (33). С. 127–135.
2. Мороз М. С., Кліщ І. С. Сутність поняття «спортивний відбір» та критерії оцінки спортивної обдарованості. *Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє*: матеріали II наук.-практ. конф. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. С. 37–40.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІАТЛОНІСТІВ

Ткаленко Р. Г., магістрант
Сумський державний університет
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Досягнення високих результатів у біатлоні можливе лише за умови багаторічної систематичної та цілеспрямованої підготовки, яка розпочинається з раннього віку та охоплює всебічний розвиток фізичних, технічних, психологічних та тактичних можливостей спортсмена. У сучасному біатлоні підготовка спортсменів є складним процесом, що вимагає інтеграції різноманітних аспектів: техніко-тактичної підготовки, розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей, стійкості до стресу, здатності до концентрації та вдосконалення навичок стрільби [1; 2; 3]. Актуальність дослідження визначається необхідністю пошуку оптимальних методів тренування у річному циклі підготовки.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність методики покращення швидкісно-силових якостей біатлоністів у річному циклі підготовки.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь дві групи біатлоністів, ЕГ та КГ. У річному тренувальному циклі ЕГ застосовували розроблені рекомендації, що передбачали використання спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей, реалізовані за допомогою колового методу тренування. Цей метод дозволив створити оптимальні умови для розвитку різних м'язових груп, підвищити їхню силу, швидкість та витривалість із підбором засобів і методів тренувального впливу в аспекті їх подібності та відмінності з цільовою змагальною діяльністю, відносно якої будується підготовка в річному макроциклі. КГ тренувалася за традиційною програмою. На рисунку 1 результати обох груп за трьома основними показниками: швидкість бігу, силова витривалість і кількість стрибків із місця.

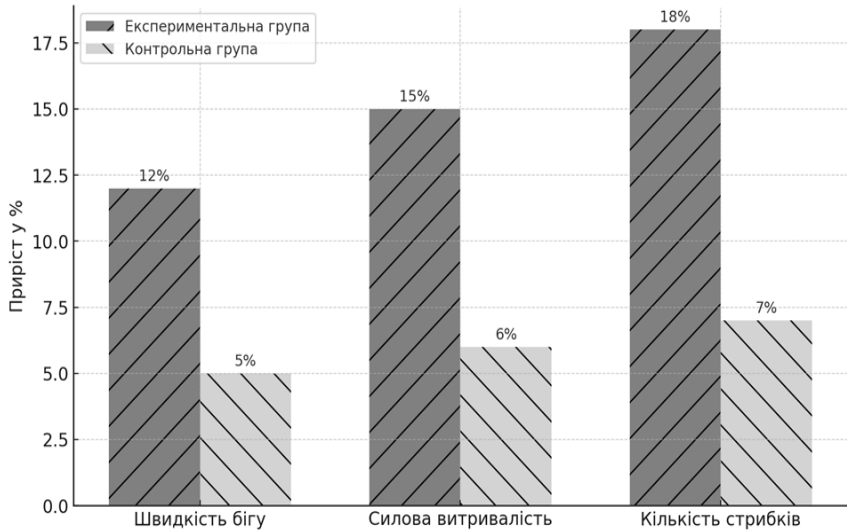


Рисунок 1 – Порівняння приросту рухових якостей між контрольною і експериментальною групами

Порівняльний аналіз показників, отриманих у процесі експерименту, демонструє суттєву різницю у рівнях розвитку швидко-силових якостей між спортсменами ЕГ та КГ. Збільшення швидкості бігу на дистанції 1000 метрів у спортсменів ЕГ становить 12%, тоді як у КГ – лише 5%. Така різниця підтверджує високу ефективність спеціальної методики тренувань, орієнтованої на розвиток швидко-силових якостей біатлоністів. Силова витривалість, оцінювана за допомогою повторного виконання вправ із навантаженням, значно підвищилася в ЕГ, де приріст склав 15%, у той час як у КГ – лише 6%. Ці результати свідчать про те, що застосовані спеціальні вправи в рамках комплексного підходу до тренувального процесу забезпечують кращу адаптацію м'язів до інтенсивного та тривалого навантаження, що є важливим для високого рівня спортивної підготовки.

Підвищення середньої кількості повторів стрибкових вправ, також виявило значну різницю між групами: ЕГ показала

приріст на 18%, тоді як у КГ цей показник зріс лише на 7%, що вказує на успішний розвиток вибухової сили та координаційних якостей спортсменів, які необхідні для подолання складних змагальних умов у біатлоні. Представленні данні відображають перевагу ЕГ у всіх трьох ключових показниках. Це підтверджує ефективність комплексного підходу до тренувань, який включає спеціальні комплекси вправ, спрямовані на покращення швидкісно-силових здібностей.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що впровадження спеціально розроблених комплексів вправ у річний цикл підготовки біатлоністів має суттєвий вплив на розвиток швидкісно-силових якостей. Результати експерименту свідчать про те, що комплексний підхід до тренувань, який включає спеціальні вправи, значно підвищує ефективність тренувального процесу, забезпечуючи оптимальні умови для покращення спортивних результатів.

Література

1. Асаулюк І. О., Буй І. В. Характеристика фізичної підготовленості біатлоністів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2021. Вип. №4 (134). С. 9-12.*
2. Ворона В. В. Методика підготовки біатлоністів юного віку в підготовчому періоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. Вип. 2. С. 5–8.*
3. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Овсяннікова О. Ю. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2020. Вип. №1 (121). С. 45–53.*

ВПЛИВ СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ «FITCURVES» НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Торкіна А. О., магістранта, Король С. А., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
ntorkina141@gmail.com

Вступ. Зрілість – це етап індивідуального розвитку людини, який є природною частиною її життя. Процеси дозрівання і старіння проходять безперервно, нерівномірно та по-різному для кожної людини. Жіночий організм зазнає різноманітних фізіологічних змін протягом життя, що можна розділити на різні вікові етапи, кожен з яких має свої особливості і відіграє важливу роль у розвитку організму [1; 2]. В створенні програм та проведенні фізкультурно-оздоровчих занять для жінок необхідно враховувати всі зміни організму на певних ступінях онтогенезу, особливості адаптації та базові потреби, скарги. Для розвитку фізичних якостей і підтримки життєвого тону та функцій організму жінок необхідні систематичні, оздоровчі заняття різними видами, в тому числі і силової спрямованості. Для цього чудово підходять заняття за системою FitCurves, оскільки включає п'ять елементів фітнесу, які необхідні для зміцнення здоров'я та боротьби з надлишковою вагою: розминку, кардіонавантаження, силове навантаження, заминку і стретчинг.

Мета дослідження. проаналізувати вплив системи тренувань «FitCurves» на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Під час тренувань «FitCurves» відбувається чергування вправ на тренажерах і відновлювальних станцій, що забезпечує одночасно кардіо та силове навантаження за 30 хвилин. Це дозволяє спалювати до 500 кілокалорій, тренуючи основні м'язові групи. Тренер контролює процес, стежить за правильним виконанням вправ і регулює рівень навантаження, а також навчає правильно

використовувати тренажери [1]. Раціональна техніка виконання вправ є основою ефективного тренування. Ця програма розроблена для жінок віком від 12 до 85 років, незалежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я. Під час тренувань задіяні всі м'язові групи, що сприяє плавному регулюванню навантаження та допомагає уникати ударного впливу на суглоби й сухожилля, це зводить ризик травм до мінімуму. Вправи допомагають усувати венозні та лімфатичні застої. Під час скорочення м'язів створюється напруга, що «стискає» кровоносні судини, сприяючи пришвидшенню венозного та лімфатичного потоку. Поліпшується газообмін у легенях, що сприяє виведенню вуглекислого газу з венозної крові та насиченню киснем артеріальної крові.

Також прискорюється утворення синовіальної рідини в суглобах, активізується вироблення секреції підшлунковою залозою і жовчю печінкою, а також стимулюються функції нирок та товстого кишечника. Окрім цього, покращуються обмінні процеси не тільки в кістково-м'язовій системі, але й у всіх внутрішніх органах.

Висновки. Отже, система тренувань «FitCurves» покращує фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку, а саме: сприяє покращенню кровообігу, обміну речовин та функціонуванню внутрішніх органів. Тренування активізують роботу м'язів, суглобів і різних систем організму, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Література

1. Домбровська І. А. Особливості проведення занять з оздоровчого фітнесу для жінок на прикладі програми fitcurves: зб. наук. праць. Рівне : РВЦ МЕРУ імені акад. С. Дем'янчука, 2019. Вип. 2 (12). С. 240–247.
2. Непошивайленко Н. О., Мала П. О., Краснопер Є. Р. Дослідження медико-біологічних основ здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*. Матеріали IV Міжнародного симпозіуму. зб. наук. праць. Київ: Алатон, 2024. Вип. 6. С. 138.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КАРАТЕ

Трушина А. М., здобув., Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
alinatrushyna20062005@gmail.com

Вступ. Розвиток координаційних здібностей є ключовим аспектом у спортивній підготовці юних каратистів. Ігрові методи тренувань, які включають елементи гри, конкуренції та веселощів, можуть стати ефективними інструментами у тренувальному процесі для розвитку важливих для даного виду спорту якостей. Ігри сприяють не тільки фізичному розвитку, але й мотивують дітей до занять, роблять процес навчання більш захоплюючим і динамічним. У контексті карате, ігровий метод може бути особливо корисним на початкових етапах навчання, коли діти тільки знайомляться з основами спорту та потребують додаткових стимулів для підтримки інтересу. За допомогою ігрових методів тренери можуть вирішувати завдання, спрямовані на розвиток гнучкості, балансу, швидкості та інших важливих аспектів фізичної підготовки [2].

Мета дослідження – аналіз ефективності ігрового методу для розвитку координаційних здібностей у дітей, які займаються в групах початкової підготовки з карате.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі існують різні підходи до тренувань в карате, які відрізняються за методикою та філософією. Одним із найбільш поширених підходів є традиційний підхід, який базується на стародавніх традиціях та методах навчання. Цей підхід акцентується на збереженні і передачі стародавніх знань та технік, переданих від покоління до покоління. Такий підхід дозволяє зберегти традиції та культурний контекст карате, що має велике значення для багатьох практикуючих тренерів та фахівців.

Фізична підготовка в карате відіграє важливу роль у розвитку практикуючих. Вона включає в себе різноманітні

вправи та тренування, спрямовані на покращення м'язової сили, витривалості, гнучкості та координації рухів. Основні принципи фізичної підготовки в карате включають систематичність, раціональність та поступове збільшення навантаження. Найефективнішою методикою дитячих тренувань є ігровий метод – це спосіб тренування, який базується на використанні ігор та розважальних вправ для досягнення певної мети. Ігровий метод дозволяє зробити тренування цікавішим та ефективнішим, сприяючи кращому засвоєнню навичок [1].

У тренувальному процесі з дітьми, у групах початкової підготовки, можна застосовувати наступні ігри:

1. Ігри на розвиток рівноваги та стабільності. Наприклад, гра «Хто довше стоїть» де каратисти виконують стійку на одній нозі, сприяє розвитку стійкості та рівноваги. Для більш дорослих спортсменів можна додати удари ногами без постановки на підлогу ноги.

2. Ігри на точність рухів. Наприклад, гра «Мітко стріляй» де каратисти мають точно виконати удари у визначену мішень, сприяє поліпшенню точності та контролю рухів. Для більш дорослих спортсменів замість мішені використовується м'ячик або накладка, в яку потрібно влучити ударом.

3. Ігри на розвиток швидкості реакції. Наприклад, гра «Уникни удару» де каратистам потрібно швидко відреагувати на сигнал та уникнути удару, сприяє розвитку швидкості та реакції. Для більш дорослих спортсменів можна додати контратаку після уклону.

4. Ігри на розвиток м'язової координації. Наприклад, гра «Захисти м'яч» де каратисти мають утримувати м'яч в русі тільки за допомогою ударів, сприяє розвитку координації м'язів.

5. Ігри на розвиток швидкості прийняття рішень. Можна використовувати будь-яку команду гри, наприклад баскетбол, футбол або інші, але дітям нашого карате клубу «Progress» найбільше подобається гра «10 перекидів», у якій потрібно швидко зробити м'ячом 10 перекидів між гравцями своєї

команди, коли у цей самий час вам заважають гравці команди суперників. Ігровий метод - один з способів підвищення координації, що базується на використанні ігор та розважальних активностей для тренування координаційних навичок, він поєднує корисні тренувальні вправи з елементами гри та розваги. Також підвищення координації у карате – це процес, який спрямований на розвиток гармонійної співпраці між різними м'язовими групами для виконання точних та ефективних рухів. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні методи, серед яких ігровий метод відіграє важливу роль. Ігровий метод може включати такі елементи, як: *ігрові симуляції бойових ситуацій*, каратисти можуть виконувати вправи, які симулюють різні бойові сценарії, що допомагає розвивати швидкість реакції та точність рухів; *технічні ігри*, це ігри, в яких учасники повинні виконувати різні технічні елементи (удари, блоки, виведення) у вигляді завдань гри; *ігри на розвиток координації та реакції*, ігри включають в себе різноманітні завдання, що допомагають покращити координацію та швидкість реакції.

Ігровий метод може бути цікавим та захопливим способом тренування, що допомагає зберегти мотивацію та підвищити ефективність тренувань.

Висновки. Використання ігрового методу в навчально-тренувальному процесі суттєво підвищує, як мотивацію юних спортсменів до занять, так і сприяє кращому засвоєнню рухових навичок.

Література

1. Митрофанов Є., Пашков І. Розвиток координаційних здібностей каратистів 8–10 років на етапі початкової підготовки. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 1. Т. 2. С. 16–22.
2. Співак Н. А., Ігнатенко С. О. Засоби розвитку координаційних здібностей у дітей 6–10 років на заняттях з карате. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. Одеса : видавець Букаєв В. В. 2021. С. 54–57.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПРИНТЕРІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Цибульник А. В., магістрантка,
Сергієнко В. М., д.фіз.вих., професор
Сумський державний університет
v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Біг на спринтерські дистанції є одним із найбільш видовищних видів легкої атлетики, що привертає увагу великої кількості глядачів [1]. Висока конкуренція найсильніших спринтерів, різні спортивні школи, які розробляють ефективні технології підвищення змагальної діяльності, вимагають надійності та стабільності спортивних досягнень [2]. Проте складність цієї проблеми актуалізує необхідність виявлення основних умов і чинників, що впливають на швидкість бігу спринтера.

Мета дослідження – обґрунтування найбільш значущих технічних характеристик, які визначають спортивний результат спринтерів на короткі дистанції.

Виклад основного матеріалу. Зростання спортивної майстерності істотно визначається відповідністю основних параметрів бігових кроків раціональної техніки: прямолінійності, відсутністю коливальних рухів голови та тулуба вперед-назад у бічних напрямках, тощо. виправлення помилок вимагає часу, тривалість якого визначається ефективністю методики вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих бігунів. Раціональна техніка забезпечує відповідність форми бігових вправ законам фізики та естетики, що дозволить вийти на новий етап функціонування організму за умови розуміння спортсменом необхідності встановлення тісної взаємодії інтелектуальної та рухової діяльності. Результатом такої взаємодії є підвищення прямолінійності бігових кроків, зниження амплітуди коливальних рухів голови і тіла, поліпшення узгодженості махових рухів верхніх і нижніх кінцівок. Точність розуміння характеру рухових процесів

доповнюється сприйняттям, заснованому на відчуттях. Методика вдосконалення технічної підготовки включає у свій зміст не лише комплекс словесних методів впливу пояснень, указівок, наказів, що забезпечують можливість побудови теоретичної моделі ідеальної техніки бігових кроків, а й застосування спеціальних пристроїв, для виконання бігових кроків у точній відповідності до заданих параметрів. Одним із основних концептуальних положень методики є необхідність постійного контролю техніки засвоєваних рухових дій. Сформуванню раціональної техніки недостатньо, тому що під час самостійного виконання бігових вправ відбувається руйнування моделі відтворення їх просторово-часових і просторово-силових параметрів. Також раціональний ритм бігових кроків визначає послідовність рухів, характер розподілу та своєчасного перерозподілу нервово-м'язових зусиль у просторі та часі, зміну м'язового напруження та розслаблення. Оптимальна ритмічність для конкретного етапу спортивної підготовки складається з раціонального співвідношення фази відштовхування від опори та безопрорної фази бігового кроку, тривалістю пауз між структурними елементами бігових кроків, ступеня узгодженості рухів верхніх і нижніх кінцівок, величини амплітуди коливальних рухів голови та тулуба, тощо. Раціональний ритм бігових кроків надає досконалої форми, свободу і легкість, стрімкість рухів, подібну до польоту, забезпечує точне сприйняття просторово-часових і просторово-силових параметрів.

Ритмічність також виступає базисом різних якісних сторін рухової діяльності, оскільки кожна розкриває окремі характеристики складного моторного акту і лише у своїй єдності створює про нього цілісне уявлення. Узгодженість швидкості, точності, гнучкості, рівноваги та інших координаційних якостей пов'язано із взаємодією їх різних компонентів, програмує і смислових (інтелектуальних), виконавчих і рухових (моторних), сенсомоторних і сенсорних. Кожна з якісних сторін рухової діяльності має свій специфічний структурний зміст, однак у процесі взаємодії у

виконанні бігових кроків їх окремі елементи виявляються в інших компонентах координаційних якостей. Так, ритмічність бігу, що забезпечує оптимальний розподіл і своєчасний перерозподіл нервово-м'язових зусиль та співвідношення різних фаз рухової дії, сприяє збереженню стійкості тіла спринтера. Тісний зв'язок між ритмічністю та координацією обумовлений синхронізацією вегетативних та рухових функцій – провідними компонентами кожної з даних якісних сторін рухової діяльності. Відповідно, оптимальний рівень розвитку координації дозволяє диференціювати просторово-часові та просторово-силові параметри бігових кроків для результативної змагальної діяльності. Точність виконання окремих елементів бігового кроку детермінована координованістю з ритмом кардіореспіраторної системи, тісний взаємозв'язок ритмічності з іншими руховими можливостями, що дозволяє розглядати ритмічність як основну координаційну якість, яка впливає на швидкість подолання спринтерської дистанції.

Висновки. Різноманітність розроблених методик підвищення тренувального процесу бігунів на короткі дистанції не вирішує пошуку ефективних засобів змагальної діяльності, оскільки кожен спортсмен має індивідуальні природні здібності, виявлення та розвиток яких потребує спеціальних знань, досвіду педагогічної діяльності тренера, використання ефективних методик.

Література

1. Полулященко Т. Л. Павлов Р. Г. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 147–153.
2. Mattes K., Wolff S., Alizadeh S. Kinematic characteristics of the step of the maximum sprint run of sprinters of the highest category – a check of the «Swing-thrust technique». *Jurnal of Human Kinematic*. 2021. Vol. 77. P. 15–24.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ПОДАЧІ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ДЛЯ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ

Чернявський С. А., магістрант
Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Настільний теніс є складним видом спорту, що вимагає від спортсменів не лише високої техніки виконання рухів, але й розвиненої тактичної підготовки. Особливу увагу в процесі навчання потрібно приділяти подачі, яка є ключовим елементом гри та може визначати результат поєдинку [1; 2]. Для юних спортсменів, зокрема дітей віком 10–12 років, освоєння правильної техніки і тактики подачі є особливо важливим, оскільки їх фізіологічні та психологічні можливості ще не досягли рівня дорослих спортсменів. Однак, сучасна методика навчання цього ігрового елемента недостатньо адаптована до потреб цієї вікової групи..

Мета дослідження – визначити ефективність методичних підходів до вдосконалення техніки та тактики виконання подачі у настільному тенісі серед дітей 10–12 років.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент спрямований на визначення ефективності методики вдосконалення техніки та тактики подачі у настільному тенісі для дітей 10–12 років. Дослідження проводилося протягом одного навчального року (вересень 2023 – червень 2024 рр.) на базі ДЮСШ «Динамо». Учасники експерименту були поділені на дві групи: ЕГ (n=15) та КГ (n=15). Під час експерименту КГ тренувалася за загальноприйнятою методикою, яка передбачала стандартні тренувальні вправи з меншою кількістю повторень і без акценту на тактичні аспекти подачі. ЕГ тренувалася за розробленою методикою, що базувалася на великій кількості повторень та систематичному розвитку техніко-тактичних навичок. Методика для ЕГ включала вправи

з різними типами подачі, спрямовані на розвиток варіативності, точності та сили подач. Крім того, велика увага приділялася тактичному аспекту – розумінню, як і коли використовувати різні типи подачі залежно від стилю гри суперника. Після завершення тренувального циклу було проведено тестування обох груп, яке дало змогу оцінити ефективність впровадженої методики (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняльна статистика результатів тесту КГ та ЕГ, %

| Тестові вправи | Приріст ЕГ | Приріст КГ | Р |
|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| Правий трикутник | 41,27 | 13,71 | $\leq 0,01$ |
| Лівий трикутник | 37,5 | 11,76 | $\leq 0,01$ |
| Вісімка | 48,6 | 14,81 | $\leq 0,01$ |
| Три удари | 42,27 | 16,67 | $\leq 0,01$ |
| Удар-підставка | 43,33 | 16,85 | $\leq 0,01$ |

«Правий трикутник»: приріст у ЕГ склав 41,27%, тоді як у КГ – лише 13,71% ($p \leq 0.01$). Результат вказує на те, що методика значно підвищила технічні навички виконання топ-спінів праворуч у ЕГ. «Лівий трикутник»: приріст у ЕГ досяг 37,5%, що суттєво перевищує приріст у КГ - 11,76%, ($p \leq 0.01$). Результат свідчить про те, що нова методика ефективніше розвиває вміння виконання топ-спінів ліворуч по діагоналі. «Вісімка»: найбільший приріст було зафіксовано у тесті «Вісімка», де ЕГ показала покращення на 48.6% порівняно з 14,81% у КГ - 11,76%. Данні підтверджують, що система вправ для ЕГ суттєво покращила здатність виконувати послідовні «топ-спіни» з обох сторін. «Три удари»: приріст у ЕГ склав 42,27%, що значно перевищує показники КГ – 16,67%. Підтверджує, що нова методика більш ефективна у навчанні

виконання послідовних ударів з різних позицій ($p \leq 0.01$). «Удар-підставка»: ЕГ покращила свої показники на 43,33%, тоді як приріст у контрольній групі склав 16.85% ($p \leq 0.01$). Показники свідчать про статистично значущу перевагу методики, орієнтованої на інтенсивні повторення.

Висновки. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність методики з великою кількістю повторень для навчання техніки та тактики подачі у настільному тенісі серед дітей віком 10–12 років. Програма включала спеціальні вправи на відпрацювання базових елементів подачі з різним рівнем інтенсивності, що дозволило дітям удосконалити свої техніко-тактичні навички. Результати тестування показали значне поліпшення у ЕГ, що тренувалася за новою методикою: приріст у тестах склав на 25–35% більше, ніж у КГ, яка тренувалася за традиційною програмою. Результати свідчать про доцільність впровадження нових підходів у навчально-тренувальний процес у дитячих секціях настільного тенісу. Завдяки багаторазовому повторенню окремих технічних елементів та послідовному збільшенню складності, діти змогли краще засвоїти техніку та тактику подачі, що сприяло підвищенню точності, контролю м'яча та швидкості реакцій.

Література

1. Стасюк Р. М., Остапенко Ю. О., Бурла А. О., Сірик А. Є., Самокиш К. О. Вдосконалення спортивної майстерності у настільний теніс на підготовчому етапі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2022. Вип. 4 (139). С. 114-117.
2. Стасюк Р. М., Самокиш К. О. Методика розвитку координаційних якостей у настільному тенісі. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: IX Міжнародна наук.- метод. конф., тези доп. Суми : СумДУ, 2022. С. 80–83.*

ПІДВИЩЕННЯ РОЛІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Човнюк Ю. В., доцент

uchovnyuk@ukr.net

Довбик Т. О., магістрант

dovbik24@gmail.com

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Організація – це одна з функцій управління тренувальним процесом, організувати котрий – значить забезпечити його всім, що необхідно для успішного проведення: інвентарем, формою, засобами, необхідним персоналом [1].

Якщо порівнювати управління й організацію, тоді управління представляє собою сукупність скоординованих заходів, спрямованих на досягнення певної цілі, і є динамічним, тобто змінним (у часі) процесом. А організація – структура, «анатомія» процесу. Тим не менш, вони не можуть розглядатись окремо одне від одного, оскільки складають цілісність або динамічну структуру.

Під час розгляду організації як структури можна стверджувати, що для типової (ієрархічної) структури організації незалежно від її складності існує кілька рівнів управління з передачею інформації зверху вниз, від центру до периферії. Всі елементи такої організації не мають рівних статусів. В умовах діяльності лінійної організації має місце централізований елемент управління.

Основний принцип ефективності формальної організації, яким є учбово-тренувальний процес – це наявність єдності цілі тренера, спортсмена й усіх зацікавлених осіб та структур. Співпраця виконавців, особливо у команді, щодо досягнення цілей є запорукою ефективності організації.

Діяльність тренера як організаційна, представляє процес, шляхом використання котрого він усуває неконфліктні

ситуації, створює всередині організаційне середовище, придатне для реалізації спільної діяльності.

Якщо ж розглядати організацію як функцію управління, тоді виконання функцій організації пов'язане зі здійсненням діяльності як тренером, так і спортсменами. Вихідними передумовами виконання функції організації є наступні фактори: а) врахування тренером, керівником своїх можливостей – потенційних і реальних, а також індивідуального ресурсу спортсменів та матеріальних резервів; б) правильне розміщення гравців у команді, об'єктивні вимоги до спортсмена у індивідуальних видах спорту й правильне розміщення персоналу у організації.

Мета дослідження – обґрунтування методів і засобів вдосконалення та підвищення ролі й ефективності управлінської функції організації в системі фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу. Необхідною умовою виконання функції організації є правильне спілкування керівника з виконавцями, викладача з учнями (студентами, курсантами), тренера зі спортсменами. Процеси управління й організації діяльності тренера і спортсменів не існують ізольовано один від одного, а органічно переплітаються між собою [2, 3].

В учбово-тренувальному процесі робота розділяється на складові частини – ЗФП, СФП, технічна, тактична та інші види підготовки. Тому для успішного проведення тренувальної роботи необхідна координація дій. Діяльність тренера щодо координації роботи спортсменів складає сутність управління у спортивно-педагогічних системах.

Для виконання цілей, дії тренерів і спортсменів повинні бути скоординовані за вертикальним розділенням праці й відповідальності кожної зі сторін за її горизонтальної реалізації. Тим не менш, управління у тренувальному процесі представляє собою особливий вид діяльності.

Загальним для всіх рівнів організації є необхідність в їх управлінні за наявності вертикального і горизонтального

розділення праці між керуючою й керованими підсистемами. Саме технологія тренувального процесу і є класичним прикладом горизонтального розділення праці/діяльності, а також фінансово-матеріальне забезпечення, можливості реалізації здібностей спортсмена та вивчення стратегії і тактики своїх суперників. Сюди ж відноситься й група фахівців, котрі прямо чи опосередковано задіяні у тренувальному процесі.

До вертикального відноситься лінійна організаційна структура управління (ЛОСУ). Така структура будується за принципом єдиноначальності й повної компетенції керівника й виконавця. ЛОСУ має свої переваги й недоліки, проте зараз ЛОСУ зведені до мінімуму.

На наш погляд, майбутнє належить лінійним функціональним структурам управління (ЛФСУ), у яких керівник зберігає за собою можливість контролю за розпорядженням нижчої ланки підлеглих функціональних керівників. Подальший практичний розвиток системи управління й переважання спеціалізованих форм регуляції діяльності у системі фізичного виховання і спорту неминуче призводять до появи функціональних структур управління (ФСУ). Основна відмінність ФСУ від ЛОСУ полягає у тому, що за правильного управління керівник, тренер, спортивний педагог намагається отримати позитивні результати діяльності у формі приросту спортивних досягнень.

Позитивним наслідком діяльності функціональної ланки «тренер – спортсмен» є можливість вирішення вузькоспеціалізованих тренувальних задач, пов'язаних зі специфічними особливостями кожного з видів спорту. Головним тут є те, щоб тренер не переоцінював свої функціональні повноваження. Процес прямого підпорядкування пов'язаний і з прямою відповідальністю керуючої та керованої ланок спортивно-педагогічної системи. Якщо цілісність її не порушується, відповідно, керування залишається ефективним. Наявність при цьому педагогічного

та медико-біологічного контролю дає можливість уникати впливу збурюючих впливів в учбово-тренувальному процесі.

Висновки. Існує низка факторів, які сприяють ефективному виконанню управлінських функцій тренером (зокрема, функції організації): 1) наявність у тренера управлінських здібностей; 2) орієнтація на виконання основних цілей учбово-тренувального процесу; 3) послідовність тренера у своїх рішеннях, діях; 4) врахування ситуацій, станів й вибір оптимального стилю управління; 5) увага до особистості виконавців, спортсмена чи команди; 6) врахування творчих можливостей виконавців; 7) прийняття на себе відповідальності за результати спортсмена, команди, інших виконавців; 8) орієнтація на виконання перспективних задач учбово-тренувального процесу чи його організації; 9) передача функції самоконтролю спортсменам в умовах засвоєння нових технічних елементів чи зміни параметрів навантаження; 10) необхідність проявляти інтерес до особистої гідності спортсменів, членів команди й увага до їх потреб; 11) за необхідності надавати підтримку й допомогу спортсменам; 12) проведення активної роботи щодо запобігання конфліктних ситуацій зі спортсменами й у команді між ними; 13) прояв вміння щодо гасіння між особистих й рольових конфліктів між гравцями у команді й зі спортсменами у індивідуальних видах спорту.

Література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Кучма А. С. Побудова ефективної взаємодії між тренером і спортсменом. *OLYMPICUS*. 2024. №1. С. 120–124.
3. Червона С. П., Krzysztof Wnagowski. Вимоги щодо підготовки тренера з ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*. 2023. №1 (27). С. 84–94.

УДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ФУНКЦІЇ ПЛАНУВАННЯ У ПРОЦЕСАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Човнюк Ю. В., доцент

uschovnyuk@ukr.net

Довбик Т. О., магістрант

dovbik24@gmail.com

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Зазвичай у літературних джерелах управління трактується як будь-яка зміна стану якогось об'єкту, системи чи процесу, що веде до досягнення мети або як впорядкування системи, тобто приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, що діє в цій сфері.

У більш вузькому значенні, управлінням називається переведення якої-небудь системи в бажаний стан або цілеспрямований вплив органу управління на об'єкт управління з метою його ефективного функціонування.

Структура управління містить дві системи: керуючу (тренер) та керовану (спортсмен) Керуюча система діє на керовану систему з метою кількісної та якісної зміни параметрів її діяльності у відповідності до поставлених завдань управління.

Одним з головних завдань управління є переведення системи з одного стану в інший. Це відбувається за допомогою різноманітних впливів. У підготовці спортсменів до них, в першу чергу, відносяться фізичні вправи, а також чинники зовнішнього середовища, режим харчування, відновлювальні заходи тощо. Крім основної функції (навчання і розвитку спортсмена) тренер виконує і інші різні функції, зокрема, ті, що відносяться до групи проектувальних: тренер повинен вміти здійснювати ефективне перспективне і поточне планування. Особливо слід відзначити його вміння створювати у спортсменів перспективу, що значно підвищує їх

самовіддачу. У змісті управління в процесах фізичного виховання та спортивного тренування управлінська функція планування займає чільне місце, є однією з найважливіших функцій, оскільки забезпечує основу для всіх управлінських операцій. Інші функції управління: організація, мотивація та контроль орієнтовані на виконання саме стратегічних планів (створених тренером). За кожною з вище названих управлінських функцій стоїть дуже складна робота тренера зі спортсменами, викладача фізичного виховання з учнями, студентами, курсантами.

Мета дослідження – обґрунтування методів і засобів вдосконалення та підвищення ефективності планування навчально-тренувального процесу спортсменів, їх змагальної діяльності спортивним педагогом, тренером, викладачем фізичного виховання закладу освіти.

Виклад основного матеріалу. Стратегічне планування у спорті та фізичному вихованні – це набір дій і рішень тренера (спортивного педагога, викладача фізичного виховання), що призводять до розробки специфічних стратегій, спрямованих на допомогу у досягненні цілей спортивно-педагогічною системою.

Усвідомлення організаційних стратегій навчально-тренувального процесу представляє певну визначену діяльність, яка передбачає постійний розвиток мислення тренера (спортивного педагога, викладача фізичного виховання) задля пошуку більш досконалих стратегічних напрямків і підвищення професіоналізму в управлінні.

Найбільш суттєвим елементом при плануванні є вибір тренувального процесу [1]. Якщо рівень спортивних організацій має ієрархічну, складну розгалужену структуру, тоді для них необхідними є адекватні широко й точно сформульовані цілі. Для того, щоб цілі сприяли ефективній діяльності як самої організації, так й учбово-тренувальному процесу, вони повинні відповідати низці вимог. Перш за все, вони (цілі) повинні бути конкретними й такими, котрі мають кількісний вимір.

Початком виконання функції планування є постановка цілей. Ця функція має кілька етапів: 1) вибір цілі; 2) визначення вихідних передумов для майбутнього прийняття рішень; 4) вибір оптимальної (найкращої) альтернативи серед можливих; 5) виконання плану.

При реалізації функції планування слід тренеру приймати ефективні рішення. У основі прийняття таких рішень лежить дія двох важливих факторів: а) вибір найкращої альтернативи; б) врахування можливостей спортсмена, команди та інших виконавців рішення, котре приймається. Саме цими факторами й визначається якість рішення. Прийняття рішень виконавцями також є суттєвим фактором, який впливає на ефективність рішення.

На наш погляд, оцінка ефективності діяльності тренера (спортивного педагога) повинна здійснюватись наступним чином. Виконання однієї тренувальної задачі не повинно заважати досягненню головної цілі, що підтверджується практикою тренувального процесу. Планування виключає виконання незапланованих дій, особливо якщо вони є нецільеспрямованими або неадекватними поставленій тренером цілі. Про ефективність розробки тренувальних планів можна судити за результатами, котрі вони вносять у реалізацію цілей. При здійсненні функції планування необхідно враховувати наступні вимоги: 1) знищити негативний ефект невизначеності й неочікуваних змін у змісті планів; 2) зосередити увагу на основних задачах кожного мікро циклу, етапу, періоду підготовки; 3) скласти перелік основних та другорядних умов, необхідних для вирішення тренувальних задач; 4) використати педагогічний контроль задля підвищення ефективності управління учбово-тренувальним процесом.

При використанні функції планування тренер реалізує принцип прийняття зобов'язань з боку спортсмена, котрий слід розглядати із урахуванням гнучкості структури планування задля зменшення ризику втрат – зайвих енергетичних витрат й оптимального проміжку часу для досягнення запланованих результатів. Крім того, зобов'язання, які прийняв спортсмен, є

додатковим стимулом для формування наступних більш спеціалізованих мотивацій та підвищують відповідальність за виконання запланованої тренувальної роботи й успішний виступ на змаганнях.

У поняття учбового або тренувального плану як заздалегідь визначеного напрямку дій входить три основних фактори: 1) орієнтація на перспективу; 2) необхідні програми дій, комплекси, вправи; 3) елементи, пов'язані з виконанням плану й такі, що мають відношення до планування – параметри навантаження, чергування роботи й відпочинку, послідовність розвитку фізичних якостей та ін.

Саме системний підхід до планування вимагає від тренера визнання того, що здібність до творчої діяльності не є рисою окремої особистості (тренера чи спортсмена), її можна набути, оскільки вона багато у чому залежить від умов існуючих всередині самого тренувального процесу.

Висновки. 1. Найбільш суттєвим елементом при плануванні є вибір тренувального процесу. Планування як функція управління включає вибір цілей у організації тренувального процесу, а також визначення його спрямованості, послідовної побудови блоків і програм, засобів і методів їх досягнення.

2. Планування забезпечує основу прийняття інтегрованих рішень, спрямованих на досягнення максимальної ефективності тренувального процесу як системи у відповідності з наміченими цілями.

3. Процеси планування тренувань та прийняття рішень взаємопов'язані. Найбільш важливим є те, що планування – це основний засіб, за допомогою якого спортсмен як підсистема чи керований елемент може прилаштуватись до постійно змінної обстановки внутрішнього та зовнішнього середовища.

Література

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРЯННЮ У ГАНДБОЛІ ЧЕРЕЗ САМОРЕГУЛЯЦІЮ ТА КОМАНДНУ ПІДТРИМКУ

Южбабенко О. О., магістрант,
Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Емоційне вигоряння є серйозною проблемою у спортивній діяльності, оскільки постійні навантаження, змагання та високі вимоги можуть призвести до виснаження фізичних і психічних ресурсів спортсменів. Для досягнення стабільних результатів та запобігання передчасного завершення кар'єри, необхідно розробити ефективні психологічні стратегії, які дозволять спортсменам уникати емоційного вигоряння [1; 2; 3]. Гандбол, як командний вид спорту, вимагає значної психологічної стійкості, адже спортсмени повинні постійно підтримувати високий рівень мотивації, співпрацювати в команді та долати стресові ситуації. Психічний стан спортсменів є результатом впливу багатьох чинників, які можна розділити на зовнішні та внутрішні, відповідно їх розуміння допомагає тренерам та спортивним психологам оптимізувати психологічну підготовку.

Мета дослідження – встановлення психологічних регуляторів, які впливають на динаміку емоційного вигоряння гандболістів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено серед гравців команди гандболу «RGM Group-СумДУ», які брали участь у змаганнях впродовж річного циклу підготовки. Основною метою було встановлення психологічних регуляторів, що впливають на рівень емоційного вигоряння, та визначення заходів для запобігання цьому явищу. До найбільш негативних проявів вигоряння у спортсменів відносять втрату внутрішньої мотивації, застосування неефективних способів боротьби зі стресом, високий рівень тривоги і переживання низької соціальної підтримки якщо атлети не здатні досягти

поставленої мети [3]. Досліджувані спортсмени були віком 18–20 років, із кваліфікацією 1-го розряду або КМС. Вибірка складалася з 14 гравців. Для оцінки рівня емоційного вигорання використовувалася методика «Athlete Burnout Questionnaire» [2], що включала три основні параметри: зменшення почуття досягнення – виявлялося через зниження власної оцінки результатів; емоційне виснаження – виражалося у постійному емоційному стресі та втомі; знецінювання досягнень – характеризувалося негативним сприйняттям власних успіхів. Тестування проводилося п'ять разів протягом річного циклу: у жовтні, грудні, лютому, травні та вересні, що дозволило відстежити динаміку показників в різні періоди тренувань і змагань. Під час дослідження було виявлено, що рівень емоційного вигорання значно варіював залежно від фази підготовки та змагальної діяльності. На початку циклу (жовтень 2023 року) показники вигорання були відносно низькими, проте у грудні, після інтенсивного періоду змагань, спостерігалось суттєве зростання показників емоційного виснаження і зниження почуття досягнення. У таблиці 1 представлено, як змінювалися параметри емоційного вигорання протягом досліджуваного періоду.

Таблиця 1 - Динаміка параметрів емоційного вигорання гандболістів протягом тренувального та змагального періоду, бали

| Параметри | Жовтень 2023 р. | Грудень 2023 р. | Лютий 2024 р. | Травень 2024 р. | Вересень 2024 р. |
|------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------|
| Зменшення почуття досягнення | 13,3±2,5 | 13,6±2,15 | 13,2±2,8 | 13,5±2,4 | 13,4±2,4 |
| Емоційне виснаження | 11,6±3,7 | 12,5±3,9 | 11,4±3,2 | 12,7±3,2 | 11,7±3,1 |
| Знецінювання досягнень | 8,9±3,1 | 11,7±3,1 | 9,4±3,7 | 10,6±3,5 | 10,6±3,5 |

Найбільші піки припадали на грудень, коли закінчився змагальний сезон, та на травень, де відбувалися підготовчі тренування до важливих змагань. У ці періоди спостерігалися найбільші навантаження на спортсменів, що призводило до значного емоційного виснаження. Показники демонструють, що максимальні значення емоційного виснаження припадали на грудень, коли показник сягнув $12,5 \pm 3,9$ балів, а мінімальні – на лютий ($11,4 \pm 3,2$ балів). Щодо параметра знецінювання досягнень, спостерігалися аналогічні тенденції, де найвищі значення були зафіксовані під час змагань, а найнижчі у період відновлення після інтенсивних тренувань. Всі три параметри мали кореляційні зв'язки між собою ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що збільшення одного з параметрів емоційного вигорання спричиняло зростання інших, наприклад, збільшення емоційного виснаження супроводжувалося зростанням знецінювання досягнень і зменшенням почуття досягнення.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо психологічних тренінгів для зменшення емоційного вигорання у спортсменів. Основна увага була зосереджена на розвитку навичок саморегуляції – зменшення стресу через психологічні техніки, такі як релаксація, візуалізація успіху, контроль дихання; поліпшення командної згуртованості – розробка методів підвищення співпраці між гравцями, що сприяє зменшенню індивідуальної відповідальності та зниженню рівня стресу; регулярний психологічний супровід – постійний моніторинг психологічного стану спортсменів під час інтенсивних періодів підготовки та змагань для своєчасної корекції.

Результати впровадження цих заходів були позитивними: після повторного тестування на завершальному етапі дослідження у вересні 2024 року було зафіксовано зниження рівня емоційного вигорання в усіх гравців на 15%. Зокрема, показник емоційного виснаження знизився з $12,5 \pm 3,9$ до $11,7 \pm 3,1$ балів, а показник знецінювання досягнень – з $11,7 \pm 3,1$ до $10,6 \pm 3,5$ балів. Це свідчить про ефективність розроблених рекомендацій щодо зниження рівня емоційного

вигорання. Аналіз трьох ключових параметрів емоційного вигорання (зменшення почуття досягнення, емоційне виснаження та знецінювання досягнень) продемонстрував їхній взаємозв'язок ($p < 0,05$), що свідчить про синергетичний ефект: збільшення одного з показників спричиняло зростання інших. Загалом, розуміння і керування психічним станом спортсменів – складне завдання, вимагає індивідуального підходу та психологічної підтримки, важливо не лише для досягнення високих результатів, але і для збереження психічного здоров'я спортсменів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до запобігання емоційному вигоранню у гандболі шляхом розвитку саморегуляції та командної підтримки. Виявлені тенденції свідчать про те, що рівень емоційного вигорання у спортсменів варіює залежно від інтенсивності тренувань і змагального циклу. Особливо помітні піки вигорання спостерігалися у періоди високих фізичних і психологічних навантажень – у грудні та травні, коли рівень емоційного виснаження та знецінення досягнень досягав максимальних значень.

Література

1. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №3. С. 13–19.
2. Петрук І. Д., Дем'янчук Т. О. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. 2022. Вип. 7 (152). С. 92-96.
3. Тукаєв С. В., Погорільська Н. І., Макарчук М. Ю., Федорчук С. В. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32.

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE
OF STUDENTS**

АКВАПЕДАГОГІКА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бабаліч В. А., к.пед.н., доцент
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
vikababalich@gmail.com

Вступ. Аквапедагогіка або акватерапія, як інноваційний підхід до навчання плаванню, поєднує фізичну активність, психологічну підтримку та освітні методи для забезпечення гармонійного розвитку дитини.

Мета дослідження – дослідити особливості аквапедагогіки як інноваційного підходу до навчання плаванню дітей в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Акватерапія (гідрокінезотерапія) – лікувальна гімнастика у воді для досягнення більш повного розслаблення м'язів хребта і кінцівок, метод корекції різного роду порушень у людини [1]. У мирний час цей підхід є надзвичайно ефективним для розвитку рухових навичок, подолання страху перед водою та формування впевненості у собі. Однак, в умовах війни психологічні аспекти аквапедагогіки набувають особливої значущості. Діти, які живуть у зоні бойових дій або були змушені покинути свої домівки, зазнають значних психологічних травм. Страх, тривога, невизначеність – ці емоції можуть глибоко вплинути на їхній емоційний стан. У таких умовах аквапедагогіка стає не лише способом навчання, а й методом психологічної реабілітації. Відповідно, вона не лише допомагає дітям опанувати техніку плавання, але й підтримує їх емоційний та психологічний стан через ігрові форми навчання та позитивну атмосферу.

Заняття у воді можуть створити безпечний простір, де діти можуть відволіктися від реальності, зняти стрес, відчути себе у зоні комфорту та повернути відчуття контролю над собою. Позитивні емоції, які виникають під час ігрових вправ у воді,

допомагають дітям адаптуватися до нових умов життя та знижують рівень тривожності.

Під час занять у воді, завдяки ігровому підходу, поступово зникає страх перед водою. Дитина відчуває емоційну підтримку, безпеку і допомогу, розвиває фізичні якості.

Тому в умовах війни аквапедагогіка, з акцентом на психологічну підтримку та освітні методи, стає важливим інструментом не лише для навчання, а й для емоційного оздоровлення дітей, які постраждали від конфлікту. І задача фахівців з плавання (тренерів, реабілітологів) набути нових знань [2] і поєднати акватерапію з початковим навчанням плаванню дотримуючись основних її принципів (індивідуальний підхід, навчання через гру, розвиток координації та моторики, емоційний комфорт та психологічна підтримка, адаптація до водного середовища, ранній початок навчання, взаємодія з батьками).

Висновки. Аквапедагогіка, що поєднує індивідуальний підхід, гру, психологічну підтримку та навчання, не лише допомагає дітям оволодіти навичкою плавання, а й є важливим інструментом для їхнього психосоціального розвитку та відновлення. Вона є особливо цінною для дітей, які відчувають страх перед водою або мають труднощі з концентрацією та мотивацією.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у пошуку підходів щодо поєднання початкового навчання плаванню з акцентом на психологічну підтримку, задля ефективної допомоги дітям у складних умовах сьогодення.

Література

1. Словник медичного туризму. URL: <https://zavod.tours/faq/turystychnyy-dovidnyk/slovyk-likuvalno-ozdorovchych-protsedur/> (дата звернення 27.09.2024).
2. Deckerle, J. (Ed.). (2020). High Performance Youth Swimming (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429465598> (дата звернення 27.09.2024).

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ

Боровенська О. М., здобув.
Сумський державний університет
Oleksandraborovenska@gmail.com

Вступ. Актуальність теми пов'язана з важливістю плавання, як одного з найбільш корисних та оздоровчих видів спорту, що підходить для осіб будь-якого віку. Заняття плаванням мають виражений позитивний вплив на організм, допомагають знижувати навантаження на опорно-руховий апарат, що особливо важливо для людей з проблемами суглобів та хребта [1; 2; 3]. Завдяки задіянню всіх груп м'язів під час плавання поліпшується їхній тонус, підвищується загальна витривалість, а також покращується кровообіг і насичення організму киснем, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню імунітету та загартуванню організму.

Мета дослідження – проаналізувати спеціалізовані засоби під час навчання плаванню дітей 6–8 років.

Виклад основного матеріалу. Спеціалізоване обладнання навчання плаванню відіграє важливу роль для дітей 6–8 років, що забезпечує безпеку, комфорт та поступове освоєння базових навичок, допомагає адаптуватися до води, зберігати правильне положення тіла та формує поступовий перехід до самостійного плавання [1]. Можна розглянути різні типи обладнання та їхнє застосування у тренувальному процесі (рис. 1). Плавальні дошки є одним із найпоширеніших засобів для плавання, допомагають дітям зосередитися на роботі ніг, утримуючи верхню частину тіла на поверхні води. Це сприяє розвитку правильної техніки рухів нижніх кінцівок, що виступає ключовим для освоєння базових стилів плавання, таких як кроль і брас. Дошки також використовуються для тренування дихальних вправ, допомагаючи дітям навчитися правильно вдихати та видихати у воду.



Рисунок 1 – Використання плавальних дощок, нудлсів та пінопластових кубиків

Нудлси, або спеціальні гнучкі палички, використовуються для підтримки плавучості та балансу у водному середовищі, допомагають також дітям відчувати себе більш упевнено на початкових етапах, особливо під час навчання лежачи на спині або животі. Завдяки їх гнучкості нудлси легко адаптуються до різних вправ і можуть бути застосовані для підтримки тіла під час плавання чи в ігрових завданнях, що робить тренування більш веселим і динамічним. Плавальні жилети забезпечують максимальну безпеку для дітей, які ще невпевнено тримаються на воді. Жилети дозволяють дитині підтримувати вертикальне положення у воді, що зменшує страх перед зануренням і дозволяє зосередитися на техніці рухів рук та ніг. Цей засіб особливо корисний у відкритих водоймах або у випадках, якщо дитина потребує додаткової підтримки. Пінопластові кубики запроваджуються для різних стилів плавання, також для розвитку координації рухів, можуть слугувати для підтримки або виконання різних вправ на воді. Пінопластові мати мають стабільну поверхню для виконання вправ, що допомагає дітям відчувати себе комфортніше під час перших занять. Використання таких засобів дозволяє тренерам адаптувати вправи до індивідуальних потреб кожної дитини та поступово зменшувати кількість допоміжного обладнання, якщо дитина

набуває більшої упевненості в рухових навичках. Підводні кільця, м'ячі та інші ігрові елементи сприяють формуванню навичок занурення та затримки дихання, також допомагають дітям розвивати впевненість у воді та вивчати принципи контролю дихання, що є важливим для подальшого навчання більш складної техніки плавання. Такі засоби роблять процес навчання більш інтерактивним і цікавим, спонукаючи дітей до активної участі в тренувальних заняттях, вдосконалювати координацію, м'язову силу та витривалість. Відповідно тренер-викладач зобов'язаний контролювати виконання правил безпеки на заняттях, поведінки у приміщеннях басейну, гігієни проходу до басейну. Дотримання вимог безпеки та правил поведінки в басейні є основою для запобігання травмам та нещасним випадкам.

Висновок. Використання спеціалізованого обладнання для навчання плаванню дітей віком 6–8 років значно сприяє ефективності тренувальних занять, таке обладнання, як плавальні дошки, нудлси, жилети, пінопластові кубики та підводні ігрові елементи, допомагає краще адаптуватися до водного середовища, забезпечує безпеку та комфорт.

Література

1. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
2. Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2022. Вип. №10 (155). С. 166-170.
3. Стасюк Р. М., Гончаренко Д. О. Плавання як засіб гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дітей 8–10 років. *Світ наукових досліджень. Випуск 33*: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наук. інтер.-конф. Тернопіль : ФОП Шпак В. Б. 2024. С. 146–149.

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ТА ЇХНЄ ЗДОРОВ'Я

Василенко Д. М., здобув., Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
dasha.vasylenko57@gmail.com

Вступ: Плавання – це не тільки популярний вид спорту, але й важливий чинник фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів. У сучасних умовах, коли рівень фізичної активності молоді часто знижується через малорухливий спосіб життя, плавання є універсальним засобом підтримання фізичної форми, поліпшення загального стану здоров'я та зменшення стресу. Воно сприяє розвитку витривалості, координації, гнучкості та допомагає формувати правильну поставу. Для студентів плавання стає особливо важливим, адже поєднує фізичні навантаження з можливістю відновлення після напруженого навчального процесу.

Метою цього дослідження є аналіз впливу регулярних занять плаванням на фізичне та психоемоційне здоров'я студентів, а також виявлення основних мотивів, що спонукають студентів до тренувальних занять.

Виклад матеріалу дослідження. Фізична активність має надзвичайно важливе значення для молоді, особливо під час студентських років, які є ключовими для формування здорових звичок та способу життя. Плавання, як один із найбільш ефективних видів спорту, забезпечує комплексний розвиток організму: воно сприяє зміцненню всіх основних груп м'язів, поліпшенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, а також відіграє важливу роль у зменшенні рівня стресу, що часто виникає внаслідок інтенсивного навчального процесу.

Для дослідження було використано методи анкетування та спостереження з метою збору даних про студентів віком від 18 до 24 років, які регулярно займаються плаванням. Аналізувалися показники їхнього фізичного здоров'я, рівень

стресостійкості, а також мотиви та перешкоди до занять спортом. Додатково, для кращого розуміння впливу плавання, було проведено порівняння результатів з контрольною групою студентів, які не займаються цим видом спорту. Отримані результати виявили, що студенти, які регулярно відвідують плавальні тренування, демонструють значно вищий рівень фізичної підготовки, менше схильні до стресових станів та загалом краще оцінюють своє самопочуття. Серед найпоширеніших мотивів до занять плаванням були виділені: бажання підтримувати фізичну форму, зменшити рівень стресу та отримати задоволення від активного відпочинку. Основними бар'єрами, з якими зіштовхуються студенти, стали брак часу через навчальне навантаження та фінансові витрати на відвідування плавальних басейнів. Водне середовище має численні позитивні впливи на організм людини, сприяючи фізичному і психічному здоров'ю. Заняття плаванням допомагають зміцнити м'язи, покращити гнучкість і витривалість, а також знижують ризик травм завдяки зменшенню навантаження на суглоби. Крім того, перебування у воді заспокоює нервову систему, знижує стрес і покращує настрій, що робить такі заняття ефективним засобом відновлення організму людини.

Висновки. Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я студентів. Крім того, спонукають студентів до постійних тренувальних занять, а також підвищують їх емоційний стан.

Література

1. Парахонько В. М., Хіміч І. Ю. Вплив занять плавання на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 1 (159). С. 27–30.
2. Звонар В. В., Петрушко М. І., Мордвінцев Г. О. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.

ІННОВАЦІЇ В НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ: ТЕХНОЛОГІЇ, БЕЗПЕКА ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД

Ганчева К. М., викл.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

kristinka78a@gmail.com

Вступ. Плавання є одним із найважливіших видів спорту та навичок для людини, адже воно не тільки зміцнює фізичне здоров'я, але й забезпечує базову безпеку під час перебування біля водойм. З розвитком технологій і підвищеними вимогами до індивідуального підходу в навчанні, плавання також зазнало значних змін. Сьогодні інновації відіграють ключову роль у процесі навчання плаванню, роблячи його більш ефективним, безпечним і доступним для різних категорій населення.

Мета дослідження – розглянути сучасні технології та підходи до навчання плаванню, зосередивши увагу на трьох ключових аспектах: використанні новітніх технологій, питаннях безпеки та важливості індивідуального підходу до навчання.

Останні роки стали свідками значного прориву у використанні новітніх технологій для навчання плаванню. Зокрема, ключову роль у цьому процесі відіграють інноваційні тренажери, відеоаналітика та віртуальна реальність (VR). Плавальні тренажери дозволяють спортсменам відпрацювати техніку безпосередньо на суші або у спеціальних умовах. Дослідження показали, що використання таких тренажерів сприяє кращому розумінню правильного положення тіла та рухів у воді. Наприклад, Swim Bench Trainer дозволяє відпрацювати техніку гребка руками з мінімальним навантаженням на суглоби, що робить його особливо корисним для початківців.

Відеоаналіз – це ще один інноваційний метод, що використовується у навчанні плаванню. Завдяки використанню підводних камер, тренери можуть знімати відео рухів плавця під водою, аналізувати його техніку та виявляти помилки. Це

дозволяє швидше коригувати технічні аспекти плавання. Дослідження показали, що візуальний зворотний зв'язок сприяє покращенню моторних навичок на 20-30% швидше, ніж традиційні методи навчання. Останніми роками активно досліджуються можливості VR-технологій у навчанні плаванню. VR-системи дозволяють моделювати різні ситуації у воді, навчати правильних рухів, відчувати дистанцію та орієнтуватися у просторі без фактичної присутності у воді. Хоча цей підхід ще на ранніх етапах розвитку, потенціал VR-тренувань є досить значним для тих, хто має страх перед водою або обмежений доступ до басейнів.

Безпека під час навчання плаванню є однією з головних пріоритетів. Щороку тисячі людей зазнають травм або навіть гинуть під час купання через незнання основ безпечного поведіння у воді. Інновації в цій сфері покликані мінімізувати ці ризики. Носимі пристрої для моніторингу стану плавця. Інноваційні технології дозволяють контролювати стан плавця під час тренувань за допомогою носимих пристроїв. Сучасні смарт-браслети та датчики можуть вимірювати частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, інтенсивність фізичних навантажень і навіть сповіщати тренера про небезпечні ситуації. Дослідження в цій галузі доводять, що використання таких пристроїв знижує ризик нещасних випадків на 15–25%. Ще однією інновацією є системи автоматизованого спостереження за станом плавців у басейнах, такі як Poseidon, які використовують підводні камери та штучний інтелект для виявлення небезпечних ситуацій. Ці системи можуть швидко реагувати у випадку, якщо плавець втрачає свідомість або потрапляє у небезпеку, надсилаючи сигнал рятувальникам.

Останніми роками зростає увага до індивідуалізації тренувального процесу. Кожен учень має свої особливості фізичної підготовки, психологічного стану та рівня готовності до навчання плаванню, що вимагає гнучких підходів з боку тренерів. Сучасні технології дозволяють створювати індивідуальні програми для кожного плавця на основі його

фізичних параметрів і прогресу. Наприклад, спеціальні додатки для смартфонів дозволяють відслідковувати технічні показники плавця і коригувати тренувальний план у реальному часі. Це особливо корисно для людей із певними фізичними обмеженнями або початківців.

Психологічна підтримка та подолання страху перед водою для багатьох людей є основною перепоною для навчання плаванню. Важливим інноваційним кроком є розробка спеціальних психологічних програм і методик, які допомагають подолати цей страх. Дослідження показують, що успішне подолання страху збільшує ефективність навчання на 40%.

Висновки. Інновації в навчанні плаванню, зокрема використання новітніх технологій, забезпечення безпеки та індивідуальний підхід, суттєво змінюють цей процес, роблячи його більш ефективним і доступним. Впровадження тренажерів, відеоаналітики та VR-технологій сприяє покращенню технічних навичок плавців, а автоматизовані системи та носимі пристрої знижують ризик нещасних випадків у воді. Індивідуальні підходи та персоналізовані програми дають можливість враховувати потреби кожного учня, що підвищує загальну результативність навчання. Таким чином, сучасні інновації значно покращують процес навчання плаванню та роблять його більш безпечним та адаптивним до потреб різних категорій населення.

Література

1. Топольницький П. І. Технології відеоаналізу в процесі навчання плаванню. *Фізична культура і спорт*. 2019. С. 45–48.
2. Карпенко В. С. Застосування сучасних технологій у підвищенні безпеки на воді, *Наукові записки університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. С. 112–114.
3. Бондаренко О. М. Індивідуальний підхід у навчанні плаванню з використанням сучасних технологій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2021. С. 67–69.

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Гасанова С. Ф., к.фіз.вих., доцент, Беженар П. В. магістрант
*Київський національний університет
будівництва і архітектури*
gasanova.sf@knuba.edu.ua

Вступ. Успішні спортивні досягнення залежать не тільки від фізичних можливостей, але й від розвинених вольових якостей, таких як витривалість, самоконтроль, рішучість, наполегливість і здатність долати труднощі. В умовах постійної конкуренції та високих вимог до результатів вольові якості стають ключовими для досягнення успіху. Формування цих якостей є важливим не тільки для професійних спортсменів, а й для людей, які займаються фізичною культурою на аматорському рівні, оскільки вольові риси сприяють підвищенню мотивації, самодисципліни та життєстійкості. Заняття фізичною культурою та спортом створюють умови для розвитку цих якостей через подолання фізичних і психологічних навантажень, що позитивно впливає на загальний розвиток особистості.

Мета дослідження – формування і розвиток вольових якостей спортсмена в процесі занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу Виховання вольових якостей спортсмена в процесі занять фізичною культурою є важливим елементом його загальної підготовки, що має велике значення для досягнення успіху в спорті. Воля – це здатність людини свідомо керувати своїми діями, долати труднощі, досягати поставлених цілей, незважаючи на перешкоди. У спорті воля стає необхідною для подолання фізичних та психологічних труднощів, зокрема в умовах змагань та інтенсивних тренувань. Формування вольових якостей починається з раннього етапу спортивної діяльності, коли спортсмен вчиться керувати своїми діями, проявляти дисципліну та самоконтроль. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом створюють

умови, за яких спортсмену необхідно докладати вольові зусилля, щоб досягти певних результатів. Систематичність тренувань, виконання складних вправ і прагнення до покращення результатів виховують такі якості, як наполегливість, витривалість і цілеспрямованість [1]. Однією з важливих вольових якостей є витривалість – здатність долати фізичне і психічне навантаження протягом тривалого часу. Виховання витривалості вимагає від спортсмена терпіння і стійкості до стресу. Наполегливість, яка полягає в здатності продовжувати роботу над досягненням цілі, незважаючи на невдачі, також є невід'ємною частиною вольової підготовки. Тренери відіграють ключову роль у стимулюванні розвитку цих якостей через створення складних завдань, які вимагають від спортсмена максимальних зусиль. Самоконтроль – ще одна важлива складова вольової сфери. Спортсмен повинен вміти контролювати свої емоції, дії та поведінку, особливо в стресових ситуаціях, таких як змагання чи тренувальні невдачі. Психологічна підготовка та навички саморегуляції допомагають спортсмену зберігати спокій, зосередженість і стійкість у складних обставинах. Також значущим є розвиток рішучості – здатності швидко приймати рішення в складних ситуаціях. У спортивній діяльності часто виникають моменти, коли необхідно оперативно реагувати на зміну умов, і спортсмен повинен бути готовим до прийняття правильних рішень під час змагань або тренувань.

Важливим аспектом виховання вольових якостей є мотивація, оскільки вона визначає рівень вольового зусилля, яке спортсмен готовий докласти для досягнення успіху. Висока внутрішня мотивація сприяє розвитку таких якостей, як терпіння, цілеспрямованість та дисципліна. Зовнішні стимули, як-от підтримка тренера або команди, також можуть позитивно впливати на розвиток волі [2].

Засобами для розвитку вольових якостей є фізичні вправи, які потребують значних вольових зусиль. У процесі формування цих якостей використовуються різноманітні методи фізичної, технічної та тактичної підготовки, що також

передбачають активну участь волі. Особливу роль у цьому відіграє змагальний метод. До основних методичних прийомів стимулювання вольових зусиль спортсмена належать схвалення, вимоги, вправи, а також покарання та інші підходи [1]. Таким чином, виховання вольових якостей у спортсмена в процесі занять фізичною культурою відбувається через систематичну підготовку, подолання труднощів та постійну роботу над собою. Ці якості допомагають спортсмену не лише досягати високих спортивних результатів, але й розвивати особистісну стійкість та характер, що є важливим у будь-якій сфері життя.

Висновки. Виховання вольових якостей спортсменів є невід'ємною частиною їхньої фізичної підготовки, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Фізичні вправи, які вимагають прояву вольових зусиль, у поєднанні з методами технічної і тактичної підготовки, допомагають розвивати такі важливі якості, як витривалість, наполегливість, самоконтроль і рішучість. Особливе місце займає змагальний метод, який стимулює спортсменів проявляти максимальні зусилля в умовах суперництва. Використання методичних прийомів, таких як схвалення, вимоги та покарання, сприяє ефективній мотивації та стимулюванню вольових якостей спортсменів. Загалом, систематичне виховання вольових якостей сприяє не лише фізичному, але й особистісному розвитку спортсменів, допомагаючи їм досягати успіху як у спорті, так і в житті.

Література

1. Кравченко Т. П., Троценко Т. Ю., Базилевич Н. О. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 12–16.
2. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Гасанова С. Ф., к.фіз.вих., доцент, Іванніков І. В., магістрант
*Київський національний університет
будівництва і архітектури*
gasanova.sf@knuba.edu.ua

Вступ. Під час змагань спортсмени стикаються зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що часто призводить до стресових станів. Ці стани можуть негативно впливати на їхню спортивну продуктивність, концентрацію та загальну ефективність, тому дослідження механізмів виникнення стресу і методів його корекції стає важливим для підвищення результатів спортсменів. Ефективні методи корекції стресових станів можуть допомогти не лише уникнути емоційного вигорання, але й поліпшити загальну мотивацію та самопочуття спортсменів.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості профілактики та подолання стресових станів у спортсменів під час змагань.

Виклад основного матеріалу. Дослідження стресових станів у спортсменів виявляє, що головними факторами, які впливають на їхню психологічну підготовку, є стрес перед змаганнями та під час них. Водночас у спортсменів вищого рівня спостерігається більший рівень енергійності порівняно з менш досвідченими спортсменами. Вчені у галузі спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) розглядають спорт як вид екстремальної діяльності, спрямованої на досягнення найвищих результатів. Вони підкреслюють, що стресові фактори є невід’ємними елементами цієї діяльності та обмежують ефективне функціонування як фізіологічних, так і психічних систем організму спортсмена [2].

Стрес, який виникає у спортсменів під час змагань, є комплексним психофізіологічним станом, що виникає в

складних умовах, пов'язаних з активною зацікавленістю в спортивній діяльності. Цей стан супроводжується відчуттям відповідальності та проявляється вегетативно-емоційними змінами. У змагальній діяльності, коли від спортсмена вимагається постійна максимальна віддача та робота на межі його можливостей, виникають обставини, що потребують чіткого контролю за психологічним станом. Якщо фізичні навантаження перевищують допустимі межі, а контроль за психоемоційним станом є недостатнім, це може призвести до значного психологічного напруження, що знижує ефективність виступу та може спричинити поразку. Як результат, може виникнути стрес. Тому важливо приділяти увагу психологічному стану спортсменів як у передзмагальний період, так і під час самих змагань.

Сучасний спорт безпосередньо пов'язаний із значним підвищенням тренувальних навантажень, що також збільшує психологічний тиск на спортсменів. Постійне повторення одних і тих самих вправ для їх вдосконалення та одноманітність тренувального середовища спричиняють не лише фізичну втому, але й значну психічну напругу. Це підкреслює важливість ретельно організованої психологічної підготовки, яка включає навчання спортсменів технікам самоконтролю та психорегуляції

Для запобігання стресовим станам у спортсменів автори (Корольчук М. С., Осьодло В. І., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.) рекомендують: узгоджувати рівень амбіцій спортсмена з його реальними можливостями; уникати сильних зовнішніх подразників і надмірних фізичних та психічних навантажень перед змаганнями; розвивати емоційну стійкість спортсменів; виключати надмірну стимуляцію перед стартом; сприяти розвитку вольових якостей, таких як впевненість, рішучість та самоконтроль; підвищувати стресостійкість; формувати адекватну самооцінку; забезпечувати емоційну підтримку та знижувати емоційну збудливість перед змаганнями [1]. Ефективна профілактика стресу в спорті передбачає регулярну психологічну підготовку, розробку

стратегій управління стресом, а також формування позитивного мислення і внутрішньої мотивації у спортсменів. Важливо адаптуватися до умов змагань шляхом симуляції змагальних ситуацій під час тренувань.

Таким чином, стресові стани є невід'ємною частиною спортивної діяльності. Проте, за правильно організованої підготовки та корекційних заходів, спортсмени здатні ефективно долати ці стани та досягати високих результатів.

Висновки. Стресові стани є небезпекою для фізичного і психічного стану спортсмена. Вони послаблюють адаптаційні можливості організму, підвищують непродуктивну психічну напругу і, тим самим, відкривають шлях до хвороб і виснаження нервової системи в подальшому.

Для зменшення впливу стресу важливими є психологічна підготовка спортсменів, розвиток стресостійкості, контроль емоцій і правильне дихання. Серед ефективних методів можна виділити техніки релаксації (медитація, дихальні вправи), візуалізацію позитивного результату, а також когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зниження тривоги. Таким чином, важливу роль у зниженні стресових станів у спортсменів відіграють тренери та спортивні психологи. Вони мають забезпечити належну підтримку, створити сприятливу атмосферу, допомогти спортсменам розвивати навички саморегуляції та контролю емоцій. Це сприяє підвищенню впевненості у собі та стабільності результатів.

Література

1. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 130 с. URI:
<https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
2. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*. Elsevier, 2019; 56: 306.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Головко А. М., ст. викл.

golovko.am@knuba.edu.ua

Бондарець В. Ю., здобув.

bondarets_vy-2023@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва та архітектури*

Вступ. Фізична активність відіграє ключову роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я, а також у розвитку особистості, виступає основним чинником оздоровлення, оскільки активізує захисні сили організму та сприяє підвищенню рівня його здоров'я [1; 2; 3]. Саме цього не вистачає молоді в сучасній Україні.

Мета дослідження – визначити роль фізичної активності у збереженні фізичного та психічного здоров'я, його зміцнення та дослідження її впливу на подолання стресу у молоді в умовах сьогоденних реалій.

Виклад основного матеріалу. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає на всі сторони життєдіяльності людини. Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність. Фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними. Фізична активність відіграє важливу роль у зміцненні та підтриманні стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, запобігають виникненню хвороб [1]. Проте на стан здоров'я впливає в значній мірі також емоційний стан. Особливо це стосується студентів вишів нашої країни. Україна пережили два важких роки пандемії з заборонами, ізоляціями, дистанційним навчанням. Нині Україна перебуває в стані активної війни, що

привело до обмежень у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації тощо. Студентам необхідно засвоювати величезний обсяг інформації. Навчання вимагає зосередження уваги, пам'яті, розумових процесів. Різні форми контролю знань, такі, як заліки, іспити, також викликають великий стрес. Дистанційне навчання, страх війни, переживання за життя ще більше поглибили студентське життя. Внаслідок стресу знижується необхідна для навчання витривалість, навіть в режимі онлайн. Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних причин стресу можна віднести: умови життя, чималий обсяг інформації, обстановка всередині навчального колективу, самотійне життя без рідних. До суб'єктивні причин можна віднести: психологічні особливості особи, проблеми з комунікацією у студента та складного навчального процесу.

Ментальне перенапруження згубно впливає на психіку студента, може стати причиною різних психосоматичних захворювань. Перенапруження ментальне набагато серйозніше за фізичне, з яким набагато простіше впоратися, оскільки воно здатне вкрай згубно вплинути на психіку студента і стати причиною емоційного вигорання, зниження концентрації і як наслідок – зниження успішності, до погіршення взаємин з оточуючими студента людей, рідних. А також до ослаблення імунітету, хронічної втоми, різних захворювань психосоматичного штибу [1]. У такій ситуації здатні допомогти різні засоби, найдієвішими з яких є фізичні вправи. Найпростішою є дихальна гімнастика – це вправи «правильного» дихання, що знімають емоційне напруження і стресові ситуації. Їх можна виконувати в обмеженому, невеликому просторі. Вправи в домашніх умовах, мають бути прості за структурою (ходьба на місці, біг на місці в повільному темпі), вправи, в яких чергується робота різних м'язових груп (ший, рук і плечового поясу, тулуба і ніг), вправи для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються з 10–15 етапів, тривалістю 5–15 хвилин і виконують їх до

відчуття легкої втоми, розслаблення м'язів. Заняття фізичною культурою здатне позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану. Фізичні вправи допомагають не лише впоратися зі стресом, а й його наслідками [2]. Велика кількість досліджень акцентують увагу на користі «розумного» фітнесу (йоги, дихальної гімнастики, пілатесу в сукупності із медитативними вправами) для швидкого вирішення даної проблеми. Для збільшення фізичної активності студентів та проведення їхнього дозвілля розвиваються новітні, ефективні та корисні форми фізично-оздоровчої діяльності. Виникають нові або трансформуються, доповнюються, урізноманітнюються існуючі напрямки фізичної активності. Усе більшої популярності набувають ті, котрі здатні покращувати психоемоційний стан. Популяризуються новітні оздоровчі рухові програми, що проявили ефективність у процесах розвитку фізичної й функціональної підготовки студентства: функціональні тренування, кросфіт, заняття на велотренажерах [3]. Доведено, що включення сучасних фітнес-технологій як виду фізичної активності у навчально-виховний процес освітніх закладів здійснює позитивний вплив на швидкість адаптації до навчання, зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення толерантності до стресу та впевненості у собі, покращенні психоемоційного та психофізичного станів студентства. При побудові навчальних програм обов'язково слід враховувати мотиваційні пріоритети здобувачів освіти, а також їх індивідуальні особливості [2].

При раціональному використанні новітніх та доступних засобів фізичної культури досягається мета якісного фізичного виховання студентської молоді та активізується процес підготовки висококваліфікованих фахівців, із урахуванням вимог до їхньої професійної діяльності. Здобувачі вищої освіти, які систематично займаються руховою активністю, більш швидко здатні адаптуватися до змінних умов навчання, ефективніше долають психоемоційне навантаження, а також відчують загальне покращення стану здоров'я.

На підставі педагогічного спостереження та аналізу авторів [1; 2; 3], визначено психологічні механізми оздоровчої дії музики, які можуть бути задіяні у фізкультурно-оздоровчих технологіях: катарсис (емоційна розрядка, регулювання емоційного стану); полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація із життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; придбання нових засобів емоційної експресії. Тому музичний супровід можна використовувати на практичних заняттях з фізичного виховання, особливо у зимовий період [5].

Висновки. Фізична культура вкрай сприятливо впливає на здоров'я студентів як фізичне, так і психологічне, ментальне. Регулярні та дозовані фізичні навантаження понижують рівень хвилювання; самопочуття молоді покращується і залишається таким тривалий час. Систематичне заняття фізичними вправами забезпечує подолання станів тривожності, хвилювання, стресу чи депресії, попереджує можливі психічні розлади, а також підвищує позитивний емоційний фон, самооцінку, впевненість у своїх силах та розумових процесах.

Література

1. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* 2022. Вип. 7(152). С. 108–110.
2. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 297 с.
3. Демиденко М. О., Обезюк Т. К. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп в умовах сьогодення. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVIII Міжнародної наук.-метод. конф.* Київ: Національний авіаційний університет, 2023. – С. 39–43.

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Жадан В. В., студ., Дьяченко С.В., асистент
Сумський державний університет
zadanvadim23@gmail.com

Вступ. Світ зіткнувся з новими викликами, які змусили освітні установи адаптуватися до змін, зокрема, через перехід на дистанційну форму навчання. Такий формат надав нові можливості для здобуття знань, але водночас поставив під загрозу здоров'я молоді, зокрема їх фізичне та психічне благополуччя. Студенти, які раніше активно займалися спортом, соціалізувалися та підтримували здорові звички, в умовах дистанційного навчання часто стикаються з ізоляцією та зниженням рівня фізичної активності.

Така ситуація вимагає від молоді перегляду своїх звичок та поведінки, оскільки уникнути негативних наслідків дистанційного навчання можна лише за умови усвідомленого підходу до здорового способу життя. Особливо важливо приділяти увагу фізичній активності, раціональному харчуванню та дотриманню режиму дня. Усвідомлення важливості здоров'я як основи для ефективного навчання та особистісного розвитку є критичним у цей період [2].

Мета дослідження – визначення впливу дистанційного навчання на здоровий спосіб життя студентської молоді та виявлення ефективних стратегій формування і підтримки здорових звичок у цьому контексті.

Виклад основного матеріалу. Дистанційна форма навчання, яка набула широкого поширення в останні роки, значно впливає на формування здорового способу життя студентів. У контексті фізичної культури та спорту, цей вплив можна розглядати з різних точок зору: позитивних та негативних аспектів. До позитивних аспектів можна віднести: *самостійне планування часу*. Дистанційне навчання дозволяє

студентам краще розподіляти свій час. Це може сприяти активнішому залученню до фізичних вправ, якщо студенти мають мотивацію та необхідні знання щодо організації свого тренувального процесу. *Доступ до онлайн-ресурсів.* У сучасному світі є багато ресурсів для самостійного тренування: відео-заняття, програми тренувань, додатки для моніторингу активності. Це може стимулювати студентів займатися фізичними вправами навіть у домашніх умовах. *Зниження стресу.* У деяких випадках дистанційна форма навчання зменшує рівень стресу від необхідності перебувати в аудиторіях чи спортивних залах, що сприяє кращому емоційному самопочуттю. До негативних аспектів відносяться: *зменшення рухової активності.* Дистанційне навчання часто пов'язане з тривалим перебуванням перед екраном комп'ютера, що призводить до малорухливого способу життя. Це може негативно вплинути на фізичне здоров'я, призводити до гіподинамії, порушення постави та інших проблем. *Відсутність безпосередньої участі у спортивних заходах.* Без можливості займатися у спортивних секціях чи командних видах спорту в університеті студенти можуть втратити зв'язок з регулярними заняттями фізичними вправами та спортом. *Низька мотивація до самостійних тренувань.* Без зовнішнього стимулу у вигляді занять під керівництвом тренерів або викладачів фізичної культури деякі студенти можуть втратити мотивацію до регулярних фізичних вправ.

Перехід до дистанційного навчання також вплинуло на психоемоційний стан. Дистанційне навчання може викликати стрес, тривогу, втрату мотивації та соціальної ізоляції. Брак особистої взаємодії з однокурсниками знижує соціальну підтримку і відчуття належності до спільноти. Багато студентів відчують підвищений рівень тривоги через невизначеність у навчальному процесі та майбутньому, що може призводити до депресії [1; 2]. Щоб дистанційне навчання сприяло формуванню здорового способу життя, необхідно впроваджувати систематичні підходи до фізичної активності, адаптовані до онлайн-формату. Це можуть бути інтерактивні

заняття, челенджі зі здорового способу життя, а також рекомендації щодо фізичної активності, яку можна виконувати вдома. Окрім фізичної активності, важливо впроваджувати заходи які сприяють формуванню здорового способу життя, та на яких можна обговорювати правильне харчування, режим дня, важливість сну та інші аспекти здоров'я. Отже, основою формування здорового способу життя студентів виявляється система цінностей, мотивації, звички та цілеспрямована індивідуальна поведінка, що передбачає регулярну фізичну активність, повноцінний сон, харчування, відмову від шкідливих звичок, тощо. Дотримання цих компонентів сприятиме збереженню здоров'я та сприятиме успішному навчанню та подальшій роботі в професійній діяльності.

Висновки. Таким чином, вплив дистанційного навчання на формування здорового способу життя студентів у сфері фізичної культури і спорту визначається рівнем їхньої мотивації, доступом до сучасних технологій та методик, а також підтримкою з боку навчальних закладів. Важливо, щоб університети активно сприяли підтримці здоров'я студентів через впровадження програм зі здорового способу життя, забезпечення психологічної підтримки та створення можливостей для соціальної взаємодії. Комплексний підхід до збереження фізичного і психологічного благополуччя студентів є вирішальним для їх успішної адаптації до нових освітніх реалій.

Література

1. Белкова Т. О., Малахова Ж. В., Пастушкова Н. А. Формування здорового способу життя студентів-медиків у процесі фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2021. № 12 (168). С. 164–168.
2. Щербак Р., Джерелій В., Єгоров П. Вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. № 144, С. 548–554.

ВПЛИВ ОБРАЗУ ТІЛА НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Іваннікова Г. В., к.психол.н., доцент, Кривенко Є. А., здобув.

Київський національний університет

будівництва та архітектури,

eva.kry999@gmail.com

Вступ. Образ тіла є важливим аспектом самосприйняття та самоповаги людини. Образ тіла значно впливає на мотивацію займатися фізичною активністю для підтримки здоров'я, самопочуття та зовнішнього вигляду, що напряду стосується формування здорового способу життя. Особливо це актуально у сучасному суспільстві, де медіа та соціальні мережі активно впливають на уявлення про «ідеальне тіло» [1]. Це спричиняє підвищений інтерес до фізичної активності як до засобу покращення зовнішнього вигляду. У цій доповіді ми досліджуємо, як образ тіла впливає на мотивацію до занять фізичними вправами та які чинники сприяють формуванню цієї мотивації.

Мета дослідження. Вивчення впливу образу тіла на мотивацію до фізичної активності. Зокрема, важливо з'ясувати, як позитивне або негативне сприйняття власного тіла корелює з бажанням займатися фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Поняття «образ тіла» розглядається через три основні аспекти: когнітивний, афективний та поведінковий. Когнітивний аспект стосується уявлення індивіда про власне тіло, його пропорції та зовнішній вигляд. Афективний компонент відображає емоційне ставлення до тіла: задоволеність або незадоволеність своєю зовнішністю. Поведінковий аспект включає конкретні дії, які мотивовані образом тіла – від уникнення дзеркал до занять спортом [2].

Сучасні дослідження показують, що мотивація до фізичної активності значною мірою залежить від сприйняття власного тіла. Люди з позитивним образом тіла частіше виявляють інтерес до спорту з метою підтримки здоров'я, тоді як

негативне сприйняття часто спонукає до фізичних навантажень з метою корекції зовнішності.

Негативний образ тіла може призводити до низької самооцінки та уникнення соціальних контактів, зокрема, пов'язаних із фізичною активністю. Такий ефект спостерігається як серед молоді, так і серед дорослого населення. У зв'язку з цим дослідники зазначають, що фізична активність може стати способом покращення сприйняття тіла, якщо вона підкріплена позитивною внутрішньою мотивацією.

Згідно з теорією самовизначення, мотивація до фізичної активності може бути внутрішньою (коли людина отримує задоволення від процесу) та зовнішньою (коли основною метою є досягнення конкретного результату, наприклад, схуднення чи покращення зовнішнього вигляду) [2]. Негативний образ тіла частіше асоціюється з зовнішньою мотивацією, що вказує на прагнення змінити свою фізичну форму під тиском соціальних стандартів. Крім того, дослідження показують, що мотивація до фізичної активності може змінюватися залежно від статі, віку та культурних особливостей. Наприклад, жінки частіше мотивовані на фізичні вправи через бажання зберегти або поліпшити зовнішність, тоді як чоловіки більше орієнтовані на розвиток сили та витривалості [2]. У той же час, позитивний образ тіла сприяє тому, що людина розглядає фізичну активність не лише як засіб зміни зовнішності, а й як спосіб збереження здоров'я, покращення самопочуття та зниження рівня стресу [1]. Це підкреслює важливість розвитку позитивного самосприйняття для мотивації до фізичних занять на постійній основі.

Володіння тілом – це усвідомлення своїх фізичних можливостей та здатність контролювати своє тіло. Людина, яка добре володіє тілом, розуміє його межі, знає, як досягати оптимальних результатів у фізичній діяльності, та має здатність адаптуватися до змін у фізичному стані. Важливою складовою цього процесу є також усвідомлення тілесних відчуттів, таких як сила, гнучкість та витривалість.

В аспекті пізнання функцій тіла, поведінковий компонент відображає, наскільки людина розуміє можливості свого тіла, зокрема фізіологічні та функціональні аспекти. Люди, які добре усвідомлюють функціональні можливості свого тіла, можуть краще контролювати свої рухи, швидше адаптуватися до фізичних вправ та розвивати нові навички. Це включає знання про власну фізичну форму, стратегії зміцнення здоров'я та управління вагою.

Фізична активність є однією з найбільш очевидних сфер прояву поведінкового компонента образу тіла. Людина може використовувати фізичну активність для підтримки свого тіла в належному стані, покращення фізичної форми або досягнення конкретних цілей, таких як схуднення або розвиток сили.

Висновки. Вплив образу тіла на мотивацію до фізичної активності є суттєвим фактором, який визначає вибір на користь спортивних занять. Негативне сприйняття власного тіла часто спонукає до занять з метою досягнення зовнішніх стандартів, що може сприяти короткостроковим результатам. Навпаки, позитивне самосприйняття сприяє стійкій внутрішній мотивації до фізичної активності, орієнтованої на здоров'я та загальний розвиток тіла. Розуміння взаємозв'язку між образом тіла та мотивацією може допомогти розробити більш ефективні програми з підтримки фізичної активності та психічного здоров'я та впливати на формування здорового способу життя в молоді.

Література

1. Бабійчук М. І. Особливості впливу образу тіла на якість життя в осіб з високим та низьким рівнем фізичної активності. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-3>
2. Sabiston C. M., Brunet J., Kowalski K. C., Wilson P. M., Mack D. E., & Crocker P. R. The role of body-related self-conscious emotions in motivating physical activity among women. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020. P. 51.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Іваннікова Г. В., к.психол.н., доцент, Марченко Р. В., магістрант
*Київський національний університет
будівництва та архітектури,
ivannikova.hv@knuba.edu.ua*

Вступ. Зростання вимог до професійної діяльності тренерів включає не тільки технічну підготовку спортсменів, але й забезпечення їх мотивації, емоційної стабільності та психологічного комфорту. Тренери постійно стикаються з тиском, що вимагає досягнення високих результатів, адаптації до змін у спортивному середовищі, управління конфліктами в команді та підтримання ефективних відносин зі спортсменами.

Актуальність дослідження психологічних аспектів стресу у тренерів пояснюється їхнім значним впливом на результати спортсменів. Стрес може погіршувати управлінські та комунікативні здібності тренера, а також негативно позначатися на їхньому емоційному стані. Вивчення особливостей стресу дозволяє розробляти стратегії профілактики та подолання негативних емоцій, що сприятиме професійному розвитку тренерів, підвищенню їх працездатності та ефективності.

Мета дослідження. Вивчення особливостей виникнення стресу у спортивних тренерів.

Виклад основного матеріалу. Стрес є важливим чинником у професійній діяльності спортивних тренерів, оскільки вони часто стикаються з високим рівнем відповідальності, великими навантаженнями та необхідністю швидкого прийняття рішень. Психологічні особливості виникнення стресу у тренерів пов'язані з різними факторами, які впливають на їхню емоційну стабільність і професійну ефективність.

Стрес здебільшого є результатом способу мислення та оцінки подій, рівня обізнаності про власні можливості та навичок управління стресом. Психологічний стрес насамперед

проявляється як тривога за життя, здоров'я, успіх або добробут. Він виникає, коли реакція індивіда перевищує його психологічні чи фізіологічні можливості.

Психологічний стрес виникає через психічні стимули, що сприймаються як загроза. Термін «стрес» має три основні значення: це зовнішні стресори (події чи фактори, що викликають напруження), суб'єктивна реакція на них (психічна напруга) та фізіологічна відповідь організму. Стресогенні фактори поділяються на чотири групи: комунікативні (міжособистісні стосунки), інформаційні (структура діяльності), емоційні (відповідальність, загроза здоров'ю) та фізіологічні (вплив навколишнього середовища) [1].

Виникнення стресу у тренерів пов'язане з багатьма факторами, включаючи постійний тиск на досягнення високих результатів, відповідальність за здоров'я та успіх своїх підопічних, а також взаємодію з іншими тренерами, спортсменами, батьками та спортивною адміністрацією. Такий постійний вплив стресових факторів може призводити до емоційного вигорання, зниження працездатності та негативного впливу на ефективність їхньої роботи [2].

Постійний емоційний контакт з командою, потреба бути активним учасником тренувань і змагань, підтримка спортсменів у складні моменти вимагає значних психічних і емоційних ресурсів. Це може викликати емоційне виснаження, яке є однією з основних причин стресу. Тренери можуть відчувати внутрішні суперечності через балансування між особистими амбіціями та потребами спортсменів, що створює напруженість і сприяє розвитку стресових станів.

Конфлікти можуть виникати і через морально-етичні дилеми, особливо в ситуаціях, коли необхідно приймати складні рішення. Високий рівень перфекціонізму серед тренерів може призводити до того, що вони самі на себе чинять надмірний тиск, часто очікуючи ідеальних результатів від себе та своєї команди. Це призводить до самокритики і підсилює стрес. Спорт є сферою з високим рівнем невизначеності, що збільшує психологічний тиск на тренерів.

Неможливість точно прогнозувати результат або впливати на всі фактори змагання посилює почуття тривожності та стрес [2].

Дослідження психологічних особливостей стресу у тренерів дозволяє глибше зрозуміти механізми виникнення напружених станів і розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекції, що допоможуть підвищити стійкість до стресу і зберегти ефективність роботи тренера.

Висновки. Узагальнюючи, психологічні особливості виникнення стресу у спортивних тренерів пов'язані з поєднанням зовнішніх чинників, таких як рольові конфлікти, тиск досягнення результатів і високі очікування, та внутрішніх, як-от емоційне виснаження, перфекціонізм і самокритика. Важливо розуміти, що стрес є невід'ємною частиною тренерської діяльності, однак його надмірний рівень може негативно вплинути як на тренера, так і на результати команди. Для мінімізації стресу необхідно впроваджувати стратегії управління емоціями, соціальну підтримку, баланс між роботою та відпочинком, а також навчати тренерів ефективним технікам релаксації та саморегуляції. Це допоможе підвищити їхню ефективність і зберегти психологічне здоров'я в умовах високого навантаження.

Література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бурла А., Петренко О., Бурла О., Босько В. Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* 2023. Вип. 5(164). С. 47–50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10)

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

Іванюк О. А., к.біол.н., доцент

Волинський національний університет імені Лесі Українки
ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Збереження та покращення здоров'я є однією з важливих проблем сьогодення, яка має не тільки науково-практичне значення, але й допомагає вирішувати економічні, соціальні та демографічні питання суспільства. Дослідження показують, що на стан здоров'я впливає багато факторів, зокрема важливу роль відіграють здоровий спосіб життя та регулярні фізичні вправи. Серед популярних фізкультурно-оздоровчих систем особливо виділяється комплекс вправ, розроблений Джозефом Пілатесом [1].

Метою дослідження є аналіз вітчизняних і зарубіжних публікацій щодо виникнення пілатесу та його значення для покращення здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Поставлену мету було досягнуто на теоретичному рівні за допомогою відповідних методів збору ретроспективної інформації. Систему пілатесу створив німецький фізіотерапевт і тренер Джозеф Губерт Пілатес. Страждаючи на різні захворювання, такі як астма та ревматична лихоманка, мотивувало його досліджувати різні підходи до фізичної активності, зокрема йогу, бойові мистецтва та гімнастику. Його система об'єднала ключові принципи фізичної культури та оздоровчих тренувань, акцентуючи увагу на свідомій концентрації під час виконання вправ [2]. Як зазначають дослідники, система Джозефа Пілатеса включає велику кількість підготовчих вправ та їх модифікацій, що робить тренування безпечними та ефективними. Вона виникла на основі глибоких знань анатомії, фізіології фізичної активності та аналізу східних і західних методик фізичного і духовного розвитку. Джозеф Пілатес назвав свою систему "Контрологією", підкреслюючи її мету – повну гармонію тіла,

розуму та духу [1]. Головна особливість системи Пілатеса порівняно з багатьма іншими видами фітнесу полягає в тому, що під час виконання вправ задіюються глибокі м'язи, зокрема м'язи-стабілізатори, такі як поперечний м'яз живота, м'язи тазового дна та багатороздільні м'язи хребта. Вправи Пілатеса дозволяють зміцнити м'язовий корсет без значного навантаження на хребет і без збільшення м'язової маси, сприяють розвитку гнучкості та балансу, а також роблять рухи більш граційними й пластичними. Згідно з теорією Джозефа Пілатеса, процес освоєння вправ проходить три етапи: 1) усвідомлення правильного руху («думайте про правильні рухи»); 2) практикування правильного руху («відпрацюйте правильні рухи»); 3) доведення вивченого руху до досконалості («рухи стають автоматичними, перетворюються на звичку») [2]. Джозеф Пілатес запропонував світові інноваційний підхід до фізичної культури, адаптуючи техніку виконання вправ до індивідуальних потреб та особливостей кожної людини, і постійно створював нові вправи для вдосконалення своєї системи.

Висновки. Теоретичні та методичні засади занять пілатесом ґрунтуються на філософії його засновника, Йозефа Пілатеса, і включають ключові принципи: контроль, концентрацію, стабілізацію центру тіла, точність, плавність рухів та правильне дихання під час виконання вправ. Вправи пілатесу сприяють розвитку сили та гнучкості, покращенню постави, координації рухів і загального психологічного стану. Завдяки своїй комплексній користі для фізичного і психічного здоров'я, пілатес зберігає високу популярність у студентської молоді.

Література

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. 297 с.
2. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. № 32. С. 42–47.

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ В СИТУАЦІЇ КОНФЛІКТУ

Канішевський С. М., к.пед.н., професор
Шпильовий В. І., магістрант
*Київський національний університет
будівництва і архітектури*
kanishevskiyi.sm@knuba.edu.ua

Вступ. Актуальність теми обумовлена зростаючою роллю психологічних факторів у спорті, особливо серед молодих спортсменів, які знаходяться на етапі формування своєї особистості та спортивної кар'єри. У сучасному спорті конфліктні ситуації можуть виникати як між спортсменами та тренерами, так і між самими членами команди, що значно впливає на загальний рівень взаємодії та командної ефективності. Юні спортсмени через свою емоційну незрілість часто виявляють різні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, що можуть відображати їхні особистісні риси, такі як рівень самоконтролю, агресивність, комунікативні навички, а також рівень розвитку стресостійкості. Оскільки конфлікти є невід'ємною частиною будь-якого колективу, важливо досліджувати, як саме особистісні якості впливають на вибір стратегії розв'язання конфлікту (співпраця, уникнення, компроміс тощо). Це дає можливість тренерам і психологам працювати над розвитком емоційної стійкості та навичок конструктивного вирішення конфліктів у молодих спортсменів.

Мета дослідження – визначити вплив “Я-концепції” на стиль поведінки юних спортсменів в конфліктній ситуації.

Виклад основного матеріалу. Юність – це важливий етап становлення людини, що лежить між дитинством і дорослим життям. Він характеризується розвитком самосвідомості, формуванням світогляду, вибором професійного шляху та підготовкою до самостійного життя. Центральне місце в цьому процесі займає “Я-концепція” – відносно стійка система

уявлень про себе, яка є унікальною для кожної особистості і впливає на те, як людина взаємодіє з оточенням і ставиться до себе. Кожна людина має набір уявлень про себе: якою вона є зараз, якою бачить себе в майбутньому і якою була в минулому. Для юнацького віку особливо характерна спрямованість на майбутнє. Взаємозв'язок між "Я-концепцією" і соціалізацією є двостороннім: уявлення про себе впливають на адаптацію до суспільства, а соціальне оточення, у свою чергу, сприяє розвитку цієї концепції. Те, як юнака сприймають інші (батьки, однолітки тощо), його самоаналіз, соціальні цінності, очікування та ідеали, а також досвід соціальної взаємодії, зокрема в конфліктних ситуаціях, відіграють важливу роль у формуванні його "Я-концепції" [2].

Поведінка юних спортсменів у конфліктних ситуаціях тісно пов'язана з їхніми особистісними якостями, що формуються під впливом різних факторів, таких як соціальне оточення, виховання, особистий досвід та тренувальний процес. У спортивному середовищі конфлікти можуть виникати як між гравцями, так і між спортсменами та тренерами або іншими учасниками команди. Важливо, щоб юні спортсмени вміли ефективно реагувати на конфлікти, оскільки це впливає на їхнє психологічне благополуччя, міжособистісні відносини та спортивні досягнення.

Юні спортсмени з високою самооцінкою і впевненістю у власних силах часто виявляють активний і рішучий підхід до вирішення конфліктів. Вони схильні до більш асертивної поведінки, де важливо відстояти власну думку, водночас поважаючи інтереси інших. Спортсмени з низькою самооцінкою можуть уникати конфліктів або підкорятися сильнішим учасникам [1]. Юні спортсмени з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай прагнуть вирішувати конфлікти спокійно і розважливо. Вони здатні контролювати свої емоції та уникати агресивних вчинків. На противагу їм, спортсмени з меншою емоційною стійкістю можуть демонструвати імпульсивність і агресію в ситуаціях конфлікту [2].

Висновки. Особистісні якості юних спортсменів значною мірою визначають їхню поведінку в конфліктних ситуаціях. Такі характеристики, як рівень емоційної стійкості, комунікативні навички, впевненість у собі, самоконтроль та схильність до співпраці, впливають на вибір стилю реагування на конфлікти. Спортсмени з високою емоційною стійкістю і розвиненими комунікативними навичками частіше обирають конструктивні способи вирішення конфліктів, такі як співпраця чи компроміс. Водночас ті, хто має низький рівень самоконтролю або схильність до агресії, можуть використовувати більш деструктивні стратегії, включаючи уникнення чи протистояння. Таким чином, розвиток особистісних якостей, таких як самоконтроль, емпатія та навички ефективної комунікації, є важливим завданням у вихованні юних спортсменів, оскільки це сприяє формуванню здорового і конструктивного підходу до вирішення конфліктів у спортивній діяльності. Крім того, такі якості допомагають юним спортсменам адаптуватися до стресових ситуацій, що є важливим аспектом їхнього розвитку. Вміння ефективно спілкуватися та розуміти інших дозволяє їм будувати довірливі стосунки з тренерами і одноклубниками, що позитивно впливає на командну динаміку. У результаті, особистісний розвиток юних спортсменів не лише підвищує їхню конкурентоспроможність, але й формує цінності, які можуть бути корисними в інших аспектах їхнього життя, сприяючи загальному формуванню гармонійної особистості.

Література

1. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 130 с. URI

<https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

2. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ

Костюкова Н. С., здобув.

Сумський державний університет

kostukova.natalia0209@gmail.com

Вступ. В останні декілька років в навчальний процес впроваджено багато комплексних програм для покращення фізичного здоров'я дітей під час їхнього перебування в навчальних закладах. Однак варто зауважити, що дані багатофазові програми не повністю або зовсім не розкривають сучасний, інноваційний підхід з різною кількістю вправ чи різними стилями плавання для навчання, адже дане заняття є одним зі найважливіших різновидів фізичної активності у житті, саме руховій діяльності кожної людини в світі. Саме плавання є важливим аспектом в спортивних, опосередковано спортивних чи лікувальних цілях. Як показує практика то в сучасних реаліях навантаження на дітей у школі під час занять значно зростає з кожним роком, та з цим і зменшується їх фізична активність, тож дані заняття слід проводити з дітьми з першого класу [1].

Мета дослідження – розглянути сучасний підхід до подолання страху води дітьми шкільного віку та розкрити методику для навчання плаванню.

Виклад основного матеріалу. Чому плавання таке важливе та чому до нього така пильна увага в усьому світі? Найголовніше вплив на здоров'я кожної людини, а саме під час даного процесу змінюється та покращується тонус кровоносних судин дія інтенсифікації дихання та змінення ритму серцевих скорочень, також покращується кисневе живлення, що має позитивний вплив на суттєве поліпшення обміну речовин в організмі, в наслідок гарного кисневого живлення тренується серце та інші органи [2]. Під час занять даним видом рухової активності як правило у дітей зменшується рівень високої збудливості та в подальшому росте впевненість у своїх діях, силах перебувати більше часу у

водному просторі. Ще треба зазначити, що під час постійних занять загартовується тіло, м'язи приводяться та тримаються в тонусі, корегується постава.

Саме тому даний вид активності є гарним способом не тільки цікаво провести час але і з користю для здоров'я. Проте бувають випадки коли під час проведення занять в дошкільних навчальних закладах деякі діти відразу відчувають себе у воді як в іншому проте рідному для них середовищі, але і велика кількість інших дітей може боятись її. Щоб такого не було розроблено багато вправ та технологій, завдяки яким правильними діями зі сторони тренера відбувається подання складного психологічного бар'єру. Заняття зі звикання до води повинні проводитись поступово на суші, на мілкій частині басейну та вже коли освоєно базові навички та первинний страх відсутній то тоді вже і на глибокій частині басейну поступово вводяться заняття в дію [2]. Усі сучасні вправи мають на меті навчити плаванню через зменшення опори (ручки, стінки басейну) та зануренню під поверхню води [2]. Для початкового звикання до водного середовища можна поступово у басейні з невеликою глибиною виконувати звичні дії що і на суші (пройтись, пробігтись вздовж бортика, виконати перехресні кроки, тощо) [2].

Як тільки попередній етап пройдено, то далі щоб уникнути виникнення стресової ситуації, коли вода потрапляє на обличчя (частіше за все неочікуваною під час майбутнього плавання) слід виконати прості, але ефективні вправи. Наприклад, набрати в долоні води та бризнути собі ними на лице та далі нахилитись вперед та просто занурювати обличчя у воду наступним кроком, якщо вже попередня вправа є простою та легкою у виконанні тим хто навчається, необхідно поступово занурюватись спочатку до підборіддя потім до рівня носа, очей і фінального повного занурення[2].

На цьому етапі вже більша частина звикання тіла того хто навчається до водного середовища пройдена. Надзвичайно важливим фактом навчання є саме усвідомлення дій під час перебування на воді та подальша можливість не реагувати

дітям на більш-менш не очікувані події (бризки, коливання води чи потрапляння на обличчя) [3]. Щоб самостійно вміти плавати спочатку на заняттях слід навчати дітей триматись на воді у різних стилях, наприклад, на спині чи грудях, вміти знову підійматись, коли занурюються з головою. Переглядаючи методики вже застарілих методів навчання плаванню можна виокремити велику деталь, а саме, що вчиться багато видів та стилів плавання, але послідовність їх вивчення не завжди вірна. В сучасних же, інноваційних методиках, спочатку розучуються ті стилі, які більше всього можуть знадобитись та основна частина з них вчиться завдяки наявності в інструктора допоміжних сучасних плавальних засобів, таких як плавальні дошки для більш комфортного початкового перебування у воді [3].

Висновки. Застосування серій інноваційних занять дозволяють набагато швидше наочніше та ефективніше навчити дітей вмінню триматись на воді та плавати в різних стилях.

Література

1. Stepchuk N., Mordvintsev G., Susla V. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2023. Вип. 1(52). С. 206–209.
2. Коваленко С. Л., Беседін М. Є. Ігрові елементи в процесі навчання дітей молодшого віку плаванню. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доповідей VIII Міжнародної наук.-метод. конф. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 199–200.
3. Ремзі І. В., Аксьонов В. В., Аксьонов Д. В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. Харків : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. 2020. 143 с.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Курило Д. А., здобув.

Сумський державний університет

deniskurilo@gmail.com

Вступ. Волейбол є одним з популярних видів спорту не лише на професійному рівні, але й аматорському. Це пов'язано з тим, що активність волейбольної гри сприяє загальному розвитку рухової активності студентів і рухових здібностей, як сили, швидкості, координації, витривалості [1]. Окрім рухового впливу, ця командна гра має також позитивну психологічну дію, особисту дисципліну, старанність, взаємодію в команді, комунікабельність, відчуття колективу, а також загальне морально-психологічне розвантаження [2]. Отже волейбол, як окрема гра, для вивчення та освоєння якої, часто можна зустріти в програмах з фізичного виховання закладів вищої освіти.

Мета дослідження: визначити особливості занять з волейболу в здоровому способі життя студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу.. Методику, теорію та педагогічні особливості гри у волейбол у своїх наукових працях визначали Волкова Т.В., Гончарук В.В., Павлюк О.В. (2021), Остапов Л. В., Бубнова Л. (2023), Марущак П.Д. (2023) та інші. У своїх працях вони описували особливості викладання різних спортивних занять та загального фізичного виховання у тому числі й волейболу. Найчастіше, у закладах вищої освіти (ЗВО) розповсюджено такі форми фізичного виховання: навчальні заняття з професійного спрямування у фізичному вихованні, факультативні спортивні заняття, масові фізкультурні заходи та секційні заняття. Студент має змогу обрати будь-який з видів занять з фізичного виховання. Волейбол є одним з популярних видів секційних тренувань серед молоді, бо дає змогу активно відпочити, перемкнути увагу та розвантажитися після загально-

освітніх дисциплін, контролювати свій фізичний стан, відновити морально-психологічний настрій. До основних рухових здібностей, які розвиває гра в волейбол у студентської молоді можна віднести: швидкість, витривалість, гнучкість, координацію, силу. Швидкість спортсмена, характеризує одну зі сторін моторики людини, відповідно формами прояву спеціальної швидкості у волейболу є: здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів; здібність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників; здібність до швидкості переміщень; здібність до швидкого початку рухів. Один з прикладів прояву швидкості у волейболістів може бути швидкість реакції під час прийому або передачі м'яча від суперника. Витривалість – це здатність організму протистояти стомленню або здатність довготривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності, яку в практиці гри волейболіста виділяють стрибкову, швидкісну та ігрову. Гнучкість – розвиток здатності волейболіста до виконання рухів із використанням максимальної амплітуди, тобто таку активність можна поєднати з розвитком рухливості суглобів та тіла загалом. Координація – здатність волейболіста швидко опанувати нові рухи, а також навичками оперативної перебудови рухової діяльності відповідно до ігрової ситуації. Сила – одна з важливих характеристик фізичної підготовки, що розвивається під час гри в волейбол за допомоги сили скорочення м'язів.

Важливою характеристикою для якісної гри виступає стрибучість, яка дає змогу гравцю виконати техніку нападаючого удару, блокування, подачі або передачі у стрибку, за рахунок швидкості м'язових скорочення та амплітуди рухів. Окремо можна виділити розвиток тактичного бачення у студентів, через те, що тактика, аналіз суперника та швидка розумова реакція у грі в волейбол має не менш важливе значення ніж фізична підготовка. Тому, одним із важливих завдань тренера-викладача – побудувати систему навчання так, щоб поєднати освоєння техніки і тактик гри, а також фізичну підготовку. Ще одна з навичок, яку освоює студент під час гри

в волейбол – самостійна робота, вміння проаналізувати особисті недоліки в грі, та вміння виконати вправи для вдосконалення техніки та тактики гри за допомогою додаткових вправ, наприклад самостійних занять з покращення гнучкості, чи витривалості завдяки бігу.

Необхідно зазначити, що системоутворюючим чинником постає стан індивідуального здоров'я студента у його динаміці та практико-орієнтованому здоровому способу життя, в якому критерії стану здоров'я розглядається з позиції нарощування чи збереження його кількісного і якісного потенціалу, як на відносно високому рівні здоров'я, так і за наявності певних відхилень, рухових дефектів, тих чи інших захворювань.

Висновки. Волейбол у закладах вищої освіти може бути одним із методів ефективного фізичного виховання та формування здорового способу життя серед студентської молоді. Гра в волейбол чудовий спосіб покращити своє здоров'я та настрій, а також провести час з друзями, допомагає розвивати координацію рухів, зміцнювати м'язову систему та покращувати кардіореспіраторну систему, також може мати позитивний вплив на психічний стан, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій.

Література

1. Рогаль І. Волейбол як засіб удосконалення фізичного стану студентів у закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 2021. Ч. 3. С. 298–304.
2. Хоміцька В. М., Гарнусова В. В., Гулігас А. Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2022. Вип. 5 (150). С. 112–115.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Мигаль Д. С., здобув., Сірик А. Є., ст. викл.

Сумський державний університет

mugal122005@gmail.com

Вступ. У сучасному спорті значущість відновлення після тренувань і змагань важко переоцінити. Лижники-гонщики постійно зазнають великих фізичних навантажень, які не лише виснажують їхню фізичну форму, але й впливають на психологічний стан [1]. Тому ефективне відновлення є ключовим чинником для підтримки оптимальної продуктивності та запобігання травмам.

Мета дослідження: Дослідити та визначити ключові аспекти відновлення лижників-гонщиків у річному циклі підготовки, виявити ефективні методи та стратегії для оптимізації процесу відновлення.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень дає змогу зробити висновок про те, що більшість авторів пов'язують вплив відновлення на фізичну готовність, психологічний стан і загальні спортивні результати. Так, Бурла А., Возний А., Сірик А. підкреслюють важливість комплексного підходу до відновлення спортсменів молодшого віку. Автори зазначають, що відновлення має бути адаптованим до фізіологічних особливостей юних атлетів, включаючи як фізичні, так і психологічні аспекти. Необхідною передумовою підвищення ефективності занять є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення з урахуванням біоритмологічних факторів [1]. Важливими компонентами процесу відновлення є активні та пасивні методи, такі як масаж, водні процедури та специфічні тренування, що сприяють відновленню м'язового тону та покращенню загального стану спортсмена. Успішність змагань і досягнення високих результатів залежать не лише від інтенсивності тренувань, а й від ефективності відновлювальних заходів. Протягом річного циклу підготовки

важливо враховувати різноманітні аспекти відновлення, такі як фізіологічні особливості, психологічний стан, харчування та індивідуальні потреби спортсменів. Збалансований раціон харчування, що містить достатню кількість вуглеводів для відновлення енергетичних запасів, білків для регенерації м'язів, а також вітамінів і мікроелементів для підтримки імунної системи, є важливим для успішного відновлення. Правильна гідратація також не менш важлива для запобігання зневодненню і підтримки фізичних функцій. Сучасні технології також відкривають нові можливості для покращення процесу відновлення. Використання пульсометрів, фітнес-трекерів та інших пристроїв для моніторингу фізичних показників допомагає контролювати навантаження і стан спортсменів. Біомеханічний аналіз техніки виконання рухів може виявити проблемні зони, що потребують уваги і корекції. Нарешті, індивідуалізація підходів до відновлення є ключовим фактором, який може суттєво вплинути на результат. Кожен спортсмен має свої фізіологічні особливості, тому розробка специфічних програм відновлення на основі їхніх індивідуальних даних є надзвичайно важливою. Підключення спеціалістів, таких як дієтологи, психологи та фізіотерапевти, може суттєво підвищити ефективність відновлювального процесу.

Висновки. Отже, ефективний відновлювальний процес є запорукою підтримки високої продуктивності та зниження ризику травм. Індивідуалізований підхід, збалансоване харчування, психологічна підтримка та використання новітніх технологій значно підвищують якість відновлення і, як наслідок, спортивні результати.

Література

1. Бурла А. О., Возний А. П., Сірик А. Є. Особливості відновлення юних лижників-гонщиків і біатлоністів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2019. Вип. 3. С. 335–339.

ЗАХОДИ З КОРЕКЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВІДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Наумець Є. О., ст. викл., Кутілін В. Є., здобув.

*Київський національний університет
будівництва та архітектури,
naumets.iew@knuba.edu.ua*

Вступ. У сучасному спорті, де конкуренція є надзвичайно високою, важливість психологічної підготовки спортсменів неможливо переоцінити. Психологічний супровід тренувального процесу грає вирішальну роль у підтримці фізичної та психоемоційної працездатності спортсменів, оскільки впливає на їхні результати, здатність до відновлення після навантажень та загальний стан здоров'я. Спортивна діяльність супроводжується значним стресом, який може призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації та продуктивності. Заходи з корекції та відновлення працездатності допомагають спортсменам ефективно справлятися з цими стресовими факторами, підтримуючи їхню психологічну стійкість.

Мета дослідження. Полягає у вивченні та аналізі ефективних методів і стратегій, які сприяють психологічному відновленню та корекції працездатності спортсменів. Це включає розробку рекомендацій щодо управління стресом, покращення емоційної стійкості, підвищення мотивації та формування позитивного мислення, що дозволяє спортсменам адаптуватися до вимог змагальної діяльності та досягати високих результатів.

Виклад основного матеріалу. Підготовка спортсменів вимагає не лише фізичних зусиль, а й психоемоційного балансу. Психологічний супровід відіграє важливу роль у забезпеченні високої працездатності, оскільки стрес, емоційне вигорання і різноманітні психологічні труднощі можуть суттєво впливати на результати спортсменів.

Успішна підготовка спортсменів вимагає не лише фізичних тренувань, але й психологічного супроводу, що включає заходи з корекції та відновлення працездатності. Ці заходи спрямовані на оптимізацію психологічного стану спортсменів, покращення їхньої мотивації та загальної продуктивності. Основними етапами психокорекційної роботи в рамках психологічного супроводу підготовки спортсменів є діагностика, розробка психологічно-педагогічної корекційної програми, її реалізація та аналіз ефективності. Корекційна програма розробляється з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів, а також соціально-психологічної ситуації в родині та спортивному середовищі. Основною метою програми є виправлення таких характеристик, як лінощі, підвищення мотивації до тренувань, а також допомога у психологічній адаптації в новій спортивній команді [2]. У конкретних спортсменів можуть бути різні недоліки характеру, які потребують психокорекції. Ці проблеми привертають увагу тренерів, інших спортсменів, лікарів та персоналу, адже вони становлять предмет турботи. Серед характерних ознак таких недоліків можна виділити: підвищену збудливість і гнівливість; лякливість і патологічні страхи; песимістичний настрій або надмірну веселість; нестійкість та високу імпульсивність; схильність до конфліктності та впертості; байдужість, неохайність, схильність до брехні; постійну потребу в задоволенні; надмірну активність або, навпаки, пасивність; замкнутість; хворобливу сором'язливість і негативізм; неуважність та надмірну безпорадність тощо [2].

Психологічне відновлення та корекція працездатності спортсменів є ключовими аспектами їх підготовки. Серед ефективних стратегій можна виділити психологічну підготовку, яка включає візуалізацію та ментальні репетиції для підвищення впевненості та зменшення тривожності. Техніки управління стресом, такі як дихальні вправи та медитація, також сприяють спокою під час змагань. Емоційна регуляція важлива для підтримки працездатності, зокрема, когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінювати негативні

думки. Соціальна підтримка, створення довірчих стосунків у команді та групова терапія сприяють емоційній стабільності спортсменів. Фізичне відновлення через достатній сон та заняття йогою допомагає зменшити напругу. Встановлення цілей за критеріями SMART дозволяє спортсменам зосередитися на досягненні результатів, а групові тренінги з комунікації запобігають конфліктам [1].

Таким чином, ці методи значно покращують психологічний стан спортсменів, сприяючи їх відновленню та підвищенню працездатності. Регулярне використання цих підходів допомагає досягати високих результатів і підтримувати психоемоційне здоров'я.

Висновки. Психологічне відновлення та корекція працездатності спортсменів є критично важливими для їх успішності та загального добробуту. Застосування ефективних методів, таких як візуалізація, дихальні вправи, когнітивно-поведінкова терапія та групова підтримка, дозволяє спортсменам управляти стресом, регулювати емоції та покращувати комунікацію в команді.

Психологічна підготовка, фізичне відновлення та встановлення чітких цілей сприяють підвищенню мотивації та працездатності. Підтримка довірчих стосунків у команді та регулярні тренінги допомагають запобігти конфліктам та сприяють емоційній стабільності. Загалом, інтеграція цих підходів у підготовку спортсменів не лише покращує їхні результати, але й підтримує психоемоційне здоров'я, що є запорукою довгострокового успіху в спортивній діяльності.

Література

1. Приходько В. В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.
2. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. Навчальний посібник. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Недельчев М. П., аспірант
Сумський державний університет
max.nedelchev@gmail.com

Вступ. Здоровий спосіб життя стає все більш важливим на тлі зростання інтересу до фізичної активності та турботи про власне здоров'я серед молоді. Фізична культура та спорт є невід'ємними складниками здорового способу життя, однак, мотивація до занять часто є недостатньою, що негативно впливає на рівень фізичної активності. Одним із сучасних рішень є використання мобільних додатків, які допомагають підвищити зацікавленість молоді до регулярних фізичних вправ, моніторингу стану організму, планування тренувань, контролю раціону харчування [1; 3]. Останні досягнення у сфері інформаційних технологій сприяли розробці відповідних численних мобільних додатків, які виступають важливим інструментом формування здорового способу життя серед молоді. Огляд і порівняння різновидів мобільних додатків, доступних для занять фізичною культурою і спортом, а також дослідження їх впливу на зміну поведінки студентів у контексті фізичної активності та здорового харчування є актуальним питанням сьогодення.

Мета дослідження – зробити аналіз можливостей використання мобільних додатків для формування здорового способу життя молоді, зокрема, визначення їх ролі у підвищенні мотивації до фізичної активності.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні можна виділити такі ключові аспекти у використанні мобільних додатків як інструменту формування здорового способу життя серед молоді:

1. Індивідуальний підхід. Сучасні додатки дозволяють створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи

особливості користувачів, їхні цілі та фізичні можливості, що дозволяє кожному користувачу знайти оптимальний режим занять. Наприклад, мобільні застосунки Nike Training Club та Freeletics, надають широкі можливості для створення індивідуальних планів тренувань. Важливо також відстежувати важливі показники здоров'я під час тренувань, що сприяє безпечнішому виконанню фізичних вправ [1; 2]. Такі додатки, як MyFitnessPal і Strava, надають змогу користувачам стежити за своїм прогресом і контролювати тренування в режимі реального часу, а також дозволяють відстежувати пульс, частоту дихання, темп, відстань, спалені калорії тощо.

2. Комплексний підхід. Сучасні мобільні додатки не обмежуються лише відстеженням фізичної активності. Вони пропонують широкий спектр функцій, включаючи контроль харчування, відстеження сну та навіть медитацію. Подібні застосунки (Lifesum, MyFitnessPal) можуть відстежувати споживання калорій та макронутрієнтів, надають доступ до великої бази рецептів здорового харчування. Деякі додатки пропонують функцію моніторингу водного балансу, а також сканування штрих-кодів продуктів для швидкого додавання їх до щоденника харчування [3].

3. Соціальна значущість. Інтерактивні функції додатків, такі як групові тренування, змагання з друзями, участь у соціальних спільнотах, можливість ділитися спортивними результатами і обмінюватись досвідом, підвищують рівень залученості молоді та створюють додаткову мотивацію до регулярних фізичних активностей. Доступ до співпраці з тренерами онлайн та до відеоуроків значно розширює можливості студентів для самостійних тренувань [1], а отримання зворотного зв'язку допомагає досягти значних результатів у покращенні фізичного та ментального здоров'я. Наприклад, багато тренерів використовують платформу Trainerize для проведення онлайн-консультацій і відстеження прогресу спортсменів, а додаток Fitbod дозволяє спілкуватись зі своїм тренером.

4. Доступність та зручність. Мобільні додатки можуть бути ефективним інструментом для підвищення рівня фізичної

активності студентів через автоматизовані нагадування та різноманітний зручний функціонал. Вони роблять тренування доступними для всіх, оскільки, незалежно від місця розташування та часу доби, користувачі можуть займатися спортом за допомогою свого смартфона, що стимулює до регулярних спортивних занять [3].

Висновки. Мобільні додатки стали невід'ємною частиною сучасного способу життя і відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя молоді. Їх використання є перспективним напрямком, який дозволяє інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя, адаптуючи її під індивідуальні потреби користувача. Застосунки мають позитивний вплив на рівень мотивації студентів, надаючи їм зручні інструменти для контролю фізичної активності, харчування та загального здоров'я, та значно полегшують процес тренувань, проте, не можуть повністю замінити живого спілкування з тренерами або викладачами.

Література

1. Гелета Д. Д., Мальнев Д. М. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерні технології революціонізують здоровий спосіб життя. *UNIVERSUM*. 2024. № 04. С. 211–217.
2. Петренко Ю. М., Петренко Ю. І. Використання мобільних додатків у формуванні мотивації здобувачів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2022. №6. С. 62–67.
3. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Сорокіна Н. О., Лісчишин Г. В. Використання мобільних додатків як один із засобів ведення здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2021. №3. С. 135–138.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТЕНІСІСТІВ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Палажченко Ю. К., магістрантка, Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Настільний теніс, як вид спорту характеризується інтенсивними фізичними навантаженнями та високою швидкістю гри, що потребує від спортсменів відмінної витривалості та психофізіологічної підготовки. У літній період додатковим чинником стає підвищена температура, яка створює додаткові виклики для спортсменів, впливаючи на їхню працездатність і відновлення після навантажень. Важливість дослідження відновлювальних заходів зумовлена необхідністю мінімізувати вплив кліматичних чинників та оптимізувати підготовку спортсменів до змагань в умовах спеки [1, 2]. Питання теорії та методики комплексного застосування педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів для відновлення працездатності спортсменів є важливими для тренерів та фахівців. Оптимізація тренувального процесу неможлива без ефективного використання сучасних методів відновлення. Вирішення цієї проблеми можливе через оптимальне планування тренувальних навантажень і структурних елементів тренувального процесу, а також через цілеспрямоване планування і застосування різних засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів у різних видах спорту.

Мета дослідження: розробка та експериментальна перевірка комплексного застосування відновлювальних засобів, спрямованих на покращення працездатності тенісистів у літній період.

Виклад основного матеріалу. Експеримент був спрямований на оцінку ефективності комплексного застосування відновлювальних засобів для підвищення

працездатності тенісистів у літній період за умов теплового навантаження.

У дослідженні брали участь 18 тенісистів віком 17–18 років, які були поділені на КГ та ЕГ. На першому етапі КГ тенісисти тренувалися в умовах температури 32–35°C без застосування відновлювальних заходів. Вивчалися базові показники фізіологічного стану, витривалість та рівень стомлюваності.

На другому етапі ЕГ були впроваджені охолоджувальні процедури (криотерапія, прохолодні ванни), гідратація та спеціальна дієта для підтримки енергетичного балансу. Через три тижні ЕГ показала покращення фізичної та психофізіологічної готовності порівняно з контрольною. Основними критеріями оцінки були динаміка процесів стомлення та відновлення, які контролювалися шляхом вимірювання фізіологічних показників і тестування функціональної підготовленості спортсменів. Час простої рухової реакції є одним із найважливіших показників швидкості реакції спортсменів на зовнішні подразники, що впливає на їхню ефективність під час змагань. Під час експерименту було виявлено, що у КГ час простої рухової реакції не зазнав суттєвих змін ($p > 0,05$), тоді як в ЕГ цей показник знизився на 0,2 с. ($p < 0,05$). Зменшення часу реакції свідчить про покращення здатності спортсменів швидко реагувати на ситуації під час гри, що є критично важливим для настільного тенісу. Максимальна частота рухів визначає здатність спортсменів виконувати повторювані рухи з максимальною швидкістю, що є важливим компонентом тренуваності у настільному тенісі. У ЕГ після впровадження відновлювальних засобів цей показник зріс на 10% ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що завдяки застосуванню відновлювальних заходів тенісисти змогли краще адаптуватися до інтенсивних тренувальних навантажень і підтримувати високу швидкість виконання ігрових дій. У КГ суттєвих змін не спостерігалось ($p > 0,05$). Важливими компонентами фізичної підготовленості тенісистів є сила м'язів кисті та спини, що забезпечують ефективне виконання ударів і стійкість під час гри. В ЕГ

максимальна сила м'язів кисті (МСК) зросла на 7%, а максимальна сила м'язів спини (МСС) - на 9% ($p < 0,05$). У КГ не було зафіксовано значущих змін цих показників ($p > 0,05$). Учасники ЕГ, які використовували охолоджувальні процедури та оптимізовану гідратацію, показали кращі показники адаптації до високих температур. Їхні результати наприкінці тренувального циклу не погіршилися через тепловий стрес, на відміну від КГ, де спостерігалось стомлення і зниження працездатності.

Висновки. Систематичне використання охолоджувальних процедур, гідратації та інших відновлювальних методів є важливим елементом підтримки високої фізичної працездатності спортсменів під час тренувань у літній період. Завдяки цим заходам знижується ризик розвитку теплового стресу, який може суттєво впливати на фізичний стан спортсменів, викликаючи втому, зневоднення та погіршення координації. Комплексний підхід до відновлення дозволяє стабілізувати фізіологічні показники організму, забезпечуючи ефективну терморегуляцію та підтримуючи спортсменів у оптимальному стані для виконання інтенсивних тренувальних навантажень.

Література

1. Баштан М., Кошова О. Методи медико-біологічного відновлення після фізичних навантажень та їх характеристика. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., 23–24 квітня 2020 р. Полтава, 2020. № 5. С. 134–136.
2. Рядова Л.О. Цигановська Н.В., Гончар В.В., Кушнар'єв І.О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. 2023. Вип. 4 (163). С. 160–168.

ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Плутенко О. Ю., здобув.
Сумський державний університет
plutenko.ay@gmail.com

Вступ. Сучасна молодь зіштовхується з малорухливим способом життя, внаслідок чого постають проблеми зі здоров'ям, зокрема розвиток захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та зниження психоемоційного стану. У зв'язку з цим став актуальним пошук простих і ефективних методів для підтримки фізичного та психологічного здоров'я. Одним з таких ефективних інструментів є впровадження пішохідного туризму, який поєднує фізичну активність із відпочинком на природі, що дозволяє зміцнювати тіло, знижувати стрес та покращувати загальне самопочуття.

Мета дослідження: аналіз впливу пішохідного туризму на формування здорового способу життя студентської молоді; оцінка його ефекту на фізичний та психічний стан студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури дає можливість стверджувати, що пішохідний туризм має значний позитивний вплив на фізичний стан особистості. Одним з основних ефектів є покращення роботи серцево-судинної системи. Згідно з дослідженням Нордбо та Пребенсен [1], регулярні піші прогулянки підвищують витривалість, покращують кровообіг та знижують артеріальний тиск, що допомагає знизити ризик таких захворювань, як гіпертонія та серцеві напади. Участь у таких походах сприяє зміцненню м'язів нижніх кінцівок, спини та преса, особливо через ходьбу по нерівних стежках, що дозволяє покращити координацію та поставу.

Також варто зазначити, що пішохідний туризм допомагає контролювати масу тіла та знижувати ризик ожиріння, що стає все більш актуальним через малорухливий спосіб життя

студентів. Регулярна фізична активність у природних умовах сприяє спаленню калорій і підвищує загальну енергійність. Водночас фізична активність сприяє зміцненню імунної системи, що дозволяє організму краще боротися з інфекціями та швидше відновлюватися після фізичних навантажень [1].

Окрім фізичних переваг, пішохідний туризм позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. У дослідженні інституту розвитку людини Макса Планка [2] було доведено, що всього одна година прогулянки в природному середовищі суттєво знижує активність мигдалеподібного тіла, яке відповідає за стрес-реакції.

Також пішохідний туризм сприяє відновленню уваги та підвищенню когнітивних функцій. Теорія відновлення уваги (ART) [2] стверджує, що природне середовище допомагає мозку відпочити від інтенсивної розумової діяльності, що є особливо важливим для студентів під час навчання.

Висновки. Таким чином, пішохідний туризм можна розглядати як важливий елемент освітнього процесу для підтримки загального благополуччя студентів. Впровадження програм з пішохідного туризму в освітні заклади здатне значно сприяти формуванню здорового способу життя молоді, покращити як фізичний, так і психічний стан студентів, знизити рівень стресу та тривожності серед молоді.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з адаптацією програм впровадження пішохідного туризму в освітньому середовищі.

Література

1. Nordbo I., Prebensen N. Hiking as Mental and Physical Experience. *Advances in Hospitality and Leisure*. 2020. Vol. 11. P. 169–186. DOI: 10.1108/S1745-354220150000011010.
2. Sudimac S., Sale V., Kühn S. How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular Psychiatry*. 2022. Vol. 27. P. 4446–4452. DOI: 10.1038/s41380-022-01720-6.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ

Савицька Н. О., магістрант, Петренко Н. В., к.фіз.вих., доцент
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Навчання плаванню є важливою складовою фізичного розвитку дитини, оскільки цей вид спорту забезпечує комплексний розвиток рухових навичок, координації, витривалості та сили. Водночас плавання є важливим навиком для безпеки на воді. Проте успішне навчання дітей плаванню на ранніх етапах вимагає врахування їхніх вікових та психологічних особливостей. Особливо актуальним є використання методів, що дозволяють підтримувати інтерес і мотивацію до навчання [1, 2]. Змагально-ігровий метод, поєднуючи емоційно насичену атмосферу ігрових завдань із тренуванням технічних навичок, забезпечує дітям 6–7 років можливість не лише ефективного освоєння базових технік плавання, але й розвитку таких важливих особистісних якостей, як командна робота, впевненість у своїх силах та відповідальність.

Мета дослідження: вивчення впливу змагально-ігрового методу на ефективність початкового навчання плаванню дітей 6–7 років та обґрунтування його доцільності для оптимізації тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу. У ході дослідження було використано змагально-ігровий метод для навчання плаванню дітей віком 6–7 років. Метод поєднував технічні, фізичні та психологічні аспекти, що створювало мотивуюче середовище для дітей та підвищувало їх інтерес до занять.

Для підбору вправ для дітей на заняттях із плавання ми враховували етап початкового навчання. Цей етап включає комплекс вправ, спрямованих на освоєння з водою, що дозволяють вирішити такі завдання: навчання виконання

контрастних вправ для адаптації до водного середовища; оволодіння технікою правильного дихання; розвиток навичок занурення під воду, спливання, утримання горизонтального положення на воді; освоєння ковзання, а також вивчення чергування роботи ніг на грудях і спині у безопорному положенні.

Для визначення початкового рівня підготовленості дітей проводилися різні тести, включаючи проби Генчі, Штанге, степ-тест та контрольні випробування з плавання.

Після проведення експерименту результати підтвердили ефективність запропонованого підходу.

У пробі Штанге, яка оцінювала здатність дітей затримувати дихання після глибокого вдиху, показники експериментальної групи зросли з $67,4 \pm 2,1$ с до $71,9 \pm 2,0$ с ($p \leq 0,05$), що свідчить про покращення функціональної витривалості. У контрольній групі зростання було менш значимим: з $68,3 \pm 2,2$ с до $69,8 \pm 2,1$ с, що свідчить про ефективність саме змагально-ігрового підходу.

Проба Генчі, яка вимірює затримку дихання після максимального видиху, також показала значні зміни. В експериментальній групі показник залишився стабільним $40,7 \pm 1,3$ с, тоді як у контрольній групі він зріс незначно з $37,8 \pm 1,3$ с до $39,9 \pm 1,5$ с. Це може свідчити про те, що експериментальна група мала початково кращу підготовленість і підтримувала свій рівень завдяки методам навчання ($p \leq 0,05$).

Результати степ-тесту, який оцінював витривалість серцево-судинної системи, також продемонстрували суттєві відмінності між групами. У контрольній групі показник змінився з $94,1 \pm 2,6$ до $96,9 \pm 2,7$ уд/хв, тоді як в експериментальній групі він зріс з $92,7 \pm 2,2$ до $101,8 \pm 1,8$ уд/хв ($p \leq 0,05$), що вказує на значне покращення витривалості дітей, які тренувалися за змагально-ігровим методом.

Контрольні випробування з плавання, що включали ковзання на грудях і спині, пірнання в глибину та ковзання після стрибка, показали помітні відмінності. Наприклад, довжина ковзання на грудях в експериментальній групі зросла з $13,6 \pm 0,8$ м до $15,8 \pm 0,4$ м ($p \leq 0,05$), тоді як у контрольній групі

зміни були не такими значними – з $8,5\pm 0,6$ м до $11,6\pm 0,7$ м. Це свідчить про кращу технічну підготовленість дітей, які брали участь у змагально-ігрових завданнях.

Отже, результати тестування підтвердили ефективність змагально-ігрового методу для навчання плаванню. Учасники експериментальної групи показали значні покращення за всіма ключовими параметрами, включаючи функціональні та технічні аспекти, порівняно з контрольною групою ($p\leq 0,05$).

Висновки. Змагально-ігровий метод є ефективним інструментом для початкового навчання плаванню дітей 6-7 років. Він не лише сприяє кращому засвоєнню техніки плавання, але й забезпечує емоційність сприйняття дітьми навчального процесу, що є важливим чинником на етапі адаптації до водного середовища. Високий рівень мотивації та зацікавленості, який досягається за допомогою ігор та змагань, дозволяє досягати позитивних результатів у навчанні навіть на початкових етапах.

Важливо зазначити, що однією з проблем використання ігор у воді є складність дозування різних компонентів навантаження під час занять. Через це виникає необхідність розробки таких ігрових сюжетів, які б дозволяли регулювати рівень навантаження під час занять у водному середовищі, при цьому залишаючись цікавими, зрозумілими та знайомими дітям.

Література

1. Кузьміна Л. І. Розвиток фізичних якостей і підвищення рухової активності учнів молодших класів з використанням ігрового і змагального методів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 236–239.
2. Степчук Н., Мордвінцев Н., Сусла В. Використання сучасних інноваційних методів і технологій при навчанні плаванню дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2023. № 1(52). С. 206–209.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., професор
Сумський державний університет
v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Фізичне виховання являється органічною частиною системи комплексного формування особистості, яку не можна обмежувати лише руховим компонентом з формування рухових здібностей та оптимізацією фізичного стану [1; 2]. Сучасна навчальна діяльність у закладах вищої освіти (ЗВО) носить інтенсивний характер підготовки фахівців, що відповідає соціально-економічним вимогам суспільства і держави, водночас необхідно забезпечити розвиток особистості з урахуванням її запитів, здібностей, ціннісних орієнтацій та підтримки здоров'я, для майбутньої професійної діяльності. Особливу роль у стимулюванні рухового та інтелектуального потенціалу здобувачів вищої освіти набуває формування культури спорту як сучасної субкультури в реалізації індивідуальних рухових задатків та біологічної потреби у русі [3]. Легка атлетика невід'ємна частина системи фізичного виховання, яка вбирає цінний багаторічний досвід підготовки до життя, а також досвід розвитку моральних якостей особистості, що проявляються в процесі фізкультурної діяльності, завдяки різноманітності її форм і методів.

Мета дослідження – висвітлити ефективність впливу легкоатлетичних вправ у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти

Виклад основного матеріалу. Легка атлетика має визнану популярність завдяки різноманітності вправ, доступної техніки виконання, можливості дозувати навантаження, виконувати вправи у різну пору року та в природних умовах. Правильно організовані заняття з легкої атлетики у комплексі з іншими засобами фізичного виховання сприяють зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, вихованню організаційно-

фізкультурних та санітарно-гігієнічних навичок. Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьба, біг (спринт, біг на середні дистанції, біг на довгі дистанції, бар'єрний біг, біг з перешкодами, естафети), стрибки, метання (списи, диска, молота, штовхання ядра) та багатоборства (десятиборство, семиборство). Під час виконання легкоатлетичних вправ у рухову діяльність включається велика кількість м'язів, посилюється серцево-судинна, дихальна та інші системи організму, розвиваються такі рухові здібності, як швидкісні, силові, координаційні, витривалість та гнучкість. Важливо й те, що багато вправ не вимагають спеціального обладнання та можуть виконуватися на простих майданчиках із власною масою тіла, тому, легка атлетика – один з найдоступніших видів спорту з великим арсеналом засобів та вправ для фізичної підготовки.

Спортивна ходьба вимагає більш високого та енерговитратного інтенсивного навантаження, ніж під час звичайної ходьби, що надає позитивний вплив на організм, зміцнює його внутрішні органи та системи життєзабезпечення, покращує працездатність, добре впливає на розвиток сили та особливо витривалості. Біг – найпоширеніший вид рухової активності, що пред'являє високі вимоги до тренувального навантаження організму, оскільки в роботу залучаються майже всі групи м'язів тіла, також посилюється діяльність усіх систем організму, значно підвищується обмін речовин. Відповідно змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можна регулювати навантаження та розвивати витривалість, швидкість та інші рухові здібності, які обумовлюються можливостями організму. У процесі занять бігом виховуються вольові якості, набувається вміння розраховувати свої сили на певні дистанції, орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди. Метання легкоатлетичних снарядів, обумовлюються короткочасними, але максимальними зусиллями не лише м'язів рук, спини, плечового поясу, тулуба, а також й ніг, а щоб далеко метати снаряди, необхідний високий рівень розвитку вибухової сили, координації та вміння

концентрувати свої зусилля. Стрибки необхідно розглядати у межах гармонійного розвитку всіх рухових здібностей, удосконалюючи силу, насамперед, як і компонент розвитку швидкості. Використання, силових вправ циклічного характеру вдосконалює функцію серцево-судинної та дихальної систем, а найбільш ефективними вправами для розвитку сили стрибунів – вправи максимально наближені до стрибкової специфіки та основні робочі групи м'язів, які задіюють. Також необхідно включати стрибкові вправи, що виконуються з максимальною силою за мінімальний час, тобто вдосконалювати вибухову силу. Головне у силових заняттях із стрибків – виконання вправ у швидкому та помірному темпі, відповідно з малими та середніми обтяженнями, що знаходяться у межах 20–60% від максимальної можливості.

Легка атлетика виступає основною формою побудови занять з фізичного виховання у ЗВО, що складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Вправи підготовчої частини заняття повинні відповідати поставленим завданням, це можуть бути спортивна ходьба, повільний біг, спеціальні бігові вправи, різні стрибки, прискорення, різновиди човникового бігу, також використовуються підготовчі вправи виду легкої атлетики, яким займатимуться в основній частині заняття. В основній частині – вивчення нових вправ, обраного виду легкої атлетики, спочатку розучуються нові рухи (елементи) техніки того чи іншого виду легкої атлетики. Закріплення, вдосконалення та повторення засвоєних раніше технічних навичок проводиться у середині основної частини заняття. Вправи, що вимагають прояву швидкісних, швидкісно-силових здібностей, координації, виконують на початку основної частини заняття, а вправи, пов'язані з силою та витривалістю, наприкінці заняття. Заключна частина заняття призначена для відновлення стану організму до нормальної діяльності, а для зниження збудження серцево-судинної, дихальної, нервової систем та зняття м'язової напруженості застосовують різні види ходьби, повільний біг, вправи на розслаблення, розтягування різних груп м'язів. Щоб досягти

найкращих результатів у легкій атлетиці, потрібно оволодіти ефективною технікою – найточнішим способом виконання вправ, а оптимальна техніка – це обґрунтовані та цілеспрямовані дії, які допомагають досягти високих спортивних результатів.

У процесі навчання та вдосконалення спортивної техніки з легкої атлетики необхідно постійно оцінювати правильність дій, виявляти помилки та своєчасно їх виправляти, а найкраще не допускати їх виникнення. Під час аналізу правильності виконання вправи важливо відчувати рухи, і навіть контролювати їх технічні елементи перед дзеркалом. Багаторазовий перегляд відеофільмів із кінематичних і динамічних властивостей рухів, записів відеокамер і знайомство з індикаторами швидкої інформації – також хороші засоби контролю технічних дій на заняттях з легкої атлетики.

Висновки. Легка атлетика як невід’ємна частина фізичного виховання для здобувачів вищої освіти дозволяє зміцнювати здоров’я, створювати основи подальших спортивних досягнень, освоювати закладені природою рухові та психічні здібності, також набувати досвід фізкультурної діяльності.

Література

1. Ахметов Р., Овсянніков М., Бабчук Є. Особливості фізичної підготовки студентів на заняттях фізичного виховання з елементами легкої атлетики. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*: зб. наук. праць. 2023. Вип. 16. С. 23–29.
2. Омок Г. А Шляхи розвитку рухової активності у студентської молоді засобами легкої атлетики. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*. Матеріали II Всеукр. науково-практ. конф. Запоріжжя, 2024. С. 54–57.
3. Шимечко А. Я., Шимечко Н. А. Основи організації та методики фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти. *Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success: XXI International scientific and practical conference*. Vilnius: Lithuania. International Scientific Unity, 2024. P. 193–196.

HISTORICAL EVOLUTION AND MODERN DEVELOPMENT OF SWIMMING AS A SPORT DISCIPLINE

Stasiuk R. M., PhD in Physical Education, Associate Professor
Sumy State University
r.stasyuk@med.sumdu.edu.ua

Introduction. The relevance of studying the development of swimming as a sport stems from its importance as a means of health improvement, physical activity, and personal safety. Studying the evolution of swimming enables us to understand how this skill transitioned from a survival skill to a structured sports discipline, included in the Olympic Games, and reveals the influence of historical, social, and cultural factors on its development. Today, swimming remains one of the most popular sports, combining elements of physical endurance, technical skill, and the use of modern technologies to improve performance [1; 2]. Analysis of changes in techniques, training methods, and innovations enables the enhancement of training processes and promotes swimming among various age groups.

The purpose of the study - the purpose of this study is to trace the main stages in the development of swimming as a sport.

The main material. Swimming was not only a crucial survival skill but also an integral part of cultural and physical education in ancient civilizations. In Egypt, the importance of swimming was tied to the Nile River, where it became a skill taught to children for both survival and recreational purposes. Greek society held swimming in high regard as part of the ideal citizen's education, alongside music, gymnastics, and philosophy, reinforcing the Greeks' emphasis on balanced physical and mental development. In Rome, swimming was embedded into social and public life, particularly within the famed Roman baths. In Roman baths, swimming was part of a broader exercise routine promoting wellness, strength, and community (Figure 1).



Figure 1 – Ancient frescoes depicting swimming scenes in Roman baths

In medieval Europe, interest in swimming declined significantly as the church discouraged this activity, associating it with vice and temptation. However, in the East, particularly in Japan, swimming remained an integral part of military training. Japanese samurai used swimming as a form of endurance and strength training. They developed special techniques for swimming in armor and trained to cross rivers with combat equipment (Figure 2).



Figure 2 – Medieval depictions of samurai training in water

The Renaissance marked a resurgence of interest in swimming in Europe as a means of health improvement. During this period, the first written works on swimming techniques appeared, including Nikolaus Wynmann's work, «Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst» (1538), one of the earliest books on swimming. Wynmann described various swimming styles and provided technical advice, emphasizing water safety. The

Renaissance revival of swimming was part of a broader movement towards physical education and health improvement (Figure 3).



Figure 3 – Illustrations from Nikolaus Wynmann's book on swimming techniques (1538)

In the 19th century, swimming began to gain status as an organized sport. In 1828, the first indoor pool was opened in London, making swimming more accessible to a wide range of people. The first official swimming competitions were held in Australia in 1846, introducing competition standards and defining swimming styles such as breaststroke and freestyle. This led to the standardization of techniques and the establishment of foundations for future competitions, which increased the popularity of swimming (Figure 4).

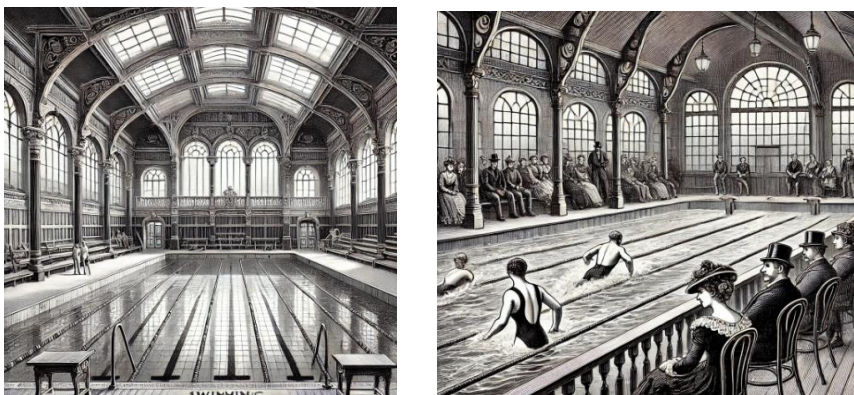


Figure 4 – The first indoor pool and swimming competitions

Swimming became part of the program for the first modern Olympic Games in Athens in 1896. This inclusion contributed to the popularization of swimming as a sports discipline and increased its prestige. The Olympic Games provided international recognition for swimmers and became a platform for developing new techniques and training methods (Figure 5).

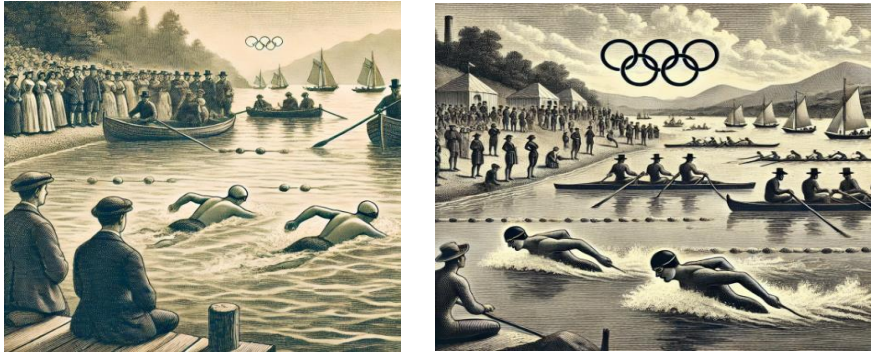


Figure 5 – First Olympic swimming competitions

In the 20th century, new swimming styles such as butterfly emerged, as well as modern training methods. Improvements in techniques, the development of hydrodynamic suits, and the use of technologies have transformed competitive swimming practices (Figure 6).

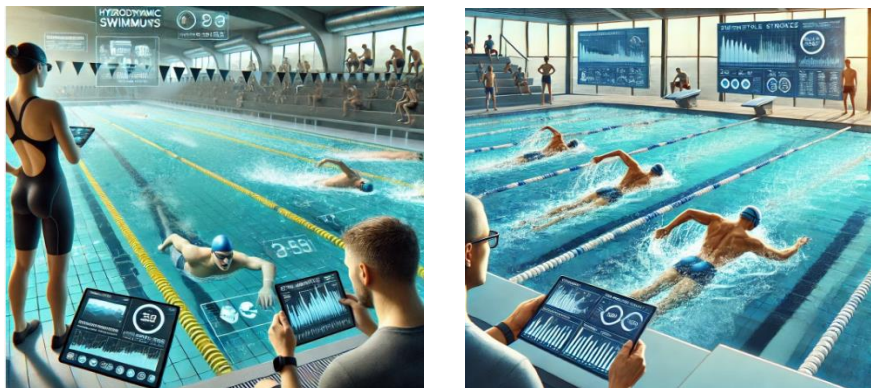


Figure 6 – Modern swimming technologies

Ukrainian athletes have made significant contributions to the development of swimming on the international stage, achieving impressive results in various competitions. Notable achievements belong to Yana Klochkova, known as Ukraine's «golden fish» who won four gold and one silver medal in the 2000 and 2004 Olympic Games in individual medley and freestyle events. Another legendary swimmer, Serhiy Fesenko, won a gold medal in the 200 m butterfly at the 1980 Olympics, marking an important milestone for Ukrainian swimming. In modern swimming, Ukraine is represented by Mykhailo Romanchuk, who earned silver and bronze medals at the 2020 Tokyo Olympics, achieving significant success in the 800 and 1500-meter freestyle events. These athletes' achievements have not only elevated Ukraine's international prestige but also spurred the development and popularization of swimming in the country, contributing to the improvement of training methodologies for young athletes.

Conclusion. The evolution of swimming highlights its shift from a survival skill to a competitive sport shaped by cultural milestones. In ancient Egypt, Greece, and Rome, it was essential for daily life, military training, and social health. During the Middle Ages, it declined in Europe but remained important for military training in the East. With the Renaissance came a renewed interest in physical fitness and classical knowledge, leading to a revival of swimming in Europe as people began to recognize its health benefits. The 19th century was a turning point, as swimming gained popularity and evolved into an organized sport with standardized techniques and competitions.

References

1. Moles K. The social world of outdoor swimming: Cultural practices, shared meanings, and bodily encounters. *Journal of sport and social*. 2021, Vol. 45.1. P. 20–38.
2. Gould S., McLachlan F., McDonald B. Swimming With the Bicheno «Coffee Club»: The Textured World of Wild Swimming. *Journal of sport and social*. 2020. Vol. 45. P. 39–59.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ– ФУТБОЛ

Шамич О. М., д.психол.н., професор, Абрамов Р. О., магістрант
*Київський національний університет
будівництва і архітектури
shamykh.om@knuba.edu.ua*

Вступ. У сучасному спортивному середовищі роль тренера з футболу виходить за межі простої передачі технічних знань і тактичних навичок. Психологічні передумови професійної самоактуалізації тренерів стають все більш важливими, оскільки впливають на ефективність їхньої роботи, здатність до мотивації команди та управління емоціями.

Вивчення психологічних передумов професійної самоактуалізації тренерів з футболу є актуальним, оскільки це сприяє підвищенню їхньої професійної компетентності, формуванню здорового спортивного середовища та досягненню успіху на футбольному полі.

Мета дослідження – визначити психологічні передумови професійної самоактуалізації тренерів з обраного виду спорту – футбол.

Виклад основного матеріалу. Психологічні передумови професійної самоактуалізації тренерів з футболу є складним і багатогранним процесом, що вимагає розвитку особистісних якостей, мотивації, самоусвідомлення та емоційного інтелекту. Тренери, які усвідомлюють ці аспекти та працюють над їх вдосконаленням, здатні не лише досягати високих результатів у своїй діяльності, а й сприяти розвитку своїх підопічних, формуючи успішні команди. Професійна самоактуалізація тренерів є запорукою успіху в спортивному світі, де постійні зміни та виклики вимагають від фахівців адаптивності та готовності до навчання.

Сучасний спорт висуває високі вимоги до тренера. Він має бути ознайомлений із широким спектром сучасних знань,

враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні та інші аспекти підготовки спортсменів. Успіхи спортсменів значною мірою залежать від особистості тренера – його знань, педагогічних здібностей, авторитету, рішучості та здатності до творчого узагальнення. Насамперед, тренер виконує роль педагога, тому до нього пред'являються ті ж вимоги, що й до будь-якого вихователя [2].

Важливий внесок у дослідження особистості тренера зробили такі науковці, як М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Баррі Хуссман, Ніл та інші зарубіжні психологи. Цим питанням активно займалися також вітчизняні вчені з 50-х років ХХ століття. Радянські спеціалісти значно сприяли вивченню особистості тренера, серед яких можна відзначити роботи психологів Р. Л. Кричевського, А. Н. Леонтьєва, Г. М. Андрєєва, І. П. Волкова, Ю. А. Коломейцева та І. Н. Решетня [1]. Майстерність тренера значною мірою залежить від його особистісних якостей, які надають унікальність його спілкуванню з учнями та впливають на швидкість і рівень їхнього оволодіння різними вміннями. Найважливішими з цих якостей є професійно важливі характеристики тренера, такі як: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові та інтелектуальні. До інтелектуальних якостей відносяться перцептивні, атенційні (здатність до уваги) та мнемічні (здатність до пам'яті) якості, а також рухові (психомоторні) навички [1].

Професійна самоактуалізація тренерів з футболу є складним і багатогранним процесом, який залежить від низки психологічних передумов. По-перше, важливо, щоб тренери мали чітке усвідомлення своїх цілей, цінностей і мотивації, що сприяє їхньому професійному зростанню. По-друге, здатність до рефлексії та самоконтролю допомагає тренерам оцінювати свої досягнення та коригувати стратегії навчання.

Крім того, позитивне мислення та стійкість до стресу є ключовими аспектами, які дозволяють тренерам адаптуватися до викликів спортивної діяльності та створювати ефективну атмосферу для розвитку своїх підопічних. Успішна

самоактуалізація тренерів сприяє не лише їхньому особистісному зростанню, але й покращенню результатів команди в цілому. Таким чином, розвиток психологічних передумов є необхідним компонентом у підготовці кваліфікованих і успішних тренерів з футболу [3].

Ефективна комунікація з гравцями, колегами і спортивними організаціями є невід'ємною складовою професійного успіху. Лідерські якості тренера, його вміння надихати і мотивувати команду відіграють ключову роль у формуванні атмосфери взаємодовіри та підтримки [1].

Висновки. Психологічні передумови професійної самоактуалізації тренерів з футболу включають самосвідомість, мотивацію, емоційний інтелект і постійний розвиток.

Успішні тренери розвивають свої професійні навички, долають психологічні бар'єри та формують позитивну професійну ідентичність, що в свою чергу сприяє успіху команди та досягненню високих результатів.

Відчуття професійної приналежності та чітке розуміння ролі тренера сприяють його самоактуалізації. Тренери, які ідентифікують себе з професією, краще розвивають свої компетенції та постійно прагнуть до вдосконалення.

Таким чином, професійна самоактуалізація тренера з футболу залежить від розвитку особистісних якостей, емоційної стійкості, здатності до адаптації та постійного самовдосконалення.

Література

1. Байрачний О., Левчук. О. Аналіз особистісних психологічних характеристик тренерів з футболу як фактору професійного успіху в спорті вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова*. 2024. Вип. 8(181). С. 18–22.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. /В.М. Платонов. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Шевченко А., Альчато А. Шляхетна сила. Моє життя, мій футбол. Харків: Фоліо, 2021. 252 с.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА РУХОВА
РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**RECOVERY, PHYSICAL THERAPY AND EXERCISE
RECREATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS**

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Арбузова В. Т., здобув.
Сумський державний університет
arbyzik.nika@gmail.com

Вступ. В умовах повномасштабної війни, яку веде Україна, багато військовослужбовців і цивільних осіб отримують важкі тілесні ушкодження і психологічні травми. Що у свою чергу призводить до відчуття не комфортабельності та неповноцінності існування інвалідів і постраждалих від війни людей в умовах сучасного життя. Їх психологічна реабілітація та реінтеграція до соціуму є ключовим викликом для соціальних та волонтерських служб, відновлювальна – медичних та оздоровчих закладів, фізична – спортивних організацій та фізкультурно-оздоровчих установ. Традиційні підходи до реабілітації часто не враховують актуальність інтегрованого поєднання фізичної активності та соціальної взаємодії, які об'єктивно сприяють прискоренню процесів реінтеграції людей з інвалідністю до соціального середовища та відчуття задоволення від життя. Спортивне орієнтування як вид спорту і як засіб фізичної активності має великий потенціал, щодо вирішення указаної проблеми, завдяки унікальному поєднанню фізичної культури, когнітивної діяльності та емоційністю рухової активності.

Мета дослідження – визначити ефективні технології спортивного орієнтування щодо реабілітаційних заходів учасників бойових дій в Україні.

Виклад основного матеріалу. У науковій статті, Л. Шапкова розглядає адаптивну фізичну культуру як важливу складову загальної культури, та констатує її реабілітаційне значення для реінтеграції осіб з інвалідністю до атмосфери життя в нових для указаної категорії людей умовах. Адаптивна фізична культура орієнтована на забезпечення фізичної активності для осіб з інвалідністю, їх участь у спортивних

змаганнях, демонстрацію високих результатів у спортивних випробовуваннях системи Інваспорт [1, с. 37]. Адаптивна фізична культура є невід'ємною частиною комплексної реабілітації поранених або травмованих військовослужбовців. Вона включає в себе різноманітні засоби та методи, такі як фізіотерапія, адаптивний спорт, лікувальна фізична культура (ЛФК) та функціональне тренування. Кожен з цих методів має свої особливості і спрямований на вирішення конкретних завдань. Наприклад, фізіотерапія може сприяти відновленню діапазону рухів у суглобах та зміцненню м'язів, адаптивний спорт – соціальній адаптації, а кінезіотерапія – відновленню функціональних рухів. Крім фізичних методів, психологічна підтримка також є невід'ємною частиною процесу реабілітації. Психологи та психотерапевти працюють з ветеранами, допомагаючи їм впоратися з емоційними труднощами, які можуть виникати після травм. Терапія може включати індивідуальні консультації, групову терапію або заняття арт-терапією, що сприяє емоційній адаптації. Індивідуальний підхід до кожного учасника в рамках адаптивної фізичної культури передбачає ретельну оцінку його потреб і можливостей. Фахівці проводять комплексне обстеження, яке включає фізичну, психологічну та соціальну оцінку. На основі отриманих даних розробляється індивідуальна програма реабілітації, яка може включати всі вищезгадані методи. Успішність адаптивної фізичної культури вимірюється не лише фізичними досягненнями, але й покращенням якості життя учасників бойових дій. Важливо, щоб вони відчували прогрес і могли ставити нові цілі.

Спортивне орієнтування, на думку багатьох науковців, може виконувати завдання адаптивної фізичної культури та має широкий реабілітаційний потенціал, особливо в контексті відновлення учасників бойових дій. Воно поєднує фізичну активність з когнітивним розвитком і є важливою складовою реабілітаційного процесу для ветеранів, які отримали фізичні та психологічні травми.

Спортивне орієнтування сприяє розвитку таких важливих фізичних якостей, як витривалість, координація рухів, швидкість реакції та сила. Регулярні тренування зі спортивного орієнтування допомагають покращити фізичну форму, відновити м'язовий тонус та гнучкість, а також сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи. Одним з головних аспектів є комплексний розвиток рухових навичок та координації, адже спортивне орієнтування вимагає не тільки швидкого пересування різними типами місцевості, але й точності у виборі маршрутів. Це дозволяє одночасно зміцнювати опорно-руховий апарат та відновлювати роботу нервової системи через активну інтелектуальність процесів.

Спортивне орієнтування – вид спорту, який включає навігацію територією з використанням карт і компасу, що вимагає розвитку просторового мислення, концентрації уваги та здатності швидко обробляти інформацію. Для ветеранів з бойовим досвідом, особливо тих, хто пережив посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або має порушення когнітивних функцій, це є важливим етапом у відновленні. Такі когнітивно-орієнтовані завдання покращують функціонування фронтальних областей мозку, відповідальних за планування та вирішення проблем. Крім того, здатність ухвалювати швидкі та раціональні рішення в умовах цейтноту, розвиває латентну швидкість, що прямопропорційно впливає на розвиток когнітивних здібностей осіб з інвалідністю. Це дозволяє військовим відновлювати впевненість у своїх силах і повертати здатність швидко діяти в критичних ситуаціях, що позитивно впливає на їхню самооцінку та соціальну реінтеграцію. Психологічна складова реабілітації через спортивне орієнтування є надзвичайно важливою. Учасники бойових дій часто стикаються з психологічними проблемами, такими як ПТСР, депресія, тривожність і соціальна ізоляція. Спортивне орієнтування пропонує природне середовище для відновлення психічного та емоційного стану, адже активність на свіжому повітрі, у лісах, полях чи горах сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Наукові дослідження свідчать про

те, що перебування на природі може поліпшити психічне здоров'я, знижуючи рівень кортизолу (гормону стресу), поліпшуючи настрій та підвищуючи загальне почуття добробуту. Заняття спортивним орієнтуванням також сприяють соціалізації учасників бойових дій. Завдяки груповим тренуванням і змаганням ветерани мають можливість відновлювати навички комунікації, довіри та співпраці, що полегшує їхню інтеграцію в суспільство. Це допомагає подолати відчуття ізоляції, яке часто виникає у ветеранів після повернення з війни. Участь у спортивних заходах створює середовище підтримки, де ветерани можуть ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку один від одного. Це може суттєво полегшити адаптацію до цивільного життя, зменшуючи ризик розвитку депресії та інших психологічних розладів.

Висновок. Спортивне орієнтування як компонент реабілітації учасників бойових дій має багатогранний вплив на їхнє фізичне, психологічне та соціальне відновлення. Поєднання фізичної активності з когнітивними та гедоністичними аспектами робить його ефективним інструментом реінтеграції ветеранів, допомагаючи їм адаптуватися до нових післявоєнних умов життя та відновити фізичне і психічне здоров'я.

Література

1. Михнюк О. В. Спортивне орієнтування як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій на території України. *Актуальні проблеми фізіології та реабілітації*: матеріали міжн. наук. інтерн.-конф. Черкаси Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2022. С. 37-40.
2. Тимошук М. О., Юденко О. В. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту*: матеріали наук.-практ. конференції з міжнародною участю. Івано-Франківськ, 2020. С. 90–96.

ОЗДОРОВЧЕ ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Бабаліч В. А., к.пед.н., доцент

vikababalich@gmail.com

Железняк О.В., магістрантка

11464085@cuspu.edu.ua

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка*

Вступ. Відновлення спортсменів різного віку та кваліфікації – актуальна проблема для медиків і тренерів. Оздоровче плавання пропонується як ефективний засіб відновлення, зокрема для корекції постави та лікування хребта [2]. Часто спортсмени мають травми суглобів, зв'язок і проблеми зі спиною, на чому ми зосередимо увагу. Попри прогрес у медицині, біль у спині залишається невирішеною проблемою.

Мета дослідження. Дослідити вплив оздоровчого плавання на відновлення організму спортсмена.

Виклад основного матеріалу. Велику роль у фізичному розвитку людини відіграє плавання. Така пильна увага людей усього світу до плавання, в першу чергу, пов'язана з позитивним впливом води на організм людини. В результаті багатьох досліджень (М.М. Долиніна, С.А. Коляденко, Z. Gojkovic, H.C. Park, T. Ivancevic, B. Javanovic, J. Nao, M.R.F. Ramos та ін.) виявлено, що заняття плаванням позитивно впливають на дихальну та серцево-судинну систему. Плавання також позитивно впливає на нервову систему, зменшуючи збудливість та роздратованість.

Систематичні заняття плаванням сприяють загартуванню організму, покращенню постави та лікуванню деяких захворювань. Різні стилі змушують працювати різні групи м'язів, чергуючи їх, можна отримати всебічне навантаження на тіло. Наприклад, вільний стиль плавання зміцнює ноги, м'язи плечей і грудей. При плаванні на спині працюють м'язи плечей

і верхньої частини спини, що сприяє зміцненню опорно-рухового апарату. Брас зміцнює біцепс, трицепс, груди, дельтоподібний м'яз і внутрішню поверхню стегон.

Аналіз останніх досліджень і публікацій підтверджує популярність занять плаванням у світі. Однак, загальноприйняту думку, що при заняттях спортом створюються умови для зміцнення рухового апарату, спростовують більшість дослідників (А.Ю. Ратнер, 1985; Я.Ю. Попелянський, 1995; О.О. Лагода, 2001; З.В. Касванде, 1999, 2005, 2007). У той же час дослідники визнають, що оздоровче плавання є гарним засобом відновлення.

Таким чином, плавання вважається універсальним засобом для корекції постави, адже під час занять у воді рівномірно розвиваються та зміцнюються м'язи з обох сторін тіла [1]. Унаслідок застарілих травм може бути порушений кровообіг, і знову заняття плаванням покращують кровообіг, сприяють кращому постачанню поживних речовин і кисню до тканин хребта, що прискорює процеси регенерації й відновлення. Нарешті, оздоровче плавання допомагає зменшити біль у спині за рахунок зниження напруження м'язів і суглобів, покращення рухливості та зміцнення м'язів спини.

Формування хребта в онтогенезі відбувається впродовж певного проміжку часу і закінчується лише у 20-22 роки, відповідно хребет підлітків та дорослої людини має суттєві відмінності. Міжнародними дослідженнями встановлено, що пружність і рухливість хребта змінюються протягом дня. Відповідно, від фізичних навантажень залежить його функціональний стан. Фізичні навантаження відіграють неабияку роль у житті людей.

Досліджуючи це питання, ми провели аналіз існуючої зарубіжної та вітчизняної наукової літератури. Наприклад, за словами Брайана Райта, під час плавання використовується потенціал всього тіла (верхньої і нижньої його частин). Американська кардіологічна асоціація рекомендує підтримувати оптимальний стан здоров'я організму, приділяючи дві з половиною години на тиждень фізичній

активності помірної інтенсивності. Плавання може забезпечити такі ж ефективні тренування, як і заняття на суші – на кшталт їзди на велосипеді, ходьби або танців, – але без осьового навантаження на хребет та суглоби.

Інші науковці стверджують, що важливим фактором є гідростатичний тиск – сила, з якою рідина діє на занурений у неї об'єкт. Цей тиск води на організм штовхає кров до серця і покращує кровообіг. Чим глибше ви занурені в рідину, тим більший тиск. Оскільки активність у басейні менш втомлює, а вага тіла знижується, тіло плавця, який перебуває у воді, зменшує свою вагу приблизно на 90%, коли людина занурюється до рівня грудей.

Спортсмени, які відчують біль під час занять спортом на суші, наприклад біль у суглобах, можуть відчути більшу свободу руху у воді. Крім того, гідростатичний тиск може допомогти зменшити больову чутливість у суглобах. Зокрема, дослідження показують, що люди з артритом, проблемами шиї та спини, фіброміалгією й ожирінням можуть отримати найбільшу користь від вправ, виконуваних у воді.

Н.В. Глущенко (2011) у своїй практичній діяльності запровадив авторську тренувальну програму з кондиційного плавання для студентів вищих навчальних закладів. В умовах сучасного тренувального процесу, вважає І.Д. Петрук (2010), необхідним є комплексне використання різних засобів відновлення та стимуляції працездатності. Науковець розробив комплексну програму, яку використовував після ударних мікроциклів на етапному рівні відновлення провідних спортсменів-стрілків. Відновні засоби використовувалися до, під час і після тренування. Серед них після тренування було плавання в басейні.

Група науковців (М.В. Девяшова, 2013; О.В. Погорілов, 2012; А.В. Клименко, 2012) рекомендують при захворюваннях опорно-рухового апарату застосовувати гідрокінезотерапію. Фізичні вправи у воді застосовуються для витягування хребта і збільшення його мобільності, а подальше зміцнення м'язово-зв'язкового апарату хребта досягається в процесі занять

лікувальною гімнастикою і плаванням. Вправи у воді можуть бути використані як самостійний засіб лікування хворих із початковими проявами хвороби при вертебральному болючому синдромі, що залежить від зниження функцій хрящового диска, або застосовуватися як допоміжний засіб у поєднанні з ортопедичним лікуванням витягування хребта.

Одним із кращих сучасних методів постнавантажувального відновлення спортсменів є активне відновлення, вважають В. П. Шевець та Д. В. Логвиненко (2023), завдяки посиленому кровообігу в зоні тренувань і очищенню організму від лактату та інших метаболічних відходів шляхом збільшення доставки кисню. Роль активного відновлення у зниженні концентрації лактату та зменшенні м'язового болю після тренування може бути важливим фактором для спортсменів. За деякими даними (А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецький, 2008), це одна з найпоширеніших форм відновлення, і з цієї причини використовується більшістю спортсменів.

Висновок. Оздоровче плавання є ефективним засобом відновлення спортсменів та корекції постави. Заняття у воді сприяють зміцненню м'язів спини, поліпшенню кровообігу, зниженню напруження м'язів і суглобів, а також збільшенню гнучкості хребта. Це особливо корисно для спортсменів з проблемами опорно-рухового апарату, таких як травми спини та суглобів. Плавання допомагає знизити ризик травм та полегшує біль, що дозволяє спортсменам підтримувати високий рівень фізичної активності без негативного впливу на хребет і суглоби.

Література

1. Козуб С. В., Пойда В. Ю. Оздоровче значення плавання для малюків раннього віку. *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects*. 2021. С. 66–69.
2. Назарук В. Л., Кравченко А. М. Особливості оздоровчо-реабілітаційного плавання. *Медсестринство*. 2023. № 1. С. 12–14.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СЕРЕД ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Дударенко В. В., здобув., Дьяченко С. В., асистент
Сумський державний університет
dudarenkovalik@gmail.com

Вступ. Сучасні суспільні зміни, демографічні виклики та соціальні труднощі все частіше висувають на перший план необхідність зосереджувати увагу на підвищенні рівня фізичної активності різних груп населення. Зростання кількості хронічних захворювань, таких як серцево-судинні та метаболічні порушення, вимагає комплексних підходів до їх профілактики та лікування, де фізична активність відіграє центральну роль [1; 2]. Регулярні рухові навантаження допомагають не лише зміцнити здоров'я, але й підвищити якість життя людей різного віку та фізичних можливостей. Особливо важливо, що фізична активність ефективно сприяє профілактиці хронічних захворювань, зниженню рівня стресу та покращенню психічного здоров'я.

Мета дослідження. Визначити вплив різних форм фізичної активності на оздоровлення людей різних вікових категорій, встановити найбільш результативні засоби для кожної групи.

Виклад основного матеріалу. Фізична активність є ключовими елементами здорового способу життя. Для дітей та підлітків регулярні фізичні вправи сприяють нормальному фізичному розвитку, зміцненню опорно-рухового апарату та покращенню когнітивних функцій. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на формування дисципліни, поліпшують соціалізацію та підвищують загальний рівень фізичної підготовки [2]. Для дорослих рухова активність знижує ризик серцево-судинних захворювань, поліпшує метаболізм та сприяє підтримці здорової ваги. Крім того, фізичні навантаження позитивно впливають на психоемоційний стан, знижують рівень тривожності та покращують якість сну. Для літніх

людей фізична активність дозволяє зберегти рухливість, покращити рівновагу та знизити ризик падінь, а також підтримати емоційне здоров'я, зменшуючи рівень стресу і депресії. Літні люди, які регулярно займаються фізичною активністю, мають нижчий ризик розвитку когнітивних порушень, таких як деменція, а також краще зберігають незалежність у повсякденному житті [1]. Особливу увагу необхідно приділяти адаптивним фізичним програмам для людей з обмеженими можливостями. Використання спеціальних вправ та технік допомагає їм розвивати залишкові фізичні функції, сприяє соціальній інтеграції та покращує якість життя. Вони сприяють розвитку залишкових фізичних функцій, інтеграції в суспільство та покращенню якості життя. Адаптивні фізичні програми мають враховувати індивідуальні потреби кожної людини [2]. Програми фізичної рекреації, адаптовані до індивідуальних потреб різних вікових груп, з урахуванням рівня фізичної підготовки та медичних показань, є важливим інструментами для оздоровлення. Наприклад, для людей похилого віку корисними можуть бути такі види активності, як йога, скандинавська ходьба та водні вправи, що дозволяють знизити навантаження на суглоби та м'язи. Для дорослих та підлітків ефективними є різні види спорту, групові заняття, тренування на свіжому повітрі та участь у спортивних змаганнях [1, 2]. Крім того, дослідження показують, що фізична активність значно покращує соціальну взаємодію та сприяє загальному добробуту. Участь у групових заняттях, спортивних клубах або програмах фізичної рекреації надає можливість спілкування, що особливо важливо для літніх людей, адже це зменшує ризик соціальної ізоляції та покращує емоційний стан [1].

Фізична активність не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й сприяє поліпшенню соціальних взаємодій, що особливо важливо для літніх людей, знижуючи ризик соціальної ізоляції та покращуючи їх емоційний стан. Фізична активність є важливим засобом підтримки здоров'я та благополуччя людей будь-якого віку. Вона допомагає попередити багато

захворювань, зміцнює як фізичний, так і психоемоційний стан, що в кінцевому підсумку покращує якість життя. Розширення доступу до фізичної активності та її адаптація під потреби всіх груп населення, зокрема людей з обмеженими можливостями, є важливим завданням сучасного суспільства. Особливу важливість має просування здорового способу життя на державному рівні, а також активна участь громадських організацій у цьому процесі.

Впровадження комплексного підходу до стимулювання фізичної активності, розробка програм, спрямованих на її збільшення, та забезпечення необхідної підтримки для населення здатні суттєво покращити загальний стан здоров'я і благополуччя суспільства.

Висновки. Забезпечення доступності рухової активності для всіх верств населення, є ключовим завданням сучасного суспільства. Впровадження адаптивних програм фізичної активності дозволить враховувати індивідуальні потреби кожної людини, що зробить фізичну активність доступною для всіх. рухова активність не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й допомагають формувати стійкі звички, що підтримують активний спосіб життя. Створення умов для регулярної фізичної активності на різних рівнях – від індивідуального до державного – сприятиме зниженню навантаження на систему охорони здоров'я та поліпшенню якості життя всіх верств населення.

Література

1. Щербина В. В., Горошко В. І. Реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 57–58.
2. Smith J. A., Johnson R. L. Physical Activity and Quality of Life for Children and Adolescents. *Journal of Physical Education and Health*, 2021. № 1. P. 112–126.

АНТИДОПІНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

Карпенко Д. Ю., здобув.
Сумський державний університет
daniilkarpenko241@gmail.com

Вступ. Допінг у спорті залишається однією з найсерйозніших проблем сучасного світу. Його застосування ставить під загрозу чесність змагань, здоров'я спортсменів і загалом підриває принципи «чесної гри». У зв'язку з цим, міжнародна спільнота, на чолі з Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA), докладає зусиль для створення ефективної системи боротьби з допінгом. Україна є активним учасником цього процесу, запроваджуючи національні ініціативи та політики щодо боротьби з використанням заборонених речовин у спорті. Антидопінгову діяльність в Україні, її нормативно-правову базу і сучасні виклики та перспективи, розглядають в роботах такі автори, як А.О. Данильченко, О.І. Попрозман [3] та інші.

Мета дослідження – проаналізувати поточний стан і основні напрями антидопінгової діяльності.

Виклад основного матеріалу. Україна є членом WADA і зобов'язана дотримуватися Всесвітнього антидопінгового кодексу [1]. У 2009 році була прийнята національна програма щодо боротьби з допінгом у спорті, яка передбачає заходи з контролю за застосуванням заборонених речовин, організацію антидопінгової освіти для спортсменів та тренерів, а також забезпечення прозорості проведення змагань. Головною установою, відповідальною за реалізацію антидопінгової політики в Україні, є Національний антидопінговий центр (НАДЦУ) [3].

Національний антидопінговий центр України активно працює над впровадженням та дотриманням національної антидопінгової програми відповідно до міжнародних стандартів. Однією з його основних функцій є розробка і впровадження тестувань на виявлення вживання заборонених

речовин серед українських спортсменів на різних етапах їхньої спортивної підготовки. НАДЦУ також займається підготовкою та акредитацією спеціалістів для проведення допінг-контролю, забезпечуючи відповідність процедур вимогам WADA. У сфері просвітницької діяльності організація проводить семінари, тренінги та інші заходи для інформування спортсменів і тренерів про небезпеки допінгу і способи запобігання його вживанню. Крім того, НАДЦУ тісно співпрацює з національними спортивними федераціями для забезпечення чистоти спорту в Україні та створення рівних умов для всіх учасників змагань [5].

Механізми контролю та превентивні заходи допінг-контролю в Україні здійснюються відповідно до міжнародних стандартів. Спортсмени мають проходити як змагальні, так і позазмагальні допінг-тести, що включають як аналіз крові, так і сечі. Крім того, для спортсменів високого рівня передбачено обов'язкову подачу інформації про місцезнаходження для проведення оперативних тестів. Важливим аспектом є також освітня діяльність, яка спрямована на підвищення обізнаності спортсменів та тренерів про шкідливі наслідки вживання допінгу та відповідальність за порушення антидопінгових правил.

Незважаючи на наявність чіткої нормативної бази та налагодженої системи контролю, в Україні все ще залишаються виклики у сфері антидопінгової діяльності. Одним із них є недостатнє фінансування антидопінгових програм, що обмежує можливості для проведення регулярних тестувань та розширення освітніх ініціатив. Іншим викликом є використання нових видів допінгу, які важче виявити за допомогою стандартних методів тестування. Це вимагає постійного вдосконалення лабораторних досліджень та впровадження нових технологій.

Україна активно співпрацює з міжнародними організаціями, такими як WADA, Європейська антидопінгова організація (EADA), і застосовує досвід інших країн, де антидопінгові лабораторії відповідають міжнародним стандартам WADA.

Наприклад, деякі зразки для аналізу можуть надсилатися в сертифіковані лабораторії за кордон, якщо національна інфраструктура не здатна провести конкретний тест. Це стосується передових методик виявлення новітніх допінгових речовин, які важко виявити традиційними способами. Україна переймає практики країн, які успішно впровадили системні освітні програми для спортсменів, тренерів та спортивних лікарів. Міжнародні програми навчання і обміну досвідом для українських фахівців є важливим компонентом підвищення рівня антидопінгових заходів.

Висновки. Антидопінгова діяльність в Україні постійно розвивається і спрямована на посилення контролю за застосуванням заборонених речовин у спорті, а також на попередження використання допінгу. Проте, для подальшого розвитку цієї сфери необхідно забезпечити належне фінансування антидопінгових програм, впроваджувати новітні методики тестування і збільшити обсяг просвітницької роботи. Лише за умов поєднання міжнародних стандартів, ефективного національного регулювання та освітніх ініціатив можливо досягти реальних успіхів у боротьбі з допінгом і забезпечити чесність та прозорість у спорті.

Література

1. Всесвітній антидопінговий кодекс. Word anti-doping agency. 2021. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Antidopingova_dijalnist/vs_esvitniy-antidopingviy-koeks.pdf
2. Данильченко А. О., Попрозман О. І. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті. *Спорт та сучасне суспільство*. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 65–69.
3. Про антидопінгову діяльність у спорті: Закон України від 13.12.2022 № 2849-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text>

THE PROGRAM OF THE XXXIII OLYMPIC GAMES: CHALLENGES AND PROSPECTS

Svitlana Kyselevska, senior lecturer of the department
of physical education and sports,
Vladyslav Klymenko, getter
Kyiv National University of Construction and Architecture
kissm26@ukr.net

Introduction.

The Games of the XXXIII Olympiad took place in Paris from July 26 to August 11, 2024. Their completion caused lively discussions, comments, and evaluations. And the most discussed topics include questions about the program and the overall prospects of the Olympic Games [1; 2; 3]. What are the trends of the further development of the modern Olympic movement? What to do with the Games program, which is constantly changing and expanding? A lively discussion about this is unfolding not only among theoreticians and practitioners of Olympism, but also the broad sports community.

Research objective. To investigate the evolution of the Olympic Games program from the Ancient Greek Games to the modern Games.

Presentation of research findings. The countdown of the Ancient Greek Olympics begins in 776 BC. What was the program of a typical Olympic Games at that time?

The oldest and most popular sport was running, and its signature distance was the stadion. A stadion was equal to six hundred feet of the priest of the temple of Zeus in Olympia. However, as the feet of different priests varied, so did the distances, ranging from 175 to 192.27 meters.

The Hellenes enjoyed participating in discus throwing competitions, although this sport was less popular than running disciplines.

As for the javelin throw, there were two types: throwing at a target and for distance.

Ancient long jumps were quite different from today's. Back then, athletes would run and jump while holding weights of 4.6 kilograms, which symbolized weapons.

Wrestling was popular in the ancient Games. This type of Olympic program, in particular Greco-Roman wrestling, has reached our day.

Boxing, a prototype of modern boxing, has been known since ancient times.

The ancient Greek pentathlon was quite different from the modern pentathlon, which includes fencing, swimming, cross-country running, horseback riding, and shooting. The ancient Greek pentathlon consisted of jumping, discus throwing, running, javelin throwing, and wrestling.

Equestrian competitions particularly stood out in the program of the ancient Olympic Games. They were primarily competitions for aristocrats.

From time to time, the program also included pankration (a combination of wrestling and fist fighting), archery, fencing, swimming, gymnastics, and torchbearer competitions.

However, for all the long centuries of their existence, the Ancient Greek Games were never threatened by gigantism. They had a pan-Hellenic character, a Greek-wide scale, and a competitive center - the sacred Olympia, an ancient Greek settlement in Elis (380 km from Athens), where the temple of Zeus was located. It is at this very place that the Olympic flame is ceremonially lit today, and the torch relay to the capitals of new and new Olympic Games begins.

The revival of the modern Olympic Games took place in 1896. In total, athletes who competed in 9 sports - wrestling, weightlifting, cycling, athletics, swimming, gymnastics, shooting, tennis, and fencing - took part in the starting line of the first Games of the new era.

Four years later in Paris, the competition program expanded significantly. Compared to Athens, 10 new sports were added, including such unusual ones as Basque pelota, cricket, croquet, polo, and rugby.

In London in 1908, several new exotic sports appeared in the program, such as jeu de paume (an ancient game, a prototype of modern tennis), rackets (a game with a racket and a ball without a net). For the first time, a winter sport - figure skating - appeared on the Olympic arena.

In 1912, Stockholm hosted athletes who competed for medals in 14 sports.

In the Swedish capital, experiments with program changes continued. All team sports, except football and tennis, as well as the boxing tournament, were removed from it. Instead, the program was supplemented by the pentathlon and decathlon, modern pentathlon, swimming at several new distances.

In Antwerp in 1920, boxing was "rehabilitated" and ice hockey made its debut, while tug-of-war and rope climbing were dropped from the program.

Football was the victim of a program overhaul in Los Angeles in 1932. It was decided to remove it from the Olympic program and replace it with shooting competitions. In Rome in 1960, the number of Olympic sports reached 20. In Munich in 1972, this figure increased to 23, in Seoul in 1988 – to 27, in Barcelona in 1992 – to 32, and in Tokyo 2020 – to 33. Entirely new sports began to appear at the Olympic arenas, such as baseball, beach volleyball, badminton, softball, taekwondo, and synchronized swimming.

It's fascinating that the IOC not only doesn't slow down this process, but on the contrary, stimulates it. For example, in 2017, the IOC added 15 new competitive disciplines to the Tokyo Games program. Among them are men's and women's 3x3 basketball, mixed team judo competitions, mixed 4x400 m relay in athletics, mixed archery competitions, a mixed doubles tournament in table tennis, men's 800 m and women's 1500 m swimming competitions, and the mixed 4x100 m medley relay in swimming.

How does the Paris Olympics fit into this context?

The Paris Games included competitions in 32 sports, one of the highest numbers among all Summer Games. Of these, 28 were considered as core sports. The remaining four were additional disciplines - breakdancing, sport climbing, skateboarding, and

surfing. Globalization in hosting the Games seems inevitable. This is evident even in the competition for the right to host the Olympics. The International Olympic Committee consistently awards this honor to established megacities capable of hosting nearly four dozen world championships in various sports within a two-week period in a single city.

This time, Paris handled it convincingly. Next up is Los Angeles, which has already hosted the Olympics twice.

Conclusions.

1. It seems there's a desire among Olympic organizers to rejuvenate the competitive program and attract new, particularly young, viewers. However, this goal is at risk of limiting the participation of dozens of countries in debut sports. After all, not all countries cultivate sports like surfing.

2. In Olympic sports, there's fierce competition for victory and medals among a small number of sports-developed countries that focus on medal-winning disciplines and can quickly adapt to changes in the competition programs. It's no secret that even before the Paris Games, seasoned sports experts knew which countries' athletes would win the most medals.

3. The primary goal is to maintain global interest in these unique competitions in all corners of our planet. There are no other events in today's globalized world that captivate and unite people in the same way.

Reference

1. Brockschmidt J., Kanevskiy D. Olympic Games 2024 in Paris: Everything You Need To Know. 2024. URL: <https://www.dw.com/uk/olimpijski-igri-2024-u-parizi-vse-so-potribno-znati/a-69779756>.
2. Soroka M. How the Olympic Games Evolve. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3897354-ak-evolucionuut-olimpijski-igri.html>.
3. Uspenska A. The Olympics Have Become Too Expensive and Lost Popularity. What Can Be Done About It. 2021. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-58048608>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМУВАННЯ

Киселевська С. М., ст. викл., Мельник О. В., здобув.

Київський національний університет

будівництва і архітектури

kissm26@ukr.net

Вступ. Спортивна травма – це пошкодження кісток, зв'язок, суглобів або м'яких тканин організму, пов'язаних з впливом на них будь-яких зовнішніх факторів в період тренування, спарингів або офіційних змагань. Травмована ділянка може втрачати свою функцію, змінювати анатомічну структуру, а також знижувати загальну активність організму. Кожен любитель або професійний спортсмен під час занять спортом отримує травми різної тяжкості: від мікротравм до переломів. Сьогодні спортивний травматизм дуже поширений і становить від 5% до 7% від загального показника. Отримавши травму спортсмен починає відчувати гострий чи хронічний дискомфорт, з'являється біль в травмованій області, припухлість, місцеве підвищення температури і інша характерна симптоматика [1]. Спортивні травми можуть виникати в будь-яку погоду і пору року через цілого комплексу причин, з урахуванням типу і особливостей спортивних занять: від прямих ударів суперника і несподіваних падінь, до неякісної розминки і перевантажень в період передсезонної підготовки. Ризик отримання спортивної травми існує практично в будь-якому виді спорту.

Мета дослідження. Дослідити методи психологічного відновлення спортсменів після травмування або виснажливих тренувань.

Виклад основного матеріалу. Для лікування спортивних травм застосовують цілий комплекс методів відновної терапії. Їх вибір залежить від складності та масштабності отриманої травми, а також індивідуальних особливостей організму пацієнта. Основними методами посттравматичного відновлення є: 1) медикаментозний – передбачає

фармакологічну підтримку пацієнта, коли призначаються вітамінні комплекси, знеболюючі препарати; 2) фізіотерапевтичний – передбачає застосування спеціального медичного обладнання, що забезпечує позитивний фізичний вплив на організм: електростимуляція, лазеротерапія, діадінамометрія тощо; 3) фікувальна фізкультура і масаж – є одним з головних методів відновлення функції кінцівок для спортсменів. Правильно підібране регулярне ЛФК, позитивно діє на спортсмена не тільки фізично, а й психологічно; 4) психотерапія – найважливіший метод відновлення психологічного здоров'я спортсмена у посттравматичному періоді; 5) рефлексотерапія – вплив на біологічно активні точки організму з метою відновлення рефлексів. Може застосовуватись голковколівання або альтернативні методи стимуляції нервових закінчень [3]. Психологічна підтримка є важливою складовою реабілітаційного процесу. Спортсменам потрібно відновити не лише фізичне здоров'я, але й психологічний стан після травм або виснажливих тренувань. Психологи та спортивні консультанти допомагають спортсменам розвивати стратегії подолання стресу, відновлювати самовпевненість та віру в себе, що є важливим для досягнення успіху на змаганнях. Психологічні засоби відновлення дозволяють швидко знизити нервово-психічну напруженість, стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, сформувані чітку установку на виконання тренувальної чи змагальної програми тощо. Методи психорегуляції розрізняють таким чином: за способом впливу – методи гетеро-регуляції (вплив зовні) і методи ауторегуляції (самовплив); за змістом – вербальні методи (використовується як основний засіб впливу – слово) і невербальні методи (що діють через першу сигнальну систему); за технікою оснащення – апаратні та без апаратні; за особливостями реалізації – контактні та безконтактні. Психорегулюючі методи, що використовуються в стані відпочинку (без сну) розподіляються на пояснення, переконання та навіювання. Навіювання в стані відпочинку (без сну) передбачає перш за

все вплив слова психолога, безпосередній вплив на другу сигнальну систему і через неї на інші системи організму. Окрім психологів цим методом можуть користуватись тренери, що мають великий досвід роботи і знають психологічні особливості своїх спортсменів [2]. У практиці спорту серед психологічних методів використовуються невербальні методи психорегуляції. Вони можуть бути апаратні та безапаратні.

Апаратні методи в свою чергу розподіляються на контактні та безконтактні. Ефект від навіювання може бути більшим з поєднанням з медико-біологічними засобами (масажем, сауною, гідромасажем). Самовпливи – це методи спрямовані на самонавіювання. Такі методи називаються аутосуггестивні (від грецьк. autos – сам і лат. suggestion – навіювання). Аутосуггестивні методи відіграють важливу роль в процесі відновлення спортивної працездатності спортсменів. Найбільшого поширення серед аутосуггестивних методів набуло аутогенне тренування (АТ), метою якого є активна саморегуляція психічних процесів і психо вегетативних функцій. АТ може вирішувати завдання заспокоєння спортсмена чи навпаки його мобілізації [2].

Висновки. Взаємодія між спортсменом, тренером, психологом та спортивним лікарем необхідний аспект у тренувальному процесі. Саме це допоможе спортсмену у стресовій ситуації (отримання травми) швидше відновитись фізично і психологічно і повернутись до повноцінного тренування.

Література

1. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навч.-метод. посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
2. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
3. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.

МАСАЖ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Кондрацька Г. Д., д.пед.н., професор
*Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
kondrgala73@gmail.com*

Вступ. Нами з'ясовано, що раціонально побудована система спортивної підготовки вимагає перегляду підходів до використання засобів відновлення. Одним із відомих засобів відновлення після перевантаження або перетренування є масаж. Також масаж сприяє попередженню і лікуванню значного числа травм і пошкоджень під час спортивного тренування.

Дослідниками Бурових А.Н., Єфіменко П.Б., Руденко Р.Є. доведено, що масаж є невід'ємною частиною комплексного лікування спортивних травм і захворювань. Авторами запропоновано і систематизовані масаж, як тренувальний, попередній, відновлювальний для відновлення після спортивних травмах [1, 2, 3].

В процесі дослідження нами з'ясовано, що масаж має місцевий та загальний нервово-рефлекторний вплив на опорно-руховий апарат спортсменів. Також масаж супроводжує функціональні зміни дихальної, травної, серцево-судинної і нервової систем. Є засобом для прискорення процесу обміну речовин. Також відомо, що масаж є простим, доступним і ефективним засобом зняття втоми,

Відтак підвищує спортивну працездатність після фізичних навантажень. Масаж сприяє кращому насиченню крові киснем і швидкому виведенню із організму продуктивності метаболізму, усунення застійних явищ, розсмоктуванню набряків.

Таким чином варто звернути увагу на масаж у фізичній культурі і спорті як терапевтичного засобу.

Мета дослідження. Розкрити масаж як терапевтичний засіб у фізичній культурі і спорті.

Виклад основного матеріалу. Проведено нами дослідження дало можливість з'ясувати дію масажу для опорно-рухового апарату спортсмена. З'ясовано, що масаж поліпшує еластичність і міцність зв'язок, рухливість суглобів, а також для відновлення нервової системи.

Після фізичного і розумового навантаження масаж викликає відчуття легкості, сприяє відновленню працездатності. Для кращого розуміння терапевтичного впливу масажу у фізичній культурі і спорті варто знати класифікацію спортивного масажу: тренувальний, попередній, відновлювальний, реабілітаційний (при спортивних травмах і захворюваннях), самомасаж (рис. 1).

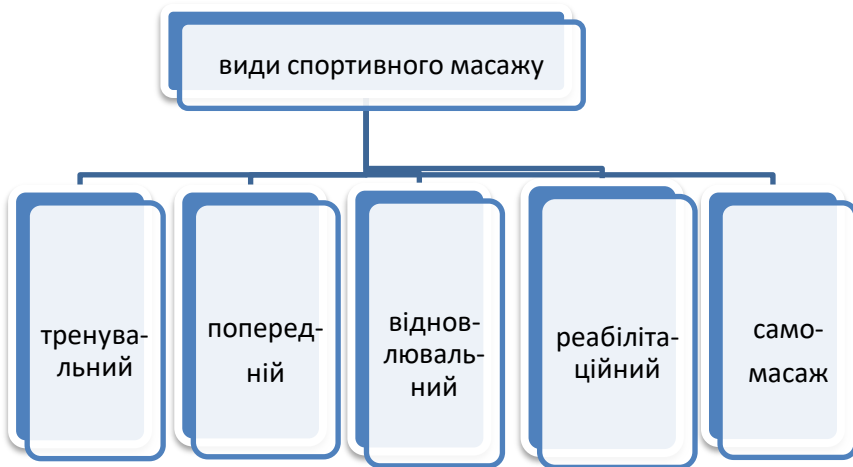


Рисунок 1 – Види спортивного масажу

У процесі проведеного дослідження нами виділено важливість застосування спортивного масажу: тренувальний масаж поділяється на загальний і частковий. Загальний масаж

рекомендується проводити через 4-6 год. після тренування. Тренувальний масаж застосовується в період тренувань з метою удосконалювання фізичних якостей, збереження чи підвищення працездатності і спеціальної тренуваності. Він розглядається як додатковий засіб тренування, що розширює функціональні можливості організму, та удосконалює регуляторну діяльність ЦНС і внутрішніх органів; попередній масаж: виконується перед тренуванням чи змаганнями з метою краще підготувати спортсмена до майбутнього м'язовій діяльності і підвищити спортивний результат, а також мобілізувати функції організму, нейтралізувати негативні явища передстартового стану, привести спортсмена в оптимальний етап, попередити спортивні травми, зняти больові відчуття.

Також варто зазначити, що попередній масаж можна поділити на: розминочний, (зігріває, збуджує, тонізує) і заспокійливий (рис. 2).

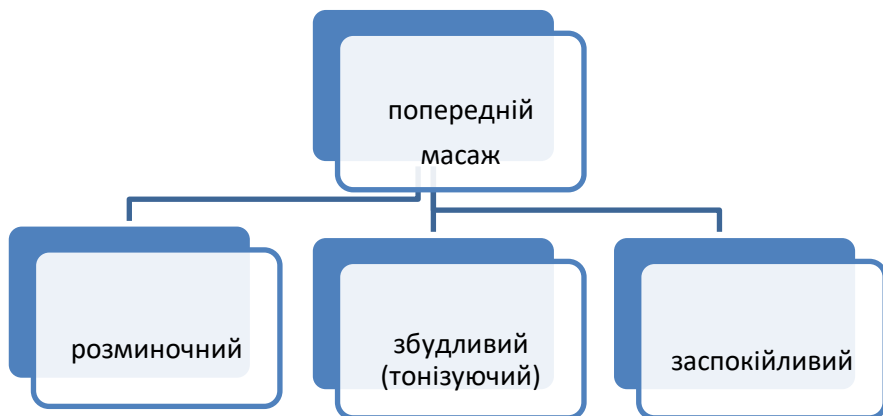


Рисунок 2 – Види попереднього масажу

Попередній масаж (розминання), можна використовувати у стані стартової апатії. Рекомендується, після 12-хвилинного

попереднього масажу період впрацьовування організму настає набагато швидше і протікає більш сприятливо. Не рекомендується проводити перед стартом тривалий сеанс попереднього масажу. Варто знати, частота дихання і серцевих скорочень при проведенні масажу підвищується від 7-ї до 10-ї хвилини, стабілізується до 12-ї хвилини, а потім починає знижуватись. Під час стартової лихоманки використовують попередній масаж (поглажування) та заспокійливий масаж – зняти надмірне збудження нервової системи спортсмена і нормалізувати діяльність внутрішніх органів перед змаганнями. Тривалість до 8 хв., завершити його потрібно за 10–12 хв. до старту. Розподіл прийомів: поглажування, вібрація – 40–50%; легкі розтирання і вижимання – 30-40%; розтирання – 10–20%, ударні не використовуються. Також рекомендується зігрівальний масаж під час охолодження тіла спортсмена для розігрівання м'язів, підвищення їх еластичності, розігрівання суглобів, зв'язок. Застосовується він у коротких перервах між виступами з метою профілактики травм. Рекомендуються енергійні і швидкі розтирання шкіри в комбінації з поглажуванням, а також різних розігрівуючих кремів і мазей. Для розігрівання м'язів 80% часу приділяється на розминання; 60% на розтирання. Рекомендації відновлювального масажу після спортивних (тренувальних) навантажень для максимально швидкого відновлення організму і спортивної працездатності, для зняття психічної напруги і нормалізації функціонального стану. Більш тривалий сеанс відновлювального масажу проводять під час відпочинку, після змагань, у середині чи наприкінці мікроциклу. Завдання відновлювального масажу: зняти нервову напругу, негативні емоції, почуття втоми, розслабити м'язи, поліпшити кровообіг, зняти больові відчуття, порушення ЦНС, стимулювати окислювально-відновні процеси. Рекомендується така послідовність відновлювального масажу. Перший короткочасний сеанс - короткочасний масаж у перервах між навантаженнями. Найбільший ефект досягається в тих випадках, коли в першому сеансі застосовують легкий

відновлювальний масаж усього тіла через 15–20 хв. після тренування тривалістю 10–15 хв. Другий основний сеанс - через 2–4 год. після тренування. Тривалість масажу – 40–60 хв. Усі прийоми виконуються безболісно, з ретельною обробкою місць прикріплення м'язів. Зразковий розподіл часу: розтирання – 20%, розминання – 70 %, інші прийоми – 10 %.

Варто знати проти покази масажу: при лихоманці, кровотечах, шкірних захворюваннях (екземах, фурункульозах, лишаях, запаленнях поверхневих лімфатичних судин, висипанні), пошкодженнях шкіри чи при сильних подразненнях, відразу після великого фізичного навантаження; при запаленні або тромбозі вен і великих варикозних розширеннях.

Висновки. Розкрито значення масажу як терапевтичного засіб у фізичній культурі і спорті. Показано класифікацію спортивного масажу: тренувальний, попередній, відновлювальний, реабілітаційний та його значення для відновлення при спортивних травмах і захворюваннях. Доведено, що масаж у фізичній культурі спорті застосовується не тільки з лікувальною, але і з профілактичною метою.

Література

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*: наукове електронне періодичне видання. Київ. 2023. С. 12–16.
2. Єфіменко П. Б., Каніщева О. П., Свєрчкова О. В. Масаж дорослих і дітей: Навчальний посібник. ВСВ «Медицина». Київ. 2023. С.215.
3. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.
4. Олександр Жуков, Катерина Фецак Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*, 26–27 квітня, 2024. С. 32–35.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Маленюк Т. В., к.фіз.вих., доцент
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
tmaleniuk@gmail.com

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови життя, нервові перенапруження, інформаційне перевантаження, нераціональна організація праці, харчування, відпочинку та інші фактори негативно впливають на стан здоров'я студентської молоді України. Спостерігається зниження рівня рухової активності і, як наслідок, – погіршення здоров'я, поширення хвороб серцево-судинної, ендокринної, дихальної систем тощо. З метою зміцнення здоров'я, протидії та боротьби з гіподинамією, підвищення рівня розумової та фізичної працездатності студентів необхідно виконувати фізичні вправи.

Простими і доступними видами фізкультурно-оздоровчих занять є оздоровча ходьба і біг.

Мета дослідження – проаналізувати вплив занять оздоровчим бігом на організм студентів.

Виклад основного матеріалу. Біг – циклічна вправа, що залучає до роботи всі органи і системи організму. Оздоровчий біг має позитивний вплив на організм людини [1; 2; 3]:

1) знижує рівень холестерину у крові, що є профілактикою атеросклерозу. Збільшує вміст еритроцитів, гемоглобіну, лімфоцитів у крові, що призводить до підвищення кисневої ємності крові;

2) збільшує ударний об'єм серця і, як наслідок, збільшується просвіт судин серця. Збільшує скорочувальну та «насосну» функції серця, що призводить до підвищення фізичної працездатності;

3) поліпшує кровообіг у нижніх кінцівках, що є профілактикою варикозного розширення вен. Зберігає розширеними артерії м'язів ніг і капіляри шкіри тривалий час після бігу, що нормалізує показники артеріального тиску крові;

4) зменшує частоту серцевих скорочень (ЧСС), якщо систематично упродовж двох-трьох років займатися оздоровчим бігом;

5) зростає інтенсивність роботи легень, вони збільшуються в обсязі, що запобігає виникненню застійних процесів. Організм краще насичується киснем, що призводить до зміцнення імунітету;

6) стимулює вироблення гормону ендорфіну, що поліпшує настрій, знижує нервову напругу, поліпшує сон, загальне самопочуття тощо;

7) витрачає організм в середньому 700 кілокалорій під час оздоровчого бігу упродовж години, що сприяє нормалізації маси тіла, активізації жирового обміну речовин;

8) зміцнює опорно-руховий апарат.

Означених ефектів позитивного впливу оздоровчого бігу на функціональні системи організму можна досягнути лише за умови раціонального планування фізичного навантаження. При цьому слід враховувати вік, стать, масу тіла, стан здоров'я, рівень фізичної, функціональної підготовленості, досвід спортивної підготовки тощо. Цей чинник вимагає індивідуального підходу до планування компонентів навантаження у процесі занять оздоровчим бігом.

На початку занять оздоровчий біг необхідно чергувати з ходьбою. Необхідно поступово збільшувати тривалість бігу. Інтенсивність бігу повинна становити 1000 м за 7 хв. Початківцям слід починати бігати 10–15 хв. упродовж 2–3 місяців. Поступово збільшувати тривалість бігу до 20–30 хв., а інтенсивність не змінювати (Ю. М. Фурман, 1992).

У початківців перші три місяці занять оздоровчим бігом по 15–20 хв. (біг 2000–3000 м) при ЧСС 120–130 уд/хв. 2–3 рази на тиждень дає змогу компенсувати недоліки рухової активності. Однак, не призводить до тренувального ефекту.

Оптимальним варіантом структури і змісту занять для початківців є розминка (ходьба, повільний біг, 8–10 загально-розвиваючих вправ), біг 15–20 хв., заминка (дихальні вправи,

ходьба, біг підтюпцем, вправи на гнучкість, розслаблення, тощо), (О. А. Архипов, О. П. Питомець, 2017).

На заняттях оздоровчим бігом для більш підготовлених початківців при ЧСС 130–140 уд./хв. 3–4 рази на тиждень відбувається розвиток загальної витривалості. Однак, максимальний тренувальний ефект стосовно розвитку аеробних можливостей організму та загальної витривалості відбувається на тренуваннях при ЧСС 144–156 уд./хв. (Л. А. Конова, 2010).

Інтенсивність фізичного навантаження можна дозувати за відсотком від величини максимального споживання кисню (МСК). Для новачків оздоровчий біг на рівні 50–60% МСК призводить до покращення кровопостачання міокарду, стабілізації артеріального тиску та зниження ризику серцево-судинних захворювань. На таких тренуваннях ЧСС знаходиться на рівні 130–140 уд/хв.

Через декілька років занять оздоровчим бігом інтенсивність навантаження зростає до 75–80% МСК. Цей чинник характеризується адаптаційними перебудовами в організм: збільшенням розмірів серця і відповідно його продуктивності, інтенсифікації жирового обміну, збільшенням надниркових залоз, підвищенням фізичної працездатності тощо. На цьому етапі ЧСС визначають за формулою 180 мінус вік у роках (Л. А. Конова, 2010; В. В. Льовкін, 2017).

Бігове навантаження слід виконувати паралельно з силовими вправами для зміцнення м'язів стоп, гомілок та стегон. Адже, спочатку слід підготувати опорно-руховий апарат до бігового навантаження. Це один із факторів, що буде запобігати травматизму на заняттях з оздоровчого бігу [3].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав позитивний вплив занять оздоровчим бігом на функціональні системи організму (серцево-судинну, кровообігу, дихальну, нервову, ендокринну) та опорно-руховий апарат. На тренуваннях з оздоровчого бігу рекомендовано застосовувати індивідуальний підхід при плануванні компонентів навантаження: кількість тренувань, тривалість та інтенсивність бігу. Адекватна величина бігового навантаження сприяє

покращенню функціональних можливостей організму, підвищенню рівня рухової активності та виступає засобом профілактики захворювань студентів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні питання побудови програми занять оздоровчого бігу для студентів факультету фізичного виховання. враховуючи вік, стать, рівень фізичної підготовленості, досвід спортивної підготовки, спортивну кваліфікацію тощо.

Література

1. Гоншовський В.М., Вергуш О.М. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 143–148. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p> (дата звернення: 10.09.2024).
2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Особливості дозування навантаження у процесі занять оздоровчим бігом. *Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 12–13 листопада 2021 р. Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 44–48.
3. Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. №2. С. 20–25. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3> (дата звернення: 15.09.2024).

ЕТНОФІТНЕС АБО НАРОДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ

Озерова О. А., к.фіз.вих., доцент

ozerovala@knuba.edu.ua

Логвиненко В. А., здобув.

lohvyunenkov2022@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Етнофітнес – це сучасний напрямок, який поєднує фізичну активність із національно-культурною ідентичністю. У світі, де глобалізація розмиває етнічні кордони, етнофітнес пропонує спосіб відновлення зв'язку з корінням через тілесні практики. Це не просто набір вправ, а ціла філософія, яка спрямована на гармонію тіла, духу і культурної самотності. У етнофітнесі кожен рух несе глибокий символізм, пов'язаний із традиціями та обрядами того чи іншого народу [1].

Мета дослідження: за даними спеціальної літератури виявити та проаналізувати переваги занять етнофітнесом для різних соціальних груп українського суспільства, зокрема його фізичних, психологічних і соціокультурних аспектів; також розглянути, як даний вид активності сприяє зміцненню національної ідентичності, підтриманню здоров'я, розвитку соціальних зв'язків, патріотичної та громадянської позиції.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають літературні та інші інформаційні джерела, етнофітнес розвивається як відповідь на потребу інтегрувати культурну спадщину в сучасні фітнес-програми [2]. Це явище з'явилося на хвилі інтересу до національних традицій, і зараз воно поширюється серед різних груп населення.

Сутність етнофітнесу полягає у поєднанні фізичних вправ із елементами українських народних танців, бойових мистецтв, рухливих ігор тощо. Таким чином, рухи, натхненні традиціями та мистецтвом, притаманними українському етносу – наприклад, бойовий гопак, рукопашний Спас, рукопаш гопак,

хортинг, володіння шаблею та ін., можуть бути адаптовані до сучасних тренувальних програм.

Етнофітнес поступово стає викликом сучасному підходу до фітнесу, де доволі часто головною метою є досягнення певного зовнішнього результату (підтягнутого тіла, рельєфних м'язів тощо), тобто швидкого досягнення певного результату. На нашу думку, в етнофітнесі акцент робиться на процесі пізнання себе через історично сформовані особливості рухів, вправ, прийомів, що вважаються традиційними і культурними цінностями і мають сакральне значення для того чи іншого народу, можуть висловити його характерну унікальність та красу. Це певною мірою контркультура до класичних фітнес напрямків, що зарекомендували себе з прагматичного боку, але часто не містять в собі ані культурної, ані духовної глибини.

На відміну від звичайного фітнесу, етнофітнес пропонує інший шлях – пізнати себе, через свою етнічну ідентичність, навіть зрозуміти своє призначення в світі, а також удосконалювати свої тіло і дух, беручи енергію і наснагу у історичній спадщині, у етнічних традиціях свого народу. При цьому, етнофітнес – не лише засіб фізичної культури і спорту, але й своєрідний місток, зв'язок між минулим та сучасністю. Через традиційні рухи і ритуали, які століттями передавалися з покоління в покоління, ми можемо зберігати унікальність народних традицій, не даючи їм загубитися у швидкоплинному світі сучасних технологій. У цьому сенсі етнофітнес є не лише шляхом до фізичного оздоровлення, а й формою культурної національної спадщини, яка має бути подовжена. Займаючись фізичними вправами, які мають елементи українського етносу, людина відчуває себе частиною свого Роду, згадує своїх предків, починає цікавитися українською культурою, міфологією, історією, що надає тренуванням нового виміру і сенсу.

Зважаючи на вищевикладене, потрібно підкреслити переваги етнофітнесу для здоров'я людини [3].

1. Етнофітнес поєднує в собі динамічні рухи, характерні для народних танців та інших видів мистецтв з сучасними фітнес-

техніками. Це сприяє покращенню серцево-судинної системи, зміцненню м'язів і розвитку гнучкості. Особливо корисними є вправи, які впливають на координацію, рівновагу та вестибулярний апарат. Бойові мистецтва та танці, які використовуються в етнофітнесі, дозволяють задіяти всі групи м'язів, розвиваючи силу та витривалість.

2. Крім фізичних переваг, етнофітнес позитивно впливає на психологічний стан. Занурення у традиційну музику та ритми створює атмосферу релаксації та гармонії, що сприяє зниженню стресу і тривожності. Учасники відчують себе частиною великої культурної спадщини, що надає заняттям особливий емоційний і духовний характер.

3. Етнофітнес також виконує важливу соціальну функцію. Заняття мають колективний характер, що сприяє створенню спільнот, об'єднаних не лише фізичними, але й культурними інтересами. Групові тренування сприяють соціалізації, формують атмосферу взаємної підтримки та співпраці. Це стає простором для міжкультурного діалогу, де люди можуть обмінюватися досвідом і знаннями про національні традиції.

Висновки. На сьогоднішній день, етнофітнес став частиною культурних подій в Україні.

Так, на фестивалі «Країна Мрій» проводяться майстер-класи з народних танців та бойових мистецтв, що поєднуються з фітнес-програмами та популяризує етнічну культуру через фізичну активність, створює нові можливості для збереження національної спадщини.

Крім того, в Україні активно з'являються спеціалізовані студії, що пропонують заняття різними видами фізичної активності з елементами етнічної культури. Наприклад, у Києві існує студія «Гопак-Фіт», де навчання побудовано на основі українських бойових танців.

У Львові працює студія «ЕтноСтиль», де заняття поєднують народні танці з кардіотренуваннями.

Харківська студія «Джура-Фіт» включає в свої програми елементи козацьких бойових практик, що допомагають тренувати силу, витривалість і координацію. В Харкові також

функціонує клуб козацької майстерності “Сокіл”, де справжні майстри навчають мистецтву володіння козацькою зброєю від 4-5 річних дітей до осіб похилого віку незалежно від статі.

В Миколаєві існує клуб “Козачка”, в якому займаються виключно дівчата, які опановують майстерність фланкіровки (мистецтво володіння козацькою шаблею), вивчають козацькі та українські традиції, організовують народні свята.

В Луцьку є клуб козацьких бойових мистецтв «Герць», в Переяслав-Хмельницькому «Переяславський Клуб Джура» та ін.

На державному рівні даному соціальному попиту сприяє проект "Впровадження Концепції національно-патріотичного виховання на заняттях фізичної культури" з використанням елементів козацької педагогіки та національних бойових мистецтв.

Також реалізуються багато міських та регіональних програм з розвитку та підтримки популярних видів спорту у тому числі і національних; проведення флешмобів для популяризації української культури і традицій засобами фізичного виховання.

Враховуючи зростаючий інтерес українського суспільства до своєї етнічної ідентичності, народної культури і традицій, у тому числі пов'язаних з фізичною досконалістю та психологічним гартом, етнофітнес має високі перспективи розвитку як в Україні, так і за її межами.

Література

1. Коваленко М. Соціально-культурні аспекти етнофітнесу в умовах сучасної України. *Соціологічні дослідження*. 2021. Вип. 12(3). С. 89–105.

2. Петров А. Етнофітнес як елемент культурної спадщини: міждисциплінарний підхід. *Етнографічні студії України*. 2022. Вип. 9(1). С. 56–72.

3. Соколова О. Традиційні танці як основа для формування етнофітнесу в Україні. *Фізична культура та спорт*. 2020. Вип. 14(2). С. 34-48.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ

Озерова О. А., к.фіз.вих., доцент

ozerova.aa@knuba.edu.ua

Цапук М. О., здобув.

tsapuk_mo@knuba.edu.ua

*Київський національний університет
будівництва і архітектури*

Вступ. Силовий фітнес як вид фізичної активності набуває все більшої популярності серед спортсменів різних рівнів підготовки, оскільки він поєднує вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації та загальної фізичної форми. Психофізична підготовка в силовому фітнесі є комплексним процесом, що включає не лише розвиток фізичних можливостей спортсмена, але й його психологічну стійкість, мотивацію, вміння долати стресові ситуації та концентруватися на досягненні мети. Вкрай важливим є врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена, що дозволяє ефективно адаптувати програми тренувань, підтримувати високу мотивацію та уникати емоційного вигорання.

Мета дослідження – розглянути особливості психофізичної підготовки спортсменів, що займаються силовим фітнесом, та визначити фактори, які сприяють підвищенню їх результативності й покращенню загальної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Психофізична підготовка спортсменів у силовому фітнесі є невід'ємною складовою процесу тренувань, яка включає розвиток як фізичних, так і психологічних якостей спортсмена. У широкому розумінні, фітнес – це спосіб життя, який зміцнює здоров'я людини, врівноважує його. Фітнес є комплексним поняттям, що включає такі складові, як збалансований стан оптимальних рівнів сили, гнучкості, контролю за вагою тіла, можливостей серцево-судинної системи, позитивного фізичного і психологічного настрою, що дозволяє особистості розвивати

свої потенційні фізичні здібності, жити повноцінним життям [1, с. 14]. Фізичні компоненти підготовки в силовому фітнесі охоплюють розвиток таких якостей як: сила, витривалість, координація й швидкість реакції. Для досягнення високих показників спортсменам необхідно регулярно виконувати тренування, що включають вправи на великі групи м'язів, підвищення опору та інтенсивності навантажень. Неабияк важливою є періодизація тренувань, яка дозволяє уникати перевантаження організму і зберігати мотивацію спортсмена на тривалому етапі підготовки [3, с. 132-133]. Особливості розвитку фізичних якостей залежать від індивідуальних можливостей кожного спортсмена, зокрема рівня фізичної підготовленості, віку, статі й стану здоров'я. Психологічна підготовка в силовому фітнесі є не менш важливою, ніж фізична. Силові тренування вимагають значної концентрації, самодисципліни і мотивації. Спортсменам необхідно мати здатність до самоконтролю та стійкість до стресу, оскільки вони часто стикаються з фізичними й емоційними викликами [1, с. 58-70]. До важливих аспектів психологічної підготовки належать формування позитивного мислення, вміння правильно ставити мету, техніки візуалізації успіху і управління емоціями. Варто зауважити, що позитивний емоційний стан сприяє кращому виконанню вправ та підвищує результативність тренувань. Одним із головних викликів для спортсменів у силовому фітнесі є мотивація. Спортсмену необхідно знаходити внутрішні й зовнішні джерела мотивації для досягнення поставлених цілей. Однак, часто буває, що в процесі тривалих тренувань у спортсмена знижується інтерес до занять, що призводить до емоційного вигорання [3, с. 132-133]. Для подолання таких криз важливо впроваджувати різноманітність у тренувальний процес, ставити досяжні короткострокові завдання й підтримувати позитивну атмосферу під час занять. Окрім цього, вагомою складовою психофізичної підготовки є управління стресом [1, с. 58-70]. Саме тому спортсменам необхідно навчитися застосовувати методи релаксації, дихальні вправи і техніки зниження

емоційної напруги. Усі ці навички допоможуть покращити загальну працездатність, швидше відновлюватися після тренувань й зменшити ризик виникнення травм через перенапруження.

Тренер повинен не лише забезпечувати технічно правильне виконання вправ, але й бути підтримкою для спортсмена в процесі розвитку його психологічних якостей. Тренеру необхідно дотримуватись принципу оптимальності педагогічного впливу. Принцип оптимальності педагогічного впливу означає розумно збалансовані величини психофізичного навантаження, доцільну стимуляцію адаптаційних процесів, які визначаються силою і характером зовнішніх стимулів [2, с. 545]. Фізичне навантаження має відповідати оптимальним реакціям організму.

Висновки. Особливості психофізичної підготовки спортсменів у силовому фітнесі полягають у комплексному розвитку як фізичних, так і психологічних якостей. Для досягнення високих результатів необхідно гармонійно поєднувати розвиток сили, витривалості й координації з управлінням емоціями, мотивацією та здатністю до самоконтролю. Успішні тренування потребують правильної періодизації навантажень, підтримки внутрішньої і зовнішньої мотивації, а також вміння долати стресові ситуації.

Література

1. Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики : навчальний посібник. Одеса, 2019. 208 с.
2. Величко А. В., Єрмоменко Е. А. Особливості планування та структура занять бойовим хортингом для школярів з ослабленим здоров'ям. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Ірпінь, 2022. Ч. 1. С. 538–556.
3. Луковський А., Соловей А. Засоби силового фітнесу в процесі фізичного виховання хлопців 16–17 років. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. (March 31, 2023). Sofia, Bulgaria. 2023. С. 132–133.

AQUA FITNESS AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL RECOVERY IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

Petrenko N. V., PhD in Physical Education, Associate Professor
Sumy State University
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Introduction. In the training process, athletes are constantly faced with various stressful situations that may affect their functional state. Participation in important tournaments, coach criticism, overwork and overload, injuries – these are factors that influence the general condition of athletes, regardless of the type of sport. Improving psychological preparation helps athletes cope more effectively with stress and reduces the negative impact of these factors on their performance.

Enhancing psychological readiness allows for a comprehensive approach to training, considering all aspects of an athlete's development, ensuring long-term success. The ability to manage stressful situations contributes to high achievements during competitions of various levels and qualifications.

Objective of the research: To study and analyze the means of aqua fitness that affect the psychological preparation of athletes.

Present study. The main causes and consequences of stress in sports:

- high-intensity training and competitions can create both physical and psychological stress for athletes;
- high expectations from oneself, coaches, teams, or fans can lead to stress, especially before important competitions or events;
- injuries can cause stress for athletes due to breaks in training, loss of form, and the fear of re-injury;
- tension in relationships with coaches or other participants in the sports environment can lead to stress and affect the athlete's emotional state [2].

It is important to note that the characteristics of the water environment, due to its unique physical properties, serve as a natural multifunctional trainer during exercise and are a factor in

determining the methods of aqua fitness in terms of their impact on the body (Fig. 1).



Figure 1 – The focus of aqua fitness exercises

Aqua fitness methods have several key advantages and play an important role in stabilizing athletes' psycho-emotional states. Water exercises have the ability to provide a relaxing and therapeutic effect, normalize secretory and motor functions, stimulate metabolic processes, activate the excretory function of internal organs, and improve other body functions [1, 2].

Emotionally stable athletes can be a source of support and an inspiring example for other team members. Their calm and determined approach can increase the team spirit and help achieve set goals.

Thus, aqua fitness not only contributes to physical development but also significantly improves the psycho-emotional state, helping to maintain a balance between body and mind, which is a crucial factor influencing athletes' success both in competitions and training processes, as well as outside of them.

Conclusions. Aqua fitness is an essential element in athlete recovery, especially considering the modern active and stressful lifestyle. Aqua fitness has a significant impact on both physical and mental health. This type of training not only helps to strengthen the physique but also positively affects mental well-being by reducing stress levels and improving concentration. Aqua fitness is an effective method for maintaining and restoring the health of athletes.

References

1. Фурман Ю. М., Головкина В. В., Сальникова С. В., Довгій Ю. І. Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавців. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. С. 78–83.
2. Shkola O., Zeinalova K. Application of aqua fitness for health and recreational motor activity of different population groups. *Health and recreational motor activity in modern society: materials*. Chernivtsi: Chernivtsi National University, 2020. P. 206–208.

ПІДХОДИ РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА В СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАННЯХ

Пінська В. В., здобув., Гриб Д. В., здобув.

Сумський державний університет

bikysa6071@gmail.com

Вступ. Ефективне регулювання маси тіла в спортивних тренуваннях досягається через баланс між індивідуальним харчуванням та адаптивними фізичними навантаженнями, що сприяє оптимізації енергетичних витрат і розвитку рухових якостей без шкоди для здоров'я спортсмена. Для кожного виду спорту існують певні вимоги щодо маси та складу тіла, які безпосередньо впливають на рівень тренуваності організму. У багатьох спортивних дисциплінах – наприклад, у бойових мистецтвах, легкій атлетиці, бодібілдингу – вагові категорії та оптимальні антропометричні показники виступають основою для досягнення високих результатів. Проте регулювання маси тіла не обмежується простим зниженням ваги або збільшенням м'язової маси. Цей процес вимагає врахування індивідуальних особливостей організму, планування раціону харчування та коригування фізичних навантажень, щоб уникнути перетренованості, виснаження та можливих травм.

Мета дослідження – визначити підходи до регулювання маси тіла та складу тіла у процесі спортивних тренувань.

Виклад основного матеріалу. Регулювання маси тіла в спорті передбачає комплексний підхід, що поєднує харчування, рухову активність і контроль за станом організму. Одним з основних аспектів стає збалансоване харчування, оскільки без належного забезпечення організму поживними речовинами навіть найінтенсивніші тренування не дадуть бажаного ефекту. Раціон спортсмена повинен включати білки для підтримки м'язової тканини, вуглеводи як основне джерело енергії та жири, що необхідні для гормонального балансу. Особливо важливим виступає контроль за споживанням калорій: для досягнення дефіциту (низької маси тіла) чи профіциту (збільшеної маси тіла) де необхідно обчислювати

індивідуальну потребу в калоріях з урахуванням рівня рухової активності та метаболізму. Під час тренувань особливу увагу варто приділяти поєднанню аеробних і анаеробних навантажень. Аеробні вправи, такі як біг, плавання, лижні перегони та велоспорт, сприяють зниженню жирової маси за рахунок активного спалювання калорій. Анаеробні вправи (силові тренування) підвищують рівень м'язової маси, що в свою чергу збільшує метаболізм і дозволяє спалювати більше калорій навіть у стані спокою. Така комбінація ідеальна для спортсменів, які прагнуть підтримувати високий рівень готовності. Індивідуальні фізіологічні особливості також грають вирішальну роль у процесі регулювання маси тіла. Для одних спортсменів швидкий набір маси тіла чи її втрата можуть бути відносно простим завданням, тоді як для інших, потребує більше часу й зусиль через різну швидкість обміну речовин і гормональний фон. Наприклад, ендоморфи мають схильність до набору жирової маси, тоді як екторморфи частіше зустрічаються з труднощами під час збільшення м'язової маси. Тому важливо враховувати ці особливості під час планування програми тренувань і харчування. Способи, що регулюють склад тіла (жировий та м'язовий компоненти), визначаються наступними підходами: зниження жирових складок і підвищення сили та витривалості м'язових груп; зменшення м'язової маси та підшкірного жиру; збільшення об'єму м'язів і збереження кількості підшкірного жиру; збільшення м'язової та жирової маси. З урахуванням поставленої мети розробляються харчові раціони та їх калорійність, режим харчування, застосування додаткових процедур, спрямованих на нормалізацію складу та маси тіла (масаж, електростимуляція, сауна, тощо). Ефективність зниження маси тіла залежить не лише від перебігу фізіологічних процесів, але й значною мірою від впливу психічних чинників, що позначаються як на функціональному стані організму і перебігу метаболічних процесів, так і на успішність спортивної діяльності. Зміна функціонального стану спортсмена під час зниження маси тіла впливає на його психіку, тобто створюється комплекс

взаємозумовлених фізіологічних та психологічних процесів, для коригування яких тренеру необхідно знати, як позначається процес зниження маси тіла на психіку спортсмена. Так, надмірне (особливо форсоване) зниження маси тіла негативно впливає на психіку спортсмена, у якого можуть виникнути млявість, біль голови, безсоння. В одних підвищується дратівливість, в інших, навпаки, характерний пригнічений стан духу, пасивність, апатія, стан тривоги, занепокоєння.

З допомогою сучасних методів, як біоімпедансний аналіз, можна точно вимірювати кількість жирової та м'язової тканини, рівень гідратації, а також інші важливі параметри. Це дозволяє вчасно виявляти будь-які відхилення та коригувати програму тренувань і харчування. Окрім того, обов'язковим є регулярний медичний контроль, щоб уникнути порушень функцій організму, таких як проблеми з серцево-судинною системою або шлунково-кишковим трактом.

Висновки. Регулювання маси тіла в спортивних тренуваннях є багатогранним процесом, що потребує комплексного підходу, індивідуальної корекції та контролю за станом організму. Досягнення оптимальної маси тіла, не лише покращує спортивну результативність, але й знижує ризик травм і сприяє загальному оздоровленню.

Література

1. Євтушенко Є. Г. Застосування самоконтролю з метою оптимізації навантажень під час занять силовим фітнесом. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology*. XVII International scientific and practical conference. Bologna, Italy. International Scientific Unity, 2024. С. 176–179.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Мельніков А., Шинкарук В., Яковлев Р. Оцінка впливу спортивного харчування на фізичний розвиток спортсменів. *Академічні візії*. 2024. Вип. 29. С. 1–10.

ВПЛИВ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Пронюшкіна А. О., здобув.
Сумський державний університет
alinapronuskina0@gmail.com

Вступ. Стресовий фактор є невід'ємною складовою змагальної діяльності у спорті, тому питання, як покращити психоемоційний стан спортсмена завжди є актуальним, тим більше в сучасних реаліях. Рівень стійкості до стресових подій в певній мірі залежить від рівня резильєнтності особистості [1; 2; 3]. Резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що забезпечують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів.

Мета дослідження: аналіз наукової інформації з питань впливу рівня резильєнтності у спортсменів та динаміки їх поведінки під час стресу; подальша розробка ефективних психологічних стратегій, які будуть спрямовані на підвищення показників спортивних досягнень.

Виклад матеріалу дослідження. Конон-Девідсон трактує резильєнтність, як набір особистих характеристик, що дозволяють індивіду ефективно долати несприятливі обставини і навіть мати успіх. Якщо труднощі викликають порушення біологічної та психологічної рівноваги, то різні рівні резильєнтності особистості можуть призводити до різних наслідків, таких як розвиток, відновлення рівноваги, її погіршення або стан дисфункції. У дослідженнях спортивної психології, психологічну стресостійкість визначають як «роль розумових процесів і поведінки в формуванні особистих навичок та захисті від можливих негативних впливів стресових факторів». Це визначення пропонує системний підхід. П'ять ключових психологічних чинників захищають спортсменів від негативних наслідків стресу: позитивна особистість, мотивація, впевненість, спрямованість на мету та уявна соціальна

підтримка [1]. Фактори стресу можуть включати в себе, як щоденні турботи, інтенсивні тренування, так і значущі події життя, наприклад, втрату близької людини. Щоб уникнути травм або зниження продуктивності й психологічного благополуччя, спортсмени повинні постійно проявляти стійкість до цих стресових факторів [2]. Формування резильєнтності є важливим етапом для досягнення спортсменом високих результатів. Без належної адаптації до викликів сьогодення юні спортсмени можуть зіткнутися з негативними наслідками, як-от проблемні стосунки з тренером, шкідливий вплив однолітків, тиск з боку батьків та складна психологічна атмосфера змагань [3].

Висновки. Отже можна стверджувати що спортсмени з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються до стресових ситуацій, швидше відновлюються після інтенсивних тренувальних навантажень, зберігають високий рівень зосередженості, що є важливим для досягнення високих спортивних результатів. Тому розвиток резильєнтності потрібно розглядати як один із невід'ємних аспектів підготовки у спорті, оскільки це покращує як фізичне, так і психологічне благополуччя.

Література

1. Harman B., Dessart G., Puke L., & Philippe R. A. (2022). Coping and Resilience Among Endurance Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology, 13*, 811499. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.811499>
2. Hill Y., & Den Hartigh R. J. R. (2023). Resilience in sports through the lens of dynamic network structures. *Frontiers in network physiology, 3*, 1190355. <https://doi.org/10.3389/fnetp.2023.1190355>
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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>

ІНТЕГРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ПРОГРАМИ ФІЗИЧОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Романов М. Г., здобув., Рибалка І. В., здобув.

Сумський державний університет,

inessa8558@gmail.com

Вступ. Проблеми з опорно-руховим апаратом призводять до обмеження рухливості, болю та зниження функціональних можливостей, часто такі захворювання потребують фізичної терапії та реабілітаційних заходів для відновлення функцій і покращення якості життя людини [1; 2]. У підлітків негаразди з опоро-руховим апаратом виникають через швидкий ріст організму, неправильну поставу, малорухливий спосіб життя генетичні чи хронічні захворювання, травми під час занять спортом. Інтеграція рухової активності в терапевтичні програми має особливе значення для підлітків. Великий відсоток підлітків в Україні потерпають від різних форм обмеження рухливості, що значно впливає на їх фізичний розвиток та якість життя. Легка атлетика має потенціал не лише для покращення рухових показників, але й для підвищення психологічного настрою та соціальної адаптації підлітків. Утім, традиційні програми фізичної терапії часто не включають елементи легкої атлетики, що обмежує їхню ефективність.

Мета дослідження – проаналізувати можливості використання легкої атлетики у програмах фізичної терапії для підлітків з обмеженими можливостями опорно-рухового апарату.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність є невід’ємною частиною реабілітаційного процесу для підлітків з обмеженими можливостями опорно-рухового апарату. Легка атлетика, завдяки своїй універсальності, пропонує різноманітні можливості для адаптації вправ відповідно до індивідуальних потреб особи. Заняття цим видом спорту позитивно впливають

на фізичний стан, забезпечуючи розвиток основних рухових здібностей. Легка атлетика як форма реабілітації дозволяє поступово покращувати м'язовий тонус, мобільність та функціонування суглобів. Інтеграція тренувальних методів, спрямованих на поліпшення рівноваги та координації рухів, сприяє компенсації обмежень у функціонуванні опорно-рухового апарату, що особливо важливо для підлітків, оскільки їхній організм ще активно розвивається, а тому правильна рухова активність може запобігти подальшому погіршенню стану. Для успішної інтеграції легкої атлетики у програми фізичної терапії необхідно враховувати індивідуальні можливості та потреби підлітків. Програми повинні включати різноманітні вправи, які сприяють розвитку як функціональних можливостей, так і психоемоційних якостей. Важливо забезпечити правильне навантаження, щоб уникнути травм. Підлітки з порушеннями опорно-рухової системи мають специфічні потреби, що вимагають комплексного підходу, і використання засобів легкої атлетики як частини реабілітаційних програм надає додаткові можливості для покращення фізичного стану та якості життя. Адаптація вправ до можливостей пацієнтів – ключовий аспект інтеграції легкої атлетики в терапію. Цей вид спорту допомагає в розвитку силових показників, витривалості, гнучкості, координації, балансу тощо. Включення вправ на розвиток сили, таких як адаптовані присідання або підйоми легких гантелей, допоможе підліткам покращити м'язову силу, необхідну для підтримки функцій опорно-рухового апарату. Залучення атлетичних елементів, таких як метання легкого м'яча або кидки в мішень, сприяє розвитку сили і координації, а також дозволяє оцінити прогрес у фізичному розвитку. Витривалість буде поліпшена шляхом інтеграції коротких дистанційних забігів або ходьби в рамках програми реабілітації, наприклад, підлітки можуть виконувати легкі пробіжки на відстані 30–50 метрів із поступовим збільшенням навантаження. Такий підхід дозволяє поступово підвищувати загальну витривалість, що є важливим для повсякденної активності. Гнучкість розвивається через

виконання вправ на розтягування, які дозволяють покращувати амплітуду рухів. Інтеграція вправ на розтягування різних груп м'язів до програми реабілітації допомагає зменшити ризик травм і покращити загальний стан м'язів та суглобів. Координація та баланс також підлягають розвитку через інтеграцію елементів легкої атлетики. Наприклад, стрибки в довжину або вправи з перешкодами допомагають тренувати баланс і стабільність, що критично важливо для підлітків з даним порушенням. Адаптація легкої атлетики у програми фізичної терапії також має позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків. Спільні тренування сприяють соціалізації, що важливо для підлітків з обмеженими можливостями, які можуть відчувати ізоляцію. За допомогою легкої атлетики підлітки відчують дієві досягнення, що підвищує їх мотивацію та впевненість у собі. Таким чином, включення легкоатлетичних вправ у програми фізичної терапії суттєво підвищить їх оздоровчу ефективність.

Висновки. Легка атлетика як засіб фізичної терапії може стати важливим елементом у реабілітаційних програмах для підлітків з обмеженими можливостями опорно-рухового апарату, забезпечуючи їх всебічне фізичне та психоемоційне відновлення. Застосування легкоатлетичних вправ дозволяє адаптувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб реабілітованих осіб.

Література

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 55–66.
2. Малахова О. Ю., Носова Т. В., Жемчужкіна Т. В. Про необхідність розробки системи реабілітації ОРА. *Класичні та прикладні проблеми у наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти і молодих вчених: історичний та сучасний аспекти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих вчених. Харків, 2020. С. 277–280.

КІНЕМАТИЧНІ КОМПОНЕНТИ МЕТОДИЧНОЇ СТРУКТУРИ ВПРАВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМ ІНВЕНТАРЕМ ДЛЯ М'ЯЗІВ СУПНАТОРІВ СТЕГНА ТА ГОМІЛКИ

Сіренко П. О., к.фіз.вих., пров. дослідник

pavlo.sirenko@lspa.lv

Жіденс Я., доктор наук, професор

janis.zidens@lspa.lv

Латвійська академія спортивної освіти,

Рижський університет Страдіня (м. Рига, Латвія);

Харківський Національний медичний університет

(м. Харків, Україна)

Вступ. Сучасні методики оздоровлення та фізичної терапії при дисфункціях чи обмежені ротаційних рухів окремих сегментів кінематичних ланок поясу нижніх кінцівок передбачається багатоплановий комбінований зміст [1]. При наявності показів та рекомендацій вісьових компресійних навантажень найбільшого ефекту можна досягти застосовуючи вправи з наявністю дестабілізуючого компонента опорної ноги та фактору зовнішньої протидії [2]. У запропонованих нами тезах нами буде розглянута комбінована супінаційна складова руху ноги з утриманням опори в ускладнених умовах зовнішнього середовища (натяг гумової стрічки). Він є специфічним як в циклічних так і в ациклічних видах спорту. Відокремлення певного елемента дає можливість, при наявності показань, мінімізувати контрактильний вплив на м'язи передньомедіальної області, та зробити акцент на задньолатеральній області стегна та гомілки.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та визначити кінематичні компоненти методичної структури вправ зі спеціальним інвентарем для м'язів супінаторів стегна та гомілки.

Виклад основного матеріалу. Завданням у запропонованих нами вправах є утримання рівноваги, стоячи опорною ногою на одновісній стабілізаційній платформі, з «перекочуванням»

м'яча назад-вперед з обертанням стопи назовні при фронтальному натягуванні гумової стрічки.

Зміну положення стопи і гомілки з'єднують у єдиному руховому елементі розгинання ноги на м'ячі через сторону назад, протидіючи натягу гумової стрічки в концентричній фазі вправи і в ексцентричному русі вперед протидіючи зовнішньому впливу натягу. Гумова стрічка, окрім виконання основної функції перешкоджання розгинанню ноги назад, є так само додатковим дестабілізуючим фактором утримання рівноваги на платформі.

Розподіл акценту впливу під час цих рухів регламентований взаємним положенням двох складових – стегна і гомілки. Розглядаючи структуру руху гомілки, необхідно зазначити, що вона перебуває в безпосередній залежності від комбінованої структури колінного суглоба. Якщо спочатку має місце елемент руху лише навколо горизонтальної вісі, то по мірі згинання виникає можливість ротації гомілки, що перерозподіляє акцент впливу на контрактильні сегменти задньолатеральної області.

Методичні вказівки: стопа, дещо зігнутої опорної ноги, знаходиться на прилеглому до натягу краю платформи; вихідне положення ноги на м'ячі підбирають таким чином, щоб у момент «перекочування» м'яча зігнутою ногою через сторону назад, опора розігнутої стопи була на його центрі; супінація гомілки здійснюється в початковій фазі концентричного скорочення (амплітуда ротації досягає межі в момент вертикального положення гомілки, зігнутої в сторону ноги), повернення носка у вихідне положення на завершальній фазі ексцентричного руху (від вертикального положення гомілки, до зігнутої в сторону ноги, до її випрямленого положення).

Акумулюємо такі елементи: утримання рівноваги на стабілізаційній платформі з передньо-заднім коливанням (за допомогою ноги, яка стоїть вертикально) з одночасним виконанням згинання в сторону та супінацією гомілки, яка стоїть на м'ячі, з подальшим розгинанням супінованої ноги назад; ексцентричний рух містить елементи, аналогічні

концентричному, у зворотній послідовності.

Зміст вправи: розгинання ноги через сторону назад донизу, носок в сторону, стоячи на стабілізаційній платформі – вихідне положення (рис. 1); згинання ноги на м'ячі в сторону, носок в сторону, стоячи на стабілізаційній платформі (рис. 2); розгинання ноги на м'ячі назад, носок в сторону, стоячи на стабілізаційній платформі (рис. 3).



Рис. 1.



Рис. 2



Рис. 3

Стабілізація сфери на опорі (при положенні ноги під кутом) за допомогою зовнішніх м'язів тазу і двосуглобових м'язів задньої групи. Утримання положення стопи і стегна в сторону на сфері в заданій вісі згинання в сторону – розгинання, здійснюється за допомогою супінаторів гомілки, стабілізація сфери на опорі (у разі зігнутого положення ноги) здійснюється за допомогою пронаторів гомілки та стегна (у разі розігнутого положення ноги назад), напрямком положення носка в сторону здійснюють різнойменні супінатори [3].

Концентричний рух регламентовано двома фазами: згинання ноги на м'ячі в сторону, до вертикального положення супінованої гомілки і розгинання супінованої ноги через сторону назад.

У першій фазі «згинання ноги в сторону стопа в сторону» передбачається розподіл акценту навантаження на зовнішні м'язи тазового поясу (відводять зігнуту ногу, надають

стабілізуюче положення м'ячу на опорі (при зігнутій гомілці, коли скоротливі можливості двосуглобових м'язів задньої групи стегна мінімізовані, розгинають стегно), двосуглобові м'язи стегна і гомілки (згинають гомілку), двоголовий м'яз і м'яз натягувач широкої фасції (супінірують гомілку), пронатори стегна (в положенні відведення перешкоджають під впливом гумової стрічки супінації стегна (зсуву стопи зігнутої гомілки вперед - у напрямі натягу). Необхідно зазначити, що за початкового положення розігнутої стопи в площині, паралельній сагітальній, гомілка ротується по мірі згинання ноги в сторону і досягає положення максимальної амплітуди зовнішнього обертання лише за вертикального положення гомілки. У другій фазі змінюється положення стопи. Якщо в першій фазі рух здійснювався через підошовну частину стопи зі зміною положення гомілки, то в другій – рух здійснюється через її внутрішню область. Будуть задіяні м'язи сідничної ділянки, задньо-латеральної ділянки стегна, що спрямовують супіновану кінцівку назад; пронатори гомілки (при її зігнутому положенні, що забезпечують стабілізацію сфери на опорі), супінатори гомілки (забезпечують зовнішнє положення носка при зігнутій гомілці), пронатори стегна (при випрямленому положенні ноги забезпечують стабілізацію сфери на опорі), супінатори стегна (забезпечують зовнішнє положення носка при випрямленій нозі), тобто ротатори рухових ланок нижньої кінцівки повинні лабільно взаємодіяти, забезпечуючи рух м'яча за заданою траєкторією. Сама ж гомілка буде розгинатися за допомогою сили тяжіння, під впливом гумової стрічки і м'язів передньо-медіальної ділянки стегна (акцент впливу зміститься у зв'язку зі зміною кута розподілу зусилля за допомогою супінірованої гомілки).

Ексцентричний рух регламентовано двома фазами: згинання супінованої ноги на м'ячі в сторону до вертикального положення гомілки і розгинання ноги на м'ячі вперед. Поверненню ноги у вихідне положення сприяє гумова стрічка. М'язи, які в попередній фазі виконують функцію подолання, у цій - надають функцію утримання з протидією, припускаючи

залучення задіяних м'язів у зворотній послідовності. Основне навантаження розподіляється на зовнішні м'язи тазового поясу, двосуглобові м'язи стегна і гомілки, двоголовий і м'яз натягувач широкої фасції, пронатори стегна; задіяні м'язи медіальної групи, ротатори стегна і супінатори гомілки.

Висновки: Нами обгрунтованні та визначені кінематичні компоненти методичної структури вправ зі спеціальним інвентарем для м'язів супінаторів стегна та гомілки.

Література

1. Сіренко П. О., Жіденс Я. Постізометрична релаксація великого сідничного та м'язів задньої групи гомілки. *Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини* : зб. наук. матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 28–29 вересня 2023 р.) / гол. ред. С. Г. Кушнірюк. Бердянськ : БДПУ, 2023. С. 213–215.
2. Сіренко П. О. Контроль ефективності застосування педагогічних інновацій в навчально-тренувальному процесі досвідчених футболістів. Інновації в сучасній освіті: методологія, технологія, дидактичні та виховні аспекти. Монографія / за заг. ред. В. В. Іванишин. Кам'янець-Подільський. Заклад вищої освіти «Подільський державний університет». Рига, Латвія : “Baltija Publishing”, 2023. С. 306–314. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-300-2-353>.
3. Сіренко П. О. Методичні аспекти застосування спеціальних та профілактичних вправ для м'язів нижніх кінцівок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: Зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенко. Київ: Видавничий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 К(165). С. 114–119. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).25)

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Сірик А. Є., ст. викл., Церковицька К. А., здобув.

Сумський державний університет

katacerkovicka@gmail.com

Вступ. Останніми роками у закладах вищої освіти значно скоротили навчальні години з фізичного виховання, що призвело до зниження рухової активності студентів та погіршення їхнього здоров'я.

Аналіз літератури показує [1; 2], що необхідна модернізація принципів фізичного виховання через зміну змісту програми та підвищення ефективності позааудиторних занять спортом. Одним із перспективних засобів підвищення рівня фізичної активності та оздоровлення студентів є бадмінтон, що має значний потенціал для покращення фізичного і психічного стану.

Мета дослідження: визначити вплив занять бадмінтоном на функціональний стан організму та загальне здоров'я студентів, а також визначити можливості використання цього виду спорту в оздоровчо-рекреаційній діяльності в закладах вищої освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Згідно з аналізу даних дослідження проведених Базильчук В., Сущенко Л., Безкопильним О., [1] найбільшу зацікавленість та позитивні емоції у студентів викликають заняття спортивними іграми, зокрема бадмінтоном. Близько 57,1% респондентів зазначили, що спортивні ігри забезпечують найвищий емоційний фон, який позитивно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Заняття з фізичного виховання забезпечують лише 25–30% добової потреби у руховій активності студентів, тому бадмінтон може бути ефективним інструментом для додаткового залучення студентів до активного способу життя.

Дослідження Сутули О., Невеликої А., Чучі Ю. [2] показали позитивні зміни в функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем, а також покращення фізичної працездатності

студентів під впливом занять бадмінтоном за оздоровчо-рекреаційною програмою. Рівень фізичного стану студентів покращився до показника 0,9 ум.од., що вважається вище середнього рівня.

Суттєво зросли середньогрупові показники сили кисті та життєвої ємності легень, а також поліпшилися результати проб Штанге та Генче, що свідчить про покращення дихальної функції [2]. Крім того, бадмінтон є доступним і нескладним для організації видом спорту, що робить його привабливим для широкого кола студентів незалежно від рівня фізичної підготовленості. Це сприяє активізації студентів, які раніше не брали участі в спортивних заходах, та може слугувати платформою для розвитку командної взаємодії, що підвищує соціальні навички та сприяє формуванню здорового мікроклімату в студентському середовищі.

Висновки. Отже, заняття бадмінтоном позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, фізичну працездатність і загальне здоров'я студентів. Використання бадмінтону в якості оздоровчо-рекреаційного засобу може значно підвищити рівень фізичної активності студентів та покращити їхній психоемоційний стан. Подальші дослідження планується спрямувати на корекцію тренувального процесу з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій бадмінтону для максимального ефекту на фізичне і психічне благополуччя студентів.

Література

1. Базильчук В., Сущенко Л., Безкопильний О. Сучасний стан розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів в освітньому середовищі університетів України. *Rehabilitation and Recreation*, 2024. № 2. Т. 18. С. 53–63.
2. Сугула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2021. № 6(86), С. 45–49.

CHARACTERISTICS OF THE MAIN COMPONENTS HEALTH FITNESS

Sobko N. H., PhD in Physical Education, Associate Professor
obkonat20@gmail.com

Sobko S. H., PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor
sobkos78@gmail.com

*Central Ukrainian State University
named after Volodymyr Vinnichenko*

Introduction. Fitness is one of the most popular health systems in the world, which allows you to meet the modern needs of different age groups of the population who want to make their figure beautiful and their health strong (Pugach N.V., 2013).

Fitness (from the verb "to fit" - to meet, to be in good shape) (Tsiolkovska A. I., Frolova O. O., 2015) in the broad sense of the concept is the general physical fitness of the human body. In a narrow sense, fitness is a health-improving technique that allows you to change the shape of the body and its weight and fix the achieved result for a long time [1, p. 299].

Fitness is one of the main means of comprehensive physical development of a person. Fitness classes promote health and harmonious development of the muscular system.

They allow you to master basic movements and necessary applied skills. In the process of fitness classes, all movement qualities, coordination of movements, functions of the vestibular apparatus are improved. The variety of types of fitness and the ability to perform gymnastic exercises in any conditions make it accessible to people of different ages and physical fitness (I. K. Stupak, 2016).

Menshikh O. E., Kostogryz-Kulikova N. V., Petrenko Yu. O. (2014), Bosenko A. I., Kholodov S. A., Koval O. G. (2016); Marakushin A. I., Mkrtychyan O. A. (2016); Rodionova I. A., Shalupin V. I., Karpushyn V. V. (2018); Zelenskyi R.M., Tulinov A.Yu. (2019); Yu. O. Usachev, V. B. Zinchenko. Zhukov V. O., Kozubey P. S. (2019) and others emphasized the importance of

using fitness technologies in the process of organizing youth physical education and sports.

The purpose of the study. Explore the main components of health fitness.

Presentation of the main material. Among the variety of types of fitness, health fitness is distinguished as a specially organized movement activity within the framework of fitness programs, which includes running, aerobics, dancing, aqua aerobics, as well as exercises for body weight correction, etc. [2, p. 20].

Experts (A. I. Bosenko, S. A. Kholodov, O. G. Koval, 2016), N. I. Volovik, 2015) distinguish among the main components of health fitness:

- – cardiorespiratory endurance;
- – strength and power endurance;
- – flexibility;
- – body composition.

The group of cardiorespiratory endurance programs includes classes: classical (basic) aerobics, step aerobics, fitball aerobics, rope skipping (Menshikh O. E., Kostogryz-Kulikova N. V., Petrenko Yu. O., 2014).

Another important component of health-improving fitness is strength and power endurance, which include teraerobics, TRX (Training Resist Exercises), extension, crossfit - a popular direction of active fitness (A. I. Bosenko, S. A. Kholodov, O. G. Koval, 2016, N. I. Volovik, 2015).

The third component of health fitness is flexibility. A recognized means of increasing the level of flexibility is an innovative type of motor activity - stretching.

Body composition is the fourth component of improving fitness; it is related to the ratio of fatty and clean components of the body (Bosenko A.I., Kholodov S.A., Koval O.G., 2016). Body composition is an important component, as the optimal ratio of fat and lean body mass is an indicator of a person's health level (N.I. Volovik, 2015).

As noted by a number of authors (Marakushin A. I., Mkrtychan O. A., 2016, Shkola O. M., Osipov A. V., 2017), an

integral component of the fitness program of the health direction is the assessment of the physical condition of those that are engaged in. The main components are: anthropometric indicators, functional state of the cardiovascular system, muscle strength and endurance, flexibility.

Among the anthropometric indicators, weight-height and girth dimensions are evaluated. To assess the body weight of those who exercise, the Quetelet body mass index (biomass index) - BMI can be used. Together with the calculation of the body mass index, the harmony of the physique is determined.

To determine the level of cardiorespiratory endurance, a 12-minute test (Cooper's test) is used (walking, running, swimming) (N. I. Volovik, 2015).

In health fitness, to assess the level of development of the strength component, the assessment of the muscles of the arms and abdominal muscles is used, using the tests "flexion, extension of the arms in a lying position" (for women, the test may be modified: in a knee position) and "partial lifting of the trunk" (V. I. Volovik, 2012).

To assess the level of flexibility, the express test "tilting the torso forward from a sitting (standing) position" is practiced.

Conclusions. The analysis of special literature made it possible to outline the main indicators of health-improving fitness and to characterize the components of their assessment for the purpose of building a health-improving fitness program.

Literature

1. Mishin M., Okun D., Neskorođ N. Fitness technologies as a modern innovative direction of training in sports. *InterConf*. 2021. № 81. 298–305. URL : <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.036>
2. Tulaydan V. G. Health fitness. Lviv, "Fest-Print". 2020. 139 c. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31641>

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РУХОВОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

Щербина В. Д., магістрантка
Сумський державний університет
sherbbynavalia@gmail.com

Вступ. Проблема поширення малорухливого способу життя серед молоді дедалі частіше виникає в сучасному світі. Така тенденція суттєво впливає на загальний фізичний та емоційний стан, розвиток хвороб та погіршення якості життя [1; 2]. Це явище має безліч причин, наприклад: вимушене дистанційне навчання, загальний пригнічений стан через воєнні дії, погіршення екології і так далі.

Мета дослідження – висвітлити та проаналізувати переваги спортивно-оздоровчого туризму, його вплив на загальний фізичний стан молоді, яка навчається у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Спортивно-оздоровчий туризм являється доступним та ефективним видом рухової активності для молоді, задовольняє потребу дослідження та вивчення нового, сприяє фізичному та емоційному відновленню, що вимагає розвитку та застосування різноманітних умінь та навичок. Походи здатні розвивати позитивні морально-вольові якості, такі як: допитливість, вміння працювати в колективі, цілеспрямованість, патріотизм, тощо. Важливим чинником також виступає проведення часу на природі, можливість втілювати краєзнавчу мету, все це позитивно впливає на профілактику захворювань, сприяє відновленню життєвих сил. Головною метою спортивно-оздоровчого туризму є сама подорож, подолання шляху будь-якої складності активним способом, тобто власними силами (не використовуючи механічні транспортні засоби). На відміну від спортивного туризму, не потребує надмірних тренувальних навантажень та має на меті досягнення різних цілей. Виділяють види методичних підходів до розкриття рекреаційно-оздоровчої мети цього виду рухової активності: заходи для

оптимізації працездатності та життєдіяльності; активний відпочинок, дозвілля, розваги, набуття та освоєння життєвих цінностей. Завдяки тому, що в даному виді активності студент стає суб'єктом рекреаційної культури, підвищується здатність молоді самостійно розробляти та втілювати власні програми відновлення та оздоровлення. Цей процес ґрунтується на взаємодії психопедагогічної та соціальної систем, що забезпечують всебічний розвиток особистості, формування у студентів усвідомлених потреб у зміцненні та збереженні здоров'я. Спортивно-оздоровчий туризм не має обмеження за віковими категоріями. Також такий вид діяльності потребує доступне спорядження, тому спробувати цю активність може буквально кожен.

Висновок. Спортивно-оздоровчий туризм – доступний та ефективний вид рухової активності, що сприяє відновленню життєвих сил, здатності аналізувати та втілювати свої потреби задля збереження здоров'я. Такий вид активності допомагає формувати енергійну молодь з активною життєвою позицією, позитивно впливає на моральний, психоемоційний стан, задовольняє потребу в реалізації творчості.

Література

1. Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Чаплигін В. П., Гаврилюк В. О., Гаєвий В. Ю. Сучасні технології рухової активності студентів: спортивно-оздоровчий туризм та рекреація. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2020. Вип. 5 (125). С.140–143.*
2. Проценко А. А., Суханова Г. П. Спортивно оздоровчий туризм як засіб різних вікових груп населення. *Туристичний бренд, як чинник формування позитивного іміджу Гайворонської міської територіальної громади (проводиться в рамках туристичного фестивалю «GoodoK_Fest»)* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Умань: Візаві, 2021. С. 171–173.

Електронне наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
X МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 листопада 2024 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання С. А. Король

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 19,01. Обл.-вид. арк. 19,66.

Видавець і виготовлювач

Сумський державний університет,
вул. Харківська, 116, м. Суми, 40007

Свідоцтво про внесення суб'єкта господарювання до Державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 8193 від 15.10.2024.