

Хмельницький національний університет
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
V регіональної науково-практичної інтернет-конференції

20 листопада 2025 р.

Хмельницький

*Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету
№ 85-АГ від 29.10.2025*

Подані матеріали доповідей учасників V регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» (20 листопада 2025 року, м. Хмельницький).

На конференції працювали секції: «Фізична культура та фізичне виховання»; «Спорт»; «Здоров'я людини»; «Професійна підготовка». Розглянуті проблеми фізичної культури і спорту. Проаналізована проблема теорії і методики підготовки спортсменів з урахуванням сучасних технологій. Окремими питаннями аналізувались організаційні та управлінські аспекти діяльності майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Усі ці питання розглядались під кутом забезпечення якості професійної підготовки майбутніх здобувачів вищої освіти сфери фізичної культури і спорту.

Матеріали подані зі збереженням авторської редакції. Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність посилань тощо несуть автори статей та доповідей.

Редакційна колегія:

Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.;

Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.; *Антонюк О. В.*, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.;

Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, проф.; *Квасниця І. М.*, д-р філософії, доц.;

Базильчук В. Б., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

Ф50 **Фізична культура і спорт, актуальні питання** : зб. тез доп. V регіон. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 20 лист. 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. 93 с.

Розглянуті проблеми сфери фізичної культури і спорту стосовно забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, що будуть конкурентоспроможними та затребуваними на ринку праці.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

УДК 796

© Автори статей, 2025

© ХНУ, оригінал-макет, 2025

Фізична культура та фізичне виховання

ОХОРОННА ФУНКЦІЯ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЇ БАЗИ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гарматюк Д. С.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСмз-24-1

Дутчак Ю. В.

д-р пед. наук, проф. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається охоронна функція нормативно-правової бази сфери фізичної культури і спорту. Проаналізовано нормативні акти, що забезпечують реалізацію охоронної функції нормативно-правової бази. Результати дослідження підтверджують, що охоронна функція нормативно-правової бази у сфері фізичної культури і спорту забезпечує правовий захист учасників спортивної діяльності, встановлює систему гарантій для спортсменів, регулює медичний, антидопінговий, безпековий та соціальний аспекти спортивної практики.*

***Ключові слова:** нормативно-правова база, охоронна функція, сфера фізичної культури і спорту.*

Вступ. Фізична культура і спорт є важливими компонентами розвитку суспільства, спрямованими на зміцнення здоров'я населення, формування активного способу життя та підвищення соціальної активності громадян. Зростання популярності фізкультурно-спортивних видів діяльності потребує ефективного правового регулювання. Основою правового забезпечення систематичних занять фізичними вправами, на думку О.Р. Шевчука, є охоронна функція, спрямована на захист життя, здоров'я та прав учасників фізкультурно-спортивної діяльності [6, с. 34].

Таким чином, не викликає жодних сумнівів актуальність здійснення багатобічного дослідження основ, функцій і методів державного регулювання фізичної культури і спорту молоді з урахуванням потреб, очікувань, настроїв суспільства загалом і молоді зокрема.

Метою дослідження є характеристика охоронної функції нормативно-правової бази у сфері фізичної культури і спорту, визначення її змісту, основних напрямів реалізації, практичного значення та ролі в сучасній спортивній політиці України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури щодо теми дослідження; метод спостереження; узагальнення і систематизації результатів дослідження; методи синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Нормативно-правова база у сфері фізичної культури і спорту, на думку О. О. Живиці, є цілеспрямована, системна та багатовекторна діяльність держави, що ґрунтується на конституційних засадах та міжнародних зобов'язаннях, спрямована на забезпечення і реалізацію права кожного громадянина на фізичний розвиток і здоров'я, а також на формування здорового способу життя нації через розбудову спорту, фізичного виховання та оздоровчої рухової активності, створення доступної інфраструктури, підтримку спортсменів і просування етичних цінностей у цій сфері [2, с. 215].

Охоронна функція у праві, як вважає М.В. Дубняк, трактується як діяльність держави, спрямована на забезпечення правопорядку, захист прав, свобод і законних інтересів громадян, а також попередження правопорушень [1, с. 161].

Охоронна функція у сфері фізичної культури і спорту передбачає забезпечення правомірності, безпеки та захисту здоров'я спортсменів, створення безпечних умов тренувань і змагань, попередження правопорушень та встановлення відповідальності за порушення спортивного законодавства.

Зважаючи на специфічність сфери фізичної культури і спорту охоронна функція у контексті фізичної культури і спорту вона передбачає:

- захист життя та здоров'я спортсменів;
- запобігання допінгу, насильству, дискримінації та корупції;
- забезпечення безпечних умов тренувального та змагального процесу;
- чітке визначення прав та обов'язків усіх учасників фізкультурно-спортивних відносин;
- встановлення юридичної відповідальності за порушення норм спортивного законодавства.

Таким чином, охоронна функція виступає гарантом безпечної, чесною та етичної спортивної діяльності.

Реалізація охоронної функції у сфері фізичної культури і спорту базується на комплексі законодавчих та підзаконних актів, серед яких ключовими є: **Конституція України** (гарантує право громадян на життя, здоров'я та безпечні умови діяльності; забезпечує рівні права незалежно від статі, раси, віку чи фізичних можливостей, що є важливим у сфері фізичної культури і спорту) [5]; **Закон України «Про фізичну культуру і спорт»** (визначає правові та організаційні засади діяльності у сфері; містить положення щодо охорони здоров'я спортсменів, безпеки спортивних споруд, медичного забезпечення та антидопінгового контролю) [4]; **Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті»** (регулює запобігання застосуванню заборонених речовин; визначає відповідальність спортсменів та підтримку роботи Національного антидопінгового центру) [3]; трудове законодавство (Захищає трудові права тренерів, інструкторів, спортсменів-професіоналів; визначає умови праці, техніку безпеки, соціальні гарантії); **норми міжнародного спортивного права** (статут Міжнародного олімпійського комітету; Кодекс WADA; Європейська антидопінгова конвенція; Конвенція Ради Європи про захист прав людини). Означені документи формують багаторівневу систему захисту учасників фізкультурно-спортивних відносин та регулювання спортивної діяльності.

Аналіз літературних джерел дозволив виокремити такі напрями реалізації охоронної функції нормативно-правової бази сфери фізичної культури і спорту: забезпечення безпеки спортсменів та умов занять фізичними вправами та спортом; антидопінговий контроль і профілактика застосування заборонених речовин; захист прав спортсменів, тренерів і працівників сфери; протидія дискримінації, корупції, насильству та експлуатації у сфері фізичної культури і спорту та встановлення юридичної відповідальності за порушення спортивних норм.

Охоронна функція нормативно-правової бази має важливе практичне та соціальне значення, адже вона забезпечує безпеку та здоров'я спортсменів, що є головною умовою навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Підвищує рівень довіри суспільства до закладів фізичної культури і спорту та гарантує чесність і справедливість спортивних змагань. Захищає інтереси дітей та юних спортсменів, які є найбільш вразливою групою. Сприяє інтеграції України у міжнародний спортивний простір через імплементацію міжнародних стандартів. Стабілізує правовідносини у спортивній сфері, роблячи її передбачуваною та безпечною для інвесторів і громадян.

Таким чином, охоронна функція є фундаментальним елементом системи управління спортом.

Висновки. Охоронна функція нормативно-правової бази у сфері фізичної культури і спорту забезпечує правовий захист учасників спортивної діяльності, встановлює систему гарантій для спортсменів, регулює медичний, антидопінговий, безпековий та соціальний аспекти спортивної практики. Нормативні акти, що регулюють сферу фізичної культури і спорту, формують умови для безпечного та ефективного функціонування закладів фізичної культури і спорту, сприяють чесній конкуренції, попереджують правопорушення та підвищують довіру суспільства до спорту.

Значення охоронної функції зростає в умовах активного розвитку сфери фізичної культури і спорту, збільшення участі населення в різних формах фізичної активності та інтеграції України у міжнародні спортивні структури. Надалі її посилення буде визначальним фактором забезпечення безпеки, справедливості та сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення змісту регуляторної та виховної функцій нормативно-правової бази сфери фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Дубняк М. В. (2025). Функції права в епоху штучного інтелекту. *Інформація і право*. № 2 (53), 158–169.

2. Живиця О. О. (2025) Нормативно-правова основа державної політики в сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Київський часопис права*. № 2. 213–218.
3. Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text> (дата звернення: 9.11.2025).
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 9.11.2025).
5. Конституція України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>. (дата звернення: 9.11.2025)
6. Шевчук О. Р. (2019) Державне регулювання розвитку фізичної культури молоді України. *Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування*. № 2. 32–41.

МАРКЕТИНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ішак О. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Дутчак Ю. В.

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається питання впливу маркетингових технологій на ефективність сфери фізичної культури і спорту. Проаналізовано складові маркетингових технологій у сфері фізичної культури і спорту. Результати дослідження підтверджують, що маркетингові технології є необхідним інструментом управління сферою фізичної культури і спорту в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства.*

***Ключові слова:** маркетинг, маркетингові технології, фізкультурно-спортивна послуга.*

Вступ. У сучасних умовах фізична культура і спорт є актуальним напрямом розвитку суспільства як в матеріальному, так і духовному аспекті, внаслідок того, що дана сфера виконує не лише соціальну функцію, а й економічну.

Ключове місце в ефективному управлінні спортивними організаціями, клубами, федераціями та індустрією фітнесу впевнено посідає маркетинг. Зростання конкуренції, комерціалізація спорту, поява приватних спортивних закладів та професіоналізація управління зумовлюють необхідність використання сучасних маркетингових технологій. Їх застосування сприяє залученню нових споживачів, підвищенню якості послуг, формуванню іміджу та розвитку спортивного бізнесу.

Результати дослідження проблематики розвитку спортивної інфраструктури України, упровадження маркетингової діяльності у сферу фізичної культури і спорту висвітлено в наукових працях В. А. Артемьєва, Ю. П. Мічуди, Д. О. Петрової, О. О. Путятині. Поряд з цим, наявні наукові розробки не розкривають всі новітні особливості сфери спортивного маркетингу, також бракує теоретично обґрунтованих рекомендацій щодо застосування концепції спортивного маркетингу для розвитку сфери фізичної культури та спорту.

Метою дослідження є аналіз сутності маркетингових технологій у сфері фізичної культури і спорту, їх видів, функцій та особливостей використання у закладах фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури стосовно можливостей спортивного маркетингу; метод спостереження; узагальнення та систематизації результатів дослідження; методи синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сферу фізичної культури та спорту С. О. Разумовський та В. А. Муштай розглядаються як цінність, яка входить органічним компонентом у такі феномени, як «рівень життя» і «стиль життя», а фізичні кондиції та здоров'я розглядаються в суспільстві як визначальні фактори конкурентоспроможності особистості на ринку праці, її успішності в особистому, суспільному і професійному житті [6, с. 20; 4, с. 185].

Перспективність застосування маркетингового підходу до вирішення завдань формування попиту на організовані форми занять фізичною культурою і спортом, тобто попит на фізкультурно-спортивну послугу (далі – ФСП), багато в чому обумовлені тим, що у сучасній науці накопичений колосальний обсяг знань та досвіду з проблем фізичного виховання. Фізкультурно-спортивна послуга являє собою діяльність фахівців з фізичного виховання і спорту, пов'язану з використанням специ-

фізичних економічних ресурсів і спрямовану на досягнення бажаного стану організму людини засобами фізичної культури і спорту [3, с. 98].

Управлінська діяльність, спрямована на виявлення, формування та задоволення потреб населення у спортивно-оздоровчих і видовищних послугах шляхом створення ціннісних продуктів та ефективної комунікації з цільовою аудиторією є сутністю маркетингу у сфері фізичної культури і спорту. Слушною є думка В. В. Вибранського, який під маркетинговими технологіями у сфері фізичної культури і спорту розуміє комплекс інструментів, методів і підходів, які використовуються для аналізу, планування, комунікації та просування фізкультурно-спортивних послуг [1, с. 22].

Аналіз літературних джерел дозволив виокремити наступні основні маркетингові технології: стратегічного маркетингу, цифрового маркетингу, спортивного брендингу, маркетингових комунікацій, сервісного маркетингу (рис. 1).

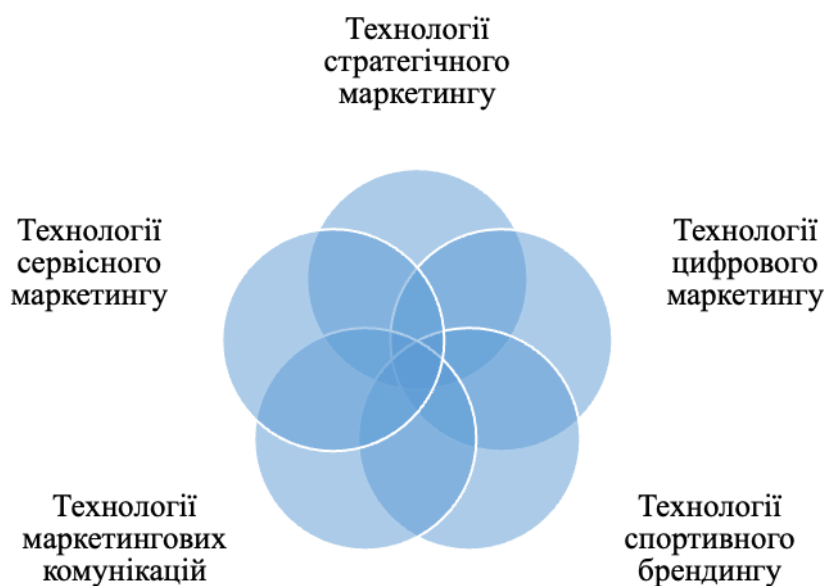


Рис. 1. Маркетингові технології сфери фізичної культури та спорту

Відзначаємо, що означені технології перебувають у тісній співпраці і доповнюють одна одну.

Технології стратегічного маркетингу – це сукупність методів, інструментів і управлінських процедур, спрямованих на довгострокове планування, формування конкурентних переваг і забезпечення стабільного розвитку організації. На відміну від оперативного маркетингу, який концентрується на поточних заходах (реклама, акції, продажі), стратегічний маркетинг фокусується на перспективному розвитку, аналізі ринку та позиціонуванні.

Ця технологія передбачає: аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, сегментацію ринку за певною ознакою, визначення цільових ринків (найперспективніші групи споживачів ФСП), позиціонування ФСП, формування стратегічного маркетингового плану, управління конкурентними перевагами, управління маркетинговими ризиками.

Відзначаємо, що технології стратегічного маркетингу дозволяють закладам фізичної культури і спорту розвиватися в умовах конкуренції, формувати імідж, задовольняти потреби споживачів і забезпечувати довгостроковий успіх. Їх правильне впровадження сприяє оптимізації управлінських рішень, зростанню ефективності діяльності та зміцненню позицій на ринку ФСП.

Цифровий маркетинг, як відзначає О. В. Попов, став невід’ємною частиною діяльності спортивних клубів, фітнес-центрів, федерацій, професійних команд, тренерів та окремих спортсменів [5, с. 89]. Він забезпечує прямий зв’язок із цільовою аудиторією, швидку комунікацію, підвищення впізнаваності бренду та збільшення попиту на ФСП.

У сучасних умовах саме цифрові технології є найпотужнішим інструментом розвитку сфери фізичної культури і спорту та обумовлюються: просуванням у соціальних мережах, контент-маркетинг, створення мобільних застосунків і онлайн-платформ, використання big data для аналізу попиту.

Таким чином, цифровий маркетинг забезпечує швидку комунікацію зі споживачами, підвищенню якості ФСП, залучення нових клієнтів, розвиток меценатства і спонсорства, створення сильного спортивного бренду.

Технологія спортивного бренду – це система стратегічних та операційних інструментів, спрямованих на створення, формування та підтримання унікального образу спортивної організації, команди, клубу, спортсмена або спортивного продукту. Вона визначає те, як спортивний об'єкт сприймається аудиторією, і формує його довгострокову цінність на ринку.

Основними елементами брендингу, на думку Т. П. Кравченко та В. В. Погребного є: логотип і стиль, фірмові кольори, слогани, спортивна атрибутика, імідж спортсменів як амбасадорів бренду [2, с. 68].

У сучасній спортивній індустрії бренд є ключовим активом, який об'єднує емоції, історію, традиції, стиль, репутацію, символіку та взаємодію зі споживачами.

Технологія спортивного бренду дозволяє не лише просувати спортивну діяльність, а й створювати комерційні можливості: продаж квитків, мерчу, спонсорство, партнерські програми, медіа-права тощо.

Технології маркетингових комунікацій у сфері фізичної культури і спорту є багатокомпонентною системою, яка об'єднує рекламу, PR, цифрові технології, соцмережі, івенти, спонсорство та персоналізовану взаємодію з аудиторією. Комплексне використання цих технологій забезпечує формування стабільного позитивного іміджу, підвищення популярності закладів фізичної культури і спорту та спортсменів, розвиток фан-спільнот і зростання комерційного потенціалу сфери.

Ці технології охоплює традиційні медіа, цифрові інструменти, соціальні платформи, подій та інтерактивні механізми з метою впливу на поведінку аудиторії, формування позитивного іміджу, збільшення впізнаваності бренду та підвищення комерційної ефективності закладів фізичної культури і спорту.

Технології сервісного маркетингу у сфері фізичної культури і спорту охоплює процеси створення, підтримання і підвищення якості послуг, що надаються спортивними організаціями, клубами, фітнес-центрами, секціями, реабілітаційними та тренувальними установами. На відміну від класичного маркетингу товарів, сервісний маркетинг зосереджений на нематеріальних послугах, взаємодії «персонал–клієнт» та формуванні стійких емоційних вражень.

Технології сервісного маркетингу спрямовані на збільшення цінності спортивних послуг, підтримання високої якості обслуговування та тривале утримання клієнтів.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що маркетингові технології є необхідним інструментом управління сферою фізичної культури і спорту в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства. Вони сприяють не лише комерційному успіху закладів фізичної культури і спорту, а й популяризації здорового способу життя, розвитку спортивної інфраструктури і підвищенню рівня фізичної активності населення.

Упровадження сучасних маркетингових інструментів і стратегій є важливою умовою ефективного функціонування системи фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні можливостей використання маркетингових технологій у професійній діяльності тренерів-викладачів ДЮСШ.

Список використаних джерел

1. Вибранський В. В. (2019). Основи маркетингу в спортивній сфері. *Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України*. Вип. 6 (140). 20–26.
2. Кравченко Т. П., Погребний В. В. (2023) Організація спортивного маркетингу в сучасних умовах. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5К* (165), 66–72.
3. Мічуда Ю. П. (2007). Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська література. 216 с.
4. Муштай В. А., Бересток Б. П. (2019). Формування та оцінка ефективної системи управління маркетинговою діяльністю підприємства сфери послуг. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. Вип. 2 (19). 183–189.
5. Попов О. В. (2015). Комплексний маркетинг сфери фізичної культури і спорту в умовах європейської інтеграції регіонального центру. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 3 (47). С. 88–92.
6. Разумовський С. О. (2013). Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 2. 199–203.

МЕДІАОСВІТА У ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Квасниця І. М.

доктор філософії, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

Ляшенко О. Р.

ст. викл. кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

***Анотація.** У статті розглянуто роль медіаосвіти у формуванні мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя. Проаналізовано рівень медіаграмотності здобувачів вищої освіти, джерела інформації про здоров'я та вплив медіаконтенту на поведінкові установки. Результати дослідження показали, що інтеграція медіаосвітніх технологій у систему фізичного виховання підвищує мотивацію до рухової активності, розвиває критичне мислення та сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Запропоновані підходи мають практичне значення для удосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти.*

***Ключові слова:** медіаосвіта, здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізична активність, освітні технології.*

Вступ. Сучасні тенденції розвитку суспільства характеризуються стрімкою цифровізацією, зростанням ролі інформаційних технологій та медіапростору у формуванні свідогляду молоді. Студентська молодь, як найбільш активна частина населення, є основним споживачем медіаконтенту, що суттєво впливає на її життєві орієнтири, поведінкові установки та ціннісні пріоритети [2, с. 183]. У цьому контексті медіаосвіта набуває особливого значення як ефективний інструмент формування критичного мислення, усвідомленого ставлення до інформації та розвитку культури здорового способу життя [3, с. 42].

Проблема значення рівня фізичної активності, поширення шкідливих звичок і недостатньої поінформованості здобувачів вищої освіти про принципи збереження здоров'я залишається актуальною. Саме тому інтеграції медіаосвітніх технологій у систему фізичного виховання та виховної роботи у закладах вищої освіти відкриває нові можливості для популяризації здорового способу життя. Використання соціальних мереж, освітніх платформ, відеоконтенту та інтерактивних кампаній сприяє підвищенню мотивації студентів до саморозвитку, фізичної активності та усвідомленого вибору на користь здоров'я. Таким чином, дослідження ролі медіаосвіти у популяризації здорового способу життя серед студентів є своєчасним і має як теоретичне, так і практичне значення. Воно спрямоване на пошук ефективних шляхів впливу медіакультури на формування здоров'язбережувальної поведінки здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – виявлення ролі та ефективності медіаосвіти у формуванні мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя, а також визначення шляхів удосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти через інтеграцію медіаосвітніх технологій в систему фізичного виховання та виховної роботи.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; порівняльний аналіз сучасних підходів впровадження медіаосвітніх технологій у закладах вищої освіти); метод спостереження; методи систематизації та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено анкетування 120 студентів різних спеціальностей, спрямоване на з'ясування рівня їхньої обізнаності щодо питань здорового способу життя, аналізу джерел інформації та оцінку впливу медіаконтенту на поведінкові установки, зокрема мотивацію до рухової активності. Аналіз отриманих результатів продемонстрував, що переважна більшість студентів (близько 82 %) щодня користуються соціальними мережами понад 3 години, 68 % респондентів отримують основну інформацію про здоров'я та фізичну активність із соціальних мереж (Instagram, TikTok, YouTube). Однак, лише біля 34 % з них уміють критично оцінювати достовірність отриманої інформації.

Це свідчить про **необхідність систематичного розвитку медіаосвітніх компетентностей**, зокрема вмінь аналізувати інформаційні потоки, розрізняти науково обґрунтовані дані та маніпулятивний контент. Недостатній рівень медіаграмотності знижує ефективність сприйняття навіть якісних просвітницьких матеріалів [1].

Дослідження показало, що характер медіаконтенту безпосередньо впливає на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти. Зокрема, студенти, які підписані на фітнес-блогерів, сторінки спортивних спільнот, у 2,5 рази частіше займаються фізичними вправами регулярно. Водночас, студенти, які споживають контент розважального характеру без освітньої складової, демонструють нижчий рівень рухової активності та самоконтролю.

Особливу увагу було приділено аналізу популярних трендів у TikTok та Instagram, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню здорової поведінки молоді. Позитивними прикладами є спортивні флешмоби, челенджі з фізичними вправами, кулінарні проекти зі «здорового» харчування. Натомість, небезпечні тенденції, як-от: екстремальні дієти чи некоректні поради тренувань, можуть формувати спотворене уявлення про здоров'я та рухову активність.

Другий етап дослідження був спрямований на перевірку ефективності використання медіа-освітніх технологій як інструменту формування мотивації до здорового способу життя. Здобувачі вищої освіти на цьому етапі виступали активними споживачами, аналітиками та учасниками обговорення медіаматеріалу.

Студентами пропонували серію навчально-інтерактивних занять, на яких вони переглядали тематичні відеороліки, соціальну рекламу, фрагменти спортивних документальних фільмів та публікації з офіційних медіа-платформ, присвячених здоровому способу життя. Після кожного перегляду проводилось обговорення контенту за такими правилами:

- достовірність і джерело інформації;
- емоційний вплив та мотиваційний потенціал;
- елементи маніпуляції або реклами;
- відповідність науковим знанням про здоров'я та фізичну активність.

Такі заняття сприяли розвитку критичного мислення, формуванню навичок медіааналізу, а також допомогли студентам усвідомлювати різницю між інформаційними матеріалами просвітницького характеру та розважальним контентом сумнівної якості.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що медіаосвіта є потужним мотиваційним чинником у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів. Її ефективність пояснюється кількома факторами:

- інтерактивність – здобувач вищої освіти може бути не лише споживачем інформації, а й учасником її створення, що підсилює особисту залученість;
- візуальна привабливість контенту – медіаосвітні матеріали мають подаватися у формі, звичній для молоді (відео, сторіз, подкасти, меми тощо);
- доступність – соціальні мережі дозволяють охопити значну кількість аудиторії без додаткових витрат;
- соціальна ідентифікація – молодь активніше наслідує позитивні приклади своїх ровесників або авторитетних блогерів.

Важливими є й те, що медіаосвітні проекти формують критичне мислення: здобувачі вищої освіти навчаються відрізняти науково підтвержені дані від маніпулятивних, аналізувати джерела інформації та брати відповідальність за поширення контенту [3].

Проведене дослідження підтвердило, що медіаосвітні технології відіграють важливу роль у формуванні мотивації студентської молоді до здорового способу життя. Отримані результати свідчать про високий рівень залученості здобувачів вищої освіти до медіапростору, водночас виявлено недостатній рівень критичного ставлення до інформаційних матеріалів, що надходить із соціальних мереж. Це обумовлює необхідність цілеспрямованого формування медіаосвітніх компетентностей як складової загальної культури здобувачів вищої освіти.

Висновки. Встановлено, що зміст і характер медіаконтенту безпосередньо впливають на мотиваційні установки студентів щодо фізичної активності та здорового способу життя. Освітній та соціально орієнтований контент має потужний виховний потенціал, тоді як розважальні матеріали без наукового підґрунтя або з ознаками маніпуляції можуть мати протилежний ефект, формуючи пасивну або спотворену поведінку у сфері здоров'язбереження.

Результати дослідження довели ефективність інтеграції медіаосвітніх елементів у навчальний процес навіть без створення власного контенту. Залучення студентів до перегляду, аналізу та обговорення тематичних відеоматеріалів, соціальної реклами та публікацій із достовірних джерел підвищило рівень критичності мислення, сформувало навички усвідомленого сприйняття інформації й посилило мотивацію до рухової активності.

Таким чином, медіаосвіта у поєднанні з освітніми технологіями фізичного виховання стає ефективним засобом популяризації здорового способу життя серед студентської молоді. Її системне впровадження сприяє розвитку інформаційної культури, підвищенню рівня самосвідомості та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Кваша О. Ю. (2021). Медіакомпетентність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців не журналістів. *Науковий вісник Львівської академії*. 9, 56–62.
2. Купчишина В., Грубі Т. (2023). Медіаосвіта як складова освітнього процесу. (2023). *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 34 (3), 183–201.
3. Мельничук О. В. (2023). *Медіаосвіта та медіа грамотність* : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 123 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ

Маркович А. М.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-23-1,
Хмельницький національний університет

Анотація. У роботі подано аналіз застосування елементів кросфіту для розвитку фізичних якостей студентів. Розкрито особливості методики функціонального тренування та наведено результати експериментальної перевірки ефективності запропонованого підходу.

Ключові слова: кросфіт, студенти, функціональний тренінг, фізичні якості, витривалість.

Вступ. Проблема фізичної підготовленості студентської молоді є особливо актуальною в умовах зменшення рухової активності. Сучасні оздоровчі та тренувальні методики повинні бути динамічними, різноманітними та достатньо інтенсивними, щоб забезпечувати комплексний розвиток організму. Однією з таких методик є кросфіт – система тренування, яка базується на функціональних багатосуставних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю.

Аналіз останніх досліджень. У роботах G. Glassman (CrossFit Journal), A. Paoli та ін. дослідників доведено, що високої інтенсивності тренування сприяють одночасному розвитку силових, швидко-силових та витривалісних якостей. В українській науковій літературі питання фізичної підготовки молоді висвітлювали В. Платонов, Л. Суценко, О. Дубогай. Проте використання адаптованих кросфіт-програм у студентському середовищі вивчене недостатньо.

Мета дослідження. Обґрунтувати й експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей студентів засобами кросфіту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 студентів віком 18–22 років. Тренування проводилися у спортивному клубі “Super Star” протягом 6 тижнів.

Використані методи:

- педагогічне спостереження;
- тестування фізичних якостей;
- високої інтенсивності тренування (AMRAP, EMOM, For Time);
- математико-статистична обробка даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Після експерименту було зафіксовано позитивну динаміку показників:

- кількість присідань за 30 с зросла з 24 до 32 разів;
- кількість віджимань – з 12 до 17 разів;
- час утримання планки – з 50 до 80 с.

Інтенсивні функціональні комплекси сприяли розвитку витривалості та силових можливостей студентів. Отримані результати підтверджують ефективність кросфіт-тренувань для загальної фізичної підготовки молоді. Це узгоджується з даними міжнародних досліджень, де відзначається високий тренувальний ефект мультифункціональних програм.

Висновки:

1. Методика кросфіт-тренувань є ефективним інструментом розвитку фізичних якостей студентів.
2. Шеститижневий цикл тренувань забезпечив суттєве покращення силової витривалості, функціональних здібностей та стану м'язового корсету.
3. Адаптація кросфіт-комплексів до потреб студентів робить тренування доступним і мотивуючим.

Перспективи подальших досліджень:

- довготривалий вплив кросфіт-програм на організм студентів;
- дослідження психологічних факторів участі у високої інтенсивності тренуваннях;
- порівняння методики кросфіту з традиційними уроками фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Glassman G. CrossFit Training Guide. CrossFit Journal, 2017.
2. Paoli A., et al. High-intensity functional training: science and practice. JSCR, 2018.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов. Київ, 2015.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання студентів. Київ, 2019.
5. Сущенко Л. П. Теорія і методика розвитку фізичних якостей. Харків, 2020.

СТРІТБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Огородник І. В.

студент групи ФК-216

Мозолев О. М.

д-р пед. наук, проф., проф. кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

***Анотація.** В учнів 5–6 класів відбувається значна перебудова організму, що робить його особливо чутливим до розвитку фізичних здібностей. Стрітбол є чудовим інноваційним засобом розвитку рухових здібностей школярів. Висока динаміка та можливість проведення тренувань як на обладнаних майданчиках так і в дворових умовах забезпечують комплексний розвиток швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.*

***Ключові слова:** стрітбол, учні 5–6 класів, розвиток рухових здібностей.*

Вступ. Стрітбол – це різновид баскетболу, в якому беруть участь по три гравці з кожної команди. Він проводиться на одній половині баскетбольного майданчику і має дещо відмінні правила гри у порівнянні зі звичайними правилами гри у баскетбол. Народившись у парках і на вулицях Нью-Йорка у 50-х роках ХХ ст. він до 90-х років ХХ ст. набув популярності у всьому світі.

Стрітбол вирізняється від класичного баскетболу меншою кількістю гравців (3×3; 2×2; 1×1), грою на одне кільце та коротким ігровим циклом (зазвичай до 10 хв або до 11–21 очка). Ці обмеження вимагають більшої індивідуальної технічної майстерності, високої концентрації уваги та швидшого прийняття рішень у стислих часових рамках. Саме ці умови створюють унікальний тренувальний ефект, що комплексно впливає на фізичний розвиток школярів [1]. Стрітбол є чудовим та інноваційним засобом підвищення рухової активності школярів.

Мета дослідження – проаналізувати вплив занять стрітболом на розвиток рухових здібностей школярів 5–6 класів.

Результати дослідження. На розвиток рухових здібностей у школярів 5–6 класах безпосередньо впливає їх віковий фізіологічний розвиток. У цьому віці відбувається значна перебудова організму, що робить його особливо чутливим до розвитку фізичних здібностей. В учнів 5–6 класів спостерігаються такі вікові зміни:

– прискорений ріст. Збільшується інтенсивність росту особливо кінцівок, а це може тимчасово погіршувати координацію та спритність;

– перебудова серцево-судинної системи. Це відзначається інтенсивним розвитком серця, але його ріст може випереджати розвиток судин, тому школярі чутливі до збільшення навантажень на роботи на витривалість;

– розвиток нервової системи. В учнів зростає швидкість утворених рухових навичок. Це чудовий вік для розвитку координаційних здібностей та розвитку швидкості [2].

Саме тому вчителю фізичної культури необхідно звернути на ці вікові особливості функціонального розвитку школярів 5–6 класів під час проведення тренувальних занять зі стрітболу [3].

В процесі проведення навчально-тренувальних занять зі стрітболу в учнів розвиваються такі фізичні здібності:

- швидкість – це здатність учнів до максимально швидкого виконання рухових дій;
- спритність – здатність учнів швидко оволодівати складно-координаційними діями, точно виконувати їх до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуацій, що склалися;
- витривалість – це здатність учнів долати втому в процесі рухової діяльності, не втраючи працездатність.
- сила – це здатність учнів долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.
- гнучкість – це здатність учнів виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль [3].

Для учнів 5–6 класів характерними особливостями розвитку фізичних здібностей є:

а) розвиток швидкості – стрітбол є грою високої інтенсивності з частими змінами темпу і напрямку руху. Відсутність пауз та постійна потреба у швидкому перемиканні між захистом та нападом формують швидкість реакції та стартову швидкість. Дослідження проведені А. Мусієнко, О. Несен, та Ж. Цимбалюк [4] показують, що тренування баскетболістів у форматі 3×3 ефективно покращує показники спринту у бігу до 10 м порівняно з класичним баскетболом 5×5, що є важливим для розвитку швидкісних якостей школярів;

б) розвиток спритності відбувається шляхом постійного виконання різких маневрів: обманні рухи, дриблінг зі зміною напрямку, швидке переміщення для блокування або відбору м'яча. Це формує координацію рухів та здатність швидко змінювати положення тіла в умовах дефіциту часу [5]. Акцент на індивідуальні здібності школярів в грі у стрітбол сприяє швидкому розвитку спритності у юнаків та дівчат, що дозволяє їм ефективно долати протидію суперника;

в) розвиток сили у стрітболі відбувається зазвичай одночасно з розвитком швидкісно-силових здібностей. Силкові якості проявляються під час виконання стрибків (у нападі та захисті), боротьби за підбір м'яча, а також під час виконання швидких стартів. Постійне протистояння під кільцем (особливо в умовах, коли немає можливості швидко віддати пас) сприяє зміцненню м'язів ніг і корпусу, що безумовно є важливим для правильного фізичного розвитку підлітків;

г) розвиток витривалості проявляється під час високоінтенсивної постійної бігової роботи наприклад це – часті прискорення, стрибки та біг, які виконуються з короткими паузами. Такий режим змагань змушує серцево – судинну та дихальну системи працювати на межі можливостей. Це, як зазначають фахівці [6], забезпечує розвиток функціональних резервів організму, що безумовно є важливою основою для формування загальної витривалості школярів;

д) гнучкість не є провідною якістю гри у стрітбол. Вона розвивається опосередковано завдяки динамічному характеру гри. Ця якість проявляється під час виконання кидків із широким замахом, швидких присідань при веденні м'яча, а також при різких поворотах тіла для відбирання м'яча. Такий руховий режим сприяє динамічній гнучкості суглобів та зв'язок. Це допомагає запобігти спортивним травмам, що, безумовно, є важливим оздоровчим елементом фізичної культури.

Отже, стрітбол є чудовим інноваційним засобом розвитку рухових здібностей школярів.

Висновки. Стрітбол це сучасний, ефективний та мотивуючий засіб підвищення рухової активності школярів. Висока динаміка гри та можливість проведення тренувань як на обладнаних майданчиках так і в дворових умовах забезпечують комплексний розвиток швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості. Впровадження стрітболу в школах є кроком до модернізації фізичного виховання та покращення рівня розвитку рухових здібностей школярів.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити вплив занять стрітболом на розвиток вольових якостей школярів.

Список використаних джерел

1. Мозолев, О. М. (2025). Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Частина I. Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 41.
2. Лаврін, Г., Ангелюк, І., & Осіп, Н. (2023). Основні характеристики та особливості ігор подібних до баскетболу та його різновидів. *Спортивні ігри*, (2 (28)), 61–71.

3. Мозолев, О. М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури : навч. посіб. Хмельницький : Вид-во ХГПА, 126 с.
4. Мусієнко, А., Несен, О., & Цимбалюк, Ж. (2023). Аналіз показників техніко-тактичних взаємодій у баскетболі 3x3. *Спортивні ігри*, (1 (27)), 40–50.
5. Огородник, І. В., & Хмара, М. А. (2025). Використання спортивних ігор в освітньому процесі Нової української школи. *Частина I. Секція I. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури*, 53.
6. Zhyhuliova, E., & Stasyuk, I. (2018). Вплив систематичних фізичних навантажень на морфофункціональний розвиток школярів. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (3 (43)), 78–85.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14–15 РОКІВ

Сандулов Д. Д.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-23-1,
Хмельницький національний університет

Анотація. Досліджені методи розвитку спеціальної витривалості у юних баскетболістів віком 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Була застосована експериментальна програма з використанням ігрових та спеціально-підготовчих вправ тричі на тиждень. Результати показали значне покращення результатів тестів на витривалість, що свідчить про ефективність запропонованої методики. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації тренувальних програм та підвищення результативності гравців у змагальному баскетболі.

Ключові слова: баскетбол, спеціальна витривалість, юні спортсмени, методика тренувань, фізична підготовка.

Вступ. Витривалість є однією з ключових фізичних якостей у більшості видів спорту, і баскетбол не є винятком. У сучасному баскетболі особлива витривалість відіграє провідну роль у структурі фізичної підготовленості спортсменів, адже високий рівень техніки і тактики у більшості команд приблизно однаковий, і саме здатність підтримувати інтенсивність гри протягом усього матчу часто визначає результат. Попри поширену думку, що успіх у баскетболі залежить насамперед від техніки ведення м'яча та швидкості, це твердження не зовсім точне. Для досягнення високих результатів необхідно розвивати всі фізичні якості, проте фахівці та тренери дедалі частіше підкреслюють, що спеціальна витривалість має бути пріоритетом, оскільки вона дозволяє ефективно застосовувати технічні та тактичні навички протягом усієї гри [1].

Дослідження українських науковців, таких як присвячені розвитку спеціальної витривалості у баскетболістів різного віку. Вони підкреслюють, що саме здатність підтримувати високу інтенсивність гри протягом усієї зустрічі визначає ефективність застосування технічних і тактичних прийомів. Результати цих досліджень підтверджують необхідність систематичного розвитку спеціальної витривалості як пріоритетної фізичної якості баскетболістів [2].

У сучасному баскетболі рівень техніки та тактики у більшості команд приблизно однаковий, тому успішність спортсмена значною мірою визначається здатністю підтримувати високу інтенсивність гри протягом усього матчу. Дослідження українських науковців показують, що спеціальна витривалість є ключовою фізичною якістю, яка дозволяє ефективно застосовувати технічні та тактичні прийоми та забезпечує стабільну результативність команди. Таким чином, розробка методик систематичного розвитку спеціальної витривалості у поєднанні з удосконаленням техніко-тактичних умінь є важливою науково-практичною задачею для підготовки юних баскетболістів [3].

Мета дослідження: підвищити спеціальну витривалість і вдосконалити техніко-тактичні уміння юних баскетболістів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь юні баскетболісти 14–15 років, які знаходяться на початковому етапі спортивної підготовки та займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах. Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом;
- педагогічний експеримент;

- тестування технічних і тактичних навичок;
- методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь юні баскетболісти 14–15 років, розділені на контрольну та експериментальну групи. На початку експерименту рівень спеціальної витривалості у групах був практично однаковий ($p > 0,05$). Протягом тренувального періоду експериментальна група виконувала спеціальні та ігрові вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, три рази на тиждень у складі основної частини тренування.

За результатами після експерименту у експериментальній групі спостерігалися суттєві покращення: дистанція тесту Yo-yo збільшилася на 35 %, тест Купера – на 8 %, час бігу 400 м скоротився на 20 %, час бігу з веденням м'яча покращився на 10 %, інтервальний біг 7×50 м – на 40 %. У контрольній групі зміни були мінімальні (до 1 %).

Отримані дані свідчать про високу ефективність застосованої методики розвитку спеціальної витривалості баскетболістів та підтверджують доцільність системного використання спеціально-підготовчих і ігрових вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки баскетболістів [4].

Отримані дані свідчать, що методика, побудована на системі спеціально підібраних ігрових вправ, рухливих ігор та теоретичної підготовки, забезпечує значне підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболістів. Регулярне моделювання ігрових ситуацій, аналіз власних дій та комбінування технічних прийомів створюють умови для формування стійких навичок, необхідних для ефективної гри. Порівняльна перевага ЕГ над КГ підтверджує результативність розробленого підходу і його доцільність для використання на початкових етапах спортивного тренування.

Висновки. Спеціальна витривалість є ключовою фізичною якістю для ефективної ігрової діяльності баскетболістів 14–15 років і значною мірою визначає результативність у змаганнях. Рівень спеціальної витривалості на початковому етапі підготовки у контрольній та експериментальній групах був практично однаковим, що дозволило об'єктивно оцінити ефективність запропонованої методики. Використання експериментальної програми, що включала спеціально-підготовчі та ігрові вправи, забезпечило істотне покращення показників спеціальної витривалості у баскетболістів експериментальної групи в порівнянні з контрольною. Запропонована методика підтвердила свою ефективність та може бути рекомендована для систематичного використання на етапі спеціалізованої базової підготовки юних баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень У подальшому доцільно вивчати ефективність різних моделей тренувальних програм, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості у баскетболістів різного віку та рівня підготовки. Також перспективним є дослідження впливу інтегрованих вправ, які поєднують розвиток витривалості, техніки та тактики, на результати ігрової діяльності. Крім того, важливо оцінювати довгостроковий ефект застосованих методик у період підготовки до змагань та сезонного навантаження.

Список використаних джерел

1. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є., Кривчикова, О. Д. (ред.). *Теорія і методика фізичного виховання* (2 томи) / підруч. для ВНЗ фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018.
2. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М. *Теоретичні положення техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024; № 3: 39–43.
3. Платонов В. Н. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2004. 304 с.
4. Чопик, Т., Литвинов, І., Дякун, М., & Чопик, А. (2025). Організаційні аспекти застосування кругового тренування для підвищення функціональних здібностей баскетболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, 85–90. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).85

Секція 2

Спорт

КРОСФІТ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Богачев В. С.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24-1,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті проаналізовано особливості впливу тренувань кросфіту на розвиток фізичних якостей. Представлено результати дослідження динаміки показників фізичної підготовленості під впливом тренувальних програм.*

***Ключові слова:** кросфіт, фізична підготовленість, розвиток витривалості, високої інтенсивності тренування.*

Вступ. У сучасних умовах розвитку спорту та фізичної культури важливого значення набувають інноваційні методики тренування, що забезпечують одночасний розвиток декількох фізичних якостей. Однією з таких методик є кросфіт – комплексна система функціональних вправ, виконуваних у режимі високої інтенсивності. За останні роки кросфіт здобув популярність серед спортсменів, військовослужбовців, представників силових видів спорту та осіб, які прагнуть покращити загальну фізичну форму.

У наукових дослідженнях останніх років [1–6] зазначається, що тренування кросфіту мають суттєвий вплив на розвиток сили, загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей і координації. Разом із тим, недостатньо вивченими залишаються питання порівняльного аналізу ефективності різних типів навантажень у кросфіті та закономірностей змін фізичної працездатності під впливом систематичних занять.

Невирішеною частиною проблеми залишається питання, які саме компоненти тренувального процесу кросфіту найбільш суттєво впливають на прогрес у фізичних якостях у осіб молодого віку.

Мета дослідження: визначити вплив тритижневої програми кросфіт-тренувань на показники фізичної підготовленості та розвиток основних фізичних якостей у молоді віком 18–25 років.

Методи дослідження: педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, аналіз динаміки фізичних показників, статистична обробка результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося протягом шести місяців на базі ДЮСШ № 1, та спортивного клубу «СВ-КЛУБ» м. Хмельницький. У ньому взяли участь 60 спортсменів, які були розділені на дві групи: контрольну (30 осіб) та експериментальну (30 осіб). Віковий діапазон учасників становив 18–25 років, рівень фізичної підготовленості – середній та високий. Контрольна група продовжувала займатися за стандартною програмою загальнофізичної підготовки, що включала силові вправи у тренажерному залі, бігові вправи та загальнорозвивальні комплекси. Експериментальна група тренувалася за програмою, розробленою на основі принципів кросфіту, що передбачала високоінтенсивні функціональні тренування з різною спрямованістю навантаження. Тренувальні сесії в експериментальній групі відбувалися тричі на тиждень, кожне заняття тривало 60 хв, поділені за фазами, як зазначено на рис. 1.

Основна частина включала виконання багатокомпонентних вправ, таких як станова тяга, присідання зі штангою, метання медбола, стрибки на тумбу, підтягування, вправи на координацію та комплексні аеробно-анаеробні навантаження.

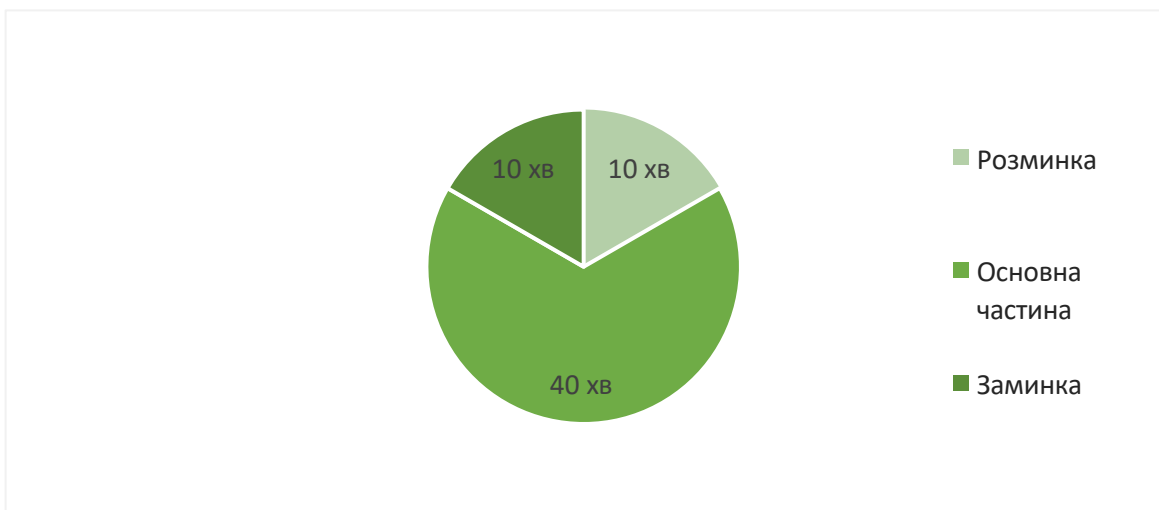


Рис. 1

Програма була розподілена на три фази: початкова адаптаційна (перший місяць), основна інтенсивна (з другого по п'ятий місяць) і заключна (шостий місяць), яка була спрямована на підвищення стійкості до навантажень та збереження досягнутих результатів.

Для оцінки ефективності програми проводилися контрольні тестування на початку, в середині і наприкінці експерименту. У кожному тестуванні оцінювалися показники максимальної сили (жим лежачи, присідання зі штангою), швидкісні здібності (біг на 30 м), витривалість (біг на 1000 м, тест Купера), координація (стрибки на платформі, виконання складних рухових завдань) та гнучкість (тест «нахил уперед») [3].

На початковому етапі результати обох груп були приблизно рівними. Через три місяці у експериментальній групі почали спостерігатися суттєві зміни у показниках, що зазначені у таблиці 1.

Таблиця 1

Зміни у результативних показниках експериментальної групи через 3 місяці

Зростання сили	+12 %
Зростання швидкості	+8 %
Збільшення витривалості	+10 %
Покращення координації	+14 %
Покращення гнучкості	+7 %

Після завершення шестимісячного періоду показники максимальної сили (жим лежачи, присідання зі штангою) збільшилися на 18 % у експериментальній групі, у той час як у контрольній групі покращення склало лише 7 %. Відсоток покращення результативних показників у експериментальній та контрольній групах зазначено на рис. 2 [6, с. 10].

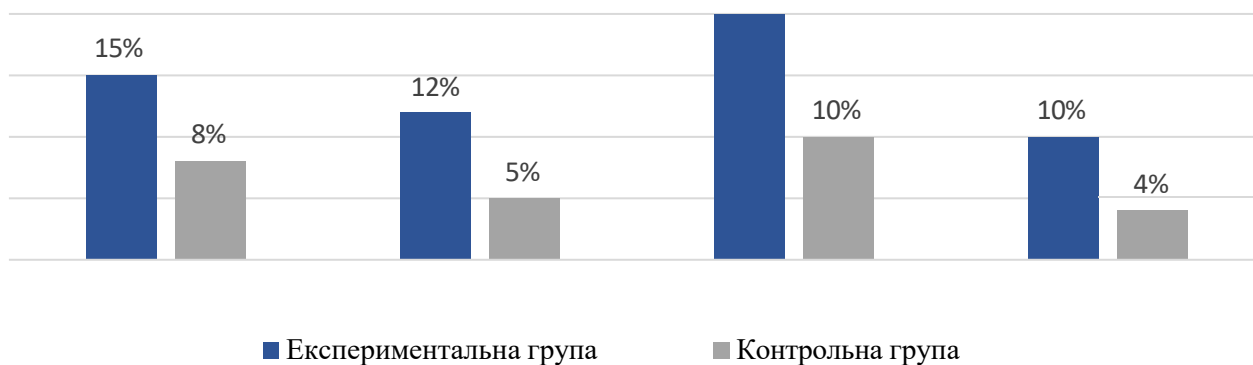


Рис. 2. Покращення результативних показників експериментальної групи у порівнянні з контрольною

Висновки. Систематичні тренування кросфіту протягом шести місяців забезпечують достовірне покращення фізичної підготовленості молоді 18–25 років. Найбільш виражені зміни відзна-

чаються у швидкісно-силових показниках та анаеробній витривалості. Кросфіт можна рекомендувати як ефективний засіб для комплексного розвитку фізичних якостей у умовах обмеженого часу.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити вплив більш тривалого тренувального циклу на серцево-судинні та метаболічні показники спортсменів, а також порівняти ефективність кросфіту з класичними силовими тренуваннями.

Список використаних джерел

1. Антоненко В. Ф. Вплив занять кросфітом на формування потреби фізичного самовдосконалення в студентів закладів вищої освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. Хмельницький. ХНУ № 2 2025. С. 337–344.

2. Антоненко В. Ф. Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів, які займаються кросфітом. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. № 1. Т. 2.

3. Шинкарьова О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019; 12: с. 99–102.

4. Грег Глассман. Настанова кросфіт тренера 1 рівня. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf?_ga=2.77778516.1761120983.1715781316-186293428.1715781316. 255 с.

5. Грег Глассман. Настанова кросфіт тренера 2 рівня URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf?_ga – 80с.

6. Грег Глассман. Посібник кандидатів сертифікованого кросфіт тренера. URL: https://assets.crossfit.com/pdfs/certifications/CCFT_CandidateHandbook.pdf? – 45с.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЇ 1500 МЕТРІВ

Бондар С. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Флерчук В. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. Виявлені нами в результаті проведеного аналізу щоденників бігунів кількісні параметри тренувального процесу та його динаміки можуть бути одним із об'єктивних показників для перспективного планування тренування [2, 3]. Запропоновані навантаження мають повністю відповідати можливостям бігунів, що досягається в результаті ретельного аналізу попередньої підготовки, суб'єктивних відчуттів бігунів та об'єктивних спостережень тренера при строгому обліку індивідуальних фізіологічних та психологічних особливостей бігунів [1, 4].

Ключові слова: спеціальна підготовка, легкоатлети, показники, змагальний етап.

Вступ. У циклічних видах спорту, одним із провідних серед яких є біг на середні дистанції, спортсмени демонструють дуже високий рівень підготовленості. Аби й надалі займати провідні позиції у змаганнях, досягати стабільних та найвищих результатів, спортсмени проходять кваліфіковану щорічну підготовку, яка здійснюється майже на граничних чи білямежних показниках діяльності людського організму.

Мета дослідження. Розробити та перевірити методику фізичної підготовки легкоатлетів, що спеціалізуються на дистанції 1500 м.

Методи дослідження: аналіз та обробка науково-методичної літератури, комплекс методів педагогічного спостереження, статистичний метод, метод педагогічного експерименту, метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз щоденників тренувального процесу бігунів на середні дистанції показав, що в річному циклі підготовки бігове навантаження має досить

різноманітний цільовий напрямок: бігова робота в аеробному, анаеробному та змішаному режимах, засоби загальної фізичної підготовки, удосконалення швидкісно-силових якостей, засоби активного відпочинку та відновлення; фіксувалися також елементи режиму дня спортсмена, самопочуття, відносини з оточуючими та ін. Під час аналізу щоденників враховувалися такі параметри тренувальних навантажень у річному циклі:

- обсяг бігової підготовки;
- обсяг загальної фізичної підготовки;
- обсяг вправ швидкісно-силової спрямованості.

Аналіз бігового навантаження проводився відповідно до прийнятої класифікації за трьома зонами інтенсивності:

- навантаження аеробного характеру, що мають відновно-розвивальну спрямованість, їх верхньою межею є швидкість бігу, що відповідає порогу анаеробного обміну;
- змішані (аеробно-анаеробні) навантаження, що мають розвиваючу спрямованість, їх нижньою межею є швидкість бігу, що відповідає порогу анаеробного обміну, а верхньою – швидкість бігу, що відповідає критичній потужності;
- анаеробні навантаження (субмаксимальної та максимальної потужності).

Поняття «порогової швидкості» кваліфікованих бігунів на середні дистанції характеризується частотою серцевих скорочень (ЧСС) – 150–160 уд./хв; критична швидкість характеризується ЧСС 180–195 уд./хв.

Нами було проведено порівняльний аналіз річного режиму тренувальної роботи, що виконується кваліфікованими спортсменами, та режиму, запропонованого фахівцями (табл. 1).

Таблиця 1

Зіставлення річного режиму тренувальної роботи, що виконується кваліфікованими спортсменами, та режиму, запропонованого фахівцями ($X \pm \sigma$)

№ з/п	Режим виконання навантаження	Показник, зареєстрований спортсменами	Рекомендації спеціалістів
1	Загальний обсяг бігу, км	1208±228	2040±245
2	Аеробний режим, км %	1070±150 92±12,4	1750±150 86,2±14,6
3	Аеробно-анаеробний режим, км %	95±10 8±1,7	202±30 9,8±1,4
4	Анаеробний режим, км %	22±2,4 1,7±0,5	102±14,0 4,6±1,1

На основі аналізу таблиці 1 нами виявлено такі тенденції у розподілі бігового навантаження у річному циклі тренування бігунів на середні дистанції навчально-тренувальних груп:

- загальний обсяг бігу коливається від 1070 до 1320 км, за середнього значення 1208 км (1 рік);
- обсяг бігу в аеробному режимі: від 990 до 1190 км при середньому значенні 1070 км, тобто 90 % від загального обсягу (1 рік);
- обсяг бігу в аеробно-анаеробному режимі: від 70 до 110 км при середньому значенні 95 км, тобто 8 % від загального обсягу (1 рік).

Біг в анаеробному режимі переважно проводиться на коротких відрізках, що виконуються повторно. Обсяг бігу становить від 20 до 30 км за середнього значення 24 км, тобто 1,9 % від загального обсягу бігового навантаження (1 рік).

Висновки. Дані проведеного аналізу підтверджують думку про те, що тренування, спрямоване переважно на розвиток загальної витривалості при раціональному поєднанні з іншими засобами фізичного виховання сприяє підвищенню рівня швидкісно-силових якостей, швидкості, сили та показників витривалості. Виявлені в результаті проведеного аналізу щоденників бігунів кількісні параметри тренувального процесу та його динаміки можуть бути одним із об'єктивних показників для перспективного планування тренування.

Перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження можуть бути застосовані при коригуванні та плануванні тренувальних навантажень легкоатлетів на середні дистанції.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики / Н. О. Базилевич, О. С. Гонконог, І. В. Юрченко // Теорія і практика фізичної культури і спорту. – Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2022. – Вип. 1. – С. 36–42.
2. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.
3. Павленко В. О., Насонкіна О. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків : ХДАФК, 2020. 550 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

ВПЛИВ РІЗНИХ ТИПІВ РОЗМИНКИ НА СИЛУ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ ТІЛА ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Галкін Д. А.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Гловюк К. В.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. СОФК-23-1

Антонюк О. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається питання впливу різних протоколів розминки, зокрема активного ізольованого розтягування (АІР), на показники сили нижньої частини тіла у пауерліфтерів-чоловіків. Метою дослідження було порівняння АІР із динамічним розтягуванням (ДР) щодо їхнього впливу на результативність вертикального стрибка. Результати показали відсутність істотної різниці між двома методами розтягування, що дозволяє розглядати АІР як можливу альтернативу динамічному розтягуванню в певних умовах.*

***Ключові слова:** розминка, активне ізольоване розтягування (АІР), динамічне розтягування (ДР), вертикальний стрибок, сила нижньої частини тіла, пауерліфтери.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Один з найважливіших компонентів тренувального процесу, який постійно вдосконалюється тренерами з силової та фізичної підготовки, – це бездоганна передзмагальна розминка. Адекватна розминка, спрямована на посилення кровотоку, стимулювання центральної нервової системи (ЦНС) та забезпечення безболісного діапазону рухів, є критично важливою, оскільки ігнорування цих компонентів може негативно вплинути на продуктивність [4]. Проте, структура розминки, особливо **тип компонента розтягування**, є предметом великих дискусій протягом останніх років. Численні дослідження показали, що статичне розтягування (СР) [3] та пропріоцептивне нервово-м'язове сприяння (ПНС) асоціюються зі зниженням показників сили, потужності та швидкості м'язів [1]. На противагу цьому, **динамічне розтягування (ДР)**, як доведено, збільшує короточасну високоінтенсивну м'язову продуктивність і вважається найкращим типом розтягування для передзмагальних цілей [5].

Активне ізольоване розтягування (АІР) – це ще один метод розтягування, розроблений Аароном Маттесом [2]. Він вимагає активного скорочення м'яза-агоніста з одночасним розтягуванням м'яза-антагоніста протягом двох секунд, викликаючи неврологічну відповідь, відому як закон реципрокного гальмування Шеррінгтона. Дослідження ефективності АІР, як частини розминки для спортивної продуктивності пауерліфтерів дотепер не проводилися.

Об'єкт дослідження: ефект різних протоколів розминки на вертикальний стрибок у пауерліфтерів.

Предмет дослідження. Порівняльний вплив активного ізольованого розтягування (АІР) та динамічного розтягування (ДР) на силу нижньої частини тіла (виміряну вертикальним стрибком) у чоловіків-пауерліфтерів.

Методи дослідження. Дослідження проводилося з використанням міжгрупового дизайну. У ньому взяли участь **18 чоловіків-пауерліфтерів** спортивного клубу (віком 18–25 років), які були випадковим чином розділені на дві групи. Учасники пройшли дві умови тестування у два неспідрядні дні:

1. Загальна розминка + серія динамічних вправ (ДР).
2. Загальна розминка + серія вправ активного ізолюваного розтягування (АІР).

Обидва протоколи починалися зі стандартизованого п'ятихвилинного бігу в самостійному темпі. ДР-протокол включав 7 динамічних вправ, які виконувалися протягом 15 повторень. АІР-протокол включав 6 вправ розтягування нижньої частини тіла, які виконувалися лежачи на землі, по 10 повторень на ногу з двосекундною фіксацією.

Сила нижньої частини тіла вимірювалася за допомогою **тесту вертикального стрибка** з використанням стрічки для вимірювання вертикального стрибка. Для тестування міжгрупових відмінностей використовувався незалежний *t*-критерій.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати показали, що в тесті вертикального стрибка група ДР в середньому показала $61,54 \pm 7,85$ см, тоді як група АІР – $61,85 \pm 8,23$ см. Незалежний *t*-критерій не виявив **жодної значущої різниці** між групами у вертикальному стрибку.

Таким чином, обидві нульові гіпотези дослідження, які стверджували про відсутність значущого збільшення продуктивності в групах АІР або ДР порівняно одна з одною, були підтримані результатами даних.

Обговорення результатів підкреслює, що, хоча попередні дослідження довели перевагу динамічного розтягування над іншими методами (СР, ПНС, балістичне) для розвитку потужності, у цьому дослідженні **група АІР продемонструвала майже такий самий результат**, як і група ДР. Це важливо, оскільки використання АІР не призвело до значного зниження продуктивності, як це часто спостерігається при статичному розтягуванні.

Це дослідження є важливим для сфери силової та фізичної підготовки, оскільки результати вказують на те, що **АІР може бути заміником динамічного розтягування**, коли це необхідно, наприклад, якщо простір для розминки є обмежувальним фактором.

Висновки:

1. Метою дослідження було вивчити вплив включення активного ізолюваного розтягування (АІР) як частини розминки на продуктивність вертикального стрибка у чоловіків-пауерліфтерів.
2. Статистичний аналіз не виявив значущої різниці в продуктивності вертикального стрибка між протоколами розминки, що включали АІР та динамічне розтягування (ДР).
3. Результати свідчать про те, що АІР не викликало погіршення продуктивності вертикального стрибка, яке спостерігається при використанні статичного розтягування або ПНР.
4. У разі необхідності АІР може бути ефективним заміником ДР під час розминки, наприклад, коли простір для тренувань або змагань обмежений.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи брак достатніх доказів щодо впливу АІР на спортивну продуктивність, необхідні додаткові дослідження. Майбутні дослідження повинні перевірити вплив АІР на інші показники працездатності, такі як **сила, швидкість та/або спритність**. Також варто порівняти АІР з іншими методами, такими як статичне або ПНР розтягування.

Список використаних джерел

1. Guo W, Kim Y, Wang J, Dong T, Tang X, Kim S. 60-Second Static Stretching of Lower Limb Muscles Disrupts Muscular Performance and Control in Active Male Adults. *J Sports Sci Med*. 2025 Mar 1; 24 (1): 195–204. doi: 10.52082/jssm.2025.195. PMID: 40046220; PMCID: PMC11877305.
2. Kochno, Taras. (2002). Active Isolated Stretching (The Mattes Method). *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 6. 226–227. 10.1016/S1360-8592(01)90255-4.
3. Li M, Kim Y, Guo W, Fan P, Wang J, Kim S. Effects of Conditioning Contractions on Lower-Body Explosive Force Post-Static Stretching. *Int J Sports Med*. 2024 Dec;45(14):1040-1046. doi: 10.1055/a-2351-8735. Epub 2024 Jun 24. PMID: 38914131.
4. Lin WC, Lee CL, Chang NJ. Acute Effects of Dynamic Stretching Followed by Vibration Foam Rolling on Sports Performance of Badminton Athletes. *J Sports Sci Med*. 2020 May 1;19(2):420-428. PMID: 32390736; PMCID: PMC7196741.

5. Yamaguchi, Taichi & Ishii, Kojiro. (2005). Effects of Static Stretching for 30 Seconds and Dynamic Stretching on Leg Extension Power. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association. 19. 677–83. 10.1519/15044.1.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 8–10 РОКІВ (З ВИКОРИСТАННЯМ КООРДИНАЦІЙНОЇ ДРАБИНИ)

Грушка І. І.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФК-24м

Гнатчук Я. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Досліджено використання координаційної драбини для розвитку координаційних якостей футболістів 8–10 років. Доведено, що системне використання координаційної драбини, сприяє ефективному розвитку координаційних якостей футболістів 8–10 років. Встановлено статистично значуще зростання результатів у юних спортсменів експериментальної групи.*

***Ключові слова:** координаційні якості, футболісти, розвиток.*

Вступ. Футбол займає особливе місце за масовістю та популярністю у дитячому та підлітковому віці у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах. Центральним завданням підготовки футболістів на початковому етапі є формування базових уявлень про техніку рухів з паралельним розвитком фізичних якостей і стимулюванням інтересу до тренувань [1, 3].

Результативність футболістів характеризується багатофакторною структурою, зокрема технічними, тактичними, фізичними, фізіологічними та психологічними компонентами. Високий рівень технічної підготовленості у спорті передбачає своєчасну та скоординовану послідовність рухів м'язів, у зв'язку з чим можна стверджувати, що координаційні якості є важливими у визначенні підсумків футбольних матчів [2, 5].

Координація рухів відноситься до здатності гравця виконувати певні технічні рухи, такі як удар по м'ячу, його перехоплення та ін. У процесі регулярних тренувань футбольної техніки та практикою певних футбольних рухів або базової футбольної техніки, у гравця з'являється впевненість, і базові рухи стають для нього природними [4]. При цьому рекомендований перелік використовуваних засобів у досягненні зазначених завдань не повною мірою відповідає сучасним вимогам у підготовці юних футболістів. Теорія та практика футболу багатогранна і перебуває у постійному розвитку. Серед великої різноманітності фізичних вправ під час підготовки юних футболістів рухливим іграм по праву належить одне з провідних місць [3, 5].

Актуальність даної роботи зумовлена тим, що виникла необхідність на основі різноманітних даних, узагальнити, сформулювати та виявити вплив використання координаційної драбини та рухливих ігор на розвиток координаційних якостей футболістів 8–10 років. Огляд науково-методичних джерел на цю тему дозволяє зробити висновок про недостатню кількість досліджень в цьому питанні з погляду особливостей фізіологічного розвитку дитячого організму.

Таким чином, виникають протиріччя між потребою науково-методичного забезпечення розвитку координаційних якостей у юних футболістів та відсутністю комплексної методики розвитку координаційних якостей футболістів 8–10 років з використанням координаційної драбини, яка враховує особливості віку, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження: визначити ефективність застосування засобів та методів (з використанням координаційних драбин) на розвиток координаційних якостей футболістів 8–10 років.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес футболістів 8–10 років.

Матеріал і методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів наукового дослідження свідчить (табл. 1) про те, що відбулись позитивні зміни у розвитку координаційних якостей футболістів 8–10 років, як в контрольній групі так і експериментальній групі. Однак, з восьми тестових вправ, у семи, юні футболісти з експериментальної групи, які використовували комплекси вправ з координаційними драбинами, по завершенню навчально-тренувального процесу мали достовірно ($p \leq 0,05$) вищі результати за юних футболістів з контрольної групи. Лише за одним показником, вкидання м'яча двома руками з ауту між представниками контрольної та експериментальної груп нами не було виявлено значущих достовірних розбіжностей ($p > 0,05$).

Педагогічний експеримент показав позитивну ефективність використання координаційної драбини на розвиток координаційних якостей футболістів 8–10 років. Таким чином, у ході наукового дослідження гіпотеза, висунута на початку експерименту, знайшла своє підтвердження. Заняття з розробленої методики розвитку координаційних якостей сприяли підвищенню показників координаційних якостей та технічної підготовленості футболістів 8–10 років.

Таблиця 1

Результати рівня розвитку координаційних якостей після педагогічного експерименту

№ з/п	Тестова вправа	1	2	Достовірність розбіжностей за t -критерієм Стюдента
		$M \pm SD$ $n=15$	$M \pm SD$ $n=15$	t_{1-2}
1	Ведення м'яча 30 м (с)	6,7±0,9	7,8±1,1	2,26
2	Ведення м'яча з обведенням стійок (с)	9,8±1,2	10,9±1,3	2,38
3	Човниковий біг з м'ячем 30 м (с)	18,2±1,9	19,4±2,2	2,18
4	Жонгливання м'ячем (кількість ударів)	12,9±2,1	10,8±2,0	2,12
5	Удари по м'ячу (кількість ударів)	51,2±6,1	39,6±5,8	2,34
6	Вкидання м'яча руками з ауту (м)	8,2±0,7	7,8±0,9	0,86
7	Човниковий біг 3×10 (с)	9,1±1,2	10,2±1,5	2,37
8	Удар м'яча на точність (кількість влучань з 5)	4,7±0,3	4,0±0,6	2,10

Примітки: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група; 3 – t_{1-2} – достовірність розбіжностей між показниками; t – критичне = 2,08 при $p \leq 0,05$; 4 – жирним шрифтом виділено достовірні розбіжності при ($p \leq 0,05$).

Висновки. Розроблена методика розвитку координаційних якостей у футболістів 8–10 років включала застосування координаційної драбини і рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі. Вправи, спрямовані на розвиток координації рухів з м'ячем, доцільно проводити на початку основної частини заняття, інтервали відпочинку мають бути достатніми для повного відновлення. Наступні вправи рекомендується виконувати на тлі повного або близько до повного відновлення, коли немає відчуття втоми від попереднього навантаження. Так само необхідно враховувати можливості та особливості кожного, хто займається, відповідно до чого і вимагати виконання тих чи інших вправ.

Обов'язково і необхідно дотримуватися принципу від простого до складного, від легкого до важкого, щоб вправи, що виконуються, приносили користь, радість і задоволення.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у використанні комплексів вправ з координаційними драбинами для розвитку координаційних якостей футболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Список використаних джерел

1. Вознюк, Т., Волошинський, В. Ефективність застосування програми удосконалення спеціальних координаційних здібностей у підготовці юних футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2024. (1), С. 63–75.
2. Овчаренко, С. В., Яковенко, А. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*, 2015, С. 70–72.
3. Оклієвич Н., Гнатчук Я. Фізична і технічна підготовленість футболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Вип. 1, Т. 2. С. 29–35.
4. Сапрун С. Т., Ладика П. І. Технічна підготовка юних футболістів з урахуванням спеціалізованих навантажень підвищеної координаційної складності. *Спортивні ігри* : наук. журнал. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. № 4 (14). С. 87–97
5. Яворська Т. Є., Денисовець Д. А., Філіна В. А. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. *Спортивна наука*. 2018. С. 116–123.

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ВОЛЕЙБОЛУ У ЗОЛОТІЙ ЄВРОЛІЗІ 2025 РОКУ

Грязіна Д. М.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФК-24м,
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Базильчук В. Б.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

Анотація. Дослідження присвячене аналізу техніко-тактичної діяльності жіночої збірної України з волейболу на основі показників матчів Золотої Євроліги 2025 року із застосуванням факторного аналізу. Встановлено провідні компоненти ігрової структури та визначено відмінності між виграними й програними матчами.

Ключові слова: волейбол, техніко-тактична підготовка, факторний аналіз, національні збірні, ігрова діяльність.

Вступ. Сучасний волейбол характеризується зростанням швидкості гри, інтенсифікацією дій у нападі та підвищенням варіативності захисних систем, що потребує застосування якісних методів аналізу техніко-тактичної підготовленості команд. Оцінювання ігрової діяльності ґрунтується на кількісних моделях, що відображають ефективність окремих технічних елементів та структуру командної взаємодії.

У науковій літературі активно розробляються підходи до автоматизованої фіксації та математичного аналізу ігрових дій. Дослідження Costa et al. (2022) показують, що інтеграція багатофакторних моделей дозволяє визначити ключові предиктори успіху у міжнародних матчах. Parageorgiou & Spitzley (2022) доводять важливість комбінації технічних і ситуаційних показників при оцінці якості прийому й атаки. У роботі Zetou et al. (2023) наголошується, що системні відмінності у показниках атаки та переходів визначають результативність збірних на рівні Євроліги.

Попри значну кількість досліджень, питання комплексної факторної структури ігрової діяльності окремої національної команди залишається актуальним. Особливо це стосується збірних, які перебувають на етапі оновлення складу та адаптації до міжнародного рівня.

Невирішеною частиною проблеми є відсутність аналітичних робіт, що комплексно оцінюють техніко-тактичні показники жіночої збірної України у матчах Золотої Євроліги 2025 року, із застосуванням математичних моделей редукції даних та порівняльного аналізу успішних і неуспішних ігор.

Мета дослідження: виявити факторну структуру техніко-тактичної підготовленості жіночої збірної України з волейболу за підсумками виступів у Золотій Євролізі 2025 року.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження стали ігрові показники 6 матчів жіночої збірної України у Золотій Євролізі 2025 року, включаючи два матчі проти збірної Швеції (один виграний та один програний). Збір даних здійснювався за допомогою відеоаналізу та ручного протоколювання технічних дій відповідно до стандартів CEV.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; кількісний аналіз ігрових дій; факторний аналіз (метод головних компонент); порівняльний аналіз виграних і програних матчів; статистична обробка: середні значення, SD, коефіцієнт Варімакс-обертання.

Результати дослідження та їх обговорення. Було сформовано масив із 32 техніко-тактичних індикаторів (атака, подача, блок, прийом, захист, ефективність переходів). Після перевірки на нормальність та колінеарність у факторну модель увійшли 18 показників. Таблиця 1 демонструє результати факторизації.

Таблиця 1

Факторна структура техніко-тактичної підготовленості ($k = 4$ фактори)

Фактор	Зміст	Внесок у дисперсію, %
F1	Потужність атаки та блокування	31,4
F2	Якість прийому та переходів	24,7
F3	Сервісний тиск і варіативність подач	18,9
F4	Надійність оборонних дій	12,5

Сумарно 4 фактори пояснюють 87,5 % загальної дисперсії, що свідчить про високий рівень структурованості ігрових показників.

Порівняльний аналіз виграного і програного матчу збірної України проти збірної Швеції показав чіткі відмінності у ключових технічних елементах.

Таблиця 2

Порівняльні показники матчів збірної України проти збірної Швеції

Показник	Виграний матч	Програний матч
Ефективність атаки, %	41	32
Ефективність прийому, %	57	44
Блоки результативні, од.	11	6
Подачі-ейси, од.	9	5
Кількість власних помилок	21	33

У виграному матчі команда демонструвала вищу якість переходів *прийом* → *напад*, що дозволило збільшити темп атак на 14 %. Команда переважала у блокуванні (різниця +5 результативних блоків), а також створила більше дестабілізації прийому м'яча подачами, що змушувало суперника атакувати із незручних позицій. У програному матчі спостерігалось зниження точності прийому та збільшення кількості власних помилок на 57 %. Саме ці показники мали найбільшу вагу у факторній моделі (F2), що підтверджує їх критичне значення для результату.

Висновки. Встановлено чотирикомпонентну факторну структуру техніко-тактичної підготовленості жіночої збірної України, що включає: потужність атаки й блоку, якість прийому і переходів, ефективність подач та оборонні дії. Показники атаки та прийому мають найбільший внесок у результат гри, пояснюючи 56,1 % загальної дисперсії. Порівняльний аналіз матчів проти Швеції показав, що успіх визначається стабільністю прийому, низьким рівнем помилок та ефективністю переходів. Отримані результати підтверджують доцільність використання факторного аналізу як інструменту оцінювання ігрової готовності команд.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є розширення вибірки до повного міжнародного сезону, застосування машинного навчання для прогнозування результатів, а також інтеграція автоматизованих систем аналізу (DataVolley, VolleyStation AI).

Список використаних джерел

1. Costa, G., Afonso, J., & Mesquita, I. (2022). Determinants of performance in elite volleyball: A multidimensional approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(4), 455–470. <https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2078934>
2. Papageorgiou, A., & Spitzley, T. (2022). Serve–receive efficiency and its impact on attack structure in women’s elite volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 82, 113–124. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0024>
3. Zetou, E., Tsimpida, A., & Gkontzou, A. (2023). Tactical patterns and performance indicators in European women’s volleyball. *European Journal of Sport Science*, 23(2), 301–312. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2041472>
4. Drikos, S., & Vagenas, G. (2011). Multivariate assessment of volleyball players’ performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11 (1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868519>
5. CEV. (2025). *Golden European League Women: Official Statistics Hub*. <https://www.cev.eu>

ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД АНГЛІЙСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ З РЕГБІ

Дзяворук А. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Квасниця О. М.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. Мета цього дослідження полягала у виявленні тенденцій змагальної діяльності команд Англійської Прем'єр-ліги з регбі. Аналіз проведено на основі 25 ключових показників ефективності команд. Результати показали поступове зростання результативності матчів, лінійне збільшення кількості спроб та успішних реалізацій, водночас спостерігалось зниження обігрувань і збільшення числа подоланих захисників, що свідчить про зміну тактичних підходів. Дослідження підкреслює важливість адаптації тренувальних процесів для підвищення ефективності контролю м'яча, захисних дій та успішних атак..

Ключові слова: регбі, техніко-тактичні показники, результативність команди, тренд, стратегія гри.

Вступ. У сучасних умовах спорт, як важливий елемент суспільного життя, постійно змінюється та реагує на глобальні виклики. Однією з ключових тенденцій є зростання глобалізації, що посилюється завдяки медіа, цифровим платформам та міжнародним змаганням. Паралельно з цим стрімко розвивається сфера аналітики даних, яка стала невід’ємним інструментом для виявлення актуальних тенденцій у спорті, оцінювання динаміки середовища та прогнозування можливих змін. Це забезпечує глибше розуміння процесів, що формують сучасну спортивну індустрію, та сприяє підвищенню конкурентоспроможності окремих спортсменів і команд [2].

Сучасна наука активно досліджує зміни у спортивних дисциплінах через аналіз показників змагальної діяльності спортсменів та команд. У командних видах спорту особлива увага приділяється вивченню тенденцій для оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності. Такі дослідження охоплюють гандбол, баскетбол, волейбол та футбол і сприяють виявленню глобальних тенденцій розвитку спорту [1, 2].

Регбі, як один із провідних командних видів спорту, також є об’єктом наукового аналізу. Протягом останніх десятиліть змінилися вимоги до фізичних, технічних та тактичних показників гравців, що потребує постійного аналізу для визначення ключових тенденцій. Особливо важливим є аналіз таких показників, як атакувальні та оборонні дії, володіння м’ячем, кількість контактних дій та точність реалізації ігрових дій, які визначають успіх команди [3].

Довгострокові дослідження показників регбі виявляють зміни в динаміці гри, зокрема збільшення часу гри з м’ячем, швидкості рухів та результативності атак. Зміни правил, наприклад, поси-

лення обмежень щодо високих захватів та корекції протоколів зіткнення у схватках, безпосередньо вплинули на статистичні показники команд. Сучасні дослідження надають більш повне розуміння того, як такі зміни впливають на успішність команд [3, 4].

Попри наявність численних досліджень, більшість із них обмежується аналізом окремих показників або певних часових періодів, що не дозволяє повністю оцінити еволюцію гри. Це підкреслює важливість комплексного підходу для виявлення довгострокових тенденцій та формування прогнозів для подальшого розвитку регбі.

Метою дослідження є визначення довгострокової тенденції змагальної діяльності команд Англійської Прем'єр-ліги з регбі на основі аналізу ключових показників змагань.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація та опрацювання статистичних даних матчів методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз показників змагальної діяльності команд Англійської Прем'єр-ліги з регбі за десять сезонів (2014–2024) виявив низку ключових тенденцій. Насамперед відзначено поступове зростання середньої кількості очок, набраних командами за матч, що свідчить про підвищення ефективності атаквальних дій та загальної результативності гри.

Збільшення кількості спроб та успішних реалізацій підтверджує загальну тенденцію до більш атаквальної гри. Аналіз показав, що ці показники стабільно зростали протягом усіх сезонів, що вказує на постійну професіоналізацію гравців і зміни у тактичних підходах команд.

Серед інших показників виділяється суттєве зростання кількості виконаних молів та числа гравців, яких були задіяні в атаках. Це свідчить про посилення індивідуальної майстерності та підвищення значущості персональних дій у створенні атаквальних моментів. Водночас деякі дії, такі як penalty goals та offloads, демонструють зменшення кількості виконань, що відображає зміну тактичних схем і зростання ролі структурованої атаки над окремими індивідуальними прийомами.

Інші показники, включно зі scrums, lineouts, turnovers та ruck success rate, не зазнали суттєвих змін. Це свідчить про стабільність основних елементів гри, які залишаються важливими, але менш чутливими до глобальних трендів. У той же час показники, що демонструють високу варіативність, такі як метри пробігання, кількість передач та clean breaks, свідчать про тактичну гнучкість команд у різні сезони.

Зростання результативності можна пояснити не лише професіоналізацією гравців, а й змінами в тактичних підходах: команди дедалі частіше використовують більш динамічну гру з контролем простору та більш ефективним використанням атаквальних можливостей. Це підтверджується тенденцією до стабільного підвищення успішності молів та кількості задіяних захисників, що відображає адаптацію команд до сучасних вимог регбі [3, 4].

З іншого боку, стабільність успішності виконання захисних дій, таких як tackles та ruck success rate, разом із зниженням кількості offloads, демонструє зміщення акценту на структуровану командну гру і захист, що підкреслює важливість комплексного підходу у підготовці гравців.

Загалом, результати дослідження свідчать, що сучасне регбі характеризується підвищенням інтенсивності та швидкості гри, більш динамічним використанням простору, покращенням контролю м'яча та ефективним використанням атаквальних можливостей. Ці тенденції відображають глобальний розвиток регбі та підкреслюють необхідність адаптації тренувальних стратегій до сучасних вимог гри.

Висновки. Проведений аналіз показників змагальної діяльності команд Англійської Прем'єр-ліги з регбі демонструє поступове й стабільне зростання результативності матчів, зумовлене підвищенням атаквального потенціалу команд та професіоналізацією гравців. Виявлено, що ключові показники, які впливають на перемогу, такі як кількість спроб та успішних реалізацій, зростають лінійно протягом досліджуваного періоду. Водночас спостерігається зниження кількості обігравань та збільшення числа подоланих захисників, що може свідчити про зміну тактичних підходів до гри. Також відзначено збільшення кількості карток за сезон, що відповідає тенденціям після змін правил гри. Отримані результати підкреслюють необхідність адаптації тренувального процесу для підвищення ефективності контролю м'яча, надійності захисних дій та успішного переходу до атаки, що стають все більш важливими в сучасному регбі. Подальші дослідження мають бути спрямовані на довгостроковий аналіз виступів команд-переможців та тих, які зазнали поразки, для більш глибокого розуміння закономірностей успіху.

Перспективи подальших досліджень полягають у довгостроковому аналізі виступів команд-переможців та команд, що зазнали поразки.

Список використаних джерел

1. Квасниця, О., & Тищенко, В. (2024). Річний макроцикл підготовки у регбі-15. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 80–84.
2. Nicholls, M., Coetzee, D., Schall, R., & Kraak, W. (2024). Analysing match-related performance indicators in Super Rugby competitions: A study of the 2017–2019 seasons. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(3), 1066–1081. <https://doi.org/10.1177/17479541231198211>
3. Vaz, L., Van Rooyen, M., & Sampaio, J. (2010). Rugby game-related statistics that discriminate between winning and losing teams in IRB and Super Twelve close games. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 51–56.
4. Scott, G. A., Bezodis, N., Waldron, M., Bennett, M., Church, S., & Kilduff, L. P., et al. (2023). Performance indicators associated with match outcome within the United Rugby Championship. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(1), 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.11.006>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Дякун М. А.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Чопик Т. В.

канд. пед. наук, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

Анотація. У дослідженні оцінюється методика, розроблена для розвитку техніко-тактичних навичок у юних баскетболістів. Використання ігрових вправ та теоретичної підготовки призвело до помітного покращення результатів експериментальної групи. Результати підтверджують ефективність запропонованого підходу до тренування спортсменів на початковому етапі.

Ключові слова: юнацький баскетбол, технічні навички, тактичні навички.

Вступ. Техніко-тактична підготовка посідає провідне місце у тренуванні баскетболістів, адже саме вона формує вміння повноцінно грати. Техніка забезпечує володіння м'ячем, а тактика визначає, як саме спортсмен використовує це вміння у грі. Для успішного виконання ігрових дій необхідно своєчасно обирати оптимальний спосіб, місце й момент дії, адекватно реагувати на дії суперника та ефективно взаємодіяти з партнерами. Усе це становить основу тактичної підготовки. Хоча сучасний баскетбол висуває значні вимоги до фізичних та функціональних можливостей гравців, ці аспекти є лише складовою загальної підготовки. Наріжним каменем тренувального процесу залишається саме техніко-тактичний розвиток. Уміння швидко переходити від однієї ігрової ситуації до іншої, якісний захист і результативний стрімкий напад визначають успішність гри в баскетбол [1].

Баскетбол – динамічна гра, що одночасно розвиває витривалість, швидкість, силу, координацію та здатність оперативно мислити. Під час навчання техніко-тактичним елементам важливо грамотно організувати тренувальний процес, поступово розширюючи спектр рухових умінь і навичок, які є важливими не лише у спортивній практиці, а й у повсякденній діяльності.

По-перше, зміст занять і рівень їхньої складності повинні відповідати цілям підготовки та ступеню сформованості рухових дій на початковому етапі.

По-друге, під час планування тренувань слід враховувати вік, індивідуальні можливості та фізичні особливості молодого спортсмена [2].

Як зазначається у фаховій літературі, оволодіння технічними прийомами та здатність ефективно застосовувати їх у грі є фундаментальною умовою підвищення спортивної майстерності [3].

Мета дослідження: розробити й науково обґрунтувати методичні підходи, спрямовані на формування та вдосконалення техніко-тактичних навичок юних баскетболістів на початковому етапі їх спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь юні баскетболісти 10–12 років, які перебувають на початковому етапі спортивної підготовки та займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Для досягнення мети роботи були використані такі методи дослідження;

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування технічних і тактичних навичок;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вихідне тестування техніко-тактичної підготовленості юних баскетболістів показало, що на початку педагогічного експерименту результати учасників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп практично не відрізнялися. Виявлені розбіжності були незначними й статистично недостовірними, що свідчить про однорідність вибірок та коректність подальшого порівняння.

На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення тренерського досвіду була створена методика навчання техніко-тактичним діям для спортсменів ЕГ. Вона передбачала використання спеціальних ігрових вправ і рухливих ігор, які були об'єднані у три групи:

- 1) ігри для формування командних взаємодій;
- 2) вправи, спрямовані на розвиток техніки володіння м'ячем та «школи рухів»;
- 3) ігри з використанням техніко-тактичних прийомів, що виконувалися як у полегшених, так і в ускладнених умовах.

Важливою складовою методики стала теоретична підготовка: під час занять юні баскетболісти розбирали власні технічні помилки та неточності партнерів, навчалися правильно обирати позицію на майданчику, а також моделювати можливі варіанти розвитку ігрових комбінацій.

Порівняння результатів після впровадження методики засвідчило суттєве покращення показників у спортсменів ЕГ. У всіх контрольних тестах вони продемонстрували більш виразну позитивну динаміку, ніж учасники КГ, що вказує на ефективність застосованої програми.

Результати завершального етапу експерименту підтвердили, що застосована методика сприяла істотному зростанню здатності юних баскетболістів комбінувати технічні прийоми та використовувати їх для виконання тактичних завдань. А саме, під час проходження п'яти естафет спортсмени ЕГ показали сумарний час виконання, кращий на 8,7 хв; у грі «25 передач» вони вклалися у час на 1,4 хвилини менший, ніж КГ; за показниками теоретичних і практичних знань техніки та тактики учасники ЕГ отримали на 4,1 бала більше; у мінібаскетболі зменшилася кількість допущених помилок і зріс відсоток результативних дій, що привело до збільшення набраних очок приблизно на 40 %.

Отримані дані свідчать, що методика, побудована на системі спеціально підібраних ігрових вправ, рухливих ігор та теоретичної підготовки, забезпечує значне підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболістів. Регулярне моделювання ігрових ситуацій, аналіз власних дій та комбінування технічних прийомів створюють умови для формування стійких навичок, необхідних для ефективної гри. Порівняльна перевага ЕГ над КГ підтверджує результативність розробленого підходу і його доцільність для використання на початкових етапах спортивного тренування.

Висновки. Початковий рівень підготовленості юних баскетболістів експериментальної та контрольної груп виявився практично однаковим, що підтверджує однорідність вибірок і створює об'єктивні умови для порівняння ефективності запропонованої методики. Розроблена методика навчання техніко-тактичним діям, що включала спеціальні ігрові вправи, рухливі ігри різної складності та елементи теоретичної підготовки, забезпечила цілеспрямований вплив на розвиток технічних навичок, командної взаємодії та тактичного мислення юних спортсменів. Результати педагогічного експерименту засвідчили достовірну позитивну динаміку показників у юних баскетболістів експериментальної групи, яка суттєво перевищувала показники контрольної групи. Це виявилось в покращенні часу виконання естафет, швидкості передач, засвоєнні теоретичних знань, зменшенні помилок та збільшенні результативних ігрових дій. Запропонована методика продемонструвала високу ефективність у формуванні здатності юних спортсменів комбінувати технічні прийоми та застосовувати їх у різних тактичних ситуаціях. Отримані результати підтверджують доцільність її використання на початковому етапі підготовки баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні впливу різних видів ігрових вправ на формування окремих компонентів техніко-тактичної підготовленості юних баскетболістів. Доцільним є розширення вікових меж вибірки для визначення ефективності методики на середньому та етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є., Кривчикова, О. Д. (ред.). *Теорія і методика фізичного виховання* (2 томи) / підруч. для ВНЗ фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018.
2. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М. *Теоретичні положення техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024; № 3: 39–43.
3. Платонов В. Н. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2004. 304 с.
4. Чопик, Т., Литвинов, І., Дякун, М., & Чопик, А. (2025). Організаційні аспекти застосування кругового тренування для підвищення функціональних здібностей баскетболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, 85–90. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).85

ФІЗИЧНА ТА КОГНІТИВНА ПІДГОТОВКА СПОРТИВНИХ АРБІТРІВ ЯК ЗАПОРУКА ОБ'ЄКТИВНОСТІ СУДДІВСТВА У РЕГБІ

Квасниця О. М.

канд. наук з фіз.вих., доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

Корольов Б. А.

ст. викл. кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Анотація: У статті розглянуто значення фізичної та когнітивної підготовки суддів як ключового чинника забезпечення об'єктивності суддівства у регбі. Проаналізовано основні аспекти професійної діяльності арбітрів, визначено вплив рівня фізичної витривалості, швидкості реакції, стійкості уваги та психологічної зрівноваженості на якість прийняття рішень під час гри. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення системи підготовки суддів шляхом інтеграції фізичних тренувань із когнітивними та психологічними тренінгами.

Ключові слова: регбі, суддівство, фізична підготовка, когнітивні навички, об'єктивність, професійна компетентність.

Вступ. Суддівство у регбі є одним із найскладніших аспектів цього виду спорту, оскільки вимагає від арбітра високого рівня фізичної витривалості, швидкості реакції, концентрації уваги та здатності приймати рішення в умовах інтенсивного ігрового темпу. Об'єктивність суддівських рішень безпосередньо впливає на якість проведення матчів, дотримання принципів чесної гри та рівень довіри учасників до результатів змагань [2].

Фізична підготовка арбітра у регбі забезпечує його здатність ефективно пересуватися полем, займати оптимальні позиції для спостереження за ігровими епізодами та мінімізувати ризик помилок через втому чи повільну реакцію. Водночас когнітивна підготовка, що включає розвиток уваги, оперативного мислення, стресостійкості й здатності швидко аналізувати ситуацію, відіграє не менш важливу роль у забезпеченні об'єктивності суддівства.

В умовах сучасного регбі, коли зростає швидкість гри та інтенсивність змагань, підготовка арбітрів набуває комплексного характеру. Її ефективність визначає не лише спортивний результат, а й рівень довіри до суддівського корпусу, що є ключовим показником професіоналізму у спорті високих досягнень.

Метою дослідження є визначення ролі фізичної та когнітивної підготовки у забезпеченні об'єктивності суддівства у регбі та обґрунтування ефективних напрямів удосконалення системи підготовки арбітрів для підвищення якості прийняття суддівських рішень.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; метод спостереження; методи систематизації та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження показало, що професійна діяльність суддів у регбі вимагає високого рівня підготовленості не лише у технічному та теоретичному аспектах, а передусім у фізичному та когнітивному вимірах [3]. Саме ці два компоненти безпосередньо впливають на об'єктивність рішень, швидкість реакції, здатність контролювати емоційний стан та адекватно реагувати на динаміку гри.

Фізична підготовка арбітрів є базовою складовою їхньої професійної компетентності. Під час одного матчу регбі головний суддя долає від 5 до 8 кілометрів, змінюючи напрям руху з різною інтенсивністю, що вимагає високого рівня загальної витривалості та координації. За результатами спостережень під час офіційних ігор встановлено, що арбітри з недостатньою фізичною підготовкою втрачають точність позиціонування у другій половині матчу, що підвищує ризик суб'єктивних суддівських рішень.

Зважаючи на власний досвід суддівської практики та спостереження за роботою регбійних арбітрів, для вдосконалення фізичної підготовленості суддів, на нашу думку, доцільно включати до навчально-тренувального процесу такі види навантажень:

- інтервальні бігові тренування з короткими періодами відновлення, що імітують зміну темпу гри у регбі;
- вправи на розвиток вибухової сили нижніх кінцівок (спринти, стрибки, прискорення на коротких дистанціях), які сприяють швидкому переміщенню спортивним полем;
- комплекс вправ на стабілізацію корпусу та рівновагу, що дозволяє підтримувати правильне положення тіла у складних ігрових ситуаціях;
- регулярне кардіо-тестування для контролю рівня витривалості й оцінки готовності до змагального навантаження.

Практичним прикладом є впровадження системи контролю фізичної форми суддів, подібної до тієї, що застосовується в Європейській асоціації регбі (Rugby Europe), де арбітри щоквартально проходять тести з бігової витривалості, реакції та швидкісних характеристик. Такі перевірки не лише стимулюють підтримку фізичної форми, а й підвищують рівень відповідальності за професійну діяльність.

Когнітивна складова діяльності арбітра включає розвиток уваги, швидкості мислення, аналітичних здібностей, стійкості до стресу та здатності приймати рішення в умовах високої відповідальності. За результатами анкетування суддів регбі різних кваліфікаційних категорій, 72% респондентів вважають, що головним викликом під час матчу є психологічна напруга, а 68% відзначили складність одночасного сприйняття кількох ігрових епізодів. Це свідчить про потребу системної підготовки, спрямованої на розвиток когнітивних навичок.

Встановлено, що судді з високим рівнем когнітивної стійкості демонструють точніші рішення у складних епізодах, краще прогнозують дії гравців і рідше потрапляють у ситуації конфлікту. Їхня реакція на порушення правил є більш своєчасною, а рівень помилкових сигналів значно нижчий.

Серед ефективних практичних методів підготовки доцільно виокремити:

- використання відеоаналізу ігрових моментів для розвитку здатності швидко ідентифікувати порушення та оцінювати ситуацію з різних ракурсів;
- когнітивні тренінги з використанням симуляційних програм, які моделюють суддівські ситуації в реальному часі;
- вправи на розвиток розподілу уваги, як-от: одночасне спостереження за кількома зонами поля або реакція на кілька стимулів;
- заняття з психологічної саморегуляції – техніки дихання, візуалізація, короткі медитативні практики для контролю емоцій і зниження рівня стресу.

Отримані результати підтверджують, що фізична й когнітивна підготовка суддів мають розглядатися не окремо, а як взаємопов'язані складові єдиної системи професійного вдосконалення [1]. Високий рівень фізичної форми підвищує стійкість до психоемоційного навантаження, тоді як розвинуті когнітивні здібності забезпечують швидкість і точність суддівських дій навіть за умов втоми.

На основі проведеного аналізу запропоновано такі практичні рекомендації для підвищення ефективності суддівської підготовки у регбі:

1. Включити до навчальних програм суддів обов'язкові модулі з когнітивної психології, нейропсихології уваги та прийняття рішень у стресових умовах.
2. Розробити інтегровану систему оцінювання фізичної та когнітивної готовності суддів, яка включатиме регулярне тестування і зворотний зв'язок.
3. Запровадити сумісні тренування між суддями та гравцями для покращення розуміння ігрової логіки та прогнозування ситуацій на полі.
4. Створити симуляційні центри або онлайн-платформи для моделювання суддівських ситуацій з використанням відео та інтерактивних завдань.
5. Проводити тренінги з розвитку емоційного інтелекту, спрямовані на формування самоконтролю, комунікативних навичок та впевненості у власних рішеннях.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що поєднання високого рівня фізичної підготовленості з розвиненими когнітивними та психологічними навичками є основою об'єктивного, стабільного та професійного суддівства у регбі. Комплексний підхід до підготовки арбітрів забезпечує не лише якість суддівських рішень, але й підвищує престиж суддівської професії в системі сучасного спорту.

Висновки. У ході проведеного дослідження встановлено, що ефективність суддівської діяльності у регбі безпосередньо залежить від рівня розвитку фізичних та когнітивних якостей арбітра. Висока фізична підготовленість забезпечує витривалість, швидкість переміщення та точність позиціонування на полі, що є необхідними передумовами для своєчасного прийняття рішень. Водночас розвинені когнітивні здібності – увага, реакція, аналітичне мислення та емоційна стабільність – сприяють об'єктивності оцінювання ігрових ситуацій і зниженню рівня помилкових суддівських рішень.

Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до підготовки суддів, який поєднує фізичне тренування з когнітивними та психологічними практиками. Запропоновані рекомендації – зокрема впровадження симуляційних тренінгів, системи когнітивного тестування, занять з розвитку емоційної стійкості та програм фізичної витривалості – можуть стати основою для удосконалення системи підготовки арбітрів у регбі на національному та міжнародному рівнях. Такий підхід сприятиме підвищенню об'єктивності суддівства, зменшенню конфліктних ситуацій на полі та зміцненню авторитету суддівської професії у спорті.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку між рівнем когнітивної підготовленості суддів і швидкістю прийняття рішень у реальних ігрових умовах, а також у розробленні моделей індивідуалізованих програм розвитку когнітивних і фізичних якостей для арбітрів різного рівня кваліфікації. Подальше дослідження цієї проблематики дозволить створити науково обґрунтовану систему підготовки суддів, що відповідатиме сучасним вимогам професійного спорту.

Список використаних джерел

1. Головачук, В., Гуліна, Л. (2019). Роль спортивного суддівства у сучасному суспільстві. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 10(118), 39-43
2. Голоха, В., Бойченко, Н. (2023). *Підготовка суддів з видів спорту*: навчальний посібник. Харків : ХДАФК. 139 с.
3. Дяченко, І., Вертілов, О., Остапчук, В., Квасниця, О., Скрипченко, І. (2025). Теорія, методика та організаційні основи суддівської діяльності у спорті. *Physical education and Sports*. 2, 85-93.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2024 З ФУТБОЛУ

Кицюк М. А.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24-1

Квасниця І. М.

доктор філософії, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. У роботі представлено результати аналізу техніко-тактичних показників змагальної діяльності команд-учасниць Чемпіонату Європи 2024 з футболу. Проведено оцінювання ключових аспектів ігрової ефективності, зокрема рівня результативності, надійності оборони, фізичної підготовленості, контролю м'яча та кількості передач. Виявлено закономірності, що визначають успішність виступу команд на різних стадіях турніру, а також встановлено ключові фактори, які впливають на досягнення високих спортивних результатів. Отримані дані можуть бути використані тренерами й аналітиками для оптимізації тренувального процесу та вдосконалення тактичних моделей гри.

Ключові слова: футбол, техніко-тактичні показники, змагальна діяльність, Чемпіонат Європи 2024, результативність.

Вступ. У сучасному футболі результативність команди визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце займає техніко-тактична підготовленість. Зростаю-

чий рівень конкуренції у міжнародних змаганнях вимагає від команд високої структурованості гри, здатності швидко адаптуватися до динаміки матчу та реалізовувати ефективні тактичні рішення. Саме тому аналіз змагальної діяльності стає ключовим інструментом оцінювання відповідності тренувального процесу сучасним вимогам футболу [2, 4].

Вивчення техніко-тактичних показників дозволяє об'єктивно оцінити модель гри команди, її сильні й слабкі сторони, особливості організації атакуювальних та оборонних дій. Показники володіння м'ячем, кількість передач, удари по воротах, успішність оборонних єдиноборств та інші технічні параметри дають можливість відстежити ефективність виконання ігрових завдань та визначити внесок кожного футболіста у загальнокомандний результат [3].

Особливого значення такі дослідження набувають під час аналізу топових міжнародних турнірів, зокрема Чемпіонату Європи з футболу 2024 року. У рамках цього турніру представлені команди з різними футбольними стилями, моделями гри та рівнем підготовленості, що створює сприятливі умови для порівняння показників і визначення сучасних тенденцій розвитку футболу на найвищому рівні. Аналіз техніко-тактичних дій дозволяє встановити ключові фактори успіху та елементи, які найбільшою мірою впливають на досягнення високого результату [1, 4].

Отримані у процесі дослідження дані можуть бути використані тренерами, спортивними аналітиками та фахівцями з підготовки футболістів для оптимізації тренувального процесу, удосконалення тактичних схем і підготовки команд до протистояння з конкретними суперниками. Узагальнення таких результатів також сприяє розвитку сучасної футбольної науки та підвищенню якості підготовки спортсменів різного рівня [2, 3].

Метою дослідження є аналіз техніко-тактичних показників змагальної діяльності команд, що брали участь у Чемпіонаті Європи 2024 з футболу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація та опрацювання статистичних даних матчів Чемпіонату Європи 2024, порівняльний аналіз техніко-тактичних показників команд, узагальнення отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності команд-учасниць Чемпіонату Європи 2024 з футболу показав, що результативність виступу значною мірою залежить від поєднання технічних, тактичних і фізичних складових гри. Команди, які демонстрували високий рівень організації як в атакуювальних, так і в оборонних діях, мали значно вищі шанси на успішний виступ у турнірі. Змагальна діяльність у футболі є багатокомпонентною системою, у якій об'єктивні техніко-тактичні показники – удари по воротах, точність передач, контроль м'яча, ефективність оборонних дій – виступають ключовими індикаторами рівня гри. Їх аналіз дає можливість виявити структуру ігрової взаємодії, визначити сильні та слабкі сторони команд і встановити чинники, що впливають на кінцевий результат матчу [1, 4].

Учасники групового етапу продемонстрували значну різницю у рівні ігрової організації та результативності. Команди, які не подолали цю стадію, характеризувалися менш стабільною грою в обороні та недостатньою атакуювальною активністю. Наприклад, Шотландія мала найвищий показник пропущених голів (2,34), що свідчить про системні проблеми в захисних діях, тоді як Сербія, попри надійність оборони, не змогла компенсувати низьку результативність у нападі. Ці дані підтверджують, що для успішного виступу командам необхідно забезпечити баланс між атакуювальними та оборонними діями, оскільки слабкість у будь-якому з компонентів знижує шанси на вихід із групи.

Команди, що дісталися стадії 1/8 фіналу, демонстрували більш високий рівень техніко-тактичної підготовленості та змагальної стабільності. Для них характерною була підвищена результативність в атаці, проте не завжди вона поєднувалася з надійністю дій у захисті. Наприклад, збірна Грузії забивала в середньому 1,25 гола за гру, однак пропускала – 2,0, що стало одним із ключових факторів вибуття. Натомість Бельгія продемонструвала високу якість оборони (0,5 пропущених гола), але недостатній рівень реалізації голевих моментів. Такі результати свідчать, що вихід у плей-оф забезпечується не лише активністю в атаці, а й здатністю мінімізувати помилки в обороні.

Найбільш збалансовані показники продемонстрували команди-чвертьфіналісти. Вони поєднували високу атакуювальну активність із надійною обороною, що забезпечило стабільні результати упродовж турніру. Німеччина та Іспанія стали найрезультативнішими командами, тоді як Франція, попри скромні показники в атаці, мала один із найнадійніших захистів (0,2 пропущених гола). Це підкреслює важливість комплексної гри, в якій ефективність досягається завдяки гармонійному поєднанню всіх основних компонентів змагальної діяльності.

Важливим аспектом результативності була фізична підготовленість команд. Команди, що дійшли до 1/4 фіналу, у середньому долали 117,4 км за матч, тоді як команди групового етапу – 114,2 км.

Високий рівень рухової активності супроводжувався інтенсивною атакувальною грою: чвертьфіналісти завдавали 15 ударів за гру (4,6 – у площину воротарського майданчика), тоді як команди групи – лише 11,2 ударів. Ці дані свідчать, що фізична готовність є важливою умовою для реалізації техніко-тактичного потенціалу команди на турнірі такого рівня.

Значущими виявилися також показники контролю м'яча та кількості передач. Команди, які не подолали груповий етап, виконували в середньому 418,5 пасів за гру, тоді як учасники 1/8 фіналу – 443,0. Найвищі значення демонстрували команди чвертьфіналу – 564,8 передач за матч. Португалія стала абсолютним лідером (728,6 паса), що свідчить про високий рівень інтенсивності та організованості позиційної гри. У сукупності ці дані показують, що контроль м'яча та кількість передач є ключовими передумовами домінації на полі та створення голевих моментів.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що успішність виступу команд на Чемпіонаті Європи 2024 з футболу визначається комплексом взаємопов'язаних техніко-тактичних та фізичних показників. Команди, що продемонстрували високий рівень контролю м'яча, ефективність передач, інтенсивність атакувальних дій та надійність у захисті, досягали кращих результатів і просувалися до пізніх стадій турніру. Отримані результати можуть бути використані тренерами та аналітиками для оптимізації тренувального процесу, удосконалення тактичних моделей і підвищення змагальної ефективності футбольних команд.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі техніко-тактичних показників команд різних рівнів підготовленості, розширенні вибірки змагань та застосуванні цифрових аналітичних технологій для підвищення точності оцінювання змагальної діяльності у футболі.

Список використаних джерел

1. Борисова, О., Шутова, С., Нагорна, В., & Шльонська, О. (2020). Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 15–22.
2. Перцухов, А. (2024). Показники кількості та ефективності виконання прийомів м'яча різними способами футболістами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*, (3 (33)), 41–48.
3. Furley, P., Mehta, S., Raabe, D., & Memmert, D. (2025). Objectivity of match analysis in football: Testing the level of agreement between coaches' interpretations of video data. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1).
4. Pan, P., Peñas, C. L., Wang, Q., & Liu, T. (2024). Evolution of passing network in the Soccer World Cups 2010–2022. *Science & Medicine in Football*, 1–12.

ЗМІСТ І ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Коріньовський Д. С.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24-1,
Хмельницький національний університет

Анотація. Дослідження зосереджене на вдосконаленні навичок ведення м'яча у юних баскетболістів віком 8–9 років. Була застосована експериментальна методика з індивідуально диференційованим підходом та підвищенням навантаженням як на праву, так і на ліву руки. Результати засвідчили суттєве покращення технічної підготовленості та ігрових навичок, що вказує на ефективність тренування як провідною, так і непровідною рук.

Ключові слова: баскетбол, юні спортсмени, навички ведення м'яча, технічна підготовка.

Вступ. Баскетбол приваблює своєю різноманітністю технічних прийомів, поєднанням командної взаємодії та індивідуальної майстерності, а також вважається багатьма фахівцями одним із найефективніших засобів всебічного фізичного розвитку. Оволодіння технічними навичками є обов'язковою умовою для підвищення спортивної майстерності юних баскетболістів [4]. Юні спортсмени постійно працюють над удосконаленням технічної підготовки, оскільки навіть висококваліфіковані гравці не досягали ідеальної техніки, яка не потребувала б подальшого розвитку їх фізичних та функ-

ціональних якостей. Технічна підготовка займає ключове місце в навчанні баскетболістів, адже вона визначає здатність ефективно грати. Основою гри є володіння м'ячем, тоді як вміння правильно розпоряджатися ним – це тактика. Це включає вибір оптимального способу, місця та часу дії, швидку реакцію на дії суперника та взаємодію з партнерами, що і складає зміст тактичної підготовки.

Успішність ігрової діяльності баскетболіста значною мірою залежить від уміння виконувати технічні прийоми як правою, так і лівою рукою [3]. Будь-яка спроба діяти незручною рукою – ведення, передача або кидок м'яча – часто призводить до втрати м'яча. Через це юні гравці мають обмежений фізичних вправ, що зумовлено недосконалою методикою технічної підготовки юних спортсменів. Вже на початковому етапі дитячо-юнацьких спортивних шкіл формується фундамент цього відставання.

Надмірне наголошення на освоєнні техніки лише «робочою» рукою, без опрацювання дій незручною рукою, дозволяє швидко прогресувати на початковому етапі, але обмежує подальший розвиток майстерності та затребуваність гравця на більш високих рівнях [1, 2]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що окремі аспекти технічної підготовки юних баскетболістів залишаються недостатньо вивченими та потребують додаткового дослідження. Це обумовлює необхідність пошуку нових методичних підходів до навчання техніки володіння м'ячем.

Мета дослідження полягає в удосконаленні процесу навчання техніки володіння м'ячем у юних баскетболістів 8–9 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь юні баскетболісти 8–9 років, які перебувають на початковому етапі спортивної підготовки та займаються у дитячо-юнацьких спортивних школах. Для досягнення поставленої мети були застосовані такі методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом;
- педагогічний експеримент;
- тестування технічних і тактичних навичок;
- методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Початкове тестування рівня володіння м'ячем правою та лівою рукою серед юних баскетболістів 8–9 років показало, що результати експериментальної та контрольної групи були майже однаковими і статистично не відрізнялися. Проте при виконанні технічних елементів праворуч та ліворуч від щита спостерігалися достовірні відмінності всередині груп, що свідчить про слабкий рівень володіння неповідною рукою.

Аналіз наукової літератури, програмного матеріалу ДЮСШ та тренувального процесу баскетболістів дозволив розробити методику початкового навчання техніки володіння м'ячем, яка враховує індивідуально-диференційований підхід. В основі методики – збільшення навантаження на неповідну руку (ліву) на 10 % порівняно з повідною, що сприяє рівномірному розвитку обох кінцівок.

Під час педагогічного експерименту було зафіксовано достовірне покращення результатів технічної підготовки та ігрової ефективності юних баскетболістів експериментальної групи. Спостерігалось більш точне виконання ведення, передач і кидків обома руками, що позитивно вплинуло на загальну координацію та швидкість прийняття рішень у змагальній діяльності. Отримані дані підтверджують ефективність застосування індивідуально-диференційованого підходу для формування збалансованої технічної майстерності юних спортсменів.

Висновки. Проведене тестування показало, що на початковому етапі експерименту рівень володіння м'ячем правою та лівою рукою у юних баскетболістів 8–9 років практично однаковий між експериментальною та контрольною групами, але значно нижчий при використанні неповідної руки. Розроблена методика початкового навчання техніки володіння м'ячем, що передбачає індивідуально-диференційований підхід з підвищеним навантаженням на неповідну руку, сприяє більш рівномірному розвитку технічної майстерності юних баскетболістів. Педагогічний експеримент підтвердив ефективність методики: юні баскетболісти експериментальної групи показали достовірне покращення технічних навичок ведення, передач і кидків обома руками, що позитивно вплинуло на їх ігрову ефективність. Впровадження запропонованої методики дозволяє формувати збалансовану технічну підготовку і забезпечує міцну основу для подальшого підвищення спортивної майстерності юних баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження ефективності методики розвитку техніки володіння м'ячем у баскетболістів старших вікових груп (10–12 років) та порівняння її результатів із початковою підготовкою. Розробка та впровадження інтегрованих програм, які поєднують удосконалення техніки володіння м'ячем із фізичною підготовкою та спеціальною витривалістю.

Список використаних джерел

1. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є., Кривчикова, О. Д. (ред.). *Теорія і методика фізичного виховання* (2 томи) / підруч. для ВНЗ фізичної культури і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018.
2. Платонов В. Н. *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська література, 2004. 304 с.
3. Чопик Т., Литвинов І., Дякун М. *Теоретичні положення техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів*. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024; № 3: 39–43.
4. Чопик, Т., Литвинов, І., Дякун, М., & Чопик, А. (2025). Організаційні аспекти застосування кругового тренування для підвищення функціональних здібностей баскетболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, 85–90. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).85

ВПЛИВ ПОРЯДКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ВПРАВ НА СИЛУ СТРИБКА

Кошеля І. А.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-23-1

Логазюк Н. Л.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. СОФК-23-1

Антонюк О. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглядається питання, присвячене впливу послідовності виконання вправ під час тренувань з обтяженнями на потужність стрибка нижньої частини тіла у спортсменів університету. Незважаючи на загальноприйняті рекомендації щодо порядку вправ, дослідження виявило відсутність суттєвої різниці у результатах вертикального та горизонтального стрибка між групами, які виконували вправи у прямому чи зворотному порядку, що підкреслює необхідність додаткових досліджень змінних навантаження та тривалості програми.

Ключові слова: порядок вправ, швидкісно-силові вправи, потужність стрибка, вертикальний стрибок, горизонтальний стрибок.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Тренування з обтяженнями мають багато переваг для здоров'я, включаючи запобігання хронічним захворюванням, покращення м'язової сили та психічного здоров'я. При розробці програми тренувань необхідно враховувати низку змінних, таких як навантаження, обсяг, інтенсивність, частота, тривалість та порядок вправ. Порядок вправ визначається як послідовність виконання вправ протягом тренувальної сесії [4].

Традиційно Американський коледж спортивної медицини (ACSM) рекомендував виконувати спочатку вправи для великих груп м'язів та багатосуглобові рухи для досягнення максимальної продуктивності і запобігання травмам, а також високоінтенсивні вправи перед низькоінтенсивними [1]. Однак, існує думка, що порядок вправ слід формувати на їх важливості для досягнення конкретної мети програми [3].

Незважаючи на значну кількість досліджень впливу порядку вправ на гостру реакцію (загальну кількість повторень, сприйняття навантаження, нервово-м'язову активність та хронічні адаптації), все ще існує невизначеність у знаннях щодо впливу порядку тренувань з обтяженнями на силу стрибка нижньої частини тіла [2]. Саме тому виникає потреба у подальшому вивченні цього питання.

Зважаючи на велике значення змінної «порядок вправ» у житті спортсмена, метою нашого дослідження стало визначення особливостей впливу послідовності виконання вправ на потужність стрибка нижньої частини тіла у студентів-спортсменів.

Об'єкт дослідження: змінні тренувальної програми у сфері фізичної культури та спорту.

Предмет дослідження: вплив послідовності виконання швидкісно-силових вправ нижньої частини тіла на показники вертикального (ВС) та горизонтального (ГС) стрибка.

Методи дослідження: експериментальне дослідження, статистичний аналіз даних (однофакторний дисперсійний аналіз), методи тестування стрибків (за допомогою виміральної стрічки).

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 34 студентів-спортсменів (22 чоловіків та 12 жінок). Суб'єкти були поділені на три групи: група А (ГА; виконувала вправи у порядку 1–5), група В (ГВ; виконувала вправи у зворотному порядку 5–1), і група С (ГС; контрольна група, яка не виконувала тренувань з обтяженнями). Тренування проводилися двічі на тиждень протягом шести тижнів у міжсезонний період. До програми включалися виключно вправи для нижньої частини тіла, а саме: присідання зі штангою на спині, болгарські присідання, бічні випади, вихід на тумбу та підйоми ніг сидячи.

Дані збиралися шляхом порівняння результатів вертикального стрибка (ВС) та стрибка з місця в довжину (СД) до та після тренувальної програми. Для порівняння відмінностей між групами використовувався однофакторний дисперсійний аналіз.

Результати показали, що було виявлено значний основний ефект. Однак, після проведення порівняння середніх значень різних груп істотних відмінностей між групами виявлено не було.

Незважаючи на відсутність статистичної значущості, спостерігалася тенденція до покращення результатів у тренувальних групах (А і В) порівняно з контрольною групою (С) у вертикальному стрибку та горизонтальному стрибку. Зокрема, група А (де присідання зі штангою були на початку програми) показала тенденцію до значного покращення в стрибку в довжину. Це узгоджується з дослідженнями, які підтверджують зв'язок між силою м'язів в одному максимальному повторенні і покращенням результатів стрибка в довжину.

Однією з можливих причин відсутності значущих міжгрупових відмінностей може бути те, що інтенсивність тренувальної програми була недостатньо високою для створення необхідного стимулу. У цьому дослідженні не проводився тест на максимальний підйом, що могло б дозволити прописати відсотки навантаження для досягнення вищого тренувального стимулу. Крім того, наявні дослідження підтримують думку, що включення в програму **пліометричних вправ** може призвести до значного збільшення потужності стрибка [5].

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел дозволяє говорити про те, що порядок виконання вправ є важливою змінною тренувальної програми, яка може впливати на її ефективність та кінцевий результат.

2. На відміну від очікуваних результатів, дане дослідження не виявило статистично значущого впливу порядку виконання вправ з обтяженнями (стандартного чи зворотного) на показники вертикального та горизонтального стрибка у студентів-спортсменів.

3. Тренувальні групи продемонстрували тенденції до покращення показників стрибка порівняно з контрольною групою, що свідчить про позитивний вплив тренувань з обтяженнями на швидко-силові здібності.

Перспективи подальших досліджень. Для отримання більш чіткої відповіді щодо впливу порядку вправ на спортивні результати необхідно розглянути інші змінні. Перспективи подальших досліджень включають: проведення 1-РМ тестування для призначення навантаження на основі відсотків з метою посилення тренувального стимулу; включення пліометричних вправ або спринтерських тестів; та збільшення тривалості дослідження (більше шести тижнів) або кількості тренувальних сесій на тиждень, що може забезпечити більший стимул для адаптації.

Список використаних джерел

1. American College of Sport Medicine (ACSM), (2009), Position stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 41, 687–708.

2. Dello Iacono A, Beato M, Halperin I. Self-Selecting the Number of Repetitions in Potentiation Protocols: Enhancement Effects on Jumping Performance. *Int J Sports Physiol Perform*. 2021 Mar 1;16(3):353-359. doi: 10.1123/ijssp.2019-0926. Epub 2020 Dec 3. PMID: 33271502.

3. Endab, John. (2024). Effectiveness of Squat and Countermovement Jumps in Improving Vertical Jump Performance. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*. 5. 69–95. 10.37745/bjmas.2022.04101

4. Nájera-Ferrer P, Pérez-Caballero C, González-Badillo JJ, Pareja-Blanco F. Effects of Exercise Sequence and Velocity Loss Threshold During Resistance Training on Following Endurance and Strength Performance During Concurrent Training. *Int J Sports Physiol Perform*. 2021 Jun 1; 16 (6): 811–817. doi: 10.1123/ijssp.2020-0483. Epub 2021 Feb 4. PMID: 33547266.

5. Pardos-Mainer E, Lozano D, Torrontegui-Duarte M, Cartón-Llorente A, Roso-Moliner A. Effects of Strength vs. Plyometric Training Programs on Vertical Jumping, Linear Sprint and Change of Direction

ЗАСТОСУВАННЯ КАТА САНЧІН У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 8-12 РОКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

Маляр О. В.

здобувач (другого) магістерського рівня вищої освіти, гр. ФКСмз-24-1

Мозлюк О. В.

доц. кафедри теорії методики фізичного виховання та спорту,

Заслужений тренер України,

Хмельницький національний університет

Анотація. Розглядається вплив базових технік, зашифрованих у схему – ката (стійок, пересувань, блоків та ударів, дихання) на техніко-тактичні характеристики юних спортсменів-каратистів. Одна з систем тренування, яка не потребує партнера, спеціального технічного знаряддя, але є потужною схемою відпрацювання техніки поєдинку, фізичної закали та внутрішньої концентрації – є виконання ката Санчін.

Результати досліджень підкреслюють важливість відпрацювання ката, як в домашніх умовах, так і на тренування у додзі, показують позитивний вплив на розвиток фізичних якостей каратистів 8–12 років, їх спортивних досягнень, здоров'я у цілому.

Ключові слова: карате Годзю рю, Санчін ката, концентрація-кіме, баланс, правильне дихання.

Вступ. Історичні витоки ката Санчін (Sanchin) пов'язані з традиціями південнокитайських бойових мистецтв провінції Фуцзянь, де у XVIII–XIX ст. сформувались стилі, що поєднували жорсткі та м'які техніки. Одним із ключових елементів цих шкіл була форма San Zhan (三戰) – «Три битви», яка вважалася базовою та обов'язковою для опанування фундаментальних навичок.

У фуцзяньських стилях ушу, зокрема у Білому Журавлі (Fujian White Crane) та системах тигрового боксу, форма San Zhan використовувалась для розвитку правильного дихання, корпусної сили, стійкості та внутрішньої енергії. Саме ці принципи згодом стали основою майбутнього окінавського ката Санчін. Китайські майстри надавали особливого значення поєднанню руху, дихання та концентрації, що формувало концепцію гармонії внутрішньої та зовнішньої сили.

Таким чином, ката Санчін має глибокі корені у традиційних системах Південного Китаю, де вона виконувала роль базової вправи для формування тіла, свідомості та бойової стабільності.

Тьодзюн Міягі (Miyagi Chojun, 1888–1953), засновник стилю Годзю-рю карате-до, відіграв ключову роль у формуванні сучасної інтерпретації ката Санчін. Він уважно вивчив методики свого вчителя Хігаонни та додатково займався дослідженням китайських шкіл у Фуцзяні, щоб глибше зрозуміти концепцію San Zhan.

Міягі надавав ката Санчін особливого значення, називаючи його «коренем дерева Годзю-рю». Він вважав, що опанування Санчін формує фундамент фізичної сили, контролю тіла, концентрації уваги та внутрішньої витривалості. У традиційній школі Годзю-рю виконання Санчін протягом тривалого часу передувало переходу до більш складних форм.

У сучасних школах Годзю-рю ката Санчін зберігає статус основного тренувального інструменту, спрямованого на:

- розвиток сили та стабілізації корпусу,
- формування правильного дихання,
- укріплення м'язового корсету,
- виховання концентрації та самоконтролю,
- вдосконалення пози та стійкості.

У тренуванні дітей ката Санчін використовується у полегшеній формі, без надмірного ізометричного напруження, з акцентом на коректному диханні, поставі та розвитку здатності до зосередження.

Спортивна підготовка в годзю-рю карате – багаторічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, виховання і вдосконалення майстерності спортсменів.

Виховання різносторонньо розвинених, висококваліфікованих спортсменів, здатних перемагати на змаганнях найвищого рівня та захищати честь свого колективу та країни є основною метою багаторічного процесу підготовки юних каратистів. У зв'язку з тим, що вік спортсменів, які здобувають перемоги на чемпіонатах Світу та Європи та всесвітніх іграх постійно зменшується, виникає ряд проблем щодо методики підготовки юних каратистів – з якого віку доречніше починати спеціалізовану підготовку в ката й куміте, як ефективно впроваджувати її на окремих етапах і які методи і засоби фізичного виховання найкраще підходили б для досягнення поставленої мети.

Одним з найголовніших завдань тренерів юних каратистів є успішне засвоєння техніки, тактики і в подальшому успішний виступ на змаганнях, який є неможливим без високого рівня фізичної підготовленості спортсмена.

Фізична підготовка спортсмена – педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Саме тому однією з найактуальніших проблем для тренера є пошук ефективної методики розвитку фізичних якостей юних каратистів. Одним з таких напрямів фізичного розвитку каратиста є відпрацювання ката.

Метою дослідження є розробка методики фізичної підготовки юних каратистів на базі ката Санчін.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка спортсменів (юних каратистів).

Предметом дослідження є особливості фізичної підготовки юних каратистів (на етапі початкової спортивної підготовки).

Завдання дослідження:

- 1) розкрити структуру тренувального процесу юних каратистів у ката;
- 2) виявити засоби і методи фізичної підготовки юних каратистів;
- 4) визначити вплив фізичної підготовки на якість і технічність виконання ката

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної/науково-методичної літератури;
- педагогічні методи (тестування);
- медико-біологічні методи (визначення функціонального та фізичного стану);
- методи та методики визначення рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Перші роки тренувань у спортивній секції вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, зменшення та усунення недоліків фізичного розвитку спортсменів, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою та тактикою карате. Процес оволодіння технікою годзю-рю карате до на початковому етапі спортивної підготовки починається з освоєння початкових умінь невеликого рівня складності. Під час навчання комбінацій ударів їх кількість в серії потрібно обмежувати двома, максимум трьома технічними діями. На початковому етапі не використовуються ускладнюючі фактори та перешкоди при виконанні прийому. Головною метою є формування уявлення у спортсмена про безперервність виконуваних рухів, технічно правильне їх виконання та використання у бойових діях. В умовах тренувальної і змагальної діяльності повинне вирішуватися завдання техніко-тактичної підготовки, яке прямо пов'язане з вдосконаленням фізичних якостей.

Дослідження підтверджують важливість ката Санчін як методичного й філософського ядра Годзю-рю, а також вказує на перспективність його використання в тренувальних програмах для розвитку стійкості, кор-м'язів і дихальної координації.

Список використаних джерел

1. Окінавське карате: традиції і методика. Харків, 2020.
2. Програма з фізичної культури для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : МОН України, 2021.
3. Годзю-рю карате-до : метод. рек. для тренерів. Одеса. 2022.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ

Мельничук М. С.

здобувач (другого) магістерського рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Гнатчук Я. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У роботі досліджено використання ігрового методу у підготовці волейболістів віком 15–17 років. Доведено, що системне застосування ігрових вправ, які моделюють змагальні ситуації, сприяють розвитку техніко-тактичного дій, швидкості прийняття рішень і підвищенню ефективності виконання технічних елементів. Встановлено статистично значуще зростання результатів у спортсменів експериментальної групи.*

***Ключові слова:** волейбол, техніко-тактичні дії, ігровий метод, вдосконалення.*

Вступ. Рівень розвитку сучасного волейболу характеризується високими вимогами до техніко-тактичної майстерності спортсменів, особливо у віці 15–17 років активно формуються ігрові взаємодії, швидкість реакцій і прийняття рішень. Традиційні методи тренування, орієнтовані на повторення вправ у стандартних умовах, і не завжди забезпечують формування здатності діяти у змінних ігрових ситуаціях. Саме тому використання ігрового методу, який передбачає навчання через вправи у форматі гри, є перспективним напрямом удосконалення підготовки волейболістів.

Зростання інтенсивності змагальної діяльності, розширення діапазону ігрових дій вимагають від волейболістів демонстрації високого рівня майстерності у швидкоплинних ситуаціях, що виникають на волейбольному майданчику [3].

У волейболі зростає увага до вивчення ефективності інтерактивних і змагальних методів тренування. Сучасний розвиток волейболу ставить високі вимоги до підготовки гравців як у фізичному, так і в техніко-тактичному плані. Така необхідність обумовлена, специфікою гри, її правилами, що передбачено переходом гравців за зонами на волейбольному майданчику та дій у зоні атаки й захисту [2, 4].

Сучасні тенденції розвитку командних ігрових видів спорту вимагають пошуку раціональних шляхів управління процесом підготовки спортсменів, орієнтованих на оптимізацію тренувальних впливів, одним з яких є моделювання [1].

Удосконалення техніко-тактичної майстерності, дозволяє досягти високих результатів у процесі змагальної діяльності, що потребує постійної та поглибленої роботи над удосконаленням техніки [2].

В науково-методичній літературі, на тлі великої кількості робіт, у яких розкриваються питання техніко-тактичних дій волейболістів, побудови та планування тренувального процесу, вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років з використанням ігрового методу поки що, вивчено не достатньо. Актуальність обраної теми не викликає сумнівів, з однієї сторони тим, що високий рівень техніко-тактичних дій робить вагомий внесок у спортивний результат, а з іншого боку, тренери не завжди враховують рівень техніко-тактичних дій спортсменів, як головного фактора, що визначає майстерність волейболістів.

Мета дослідження: визначити ефективність застосування ігрового методу у вдосконаленні техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес волейболістів 15–17 років.

Матеріал і методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів наукового дослідження свідчить (табл. 1), що відбулись позитивні зміни у вдосконаленні техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років, як в контрольній так і експериментальній групах. Однак, з восьми техніко-тактичних дій, у семи діях, волейболісти з експериментальної групи, по завершенню 10-тижневого навчально-тренувального періоду мали відчутно достовірно ($p \leq 0,05$) вищі результати за волейболістів з контрольної групи. Лише за одним показником, нападаючий удар на точність із 2 зони у 1 зону між

представниками контрольної та експериментальної груп нами не було виявлено відчутно достовірних розбіжностей ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років

№ з/п	Техніко-тактичні дії	1	2	Достовірність розбіжностей за t -критерієм Стюдента
		$M \pm SD$ $n=10$	$M \pm SD$ $n=10$	t_{1-2}
1	Верхня передача м'яча на точність із 3 зони у 4 зону (з 10 разів)	8,1±2,1	7,2±1,9	2,39
2	Верхня передача м'яча на точність із 3 зони у 2 зону (з 10 разів)	7,5±1,8	6,4±1,7	2,28
3	Нижній прийом м'яча на точність із 1 зони у 3 зону (з 10 разів)	7,1±1,7	6,3±1,6	2,25
4	Нижній прийом м'яча на точність із 5 зони у 3 зону (з 10 разів)	8,0±1,25	6,9±1,5	2,56
5	Нападаючий удар на точність із 4 зони у 5 зону (з 10 разів)	8,1±1,8	7,0±1,8	2,34
6	Нападаючий удар на точність із 2 зони у 1 зону (з 10 разів)	7,6±1,7	7,4±1,6	0,86
7	Подача на точність у 5 зону (з 10 разів)	7,30±1,8	6,4±1,7	2,27
8	Подача на точність у 1 зону (з 10 разів)	6,90±1,6	5,90±1,8	2,42

Примітки: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група; 3 – t_{1-2} – достовірність розбіжностей між показниками; t – критичне = 2,22 при $p \leq 0,05$; 4 – жирним шрифтом виділено достовірні розбіжності при ($p \leq 0,05$).

Педагогічний експеримент показав позитивну ефективність ігрового методу, який був спрямований на вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років.

Висновки. За підсумками 10-тижневого педагогічного експерименту, показники техніко-тактичних дій в експериментальній групі, яка використовувала ігровий метод, суттєво перевищили показники контрольної групи.

Достовірне зростання результатів було встановлено за більшістю показників техніко-тактичних дій. Це свідчить про ефективність впливу ігрового методу на формування стабільності технічних навичок. Встановлена ефективність ігрового методу свідчить про перспективність його подальшого впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів 15–17 років, як основного засобу оптимізації тренувальних впливів.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні ігрового методу в процесі техніко-тактичних дій для кваліфікованих волейболістів.

Список використаних джерел

1. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*. 2022. № 3 (25). 7 с.

2. Вознюк Т. В., Остап'юк Д. В. Модель змагальної діяльності зв'язуючого гравця високої кваліфікації у волейболі. *Спортивні ігри*. 2024. № 4 (34). 24 с.

3. Войтенко С. М. (2017). Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дисертація (24.00.01), Київ, 227.

4. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2017. 5 с.

РОЛЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Микитюк М. О.

здобувач (другого) магістерського рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Солтик О. О.

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається питання, присвячені відповідальності у спортивній діяльності. На відміну від загальної відповідальності у спорті великий інтерес викликає відповідальність спортсменів, пов'язана із порушеннями під час змагальної діяльності, зокрема вживання заборонених препаратів, порушення під час змагальних сутичок.*

***Ключові слова:** відповідальність, спорт, спортсмени.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Відповідальність є однією з базових якостей, яка визначає зрілість, самостійність та здатність людини керувати власним життям. Вона полягає у вмінні усвідомлювати наслідки своїх рішень, виконувати обов'язки та діяти в межах моральних і соціальних норм. Відповідальна людина вміє планувати свій час, доводити справи до кінця, виконувати обіцянки та брати на себе зобов'язання. Це сприяє формуванню довіри з боку оточення – у сім'ї, навчанні, роботі чи особистих стосунках. Завдяки відповідальності людина стає більш організованою, стабільною й здатною до саморозвитку.

У житті відповідальність допомагає уникати хаосу, необдуманих вчинків та проблем, що виникають через бездіяльність або недбалість. Вона дозволяє приймати важливі рішення з урахуванням не лише власних інтересів, а й впливу на інших, що робить людину надійним членом суспільства.

Зважаючи на велике значення такої якості як відповідальність у житті людини **метою** нашого дослідження стало визначення особливостей прояву відповідальності у спортивній діяльності.

Об'єкт дослідження: особистісні якості спортсменів.

Предмет дослідження: відповідальність спортсмена.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо більш детально визначення відповідальності в науковій літературі, зокрема у сфері фізичної культури та спорту. З філософської точки зору відповідальність можна розглядати, як відбиток об'єктивно необхідних взаємин між особистістю, колективом і суспільством. Як зазначає С. Руденко [1] можлива відповідальність між людиною і державою. Цей вид відповідальності можна продемонструвати по тому, як окремо взята особистість підпорядковується державі, як її позиція, поведінка та погляди вписуються у загальноприйняті рамки. Водночас вона сама не зможе впливати на зміни у соціальному житті.

З етичної точки зору відповідальність відноситься до моральної категорії, яка характеризує особистість з позиції дотримання нею моральних вимог, які відображаються ступень участі людини і соціальних груп у власному моральному удосконаленні, також у вдосконаленні суспільних відносин.

В. Євтушенко [4] виокремила дві сторони відповідальності: об'єктивну і суб'єктивну. З об'єктивною відповідальністю пов'язують різні вимоги, які пред'являє суспільство до особи. В свою чергу суб'єктивну сторону відповідальності співвідносять із станом свідомості яка виникає у формі почуття відповідальності, совісті і обов'язку.

Цікавими були дослідження Ю. Мусхаріної, О. Холодного, Ю. Долинного [2], де науковці дослідили вплив спортивної діяльності на особистісні якості. Як зазначають учені спорт, має великий вплив не лише на фізичну, тактичну підготовленість, спортивні досягнення але має значний вплив на духовну, морально-етичну сфери, суттєво впливає на особистісні якості, в тому числі сприяє розвитку відповідальності.

Оригінальні погляди на відповідальність і зв'язок із спортом висловив відомий вчений психолог А. Маслоу. Як зазначає вчений фізична культура і спорт допомагають обійти внутрішні кризи, які появляються внаслідок зречення людини від власного внутрішнього психічного світу на користь зовнішнього. Це цілком відповідає здоровому глузду, зокрема вкрай важливо для тих осіб, які перш за все орієнтуються і повинні діяти у зовнішньому світі. Продовжуючи власну думку вчений каже, що людині приходится обирати між романтизмом і тверезістю, між прагматизмом і поезією [3].

Спортивну відповідальність – як окремих різновид відповідальності у спорті пропонує розглядати М. Тіхонова [5]. Автор зазначає що у сфері спорту існує ціла низка питань, які з юридичної точки зору є досі не вирішені. Особливе місце посідають питання, пов'язані із дискваліфікацією спортсменів. Однією із причин є порушення спортивних правил під час змагань. Часто гравці у контактній боротьбі намагаючись здобути перемогу наносять ушкодження іншим гравцям.

Ще однією проблемою у спортивній відповідальності є порушення, пов'язані із вживанням спортсменами заборонених препаратів, які підсилюють спортивні можливості. Цей проступок порушує етичні норми у спорті, справедливу змагальну діяльність. Часто такі порушення стають причиною дисциплінарних покарань.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел дозволяє говорити про те, що відповідальність є важлива якість сучасної людини, суттєво впливає на якість і результати професійної діяльності.

2. На відміну від загальної відповідальності у спортивній діяльності відповідальність набуває іншого специфічного змісту. Особливий інтерес для науковців і практиків зі сфери фізичної культури і спорту мають дослідження відповідальності, пов'язані із вживанням допінгу, порушеннями правил під час гри.

Перспективи подальших досліджень. Визначення відповідальності та дотримання гравцями на ігрових майданчиках на наш погляд може суттєво підвищувати результативність гри, сприятиме підвищенню самовіддачі гравців на полі. Ці питання стають предметом подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Руденко С. Соціальна відповідальність як особистісно-професійна якість майбутнього вчителя. *Наукові записки. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 120. С. 279–286.
2. Мусхаріна Ю., Холодний О., Долинний Ю. Вплив спортивної діяльності на формування моральних якостей студентів, майбутніх вчителів фізичної культури. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : зб. наук. пр. № 3 (102). 2021. С. 201–212.
3. Пінчук С., Попова О. Етика відповідальності та самоактуалізація у спорті як обов'язкова умова інституціонального розвитку. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2020. Вип. 2(172). Т. 2. С. 57–75.
4. Євтушенко В. А. Внутрішні та зовнішні інституційні форми корпоративної соціальної відповідальності. *Проблеми і перспективи розвитку підприємництва*. 2013. № 1. С. 40–46.
5. Тіхонова М. А. Юридична відповідальність у сфері спорту. *Правовий часопис Донбасу*. 2018. № 3 (64). С. 55–61.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРИКЛАДІ ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ

Гика А. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Мозлюк О. В.

доц. кафедри теорії методики фізичного виховання та спорту,
Заслужений тренер України,
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглянуто проблему удосконалення навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки борців вільного стилю. З'ясовано послідовність використання засобів і методів тренування борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. Розроблено методіку тренування у групі початкової підготовки на основі різних прийомів різних видів єдиноборств. Експериментально апробовано розроблену методіку і доведено її ефективність.

Ключові слова: методи і засоби тренування, раціональний розподіл, початкова підготовка, вільна боротьба.

Вступ. Вільна боротьба як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмежений рамками існуючих міжнародних правил змагань [1, 3–5, 9].

Досягнення високих результатів з боротьби неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних процесів. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведено зі спортсменами високою кваліфікації. Методика початкового навчання в недостатній мірі враховує вікові особливості юних борців, бо багато в чому повторює методику навчання, що використовується дорослими. У останні роки наші суперники значно підвищили якість підготовки спортивних резервів. Це, безумовно, призвело до ще більшого загострення суперництва на міжнародній арені. Питання про підвищення результатів змагальної діяльності знаходиться в тісній взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу [3, 6, 7].

Метою дослідження є розробка та апробація методів і засобів тренування в групі початкової підготовки з вільної боротьби.

Для вирішення поставлених завдань, а також з метою отримання оцінки морфофункціонального стану спортсменів були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичною літератури і навчально-нормативною документації; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; хронометрування; контроль розвитку гнучкості; визначення силової витривалості; контроль розвитку сили; оцінка функціонального стану: Індекс Руф'є; біговий тест А.І. Зав'ялова; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі комплексної ХОЦВФУМ м. Хмельницького з вересня 2024 року до листопада 2025 року. На початковому етапі вирішувалося завдання з вивчення програм початкового навчання для ДЮСШ і літературних джерел, освітлювальних стан проблеми дослідження.

У основній частині педагогічного експерименту передбачалося вирішення головних завдань дослідження і досягнення раціонального ефекту в зміст та обсяг базової техніки на початковому етапі підготовки борців вільного стилю.

У педагогічному експерименті взяли участь 21 юний спортсмен груп початкової підготовки з вільної боротьбою.

З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців був проведено аналіз відеоматеріалів з найбільших змагань (чемпіонатів України, Європи та Світу). Було проаналізовано близько 200 змагальних сутичок (128 поєдинків в чоловічих змаганнях і 74 в жіночих).

Аналіз чинної програми для ДЮСШ і літературних джерел, що висвітлюють стан проблеми дослідження змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій борців високого класу [2, 3] (табл. 1).

Таблиця 1

Техніко-тактичний арсенал та ранг атакуючих дій борців найвищого класу

Атакуюча дія	Чоловіки	Жінки
Кидки обертанням	1	3
Кидки через спину	2	4
Кидки прогином	4	6
Зачепи зсередини	5	2
Перевороти розгинанням	7	9
Кидки підворотом	8	5
Переводи нирком	9	12
Перевороти перекатом	10	13
Перевороти забіганням	11	15–16
Переводи ривком	12	18
Перевороти скручуванням схрещеним захопленням	13	8
Млини	15	22
Кидки нахилом	16	17
Кидки захопленням ніг	17	14

Продовження таблиці 1

Атакуюча дія	Чоловіки	Жінки
Перевороти накатом	18	15–16
Виведення з рівноваги	19	20–21
Звалювання з захопленням ніг	20	10

Визначення змісту та послідовності навчання базової техніки боротьби проходило шляхом зіставлення отриманих результатів дослідження з застосуванням способу, запропонованого в літературних джерелах, заснованого на застосовності і ефективності прийомів з вдосконалення змісту та послідовності формування методів і засобів і їх раціональним розподілом на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі.

Здійснений на попередньому етапі педагогічного експерименту вибір засобів та режимів виконання навантажень за критерієм їх послідовності дозволив розробити та апробувати послідовність формування методів та засобів та їх раціональний розподіл на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі. Для підвищення навчання базової техніки боротьби в тренувальному процесі в експериментальній групі бігове персональне навантаження проводилося за індивідуальним план-графіком бігового навантаження (табл. 2–4). У таблиці 2 представлений графік 1, в таблиці 3 – графік 2, у таблиці 4 – графік 3.

Таблиця 2

Графік тренувального навантаження 1

Заняття															Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 хв. (140×0,9)					3 (140×0,9)+1 (140×1,2) = 4 хв					3 (140×0,9)+2 (140×1,2) = = 5 хв					3 (140×0,9)+3 (140×1,2) = = 6 хв				
Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 0,9 м (140×0,9); Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 1,2 м (140×1,2)																			

Таблиця 3

Графік тренувального навантаження 2

Заняття															Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 (140×0,9)+ +3 (140×1,2) = 6 хв					3 (140×0,9)+ +3 (140×1,2) + +1 (160×1,2) = 7 хв					3 (140×0,9)+3 (140×0,9)+ +2 (160×1,2) = = 8 хв					3 (140×0,9)+3 (140×0,9)+ +3 (160×1,2) = 9 хв				
Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 0,9 м (140×0,9); Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 1,2 м (140×1,2); Біг – частота кроків – 160 за хв, ширина кроку – 1,2 м (160×1,2)																			

Таблиця 4

Графік тренувального навантаження 3

Початкове навантаження					Заняття										Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 (140×0,9)+ +3 (140×1,2)+ +3 (160×1,2) = = 9 хв					3 (140×0,9)+ +3 (140×1,2)+ +3 (160×1,2)+ +1 (160×1,2) = 10 хв					3 (140×0,9)+3 (140×0,9)+ +3 (160×1,2)+2 (160×1,2) = = 11 хв					3 (140×0,9)+3 (140×0,9)+ +3 (160×1,2)+3 (160×1,2) = = 12 хв				
Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 0,9 м (140×0,9); Біг – частота кроків – 140 за хв, ширина кроку – 1,2 м (140×1,2); Біг – частота кроків – 160 за хв, ширина кроку – 1,2 м (160×1,2)																			

**Тест для визначення індивідуальної програми тренувального бігу у борців
на початковому етапі 2024 рік**

№ з/п	До навантаження				Після бігу 3 хв.				Програма
	Тиск мм рт.ст.		ЧСС, хв	МСК, л	Тиск мм рт.ст.		ЧСС, хв	МСК, л	
	СТ	ДТ			СТ	ДТ			
1	90	60	60	4,0	135	80	160	10,7	1
2	100	70	88	4,3	140	75	120	9,0	3
3	120	80	96	4,8	130	65	140	11,3	2
4	120	80	76	4,8	145	80	162	11,7	1
5	120	70	92	5,0	145	70	120	10,0	3
6	100	65	60	4,3	135	65	135	11,3	2
7	100	70	96	4,3	140	75	140	10,5	2
8	120	80	96	4,8	145	90	135	8,2	2
9	110	75	100	4,5	145	80	125	9,0	1
10	110	80	88	4,4	130	85	120	7,1	1
11	110	65	82	4,6	140	70	130	10,5	2
12	95	60	80	4,1	125	65	130	10,3	2
13	100	60	66	4,3	135	70	162	12,6	1
14	90	60	60	4,0	145	70	160	13,3	1
15	110	80	80	4,4	140	65	130	11,2	2
16	110	80	90	4,4	120	80	125	7,5	1
17	130	85	70	5,1	125	80	160	9,9	1
18	90	65	72	4,0	130	60	142	12,4	2
19	120	80	76	4,8	130	60	140	12,2	2
20	105	65	70	4,5	140	60	160	14,7	1
21	90	60	62	4,0	130	70	158	12,0	1
<i>X±m</i>	107±2	71±1	79±2	4,5±0,067	136±1,48	72±1,77	141±2	10,7±0,45	
Кореляція			<i>t</i>	<i>r = 0,7</i>			<i>t</i>		

Індивідуальні план-графіки побудовані чітко на основі біологічного закону адаптації організму, що підвищується навантаженням, і тому перехід від алгоритму до алгоритму можна здійснювати лише після виконання попереднього на п'яти заняттях. За виконанням графіку спортсменів стежить тренер. Він ж робить відповідні позначки в журналі (пульс перед заняттям, після контрольного трихвилинного навантаження, пульс після закінчення занять). Спортсмен зазначає дати занять у відповідний план-графік.

На основі аналізу даних, отриманих під час анкетування, ми змогли відповісти на деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Насамперед, ми визначили на підставі думки тренерів і фахівців термін навчання базової техніки.

Користуючись методом ранжирування відповідей тренерів і фахівців на питання анкети, ми змогли визначити склад і послідовність навчання базовим прийомів боротьби в стійці і в партері.

Склад і послідовність навчання базових прийомів вільної боротьби в стійці

№ з/п	Назва прийому (стійка)	Кількість висловлених за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
1	<i>Звалювання збиванням</i> Захоплення ніг	76	1
2	<i>Кидки нахилом</i> Захопленням руки із задньою підніжною	74	4

№ з/п	Назва прийому (стійка)	Кількість висловлених за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
3	<i>Кидки поворотом («млин»)</i> Захопленням руки та однойменної ноги зсередини	72	5
4	<i>Переводи ривком</i> Захопленням шиї зверху і різнойменного стегна	71	7
5	<i>Кидок підворотом</i> Кидок через стегно	65	2
6	<i>Кидок підворотом</i> Захоплення руки і шиї з передньою підніжкою	62	6
7	<i>Кидки нахилом.</i> Захопленням тулуби і різнойменної ноги з відхвatom	61	8
8	<i>Перевод нирком.</i> Захопленням різнойменних рук і стегна збоку	58	3
9	<i>Кидки нахилом.</i> Захопленням ніг	54	9
10	<i>Звалювання збиванням</i> Захоплення ноги, захопленням тулуби, зацепом гомілки зовні (зсередини)	49	10
11	<i>Звалення збиванням</i> Скручуванням з захопленням рук, обвивом зсередини	46	11
12	<i>Кидок прогином.</i> Захопленням руки і тулуби з підніжкою	44	12

Оптимізація процесу спортивної підготовки припускає не тільки знання провідних факторів, їх взаємозв'язків та кількісних впливів, що впливають на результат, але й відбір найбільш ефективних засобів та методів і їх раціонального застосування на практиці.

У системі тренувального процесу спортсмена поряд з вирішенням різних завдань тактичної і технічної підготовки, найважливіше місце займає фізична підготовка. Тільки постійним підвищенням тренувальних навантажень і постійним повторенням і вдосконаленням прийомів можна досягти високих результатів. Однак, використання великих і близько граничних навантажень ще не є гарантією успіху. Нерідко відбувається зворотне: навантаження зростають, результати падають. Кожен видатний спортсмен вносить в боротьбу оригінальні технічні прийоми. У результаті узагальнення досвіду кількох поколінь спортсменів складається великий арсенал технічних дій.

Склад і послідовність навчання базових прийомів вільної боротьби в партері

№ з/п	Назва прийому (партер)	Кількість висловлених за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
1	Переверот скручуванням Захопленням дальньої руки і стегна знизу-спереду	80	1
2	Переверот скручуванням Захопленням схрещених гомілок	76	2
3	Перевероти забіганням Захопленням шиї з-під дальнього плеча, притискаючи ближню руку стегном	74	3
4	Перевероти перекастом Захопленням шиї з стегном	71	4
5	Перевероти переходом Захопленням шиї зверху і стегна зсередини	70	6
6	Перевероти скручуванням Захопленням руки (шиї) і ближнього стегна з зацепом далі ноги зсередини	66	7
7	Перевероти скручуванням Захопленням руки на ключ і зацепом однойменної ноги	65	5
8	Перевероти розгинанням Обвивом ноги з захопленням далі руки зверху-зсередини	62	8

Висновки:

1. Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності провідних борців вільного стилю на найбільших міжнародних змаганнях дозволив виявити наступні закономірності зміни в змісті прийомів і засобів в техніки і тактики в зв'язку з удосконаленням правил змагань: перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак; зниження кількості набраних борцями технічних оцінок за одну хвилину; зниження кількості «чистих» перемог; зниження показників ефективності атакуючих дій; підвищення надійності захисних дій; зниження готовності борців вільного стилю до ризику; зниження готовності борців переслідувати супротивника в партері; зрушення кількості «коронних» технічних дій, якими користуються провідні борці вільного стилю.

2. Аналіз літератури і програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності провідних тренерів та висококваліфікованих фахівців дозволив виявити значну розбіжність обсягу та форм змісті прийомів і засобів в техніки і тактики техніко-тактичних дій, яким навчають юних борців. Аналіз змагальною техніки в боротьбі, програми для ДЮСШ, а також результати опитування провідних тренерів та фахівців (80 чол.) дозволив нам виявити 8 базових прийомів початкового навчання у стійці та 8 основних прийомів боротьби у партері. Це мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб на базовому етапі борці, оволодівши ними, змогли інші прийоми боротьби (на базі їх) використовувати в різних комбінаціях.

3. Слід також виділити ряд моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу методів та засобів з різних видів єдиноборств при підготовці борців вільного стилю в умовах ранній спеціалізації: раціонально будувати тренувальне заняття залежно від його завдань та умов тренування; планувати навантаження юним спортсменам у відповідності з рівнем фізичної і рухової підготовленості; враховувати рівень мобілізації почуттів, мислення і волі юних спортсменів у становленні свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу; активізувати діяльність спортсменів по ходу вирішення завдань тренування, підвищувати емоційність заняття, вводячи рухливі і спортивні ігри, естафети; у підготовці юних борців вільного стилю в умовах ранній спеціалізації основну увагу приділяти розширенню арсеналу технічних дій, вдосконаленню зв'язок і

комбінацій; будувати відносини зі спортсменами на принципі взаємоповаги і взаєморозуміння; педагогічно виправдано використовувати комплекс дисциплінарних впливів, припиняти порушення дисципліни; коригувати діяльність залежно від успішності навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Бойченко, Н. В., Белянінов, Р. І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*, 1, 23–26.
2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. Київ : АСБУ, 2019. 155 с.
3. Латишев М. (2020). *Моделні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу*. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства (4). С. 58–71.
4. Латишев М. (2020) *Порівняльний аналіз результатів виступів національної збірної команди України зі спортивної боротьби*. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства (3). С. 79–91.
5. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.
6. Шандригось В. І. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Київ, 23 травня 2019 р.) / ред. Г. В. Коробейніков, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 24–26.
7. Шандригось В., Латишев М., Рибак Л., Мозолюк О. Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби. *Спортивна наука України*, 2018. № 4 (86). С. 37–44.
8. Latyshev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. (2014). «Individualization of Training in Wrestlers». *International Journal of Wrestling Science*, T. 4, 2, 28–32.
9. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. (2020), The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions, “Journal of Human Sport and Exercise”, vol. 15, no. 2, pp. 400–410; doi: 10.14198/jhse.2020.152.14

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ АРМРЕСЛЕРІВ

Курський А. В.

здобувач (другого) магістерського рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Павлюк О. С.

канд. пед. наук, доц., кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглядаються особливості силової підготовки армреслерів, аналізуються ключові аспекти тренувального процесу, включаючи адаптацію силових тренувань до специфіки армреслінгу, акцент на розвитку максимальної сили, технічну підготовку.

Ключові слова: армреслінг, силова підготовка, максимальна сила, технічна підготовка.

Вступ. Армреслінг, як вид спорту, набуває великої популярності, що зумовлює зростаючий інтерес до його технічних і фізичних аспектів підготовки. Силова підготовка є ключовим елементом в досягненні високих результатів у армреслінгу, що вимагає від спортсменів не лише сили, а й витривалості, техніки та спеціальної підготовки. Особливо важливим є правильний підхід до силової підготовки в передзмагальний період, коли формується пік фізичної та функціональної готовності. Втім, специфічні методики та режими тренувань, адаптовані саме до особливостей армреслінгу, досі недостатньо розроблені й систематизовані.

Аналіз останніх досліджень показує, що загальні принципи силової підготовки у різних видах спорту досить добре висвітлені, проте аспекти, які стосуються саме армреслінгу і його особливостей, розглянуті недостатньо. Наприклад, І. Мазуренко (2019) аналізував силові показники основних рухів армспортсменів у передзмагальній підготовці, підкреслюючи важливість спеціалізованих тренувань у

цей період [1]. Також сучасні дослідження з армспорту акцентують увагу на кількох ключових аспектах розвитку цього виду спорту. По-перше, зріст популярності армреслінгу на міжнародному рівні, зокрема в студентському середовищі, сприяє його розвитку як засобу підтримки фізичного здоров'я, формування м'язової системи та підвищення самооцінки спортсменів. Зокрема, дослідження І. Павлюк та М. Долиніної (2023) підкреслюють позитивний вплив регулярних тренувань з армреслінгу на загальне фізичне здоров'я студентів, а також соціальні аспекти спорту [2].

Науковці та тренери активно вивчають різноманітні аспекти силової підготовки у бойових і силових видах спорту, зокрема в армреслінгу, що відображено у численних публікаціях останніх років. У роботах розглядаються впливи різних методів тренування на розвиток м'язової сили та витривалості, а також на адаптаційні процеси організму. Однак більшість досліджень не приділяють належної уваги специфіці підготовки саме в передзмагальний період, коли тренувальне навантаження має бути оптимізоване для максимального відновлення та розвитку силових якостей. Невирішеними залишаються питання правильного співвідношення інтенсивності та обсягу тренувань, а також методів відновлення, які забезпечують найкращий пік результативності під час змагань.

Таким чином, існує гостра потреба у комплексному вивченні та розробці спеціальних методик силової підготовки армреслерів, що забезпечать максимальну результативність і знизять ризик перетренованості.

Мета дослідження: вивчення особливостей силової підготовки армреслерів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та методики тренувального процесу

Результати дослідження та їх обговорення. Силова підготовка армреслерів спрямована на всебічний розвиток різних видів сили, включаючи статичну та динамічну, а також на вдосконалення силових якостей, які забезпечують ефективний контроль і утримання руки суперника під час поєдинку. Основна увага в тренуваннях приділяється розвитку біцепсів, дельтоподібних м'язів, грудних м'язів, трапецій і м'язів кора, адже саме ці групи відповідають за створення імпульсу, стабільність плечового поясу і передачу зусиль із корпусу на руку. Також критично важливо працювати над зміцненням хвату й зап'ястя, що допомагає краще контролювати рухи і знижує ризик виникнення травм. Тренувальний процес побудований на трьох основних компонентах: загальній фізичній підготовці для підвищення витривалості та стійкості організму, цілеспрямованій силовій роботі, спрямованій на активізацію ключових м'язових груп, задіяних у змаганнях, і технічних заняттях, які дозволяють удосконалювати захвати й методику боротьби.

Результати літературного огляду свідчать, що силова підготовка армреслерів у передзмагальний період має низку специфічних особливостей, пов'язаних із необхідністю розвитку не лише абсолютної сили, а й вибухової, статичної та швидко-силової витривалості.

Задля оптимізації тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів заходами армспорту С. Лазоренко, М. Чхайло та А. Коломієць (2021) запропонували методику тренувань та перевірили її ефективність на практиці. У тренувальний процес дослідниками було включено: «імітацію боротьби «гаком» на тренажері; імітацію боротьби «через верх» на тренажері; боротьбу з партнером за столом; боротьбу за командою з суперником за столом». Інтенсивність виконання вправ становила 80–100 %, кількість підходів – 5–15, повторень – 1–3, відпочинок між підходами – 1–5 хв. У плані реалізаційного мікроциклу тренувальні вправи – кожна окремо планується у визначені дні, що необхідно для максимальної концентрації у кожному різновиді боротьби» [3]. У роботі підкреслено, що розроблена методика тренувань для юніорів, спрямована на оптимізацію силових показників верхніх кінцівок, дала суттєве зростання спортивних результатів і рекомендується для впровадження в практику спортивних шкіл [3].

У своїх дослідженнях І. Мазуренко, О. Камаєв та Д. Безкоровайний (2023) провели кореляційний аналіз силових показників армспортсменів високого рівня кваліфікації у різних вагових категоріях. Результати аналізу виявили, що спортсмени з високим рівнем кваліфікації досягають максимальної сили завдяки більш спрямованому навантаженню на окремі групи м'язів. Натомість менш досвідчені армреслери компенсують необхідну силу шляхом активного залучення ширшого спектра м'язових груп [4]. Також науковцями була запропонована 24-тижнева програма тренувань для юних армреслерів, яка була реалізована в рамках експерименту та продемонструвала достовірно високий рівень розвитку силових можливостей у всіх тестових вправах. Зокрема, дослідниками встановлено, що досягнутий рівень розвитку сили рук істотно й позитивно вплинув на їхні швидко-силові можливості. На основі аналізу отриманих результатів експерименту, а саме темпу та величини приросту силових показників вчені визначили, що досягнутий рівень розвитку сили надав змогу значно поліп-

шити ключові показники стартової, прискорюючої та швидкої сили спортсменів під час залучення до роботи м'язів протягом перших 500 мс [5].

Водночас показники, що відповідають за прояв силової витривалості, такі як час досягнення максимальної сили, швидкісно-силовий індекс та градієнт приросту сили, демонструють лише позитивну тенденцію до покращення. Це свідчить про те, що розвинуті швидкісно-силові якості можуть бути більш пріоритетною перевагою протягом такого короткотривалого тренувального циклу, тоді як розвиток витривалості потребує, ймовірно, тривалішого або спеціалізованішого впливу. Крім того, дослідження підтверджують, що програми тренувань зі швидкісно-силовим спрямуванням підвищують морфофункціональні й силові показники молодих армреслерів, що особливо важливо у передзмагальний період для досягнення оптимальної адаптації організму та підвищення конкурентоспроможності [6]. В огляді також наголошується на необхідності комплексного підходу, що включає ізометричні, статичні та динамічні вправи з правильним дозуванням навантажень та врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, щоб запобігти травмам і підвищити ефективність підготовки.

Отже, сучасні наукові джерела одноставно вказують, що індивідуалізація силових програм та їх обґрунтоване наукове планування є ключовими чинниками у передзмагальній підготовці армреслерів для максимізації спортивних досягнень і збереження здоров'я спортсменів. Силова підготовка характеризується важливою особливістю, яка полягає у необхідності ретельного врахування балансу між динамічними та статичними навантаженнями. Це дозволяє досягати оптимального приросту сили і витривалості завдяки грамотному поєднанню силових вправ, ізометричних напружень та спеціалізованих тренувальних методик, спрямованих на розвиток вибухової сили. Особливої уваги потребують режими роботи м'язів, темпи виконання вправ, а також точний і обдуманий вибір навантажень, які мають відповідати специфічним вимогам армреслінгу. Такий всебічний та продуманий підхід є надзвичайно важливим у підготовчий період перед змаганнями, оскільки він не лише сприяє досягненню найвищої ефективності під час виступів, але й допомагає мінімізувати ризик перетренування чи можливість отримання травм. Завдяки системному акценту на цих аспектах спортсмени отримують змогу не просто підвищити свої фізичні показники, а й ефективно реалізувати їх у змагальних умовах.

Висновки. Силова підготовка армреслерів є важливим компонентом їхньої підготовки, що охоплює всебічний розвиток різних видів сили, таких як статична, динамічна та швидкісно-силова. Результати дослідження підтверджують, що фокус на розвитку ключових м'язових груп, таких як біцепси, дельтоподібні м'язи та м'язи кора, суттєво покращує контроль над рухами та знижує ризик травм. Запропоновані методики тренувань, включаючи специфічні вправи, такі як імітація боротьби та цілеспрямовані силові роботи, продемонстрували свою ефективність у покращенні силових показників юних спортсменів. Однак, незважаючи на позитивні результати, показники силової витривалості потребують подальшого вдосконалення, що вказує на необхідність тривалішого або спеціалізованішого підходу до їх розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть включати дослідження впливу різних режимів навантаження та індивідуалізації тренувальних планів на спортивні результати, щоб максимально адаптувати тренувальний процес до потреб кожного спортсмена. Саме це сприятиме підвищенню конкурентоспроможності спортсменів, поліпшенню їхніх фізичних показників та збереженню здоров'я в процесі підготовки до змагань.

Список використаних джерел

1. Мазуренко, І. (2019). Аналіз силових показників висококваліфікованих армспортсменів на етапі передзмагальної підготовки. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (6K), 44–49. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-6.029>
2. Павлюк, І., & Долиніна, М. (2023). Організаційні основи розвитку студентського армспорту в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (4(163)), 146–150. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).28)
3. Лазоренко, С., Лазоренко, С., Чхайло, М., & Коломієць, А. (2021). Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (22), 44–49. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.44-49>
4. Мазуренко, І., Камаєв, О., & Безкоровайний, Д. (2023). Кореляційний аналіз силових показників армспортсменів вищої кваліфікації різних вагових категорій. *Єдиноборства*, (1 (19)), 47–57. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.05>

5. Безкоровайний, Д., Камаєв, О., Орлов, А., & Глядя, С. (2024). Особливості впливу тренувальної програми у підготовчому періоді річного макроциклу на морфо-функціональні, силові та швидко-силові показники. Єдиноборства, (1(31), 4–15. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.01>

6. Павленко, К. С., & Безкоровайний, Д. О. (2024). Методика розвитку силових показників арм-рестлерів 14–15 років на етапі попередньої базової підготовки.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

Перемібида О. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСмз-24-1

Флерчук В. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** Велика увага до швидко-силової підготовки в лижному спорті пояснюється подальшою інтенсифікацією тренувального процесу, пов'язаною з розвитком лижного спорту: ускладненням лижних трас, появою більш енергоємних ковзанярських ходів і постійно зростаючою конкуренцією на міжнародних змаганнях.*

***Ключові слова:** швидко-силова підготовленість, лижний спорт, показники, лижники-гонщики.*

Вступ. Сучасне спортивне тренування висуває високі вимоги як до функціональних можливостей організму спортсмена, так і до високого рівня розвитку фізичних якостей. Світові сучасні досягнення лижного спорту сьогодні настільки високі, що без систематичної підготовки з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці спортсмена [1, 3].

Підготовка юних лижників-гонщиків – одна з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу лижного спорту в країні. У лижному спорті, пов'язаному з тривалою циклічною роботою, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів має високий рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, тобто, розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена [1, 3].

Мета дослідження: підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей у юних лижників-гонщиків.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернет, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів лижників-гонщиків, контроль-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед початком дослідження було проведено тестування, яке дозволило визначити вихідний рівень розвитку швидко-силових якостей лижників-гонщиків. Результати вихідного тестування лижників на першому етапі педагогічного дослідження наведені в таблиці 1. З таблиці видно, середні показники в контрольній групі лижників-гонщиків незначно перевершують результати, показані спортсменами експериментальної групи, крім тестів: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, за *t*-критерію Стьюдента свідчить про відсутність достовірних відмінностей між ними перед початком дослідження ($p > 0,05$), групи ідентичні.

Виходячи з цього, можна констатувати, що ступінь розвитку швидко-силових якостей в обох групах знаходиться на одному рівні. Ця обставина повністю відповідає вимогам, що пред'являються до організації педагогічного дослідження і свідчить про правильно підібрані групи для проведення експерименту.

На наступному етапі дослідження в тренувальний процес експериментальної групи введено комплекс фізичних вправ, спеціалізованого характеру на розвиток швидко-силових якостей, які у різних тренувальних режимах (підтримуючий, розвиваючий) використовувалися в мікроциклі навчально-тренувальної роботи. При практичній реалізації дослідження в річному циклі підготовки лижників-гонщиків було проведено тренувальні збори. На першому тренувальному зборі в підготовчий період з 3 по 17 червня 2025 р. ставилися і вирішувалися наступні завдання: підвищення рівня загальної фізичної підготовки; розвиток силової витривалості; підтримка рівня загальної витривалості.

Початкові середньогрупові результати фізичної підготовленості лижників-гонщиків експериментальної та контрольної груп, до формуючого експерименту

Контрольна вправа	Група	Статистичний показник				
		X	q	M	t	P
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	КГ	31,6	2,79	0,88	0,28	> 0,05
	ЄГ	31,8	2,61	0,82		
Кидок набивного м'яча вагою 2 кг із-за голови, з положення сидячи, см	КГ	491,9	22,53	7,13	0,34	> 0,05
	ЄГ	491,4	9,59	3,03		
Підняття та опускання тулуба з положення лежачи на спині, за 1 хв, к-ть разів	КГ	42,5	4,08	1,29	0,5	> 0,05
	ЄГ	42,1	2,13	0,67		
10-кратний стрибок у довжину з місця, з ноги на ногу, см	КГ	2107,2	114,79	36,32	0,42	> 0,05
	ЄГ	2094	96,49	30,53		

Для досягнення поставлених завдань і ґрунтуючись на досвіді практичної роботи, був розроблений мікроцикл з використанням комплексу спеціальних фізичних вправ, в розвиваючому режимі, круговим методом. При цьому фізичне навантаження тренувальної роботи підтримувалося в рамках низької інтенсивності – при ЧСС 120–140 уд/хв (1–2 зона) в обсязі 80 % від тренувального завдання і середньої інтенсивності – при ЧСС 140–169 уд/хв (3 зона) в обсязі 20 % від тренувального завдання. Загальний обсяг навантаження за тренувальний збір склав 25 год, при цьому 6 год в режимі третьої пульсової зони (рис. 1).

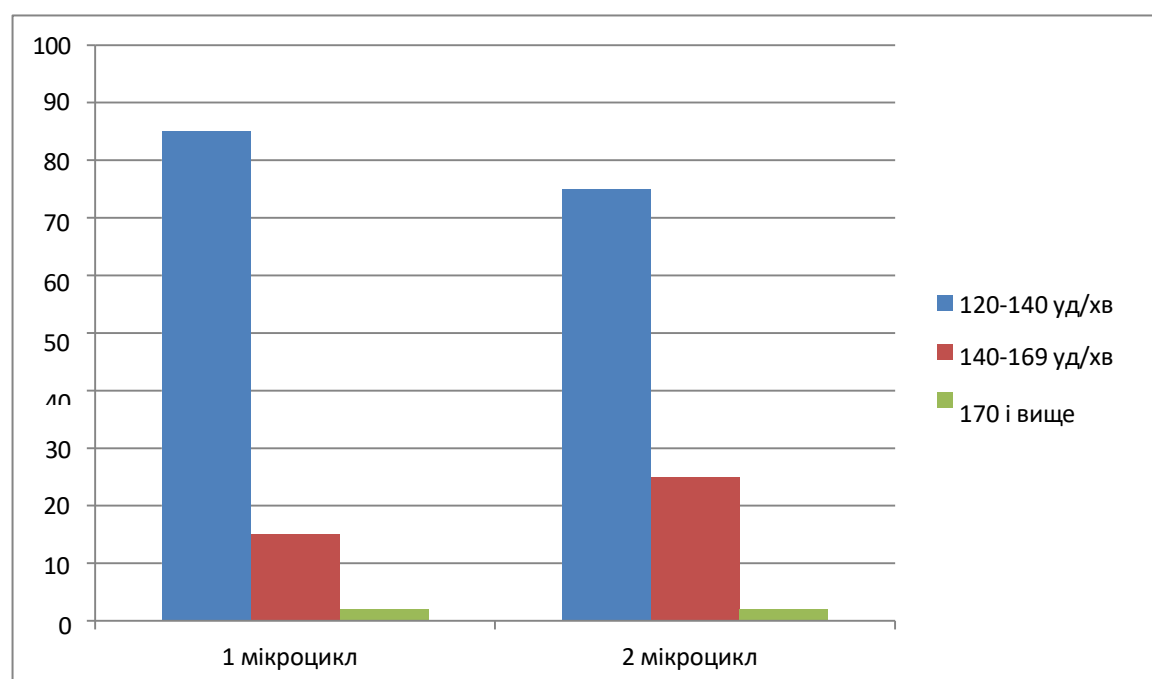


Рис. 1

Висновки. Професійна побудова тренувального процесу дала можливість збільшити рівень швидко-силової підготовленості без шкоди для інших якостей потрібних лижнику-гонщику. Впроваджено комплекс фізичних вправ, спеціалізованого характеру на розвиток швидко-силових якостей у різних тренувальних режимах (підтримуючий, розвиваючий) що використовувалися в мікроциклі навчально-тренувальної роботи. Для організації дослідження були правильно підібрані групи для проведення експерименту.

Перспективи подальших досліджень. Провести дослідження для побудови тренувального процесу, чим покращити рівень розвитку швидко-силових якостей у юних лижників-гонщиків.

Список використаних джерел

1. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
2. Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки : навч. посіб. Харків : Стиль-Іздат, 2019. 200 с.
3. Лижний спорт : навч. посіб. для студентів ВНЗ напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 202 с.
4. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А. В., Ковцун В. В., Зінків О. В., та ін. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Рожковий І. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Стецюк Т. І.

ст. викл., доктор філософії, кафедра
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядаються особливості впливу фізичних навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації. Проаналізовано реакції функціональних систем організму на тренувальні та змагальні навантаження залежно від рівня підготовленості спортсменів. Визначено відмінності у швидкості розвитку втоми, ефективності процесів відновлення, а також у характері адаптаційних змін у спортсменів високої і початкової кваліфікації. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між інтенсивністю, обсягом навантаження та рівнем тренуваності. Результати дослідження спрямовані на оптимізацію тренувального процесу, підвищення ефективності підготовки спортсменів і запобігання перевтомі.*

***Ключові слова:** фізичне навантаження, спортсмен, кваліфікація, тренуваність, адаптація, втома, відновлення.*

Вступ. Фізичне навантаження є основним засобом підвищення рівня підготовленості спортсменів і формування адаптаційних можливостей організму. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від оптимального поєднання обсягу, інтенсивності та спрямованості навантажень, які мають відповідати індивідуальним особливостям і рівню кваліфікації спортсменів. [3].

Організм спортсмена реагує на фізичне навантаження комплексом фізіологічних, біохімічних та психоемоційних змін, які відображають ступінь напруження функціональних систем. При цьому у спортсменів різного рівня підготовленості спостерігаються істотні відмінності у швидкості настання втоми, ефективності відновних процесів, стабільності гомеостазу та адаптаційних реакцій.

Дослідження особливостей впливу фізичних навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації є важливим для наукового обґрунтування індивідуалізації тренувального процесу, запобігання перенавантаженню та підвищення результативності спортивної діяльності. Це дозволяє оптимізувати структуру тренувальних програм, забезпечити раціональне чергування навантаження і відновлення, а також сприяти збереженню високого рівня працездатності протягом усього періоду підготовки [1, 3].

Метою дослідження є виявлення особливостей впливу фізичних навантажень різної інтенсивності та спрямованості на функціональний стан і адаптаційні можливості організму спортсменів різної кваліфікації, а також визначення закономірностей їх реакції на тренувальні впливи з метою оптимізації тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент; метод спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження дало змогу виявити суттєві відмінності у реакції організму спортсменів різної кваліфікації на фізичні навантаження різної

інтенсивності та обсягу. Отримані результати підтверджують, що рівень тренуваності безпосередньо впливає на характер фізіологічних змін і швидкість відновних процесів після виконання навантажень. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх сторін (інтенсивність і обсяг тощо) навантаження.

Будь-які зміни, що проходять в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під фізичним навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що використовуються [1, 3].

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації обумовлюються характером, величиною і спрямованістю навантажень. Зокрема, слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагань вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро - і мезоциклів, періодів і етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Спортсмени вищої кваліфікації продемонстрували стабільніші показники функціонування серцево-судинної системи під час тренувань: частота серцевих скорочень (ЧСС) після інтенсивного навантаження зростала помірно і поверталася до вихідного рівня в середньому через 3–5 хв. Це свідчить про високий рівень адаптації та ефективність механізмів енергозабезпечення [2, 4].

У спортсменів середнього рівня підготовленості спостерігалася більш значне підвищення ЧСС і довший період відновлення (7–10 хв), що вказує на нижчий рівень функціональної готовності та менш ефективну роботу регуляторних систем організму. Також відзначено більший рівень суб'єктивної втоми, що потребує довших інтервалів для відновлення працездатності [1, 5]. Порівняльний аналіз показав, що спортсмени вищої кваліфікації ефективніше переносять великі тренувальні навантаження завдяки більш розвиненим адаптаційним механізмам – економнішій роботі серцево-судинної системи, швидшій нормалізації дихання та метаболічних процесів. Водночас у спортсменів із нижчим рівнем підготовленості спостерігалася більша варіативність фізіологічних реакцій, що може свідчити про нестабільність адаптаційних процесів [4]. У спортсменів середнього рівня підготовленості спостерігаються більш виражені прояви втоми, повільніший процес відновлення та більша варіативність реакцій організму на фізичні навантаження. Встановлено, що оптимізація тренувального процесу повинна враховувати рівень кваліфікації спортсменів: для початкового рівня доцільно застосовувати поступове нарощування обсягу та інтенсивності навантажень, тоді як для висококваліфікованих спортсменів важливо чергувати навантаження різної спрямованості та контролювати відновлення [5].

Отже, рівень кваліфікації спортсмена є одним із ключових факторів, який визначає характер і силу впливу фізичних навантажень на організм. Для спортсменів початкового рівня доцільно поступово збільшувати обсяг і інтенсивність навантажень із урахуванням їх індивідуальних можливостей, тоді як у спортсменів високої кваліфікації оптимізація тренувального процесу повинна базуватися на чергуванні навантажень різної спрямованості та раціональному поєднанні засобів відновлення.

Висновки. Результати дослідження мають практичне значення для складання індивідуальних та групових тренувальних програм, підвищення ефективності підготовки спортсменів та запобігання перевтомі. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу різних типів навантажень на адаптаційні механізми спортсменів із урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей організму.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення індивідуальних особливостей організму спортсменів, які впливають на швидкість відновлення та стійкість до втоми, із застосуванням сучасних методів функціональної діагностики.

Список використаних джерел

1. Бутенко, В. Ф. Фізіологія фізичної культури та спорту. Київ : Здоров'я, 2017. 384 с.
2. Воробйов, Г. І., Кириленко, О. М. Фізіологія спорту та спортивної тренуваності. Харків : ХНУ, 2019. 256 с.

3. Костюк, В. О. Теорія та методика фізичної підготовки спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2020. 312 с.

4. Bompa, T. O., Haff, G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign : Human Kinetics, 2009. 456 p.

5. McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2015. 800 p.

МОТИВАЦІЯ ДО ПЕРЕМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ТХЕКВОНДО

Ружицька Н. А.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. ФКС-22-1

Квасниця І. М.

доктор філософії, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглянуто проблему мотивації до перемоги та психологічного супроводу спортсменів, що спеціалізуються у тхеквондо. Проаналізовано особливості формування внутрішньої мотивації, методи саморегуляції та психологічні стратегії підготовки спортсменів до змагань. Результати дослідження підкреслюють ключову роль психологічної підтримки у стабільності виступів і професійному становленні тхеквондистів.*

***Ключові слова:** тхеквондо, мотивація до перемоги, психологічна підготовка, спортивний супровід, тренер.*

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень дедалі очевидніше, що успіх спортсмена визначається не лише фізичною підготовкою чи технічною майстерністю. Коли рівень суперників майже однаковий, а перемогу вирішують частки секунди чи єдине тактичне рішення, вирішальну роль починають відігравати психологічні чинники. Це особливо помітно у бойових видах спорту, зокрема в тхеквондо, де результат залежить не тільки від точності та сили ударів, а й від внутрішньої стійкості, здатності контролювати емоції та діяти ефективно в умовах стресу [3].

Тхеквондо – це стрімка, енергомістка й стратегічно складна спортивна дисципліна, що вимагає поєднання фізичної витривалості, технічної точності та високого рівня психоемоційної готовності. Саме тому мотивація до перемоги та психологічний супровід спортсменів стають невід’ємними складовими їхнього професійного зростання.

Досвід доводить, що у вирішальні моменти поєдинку програє не той, хто фізично слабший, а той, хто не витримує психологічного тиску. Відтак, психологічна готовність спортсмена – це комплексна система, що включає внутрішню мотивацію, навички саморегуляції, здатність концентрувати увагу, контролювати тривогу та зберігати «бойовий стан» свідомості. Формування цих якостей потребує спеціальних методів – від технік візуалізації й аутотренінгу до стратегій роботи з емоційними тригерами [3].

Наукові дослідження підтверджують, що стійка результативність формується насамперед завдяки внутрішній мотивації – прагненню до самовдосконалення, пізнання власних меж та досягнення особистісного росту. Водночас роль тренера й спортивного психолога полягає не лише у технічному наставництві, а й у формуванні здорової мотиваційної системи, адекватного ставлення до перемог і поразок, підтримці емоційного балансу [1, 3]. Отже, мотивація в тхеквондо – це складна багаторівнева система психічних механізмів, що впливають на техніку, емоції, самооцінку й здатність діяти в умовах ризику. Психологічний супровід спортсмена виступає обов’язковою складовою його професійної підготовки спортсмена виступає обов’язковою складовою його професійної підготовки.

Метою дослідження є аналіз теоретичних підходів до вивчення спортивної мотивації, узагальнення психологічних стратегій супроводу тхеквондистів та розкриття практичних аспектів впливу психічних чинників на спортивну результативність.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань спортивної педагогіки, психології мотивації та професійної підготовки тренерів; метод спостереження; узагальнення та систематизації результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Беззаперечно, психологічний супровід спортсменів є ключовим чинником, який визначає стабільність результатів і здатність досягати перемог у тхеквондо. Слід зауважити, що це не додатковий елемент тренувального процесу, а повноцінна система, спрямована на формування, підтримку та корекцію психічного стану спортсмена на всіх етапах підготовки – від передзмагального до післязмагального періоду.

Сучасна спортивна психологія розглядає мотивацію до перемоги як центральну складову психологічної готовності. Саме вона визначає, як спортсмен реагує на стрес, долає труднощі й відновлюється після невдач. Для тхеквондиста мотивація має подвійний характер: з одного боку – це прагнення до зовнішнього успіху (медалі, рейтинги, схвалення), а з іншого – внутрішнє бажання перевершити себе, розкрити потенціал і продемонструвати власну майстерність. Ефективна психологічна підготовка полягає у зміщенні акценту з зовнішньої на внутрішню мотивацію, що забезпечує стійкість, глибше залучення та менший ризик емоційного вигорання [2].

У практиці підготовки спортсменів слід зважати, що період перед стартом є найбільш напруженим у психологічному плані. Спортсмен відчуває тиск очікувань – від тренера, команди, родини, а також власний страх не виправдати надії. Тому головне завдання психологічної підготовки – створити оптимальний психоемоційний стан, у якому тривога перетворюється на енергію дії [1].

Основними методами передзмагальної підготовки є:

– візуалізація (метод ментальних тренувань) – уявне «прогривання» поєдинку з акцентом на успішні дії, відчуття контролю та віри у власні сили. Це формує впевненість і знижує рівень стресу;

– ритуали стабілізації стану – індивідуальні дихальні вправи, фрази-якорі («я готовий», «спокій у тілі»), ритмічна розминка або прослуховування музики. Такі дії створюють відчуття контролю над ситуацією;

– цілепокладання – визначення не лише головної мети («перемогти»), а й проміжних, процесуальних («зберегти темп», «контролювати дистанцію», «залишатися зібраним»). Це переводить увагу з результату на сам процес боротьби;

– когнітивна корекція мислення – заміна деструктивних установок («я не маю права на помилку») на конструктивні («я зроблю все, що підготовлений робити»).

Такі методи сприяють формуванню внутрішньої мотивації до перемоги, що ґрунтується не на страху програшу, а на прагненні продемонструвати власний максимум.

У процесі поєдинку тхеквондист перебуває у стані максимальної емоційної мобілізації. Тут вирішальними стають навички миттєвого самоконтролю та управління увагою. Будь-яка секунда розфокусування може коштувати перемоги.

Основні стратегії психологічної підтримки під час змагань включають:

– мікро-самонакази – короткі команди внутрішнього голосу («фокус», «рухайся», «спокій», «контроль»), які допомагають швидко повернути увагу в моменті;

– техніка «тут і зараз» – зосередження на відчуттях тіла, диханні, рухах. Це дозволяє уникнути деструктивних думок типу «що буде, якщо я програю»;

– адекватна реакція на помилки – установка «аналіз – дія – продовження» замість самокритики. Помилка сприймається як сигнал до корекції, а не поразка;

– тренерська підтримка – короткі, конструктивні повідомлення: не емоційні оцінки, а чіткі вказівки («додай ліву ногу», «тримай темп»). Позитивна, зібрана поведінка тренера безпосередньо впливає на стан спортсмена.

Таким чином, у момент бою ключову роль відіграє не лише технічна готовність, а й здатність зберігати концентрацію та впевненість – прояви зрілої мотивації до перемоги [2].

Не менш важливим є супровід спортсмена після поразки, яка є невід'ємною частиною спортивного шляху. Саме спосіб її переживання визначає подальший розвиток спортсмена. За відсутності психологічної підтримки поразка може спричинити втрату мотивації, апатію або навіть відмову від занять спортом.

Ефективна стратегія відновлення включає:

– емоційне вивантаження – дозвіл спортсмену висловити почуття розчарування та гніву, не приховуючи їх. Це допомагає уникнути внутрішнього «застою» емоцій;

– аналіз за схемою «емоція → техніка → висновок» – спочатку проговорюються емоції, потім технічні аспекти, і лише після цього формулюються висновки. Такий підхід підтримує самооцінку спортсмена;

- переведення поразки у досвід – усвідомлення, що невдача не є свідченням слабкості, а джерелом нових можливостей для росту;
- планування наступного етапу – спільне з тренером визначення конкретних кроків для повернення до форми, що відновлює відчуття контролю й внутрішньої сили.

Саме вміння відновлювати мотивацію після поразок відрізняє чемпіона від пересічного спортсмена.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що у тхеквондо психологічна підготовка є не допоміжним, а визначальним чинником успіху. Внутрішня мотивація, сформована через системну психологічну підтримку, забезпечує стабільність, впевненість, здатність діяти під тиском і швидко відновлюватися після поразок.

Психологічний супровід спортсмена, побудований на принципах саморегуляції, позитивного мислення та усвідомленого цілепокладання, сприяє розвитку зрілості, відповідальності та внутрішнього контролю за результатом. Лише поєднання технічної майстерності, психоемоційної стійкості та глибокої внутрішньої мотивації створює підґрунтя для справжньої спортивної майстерності й формує потенціал чемпіона. Подальший розвиток психологічної підтримки у тхеквондо відкриває перспективи підвищення якості підготовки спортсменів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ролі тренера як ключової фігури формування мотиваційного середовища.

Список використаних джерел

1. Кощеев, О. (2025). Формування мотивації до спортивної діяльності як педагогічна проблема (на прикладі тхеквондо). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 3 (189), 209–214.
2. Пруднікова, М., Мулик, К. (2020). Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14–15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдиноборства*. 1 (15), 46–55
3. Julvanichpong, T., Pattanamontri, C., Charoenwattana, S., Singnoy, C. (2022). The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*. 13 (12). DOI: 10.4236/psych.2022.1312104

ДИНАМІКА ВТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Скрипник Є. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Стецюк Т. І.

ст. викл., доктор філософії, кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглянуто проблему втоми та процесів відновлення в системі спортивної підготовки. Висвітлено фізіологічні, біохімічні та психічні аспекти виникнення втоми у спортсменів різних спеціалізацій. Проаналізовано сучасні підходи до оптимізації відновлювальних процесів у тренувальному циклі, зокрема застосування засобів активного та пасивного відновлення, раціонального харчування, сну, масажу, фізіотерапевтичних процедур і психологічного розвантаження. Результати дослідження сприяють підвищенню ефективності підготовки спортсменів та зниженню ризику перевтоми і перенавантаження.

Ключові слова: втома, відновлення, працездатність, тренувальний процес, спортсмен, адаптація.

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів максимальної мобілізації фізичних, психічних та функціональних можливостей організму. Зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень, високий рівень конкуренції та постійне прагнення до досягнення найкращих результатів ставлять перед системою підготовки нові завдання – не лише підвищення працездатності, а й ефективне управління процесами втоми та відновлення [3].

Втома є природною реакцією організму на тривале або інтенсивне навантаження, що проявляється у тимчасовому зниженні працездатності. Вона виконує важливу біологічну функцію – сигналізує про межі адаптаційних можливостей спортсмена. Водночас неадекватне відновлення після навантажень може призвести до перевтоми, перетренованості, зниження спортивних результатів і підвищення ризику травматизму.

Процеси відновлення – це ключовий компонент тренувального процесу, який забезпечує адаптацію організму до зростаючих навантажень. Раціональне поєднання навантаження і відпочинку дозволяє не лише запобігти негативним наслідкам перевтоми, а й сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей спортсмена, розвитку спеціальної витривалості, сили та швидкісних якостей. [1, 2]. Наукове обґрунтування механізмів втоми та методів оптимізації відновлювальних процесів має важливе значення для вдосконалення системи підготовки спортсменів. Саме тому вивчення закономірностей виникнення втоми, динаміки відновлення та їх впливу на працездатність є актуальним напрямом сучасних спортивно-педагогічних досліджень. [1, 3].

Метою дослідження полягає в тому щоб проаналізувати сутність втоми та процесів відновлення в системі підготовки спортсменів, визначити шляхи підвищення ефективності тренувального процесу за рахунок оптимізації відновлювальних заходів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент; метод спостереження; фізіологічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження було проаналізовано особливості прояву втоми у спортсменів та динаміку відновлення після тренувальних навантажень різної спрямованості. На основі педагогічних спостережень і експериментальних даних встановлено, що характер втоми залежить від інтенсивності, тривалості та специфіки виконуваних вправ, а також від рівня підготовленості спортсменів.

Визначено, що після навантажень високої інтенсивності основними ознаками втоми є підвищення частоти серцевих скорочень, зниження швидкості реакції, порушення координації рухів та зменшення мотивації до подальшої діяльності. У спортсменів із вищим рівнем тренуваності прояви втоми були менш вираженими, а процеси відновлення відбувалися швидше. [2].

Під час експерименту з оптимізації відновлювального процесу застосовувалися такі засоби: активне відновлення (легкі аеробні вправи, розтягування), масаж, контрастні водні процедури, нормалізація режиму сну та харчування, а також психоемоційне розвантаження. Отримані результати показали, що систематичне використання комплексу відновлювальних засобів сприяло прискоренню відновлення функціональних показників спортсменів на 15–20 % порівняно з контрольною групою, яка використовувала лише пасивний відпочинок [3].

Дослідження Моногарова В. Д. показали, що при одноманітній м'язовій діяльності циклічного характеру великої та субмаксимальної інтенсивності суб'єктивні та об'єктивні ознаки втоми проявляються через відрізок часу, що дорівнює 45–55 % загальної тривалості роботи, що виконується до вимушеної відмови. При роботі великої та помірної потужності – 65–75 % загальної тривалості роботи [1].

Тренування в стані компенсованої втоми є надзвичайно ефективним для створення специфічних умов, що адекватні змагальним. В сучасній системі спортивного тренування втома відіграє позитивну роль, оскільки її розвиток та компенсація є необхідною умовою для підвищення функціональних можливостей організму, стрес-синдромом, що має широко використовуватися в різних видах спорту для стимулювання адаптаційних зсувів в організмі спортсмена.

Не менш важливим для теорії і практики спортивного тренування є фазовість відновлювальних реакцій, яку зазвичай пов'язують з показниками працездатності – її зниження, суперкомпенсацією та стабілізацією.

Вираженість, тривалість фаз коливання працездатності знаходяться у взаємозв'язку зі специфікою виду спорту, зі спрямованістю та величиною тренувальних навантажень, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів тощо. Особливу увагу слід приділити фазі суперкомпенсації, що лежить в основі формуванні довготривалих адаптаційних реакцій.

Встановлено, що найефективнішими є комбіновані відновлювальні методи, які поєднують фізіологічні, психічні та біохімічні компоненти відновлення. Наприклад, поєднання активного відпочинку з масажем та релаксаційними техніками забезпечувало більш стійке відновлення працездатності та підвищення адаптаційних можливостей організму. [2].

Результати дослідження підтверджують, що ефективність відновлення безпосередньо залежить від індивідуального підходу до планування тренувальних і відновлювальних заходів. Враху-

вання типу нервової системи, рівня функціональної підготовленості та психоемоційного стану спортсменів дозволяє точніше дозувати навантаження та попереджати розвиток перевтоми.

Таким чином, отримані дані свідчать, що раціональне чергування навантаження і відновлення, систематичне використання сучасних відновлювальних методів забезпечують стабільне підвищення спортивної працездатності, зменшують ризик травматизму і сприяють збереженню здоров'я спортсменів у тривалому тренувальному процесі.

Висновки. Таким чином, здатність до більшого вичерпання функціональних резервів, розвитку глибокої втоми, а також до інтенсивного протікання процесів відновлення є надзвичайно важливими реакціями довготривалої адаптації організму спортсмена. Також оналогічно реагують на граничні навантаження спортсмени однієї кваліфікації, але різного рівня тренуваності. Так, наприклад, заняття з великими навантаженнями в першому етапі підготовчого періоду, пов'язані з менш вираженими зсувами гомеостазу та значенням працездатності та одночасно більш тривалим періодом відновлення порівняно із заняттями другої половини підготовчого періоду при високому рівні тренуваності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на більш глибоке вивчення індивідуальних особливостей відновних процесів у спортсменів різних видів спорту, з урахуванням статі, віку, рівня підготовленості та функціонального стану організму.

Список використаних джерел

1. Височіна, Н. Л. (2018) Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореферат. Київ, НУФВСУ, 46.
2. Граєвська Н. Д. (2020) Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 8 (126). – С. 45–52.
3. Endothelial function in athletes in the process of adaptation to training loads of different orientations. – Kanyhina S. M., Syvolap V. V., Potapenko M. S. DOI:10.14739/2310-1210.2021.1.224881.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК 11–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Слинюк А. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСмз-24

Гнатчук Я. І.

доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

***Анотація.** У роботі досліджено методiku розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 11–12 років, які займаються легкою атлетикою, що базується на почерговому використанні обтяження при виконанні спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості. Статистично встановлено значуще зростання результатів у юних спортсменок з експериментальної групи.*

***Ключові слова:** початкова підготовка, легка атлетика, швидкісно-силові якості, розвиток.*

Вступ. Підлітковий вік дівчат є сприятливим періодом для розвитку швидкісно-силових якостей, високий рівень розвитку яких відіграє велику роль у досягненні високих результатів у багатьох дисциплінах легкої атлетики [1, 2].

Швидкісно-силові якості в легкій атлетичі характеризуються неграничною напругою м'язів, які проявляються з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини [3].

На етапі початкової підготовки в легкій атлетичі починається навчання з бігу на короткі та середні дистанції, стрибкам у довжину та висоту з розбігу, метанням снарядів. Основним моментом у навчанні легкоатлетичних вправ у цьому віці є освоєння узгодження розбігу з відштовхуванням та розбігу з випуском снаряда [4].

Заняття легкоатлетичними вправами зумовлюють зростання та формування молодого організму, всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я. Такий ефективний вплив занять можна пояснити тим, що вправи зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, сприяють гармонійному

розвитку мускулатури, підвищують рухливість у суглобах та розвивають нервово-м'язову координацію [1, 4].

Одна з важливих тенденцій у сучасній легкій атлетиці це суттєве зниження віку, коли вони починають готуватися до майбутнього спеціального тренування. Для досягнення високих спортивних результатів, вже в юному віці, потрібно мати достатній рівень фізичних якостей. Вже в юному віці необхідно приділити велику частину часу розвитку швидкісно-силових якостей в легкоатлеток 11–12 років [2, 3]. Проте, у науково-методичній літературі, на тлі великої кількості робіт, у яких розкриваються питання технічної підготовки бігунів на короткі дистанції, організації відбору для початкової підготовки, побудови та планування тренувального процесу, питання розвитку швидкісно-силових якостей у юних легкоатлеток 11–12 років, особливо на початковому етапі підготовки, поки що, вивчено недостатньо.

Мета дослідження: підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей дітей 11–12 років, які займаються легкою атлетикою.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес легкоатлеток 11–12 років.

Матеріал і методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши отримані результати (табл. 1) тестових вправ з рекомендованими даними у програмі з легкої атлетики, ми з'ясували, що у контрольній групі юні легкоатлетки мали середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, а представниці експериментальної групи показали високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Результати тестування відповідали відмінному та дуже гарному рівню.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей контрольної та експериментальної груп після експерименту

№ з/п	Тестова вправа	1	2	Достовірність розбіжностей за t -критерієм Стьюдента
		$M \pm SD$ $n=10$	$M \pm SD$ $n=10$	
1	Стрибок у довжину з місця (см)	139,6±4,5	130,2±3,8	2,11
2	Стрибок угору з місця (см)	26,2±3,7	19,8±3,2	2,26
3	Стрибки через скакалку за 30 с (рази)	44,2±5,4	36,6±4,8	2,18
4	Кидок набивного м'яча 1 кг знизу вперед (м)	7,8±1,1	6,7±1,3	2,32
5	Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (рази)	25,4±3,3	19,2±3,8	2,15

Примітки: 1 – експериментальна група; 2 – контрольна група; 3 – t_{1-2} – достовірність розбіжностей між показниками; t – критичне = 2,06 при $p \leq 0,05$; 4 – жирним шрифтом виділено достовірні розбіжності при ($p \leq 0,05$).

У тестовій вправі стрибок у довжину з місця середній результат у контрольній групі склав 130,2±3 см, в експериментальній групі – 139,6±4,54 см.

У тестовій вправі стрибок угору з місця середній результат у контрольній групі склав 19,8±3,2 см, в експериментальній групі – 26,2±3,7 см.

У тестовій вправі стрибки через скакалку за 30 с середній результат у контрольній групі склав 36,6±4,8 разів, в експериментальній групі – 44,2±5,4 разів.

У тестовій вправі кидок набивного м'яча 1 кг знизу вперед середній результат у контрольній групі склав 6,7±1,3 м в експериментальній групі – 7,8±1,1 м.

У тестовій вправі піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с середній результат у контрольній групі склав 36,6±4,8 разів, в експериментальній групі – 44,2±5,4 разів.

Аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить, про те, що розроблена нами методика розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 11–12 років, що займаються легкою атлетикою,

базується на чергуванні використання обтяження при виконанні спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості, є ефективною.

Висновки. Швидкісно-силові якості по праву є одними з найбільш важливих фізичних якостей. Вони в значній мірі визначають успіх виступу в змаганнях з легкої атлетики. У ході проведення педагогічного експерименту було розроблено практичні рекомендації щодо застосування методики розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 11–12 років, які займаються легкою атлетикою, базуються на чергуванні використання обтяження при виконанні спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості. Представлені рекомендації можуть бути використані тренерами та вчителями фізичної культури при організації тренувального процесу та уроків з легкої атлетики.

Перспективи подальших досліджень. Полягають у використанні даної методики розвитку швидкісно-силових якостей для хлопців.

Список використаних джерел

1. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Між-нар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми. 2014. Т. 2. С. 254–258.

2. Легка атлетика : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос. 2019. 192 с.

3. Маленюк Т. В. Вплив тренувального навантаження на розвиток рухових здібностей юних легкоатлетів 12–13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1 (39). С. 58–61.

4. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Панченко Г., Брояковський О. В. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13–14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6 (80). С. 39–45.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГАНДБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ

Федючок Д. Д.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24

Базильчук О. В.

д-р пед. наук, проф., зав. кафедри
фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет

Анотація. У роботі розглянуто особливості розвитку швидкісно-силових якостей у гандболістів юнацького віку та проаналізовано ефективність експериментальної тренувальної програми, спрямованої на удосконалення вибухових рухових здібностей. Експеримент підтвердив значущі позитивні зміни фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: гандбол, швидкісно-силові якості, вибухова сила, пліометрика, юнаки.

Вступ. Сучасний гандбол вирізняється високою інтенсивністю, значною кількістю швидкісних переміщень, силових єдиноборств та стрибкових дій, що безпосередньо пов'язує результативність гравця з рівнем розвитку швидкісно-силових якостей. У структурі фізичної підготовки ці здібності забезпечують ефективність вибухових рухів – стрибків, кидків, ривків, прискорень – і є визначальними для успішного виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Для вікової групи 15–17 років характерні активні морфофункціональні зміни, що створюють сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку вибухової сили та швидкісних здібностей спортсменів.

Сучасні дослідження підтверджують ключову роль тренувальних програм, побудованих за принципами періодизації, у підвищенні показників вибухової сили та швидкості (Вомпа & Buzzichelli, 2019). Окремий пласт наукових робіт присвячено впливу пліометричних тренувань на фізичну підготовленість гандболістів. Системний огляд Wang та співавт. (2024) показав, що пліометричні програми достовірно покращують стрибкові та спринтерські здібності гравців різного віку.

Експерименти Mazurek та ін. (2018) засвідчили ефективність короткострокових пліометричних втручань для удосконалення швидкісно-силових показників у юних гандболістів. Дослідження Gaamougі та співавт. (2023) підтверджують позитивну динаміку й у спортсменок, що вказує на універсальність таких тренувальних модулів у підготовці молодих гравців.

Попри наявність сучасних робіт, питання оптимізації комплексних програм розвитку швидкісно-силових якостей саме у гандболістів 15–17 років залишається актуальним. Недостатньо вивчено, які поєднання пліометричних, кидкових і прискорювальних вправ є найбільш ефективними в межах вікової періодизації та специфіки ігрової діяльності. Також потребують уточнення методичні підходи до інтеграції швидкісно-силової роботи в загальний тренувальний цикл юнацьких команд, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексної програми розвитку швидкісно-силових якостей у гандболістів 15–17 років.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 гандболісти 15–17 років, які були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну групу (ЕГ). Застосовано: теоретичний аналіз літератури, педагогічне спостереження, тестування швидкісно-силових якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало такі показники:

- стрибок у довжину з місця,
- вертикальний стрибок,
- біг на 30 м,
- човниковий біг 4×9 м,
- метання набивного м'яча 1 кг.

Експериментальна програма включала пліометричні вправи, спринти, стрибкову роботу та кидкові завдання. Тривалість експерименту 8 тижнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз вхідного тестування засвідчив, що більшість показників відповідали середньому рівню фізичної підготовленості для вікової категорії 15–17 років. Статистично значущих відмінностей між групами на етапі констатувального зрізу не виявлено ($p > 0,05$). У результаті впровадження експериментальної програми було встановлено позитивну динаміку показників швидкісно-силової підготовленості (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників швидкісно-силових якостей у КГ та ЕГ після експерименту

Показник	КГ (до/після)	ЕГ (до/після)	<i>p</i>
Стрибок у довжину з місця, см	210 / 214	208 / 214	<0,05
Вертикальний стрибок, см	42 / 44	41 / 48	<0,05
Біг 30 м, с	4,58 / 4,52	4,60 / 4,38	<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,4 / 10,3	10,5 / 9,9	<0,05
Метання набивного м'яча, м	5,6 / 5,8	5,5 / 6,3	<0,05

3. Обговорення результатів. Експериментальна програма, що поєднувала пліометрику, стрибкові та кидкові вправи, забезпечила значно більшу динаміку розвитку вибухової сили та швидкості у порівнянні з традиційними тренувальними засобами. Найбільш суттєві зміни зафіксовано у вертикальному стрибку (+7 см) та у швидкості пересування (–0,22 с на 30 м) у спортсменів ЕГ.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підкреслюють ефективність пліометричних методів у розвитку вибухової сили (Вотра & Haff, 2019; Волков, 2021). У юнацькому віці такі вправи сприяють удосконаленню нервово-м'язової координації та здатності до швидкого рекрутування м'язових одиниць, що є ключовим фактором для успішної ігрової діяльності гандболістів.

Висновки. Вікові морфофункціональні особливості спортсменів 15–17 років створюють сприятливі передумови для розвитку швидкісно-силових якостей. Початковий рівень швидкісно-силової підготовленості гандболістів досліджуваних груп був середнім і однорідним. Впровадження комплексної програми з використанням пліометричних, стрибкових, кидкових і прискорювальних вправ забезпечило статистично значуще покращення показників фізичної підготовленості. Найбільший

приріст відзначено у вертикальній та горизонтальній стрибковій підготовленості, швидкості пересування та силі кидка.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку диференційованих програм розвитку швидкісно-силових якостей залежно від ігрового амплуа гандболістів, а також на використання технологічних засобів моніторингу вибухової потужності.

Список використаних джерел

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. A. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 392 p.
2. Wang X., et al. Effects of Plyometric Training on Physical Fitness Attributes in Handball Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Sports Sci Med. 2024; 23 (1): 177. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed 17.11.2025).
3. Mazurek K., et al. Effects of Short-Term Plyometric Training on Physical Performance in Young Male Handball Players. J Hum Kinet. 2018; 64: 217–226. Available at: <https://europepmc.org> (accessed 17.11.2025).
4. Gaamouri N., et al. The effects of 10-week plyometric training program on athletic performance in youth female handball players. 2023. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov> (accessed 17.11.2025).
5. European Handball Federation. EHF Business Report 2021. Vienna: EHF; 2021. Available at: <https://www.eurohandball.com/media/u5uawckc/ehf-business-report-2021.pdf> (accessed 17.11.2025).

РОЛЬ ЛІДЕРСТВА У СПОРТІ

Черняк В. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Солтик О. О.

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається питання, присвячені ролі лідерства у спорті. Наведено низку прикладів того, як лідери впливають на змагальну діяльність. Наголошується на важливості формування у лідера формальних і неформальних лідерських якостей.*

***Ключові слова:** лідер, спорт, команда, лідерські якості.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. В сучасному світі слово «лідер» є вельми поширеним та асоціюється із позитивними якостями особистості. Разом із тим, широкого вжитку воно набуло в недалекому минулому. Так, вперше визначення поняття «лідер» було сформульовано ще в 1948 р. світовим фахівцем в галузі дослідження лідерства Мелвіном Стогділлом [2]. За цим поняттям науковець визначив людину, яка здатна самостійно братися за справу або здатна ефективно розподіляти завдання між іншими людьми.

Відомі багато інших визначень поняття «Лідерство», зокрема як здатність надихати інших людей на досягнення мети, забезпечуючи їм мотивацію та енергію [3]. Лідерство також розглядають через вміння спрямовувати зусилля групи на досягнення спільних цілей [3]. Лідеру притаманна така якість як здатність бачити мету, шляхи її досягнення. При цьому не лише наявність цих якостей характеризую лідера, важливу роль відіграє наявність достатньої кількості сил та можливостей досягати мети. Ще більшого значення лідерство набуває у спортивній діяльності, зокрема у командних видах спорту. Велика частка успіху під час змагальної діяльності залежить від налаштування гравців, від їх настрою та мотивації на успіх тощо. У цьому зв'язку лідер має великі можливості щодо підсилення морального та психологічного стану гравців.

Зважаючи на велике значення лідерства у забезпеченні змагальної діяльності в спорті **метою нашого дослідження** стало визначення особливості формування лідерства.

Об'єкт дослідження: взаємовідносини між спортсменами.

Предмет дослідження: прояв лідерських якостей у спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Тема лідерства у спортивній діяльності має великий інтерес з боку науковців. Зважаючи на прикладний характер, можливість використовувати результати дослідження під час змагальної діяльності, здобувати перемоги на ігрових майданчиках суттєво підсилюють інтерес до цієї проблеми. Так, колектив науковців В. Фаріонов, А. Семенов, О. Коваль, О. Дудник, Д. Драгунов [5] досліджуючи прояви лідерських здібностей у спортсменів виявили, що вони допомагають спортсменам краще розвивати здатність до аналізу власних сильних та слабких сторін, визначати особистісні і професійні цілі та досягати їх.

А. Тіняков, Т. Арабаджи [4] досліджуючи роль лідерства у спортивній команді виокремили цілу низку дотичних питань, зокрема: лідерство як результат внутрішньо-групових процесів у спортивному середовищі; залежність психологічного клімату в взаємовідносин у команді від стиля лідерства; вплив лідера на згуртованість спортивної команди; особливості впливу лідерства тренера на спортсменів, співвідношення формального і неформального лідерства в спортивній команді тощо.

Оригінальний підхід в розробці багаторівневої моделі спортивного лідерства було використано зарубіжними вченими Р. Chelladurai та S. Saleh [6]. Науковці визначили, що результат групової діяльності та задоволення членів групи залежатимуть від особливостей та характеру поєднання 3 типів поведінки лідера, зокрема: необхідного, бажаного і дійсного. Гармонійне поєднання різних типів поведінки лідера приводить до позитивних результатів, сприятиме високому рівню фізичної активності спортсменів і високому ступеню їх задоволення. Найголовніша умова, щоб тренер використовував той тип поведінки, який буде найбільш адекватний до конкретної ситуації,

J. Janssen [7] визначив шість типів лідерів спортивної команди, які сприятимуть кращим результатам команди та досягненню вищих спортивних результатів: лідери продуктивності, лідери роздягальні, соціальні лідери, організаційні лідери, лідери резерву, зірковий гравець.

О. Байрачний, О. Левчук [1] визначили низку переваг, які отримує спортивна команда, коли її гравці отримують додаткові знання про лідерство, зокрема:

- підвищується здатність спортивної команди долати певні кризи у своїй діяльності;
- розширюються можливості та способи підвищення рівня мотивації гравців;
- створюються умови для розкриття лідерських якостей та лідерського потенціалу кожного гравця команди;
- відбувається покращення загального мікроклімату у спортивній команді, поліпшується психоемоційний фон у процесі змагальної діяльності так і під час навчально-тренувальних занять.

Не зважаючи на велике значення лідерства для ефективності змагальної діяльності надзвичайно складною є проблема як виростити лідера у спортивному колективі. Як зазначалося раніше, існує два види лідерства: формальний і неформальних. Формальний лідер виступає як особа яку призначено бути керівником і надавати керівні вказівки та розпорядження. Неформальний лідер, виступає тою особою, яка не зважаючи на наявний статус користується повагою серед одногрупників, членів команди. На наш погляд неформальне лідерство може мати значно вищий вплив на спортивний колектив, відповідно на спортивний успіх команди.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел підтверджує велику роль і значення лідерства у спортивній діяльності.
2. Тренеру, керівникам спортивних команд вкрай важливо використовувати спортсменів, які виконують роль лідерів, під час навчально-тренувальних занять, у процесі змагальної діяльності. Важливо для підвищення ефективності лідерських впливів на команду, формувати формальні і неформальні ролі спортивних лідерів.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на велику роль лідерства у спортивній діяльності важливим є завдання пошук дієвих заходів щодо її розвитку. Корисними будуть розробка різних тренінгів, створення рекомендацій та порад для розвитку лідерства у спортивних командах.

Список використаних джерел

1. Байрачний О. В. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування / О. В. Байрачний, О. П. Левчук // Sport Science Spectrum. – 2024. – № 2. – С. 41–46.
2. Зоря П. С. Теорія лідерства: опорний конспект лекцій / Зоря П. С., Шафранова К. В., Дивинська Ю. А. – Київ : Університет «Україна», 2024. 55 с.
3. Сергеева Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство : навч. посіб. / за наук. ред. Л. М. Сергеевої. Івано-Франківськ : «ЛілеяНВ». 2015. 296 с.

4. Тіняков А., Арабаджи Т. Лідерські якості спортсменів як складова їх готовності до професійного самовизначення після завершення спортивної кар'єри. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2019. № 4. С. 68–82.

5. Фаріонов, В. М., Семенов, А. С., Коваль, О. В., Дудник, О. К., & Драгунов, Д. М. (2024). Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5 (178)), 198–201.

6. Chelladurai P. & Saleh S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. 3, 85–92.

7. Janssen J. *The team captain's leadership manual. Winning the Mental Game*, 2017. 192 p.

РОЛЬ ОРГАНІЗОВАНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Шевчук О. Є.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24

Солтик В. О.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. СОФК-24-1

Солтик О. О.

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет

Анотація. У публікації розглядається проблема організованості у спортивній діяльності. Зроблено наголос на важливості розвитку організованості у спортсменів. Визначено низку рекомендацій і порад, спрямованих на розвиток організованості спортсменів.

Ключові слова: організованість, спорт, особистісні якості, спортсмен.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В сучасному світі вплив людини на оточуюче середовище суттєво відрізняється від минулого. Інформатизація суспільства, поширення нових сучасних технологій в різні сфери життя суттєво змінило спосіб життя людини. Автоматизація виробництва, створення нових способів вироблення продуктів, зростання можливостей переміщення та пересування людини, суттєво підвищує ефективність професійної діяльності.

Значний ривок в оптимізацію та удосконалення видів професійної діяльності в останні роки зробило впровадження штучного інтелекту в різні сфери життя людини (виробництво, побутова сфера, відпочинок, освіта, спорт тощо).

Всі зазначені чинники і багато інших водночас вимагають відповідних якостей у людини. Не зважаючи на рівень технологій, або рівень впровадження інновацій у життя, ключова (керівна) роль завжди залишатиметься за людиною. Проте для ефективного супроводу всіх цих процесів працівник повинен мати відповідні якості, серед яких немаловажну роль відіграє організованість.

Загалом організованість відноситься до однієї з ключових якостей, яка особливо важлива для сучасної людини. Вона допомагає не лише ефективніше працювати, а й робити життя більш зрозумілим, спокійним і продуктивним. Зважаючи на велике значення організованості для життя людини багато науковців досліджують цей феномен. Так, І. Черемісова [6] визначила організованість як особистісну якість, яка проявляється в умінні дотримуватися складеного плану, умінні концентруватися на поставлених завданнях.

В. Терещенко, М. Володченко [4] визначили організованість як властивість особистості, яка полягає у здатності людини свідомо впорядковувати свою діяльність, здійснювати її регулювання на різних етапах діяльності (під час підготовки, на початку, в ході реалізації, під час контролю та перевірки тощо).

Загалом організованість надає сучасній людині багато переваг [1], зокрема:

- ефективніше використовувати свій час;
- допомагає краще планувати свій день;
- сприяє зниженню стресу;
- сприяє кращій продуктивності та результативності діяльності;
- сприяє формуванню позитивної репутації;
- збільшує можливості досягнення довгострокових цілей;
- сприяє покращенню балансу між навчанням, роботою та особистим життям;
- допомагає краще адаптивності у швидкозмінному світі.

Зважаючи на велике значення організованості у житті людини **метою** нашого дослідження стало визначення особливості формування організованості у спортивній діяльності.

Об'єкт дослідження: особистісні якості спортсменів.

Предмет дослідження: організованість спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Загалом організованість є однією з ключових якостей спортсмена, адже саме вона забезпечує системність, дисципліну та ефективність у тренувальному процесі. Завдяки організованості спортсмен може раціонально планувати час, поєднувати тренування з відпочинком, навчанням чи іншою діяльністю та дотримуватися режиму, необхідного для досягнення високих спортивних результатів.

Як зазначив В. Сутула [3], фізкультурно-спортивна діяльність та спорт об'єднують в собі прагнення до високого спортивного результату. У процесі розвитку фізичних якостей, спрямованих на виховання людини також поєднується і моральна чистота і духовне багатство.

А. Дейнеко, І. Біленька, І. Крясова [7] зазначили що спорт позитивно впливає на формування характеру людини, особливо тих якостей особистості, які проявляються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

В свою чергу О. Федик [5] вважає, що лише ті, хто самостійно і багато працюють на собою, досягають високих результатів, особливо у професійному спорті.

Тісний позитивний зв'язок визначено між організованістю та цілеспрямованістю. Так, спорт мотивує спортсменів ставити перед собою довгострокові цілі та сумлінно працювати над їх досягненням, а не гнатися за миттєвою вигодою. Як зазначає А. Ребрина [2] спорт виступає сприятливим чинником для розвитку особистісних якостей, в тому числі організованості, не лише для спортсменів, він також має потужний вплив для розвитку цих якостей і у фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Аналіз літературних джерел, врахування специфіки спортивної діяльності, дозволило виокремити низку порад, які будуть корисні для покращення рівня організованості спортсменів, а саме:

- а) встановлювати чіткі цілі;
- б) здійснювати чітке планування;
- в) розділяти завдання по пріоритетам;
- г) максимально зменшувати відволікаючі чинники;
- д) постійно проводити перегляд і здійснювати аналіз проведених справ;
- е) дбати про наявність відпочинку та самопіклування;
- ж) делегувати повноваження, розподіляти обов'язки та завдання;
- з) активно використовувати технології та додатки.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел вказує про значний інтерес з боку науковців до такої якості, як організованість у спортивній діяльності.

2. Організованість відіграє важливу роль в різних сферах життєдіяльності, в т. ч. у спортивній діяльності. Завдяки організованості спортсмен може раціонально планувати час, поєднувати тренування з відпочинком, навчанням чи іншою діяльністю та дотримуватися режиму, необхідного для досягнення високих спортивних результатів.

3. Для покращення рівня організованості існують ціла низка рекомендацій і порад, які доцільно використовувати у спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на велике різноманіття видів спорту визначення рекомендацій і порад має відбуватися із врахуванням специфіки видів спорту. Що стає предметом подальших наших досліджень.

Список використаних джерел

1. Планування діяльності підприємства : навч. посіб. / За ред. В. С. Москалюка. Київ : КНЕУ, 2002. 252 с.

2. Ребрина А. А. (2023). Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (2 (160), 141–146.

3. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля*. Луганськ, 2012. № 6 (53). С. 186–192.

4. Терещенко В. (2019). Організованість як риса особистості студента та її формування. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (13).
5. Федик О. В. Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ, 2013. 226 с.
6. Черемісова І. І. Суть організованості як якості особистості ; Класичний приватний університет. 2008. Вып. 1. С. 117–137.
7. Deineko, A., Krasova, I., & Marchenkov, M. (2023). Theoretical aspect of socio-cultural functions of sports. *SWorld-Ger Conference Proceedings*, 1(gec29-01), 113–116.

ВПЛИВ КРОСФІТ-ПРОГРАМИ НА ДИНАМІКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ЄДИНОБОРСТВ

Юрик О. С.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСмз-24

Бабяк Я. В.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. СОФК-24-1
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається дослідження впливу кросфіт-програми, що є одним із найшвидше зростаючих видів високоінтенсивного функціонального тренування, на фізичну підготовленість спортсменів. Метою кросфіту є оптимізація фізичної компетентності в десяти областях, включаючи силу, витривалість та швидкість. Дослідження експериментально обґрунтовує вплив тренувальних навантажень засобами кросфіту на кваліфікованих спортсменів з єдиноборств. Впровадження модифікованого тренування на основі принципів CrossFit (протягом 8 тижнів) у навчально-тренувальний процес спортсменів з єдиноборств призвело до статистично значущих покращень в експериментальній групі як у загальній (підтягування, стрибки в довжину з місця, човниковий біг), так і в спеціальній фізичній підготовленості (швидкість удару, швидкість повороту стегна).*

***Ключові слова:** кросфіт, єдиноборства, фізична підготовка, динамічна сила, спеціальна витривалість.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток сучасного спорту, особливо змішаних єдиноборств, вимагає ефективної науково-методичної бази для проведення тренувальних занять [2]. Перед фахівцями у сфері спортивної науки стоїть завдання пошуку ефективних шляхів досягнення спортсменами вагомих результатів зі збереженням їхнього здоров'я. Перешкодою є постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень [1]. Існує проблема недостатньої вивченості адаптації до тренувальних впливів у фізичній підготовці висококваліфікованих спортсменів з єдиноборств, а також необхідність обліку індивідуальних та морфофункціональних особливостей. Для підвищення показників спортсменам-єдиноборцям необхідно використовувати сучасні методи та методики функціональної підготовки, такі як кросфіт [3]. Реалізація сформульованої мети можлива лише за умови розробки нових підходів до оцінки параметрів тренувального навантаження.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес спортсменів.

Предмет дослідження: вплив кросфіту на динаміку фізичної підготовки на спортсменів з єдиноборств.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс педагогічних, фізіологічних, біологічних та математичних методів. Застосовувалися: аналіз та узагальнення літературних джерел, комп'ютерний аналіз тренувальних щоденників спортсменів, педагогічне спостереження (відкрите, безперервне), хронометрування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, антропометричне обстеження, тестування фізичної працездатності, а також педагогічні контрольні випробування (тести фізичної підготовки). Для обробки даних використовувалися методи математико-статистичної обробки (t -критерій Стюдента, розрахунок розміру ефекту d Коена та лінійна кореляція Пірсона).

Результати дослідження та їх обговорення. CrossFit є високоефективною програмою тренування сили та обміну речовин для бійців і майстрів єдиноборств, оскільки він наголошує на тренуванні всього тіла, а не окремих м'язів. Основні елементи CrossFit – це гімнастика, важка атлетика та серцево-судинна діяльність, часто виконувані як високоінтенсивні функціональні рухи (WOD) [4].

У проведеному експерименті (тривалістю 8 тижнів) брали участь 20 кваліфікованих спортсменів з змішаних єдиноборств (мінімум 1 розряд). Експериментальна група (ЕГ) три рази на тиждень виконувала модифіковану програму фізичної підготовки на основі CrossFit (методика AMRAP), тоді як контрольна група (КГ) виконувала традиційні завдання.

Аналіз результатів проведеного експерименту показав, що загальна фізична підготовленість в експериментальній групі виявив статистично значущі відмінності та значне покращення результативності в підтягуваннях, що зріс на – 14 %, динамометричному вимірюванні сили рук зріс на – 10,29 % ($p < 0,001$), віджимання з плесканням в долоні зріс на – 11 %, стрибку в довжину з місця на – 2,1 % ($p < 0,05$) та човниковому бігу – 3,3 % ($p < 0,05$).

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості показав значне покращення всіх параметрів в експериментальній групі. Проте, статистично достовірними виявлено значущі відмінності для спеціального тесту фізичної підготовки а саме кількості ударів збільшилася на 26 % ($p < 0,01$), швидкості удару на 28 % ($p < 0,01$).

Такі фізичні якості, як динаміка та сила також мали значне збільшення. Застосоване тренування сприяло збільшенню динамічної сили в експериментальній групі, незважаючи на мінімальне використання додаткового зовнішнього опору. Це дозволяє ефективно використовувати технічні дії та підвищує бойову працездатність.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі єдиним суттєво статистично достовірно покращеним результатом був тест на статичну міцність (випробування рукоятки на динамометрі).

Програма призвела до покращення швидкості верхніх кінцівок, що підтверджено статистично значущими змінами, зафіксованими у тесті швидкості рухів рук. Це має ключове значення для ефективної атаки та захисту у контактних видах спорту.

Висновки:

1. Здійснений аналіз літератури підтвердив, що існує потреба в оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом впровадження нових високоефективних методик, таких як кросфіт.

2. Експериментальна тренувальна програма, заснована на принципах CrossFit, позитивно вплинула на фізичну підготовленість спортсменів єдиноборців за показниками сили, гнучкості, спритності та швидкості в експериментальній групі.

3. Розроблена методика фізичної підготовки засобами кросфіту позитивно вплинула на спеціальну фізичну підготовленість, що проявилось у значному підвищенні показників спеціальних фітнес-тестів, таких як швидкість удару та швидкість повороту стегна.

4. Програма тренувань призвела до збільшення динамічної сили, прогресу швидкості рухів та покращення спритності (човниковий біг), що є передумовою ефективного пересування в зоні бою та успішного виконання техніко-тактичних завдань.

Перспективи подальших досліджень. Представлена експериментальна тренувальна програма може бути реалізована з метою підвищення якості підготовки спортсменів з єдиноборств, зокрема в частині підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості в підготовчий період. Цікавим напрямком є визначення впливу кросфіт-програм на довготривалу адаптацію організму спортсменів до тренувальних навантажень.

Список використаних джерел

1. Franchini, Emerson & Cormack, Stuart & Takito, Monica. (2018). Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 33. 1. 10.1519/JSC.0000000000002957.

2. Osipov, A.Yu & Guralev, V.M. & Nagovitsyn, Roman & Kapustin, A.G. & Kovyazina, G.V.. (2020). Justification of using crossfit training in judo. *Human Sport Medicine*. 20. 109–115. 10.14529/hsm20s114.

3. Romanova. E., Mischenko. N., Kolokoltsev. M., & et. all. (2023). Original Article Application of the Crossfit system in the training of young taekwondo athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 1394-1400. 10.7752/jpes.2023.06170.

4. Schlegel P. CrossFit® Training Strategies from the Perspective of Concurrent Training: A Systematic Review. *J Sports Sci Med*. 2020 Nov 19; 19 (4) : 670–680. PMID: 33239940; PMCID: PMC7675627.

Здоров'я людини

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ РЕГБІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дідик Б. Р.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Квасниця О. М.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається процес формування психологічної готовності юних регбістів віком 13–14 років до змагальної діяльності. Для цього використовувалася комплекс психодіагностичних методів – стандартизовані опитувальники SCAT (оцінка змагальної тривожності) і ACSI-28 (оцінка ключових психологічних навичок), а також авторські питання, які дозволяють виявити специфічні аспекти готовності.*

Виявлено, що формування готовності – це багатовимірний процес, який вимагає системного психолого-педагогічного впливу, включаючи тренінги з контролю тривожності, вправи на концентрацію й розвиток волі.

***Ключові слова:** психологічна готовність, регбі, юні спортсмени, змагальна тривожність, концентрація, самоконтроль.*

Вступ. Психологічна готовність спортсмена до змагальної діяльності є однією з ключових складових успішності в командних видах спорту, зокрема в регбі, що поєднує високу фізичну активність та складні тактико-технічні дії. Юні спортсмени 13–14 років знаходяться на етапі формування не лише фізичних, а й психологічних навичок, що визначають ефективність їхньої поведінки у стресових ігрових ситуаціях. Раннє формування здатності контролювати емоції, мобілізувати сили у критичних моментах та підтримувати концентрацію уваги є фундаментом для подальшого розвитку спортивної майстерності [1].

Сучасні дослідження спортивної психології підтверджують, що розвиток психологічної готовності включає не лише зниження рівня змагальної тривожності, а й активне формування навичок самоконтролю, впевненості у собі та адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Використання стандартизованих психодіагностичних методик, таких як SCAT та ACSI-28, дозволяє комплексно оцінити рівень сформованості цих навичок та визначити індивідуальні особливості кожного спортсмена [1, 3].

Особливу увагу слід приділяти специфічним аспектам психологічної готовності, які властиві саме для регбі, зокрема здатності приймати швидкі тактичні рішення, ефективно взаємодіяти з партнерами по команді та проявляти вольові якості у напружених ігрових моментах. Авторські методики, що доповнюють стандартизовані тести, дозволяють оцінити суб'єктивне відчуття спортсменами власної готовності та їхню здатність реалізувати потенціал у конкретних ситуаціях [2, 4].

Формування психологічної готовності юних регбістів тісно пов'язане з педагогічним впливом тренера, який має забезпечувати систематичне поєднання тренувальних ігор, психологічних тренінгів та вправ на розвиток концентрації, самоконтролю та впевненості у собі. Раннє впровадження таких заходів дозволяє сформувати основу для високої ефективності майбутніх спортивних досягнень та зменшити ризик психологічного вигорання під час змагань [3].

Дослідження останніх років свідчать, що систематичний аналіз психологічних характеристик спортсменів до та після педагогічного втручання дозволяє оцінити ефективність конкретних методик та скорегувати програму підготовки для досягнення максимальних результатів. Використання комплексного підходу, що поєднує стандартизовані опитувальники та авторські запитання, забезпечує більш повну картину розвитку психологічної готовності та дозволяє виявити слабкі місця, на які слід звернути увагу тренера [4].

Таким чином, формування психологічної готовності юних регбістів є багатовимірним процесом, що включає розвиток емоційної стабільності, концентрації, мотивації та вольових якостей. Його систематичне вивчення та цілеспрямоване впровадження психолого-педагогічних заходів є необхідним для підвищення ефективності змагальної діяльності та довгострокового розвитку спортивної майстерності.

Метою дослідження є визначення рівня сформованості психологічної готовності юних регбістів віком 13–14 років до змагальної діяльності та оцінити ефективність психолого-педагогічних методів для розвитку ключових психологічних навичок, таких як змагальна тривожність, концентрація уваги, впевненість у собі, мотивація та здатність до емоційного самоконтролю.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, комплекс психодіагностичних методів, що включав стандартизовані опитувальники та авторські запитання, а також анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Психодіагностичне дослідження показало різні рівні сформованості психологічної готовності у юних регбістів віком 13–14 років. За допомогою опитувальника SCAT було виявлено, що значна частина спортсменів демонструє середній рівень змагальної тривожності, тоді як окремі учасники проявляли як низький, так і високий рівень тривожності перед навчально-тренувальними змаганнями. Це підтверджує необхідність системного впливу на емоційний стан спортсменів для досягнення оптимальної психологічної готовності до змагань.

Результати опитувальника ACSI-28 дозволили оцінити розвиток ключових психологічних навичок, таких як концентрація, впевненість у собі, мотивація та здатність керувати тривожністю. Було виявлено, що найбільш сформованими є загальні копінг-стратегії та мотивація, тоді як увага до деталей техніко-тактичних дій та самоконтроль потребують додаткового розвитку. Це свідчить про необхідність поєднання психо-педагогічного впливу та спеціалізованих тренувальних заходів для розвитку цілеспрямованості та стресостійкості.

Авторські запитання, спрямовані на оцінку специфічних аспектів психологічної готовності, показали, що більшість юних спортсменів добре усвідомлюють техніко-тактичні завдання, проте мають труднощі з мобілізацією сил у критичні моменти та проявом вольових якостей під час змагань. Поєднання цих даних із результатами SCAT та ACSI-28 забезпечило комплексну оцінку суб'єктивної та об'єктивної готовності спортсменів до змагальної діяльності.

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що формування психологічної готовності у юних регбістів є багатовимірним процесом, який включає розвиток емоційної стабільності, когнітивної концентрації, мотиваційних і вольових якостей. Систематичні тренінги з контролю тривожності, розвиток самоконтролю та ігрові моделювання ситуацій підвищують ефективність адаптації спортсменів до умов змагань.

Крім того, спостерігається взаємозв'язок між сформованістю психологічних навичок і рівнем виконання техніко-тактичних дій на тренуваннях та змаганнях. Це підкреслює важливість інтеграції психолого-педагогічних засобів у загальну систему підготовки юних регбістів, де кожна психологічна характеристика розглядається як компонент комплексної готовності до змагальної діяльності.

Дослідження показало, що юні регбісти віком 13–14 років демонструють середній рівень змагальної тривожності, проте окремі спортсмени мають як високий, так і низький рівень тривожності, що свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу до психолого-педагогічної підготовки. Найбільш сформованими психологічними навичками виявилися загальні копінг-стратегії та мотивація, тоді як концентрація уваги, самоконтроль та здатність до ефективного виконання техніко-тактичних завдань потребують додаткового розвитку. Авторські питання показали, що спортсменам складно мобілізувати сили у критичних моментах та проявляти вольові якості, хоча розуміння техніко-тактичних завдань достатньо високий. З огляду на отримані дані, перспективним є подальше дослідження впливу індивідуалізованих психологічних тренінгів на формування впевненості, концентрації та адаптивності під час змагань. Це дозволить оптимізувати підхід до розвитку психологічної готовності та підвищить ефективність підготовки молодих спортсменів у командних видах спорту, зокрема регбі.

Висновки. Отримані результати свідчать, що формування психологічної готовності юних регбістів є багатовимірним процесом, який включає розвиток емоційної стабільності, концентрації, мотивації та вольових якостей і вимагає поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та індивідуалізованих психолого-педагогічних заходів. Перспективним є впровадження спеціальних тренінгів і вправ, спрямованих на підвищення впевненості, концентрації та стресостійкості спортсменів, що дозволить оптимізувати їхню підготовку до змагальної діяльності та підвищити ефективність командної взаємодії на полі.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні найбільш важливих показників, які оцінюють психологічну готовність до змагань.

Список використаних джерел

1. Романенко, С. С. (2015). Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (29)), 118–122.
2. Полянничко, О. М., Лахтадир, О. В., Корольов, Б. А., & Ляшенко, О. Р. (2024). Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*, (1 (31)), 70–79.
3. Liu, S., & Noh, Y. E. (2025). The utility of psychological readiness scales in predicting return to sport: a systematic review. *BMC psychology*, 13 (1), 1213.
4. Podlog, L., Wadey, R., Caron, J., Fraser, J. J., Ivarsson, A., Heil, J., ... & Casucci, T. (2024). Psychological readiness to return to sport following injury: a state-of-the-art review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17 (2), 753–772.

ГІГІЄНА ПРАЦІ ПРИ ВИКОРИСТАННІ СУЧАСНИХ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ АПАРАТІВ

Романішина О. В.

канд. техн. наук, доц. кафедри технології машинобудування,
Хмельницький національний університет

Анотація. Проведено аналіз впливу факторів професійного ризику у фізіотерапії на працівників фізіотерапевтичних кабінетів. Встановлено ряд заходів гігієни праці для зменшення та уникнення факторів професійного ризику у фізіотерапії.

Ключові слова: професійний ризик, гігієна праці, фізіотерапевтичні апарати.

Вступ. У медичній практиці для лікування, реабілітації та профілактики різних захворювань широко застосовуються сучасні фізіотерапевтичні апарати. З розвитком технологій збільшується їх ефективність, але водночас зростають і вимоги до безпечних умов праці медичного персоналу. Гігієна праці у фізіотерапевтичних кабінетах направлена на запобігання професійним ризикам, пов'язаним із впливом електромагнітного лазерного випромінювання, ультразвуку, теплових та інших впливів факторів приміщень з використанням фізіотерапевтичних апаратів.

Метою дослідження є проведення комплексної оцінки умов праці медичного персоналу при використанні сучасних фізіотерапевтичних апаратів, виявлення факторів професійного та розроблення науково обґрунтованих заходів гігієни праці й профілактики, спрямованих на підвищення безпеки та збереження здоров'я працівників.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні використано комплекс гігієнічних, інструментальних та аналітичних методів, спрямованих на оцінку умов праці медичного персоналу, який працює з сучасними фізіотерапевтичними апаратами. Матеріалом слугували дані обстеження робочих місць у фізіотерапевтичних кабінетах, результати вимірювань фізичних факторів, що впливають на працівників, а також нормативно-правові документи та наукові публікації з проблем професійної гігієни.

Результати дослідження та їх обговорення. До основних факторів професійного ризику у фізіотерапії відносяться електромагнітні поля, іонізуюче та неіонізуюче випромінювання, ультразвук та вібрації, теплові та хімічні фактори.

Електромагнітні поля (ЕМП) створюють апарати для магнітотерапії, діадинамотерапії, ультразвукової (УВЧ) та дециметрової терапії. Довготривала дія ЕМП може спричинити головний біль, підвищену втомлюваність, вегетативні порушення, зміни функції нервової та серцево-судинної систем. Конкретні значення електромагнітного поля (ЕМП), які вимірюють біля фізіотерапевтичних апаратів (магнітотерапія, діадинамотерапія, УВЧ / дециметрова терапія), варіюють в залежності від моделі апарату, потужності, відстані від джерела тощо.

Огляд досліджень вказує на наступні результати, так, при безперервному впливі короткохвильовій діатермії (CSWD), пульсової короткохвильової діатермії (PSWD), мікрохвильової діатермії (MWD, ~2,45 ГГц), напруженість електричного (E) та магнітного полів (H), щільність потоку потужності мікрохвильового поля при відстанях менше 1 м значно перевищували встановлені вимоги нормативних допустимих значень відповідних показників [1]. Але із збільшенням відстані апаратів спостерігається значне падіння значень. Через такі перевищення дослідники рекомендують змінити «мінімальну безпечну відстань»: наприклад, для CSWD до 2 м, для PSWD – ~1,5 м.

У роботі на робочих місцях фізіотерапевтів також зазначено, що на ~50 см від аплікаторів мікрохвильової діатермії можуть перевищуватися значення, встановлені деякими європейськими директивами або гігієнічними вимогами.

У дослідженні 2022 року магнітотерапія (низькочастотні магнітні поля, LF) вимірювання показали, що магнітне поле магнітотерапевтичних апаратів (50 Гц) іноді перевищує рівні, рекомендовані ICNIRP / ACGIH, хоча не часто, особливо поблизу апаратів [1].

У фізіотерапії лазери застосовуються для лікування (лазеротерапія), фотобіомодуляції, регенерації тканин, зменшення болю, стимуляції загоєння.

Ризики: лазерне випромінювання може мати термічні і нетермічні ефекти, залежно від потужності, довжини хвилі, імпульсності та часу впливу. Особливо небезпечна дія для очей: інфрачервоні та ультрафіолетові компоненти лазерного променя можуть ушкодити сітківку, кришталік або поверхні ока. Інфрачервоні (ІЧ) промені передають теплову енергію, глибоко проникаючи в тканини. При цьому відбувається локальне прогрівання, що стимулює кровообіг, розширення судин, покращує обмін речовин, може зменшувати біль.

У фізіотерапії застосовуються різні інфрачервоні лампи: наприклад, лампи «Солюкс», лампи Інфраруж. З точки зору гігієни праці: при тривалій дії ІЧ-випромінювання на персонал можливе порушення теплового балансу, перегрів тканин, тепловий стрес.[2].

Ультрафіолетове (УФ) випромінювання діють переважно на поверхневі шари шкіри. Їх біологічними ефектами є фотохімічні реакції (включно з утворенням вітаміну D), бактерицидна дія, проти-запальні ефекти, стимуляція регенерації. Ризиками впливу УФ-випромінювань можуть бути ушкодження шкіри (опіки), а також вплив на очі.

Засоби захисту: при роботі з УФ-лампами слід використовувати захисні окуляри зі спеціальними фільтрами, екрани, вентиляцію, а також сигнальні системи.

ІЧ, УФ та лазерні апарати є важливими інструментами у фізіотерапії, але несуть певні ризики для здоров'я персоналу (особливо через нагрів, фотохімічні ефекти, ушкодження очей).

Ультразвукова терапія широко застосовується у фізіотерапії. Зазвичай використовуються частоти в межах від 1 до 3 МГц. Біологічний вплив може бути як позитивним (тепловий ефект, мікромасаж, активація кровообігу), так і шкідливим при тривалому або неправильному контакті: можливі нейропатії, зниження чутливості, гіпергідроз, порушення вестибулярного апарату. При впливі ультразвуку через контакт (наприклад, контакт головки терапевтичного апарату) можливий значний механічний вплив на руки працівників або на тканини. У терапевтичному ультразвуку контактна речовина (гель або мазь) часто використовується, щоб зменшити повітряні зазори між головкою апарату та тілом, що знижує ризик «гарячих точок» і локального перегріву.

Фактори вібрації (локальної або загальної) можуть супроводжувати роботу обладнання, зокрема ручного/аплікаторного характеру. Коли вібрація впливає на тіло через руки чи контактні поверхні, це може призвести до шкідливих ефектів: порушення судин, нервів, зниження працездатності. Гігієнічна оцінка умов праці враховує імпульсні вібрації, загальні та локальні вібрації при присутності класу шкідливості.

ДСН 3.3.6.037 Санітарні норми виробничого шуму, ультразвуку та інфразвуку встановлюють норми для шуму, ультразвуку та інфразвуку в виробничих умовах. Вібрації регламентуються відповідно до ДСН 3.3.6.039-99 Державних санітарних норм виробничої загальної та локальної вібрації Гігієнічна оцінка повинна враховувати часові характеристики постійності та імпульсності ультразвуку та вібрації.

Багато фізіотерапевтичних апаратів виділяють певну кількість тепла. Джерелами підвищеного тепловиділення є:

- інфрачервоні лампи та соллюкс-лампи;
- УВЧ- та ДМ-терапевтичні апарати;
- лазерні установки (особливо високої потужності);
- апаратна електротерапія (діадинамотерапія, ампліпульс);

Локальне підвищення температури в приміщеннях, де застосовуються; апарати для тепло-терапії, може викликати тепловий дискомфорт або перегрівання персоналу. ДСН 3.3.6.042-99 Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень встановлюють оптимальні та допустимі значення параметрів мікроклімату, так температура приміщень фізіотерапевтичних кабінетів повинна бути в межах – зимовий період: 22–24 °С, літній період: 21–23 °С

Хімічні фактори проявляються в тому, що деякі процедури вимагають використання гелів, мазей, контактних середовищ, що при багаторазовому контакті можуть викликати алергічні реакції. ДСанПіН від 08.04.2014 № Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу встановлюють норми хімічних засобів та речовин.

Для забезпечення безпечних та нешкідливих умов праці в кабінети фізіотерапії необхідно дотримуватися наступних заходів:

- раціональне розміщення апаратури – кабінети фізіотерапії слід зонувати за видами процедур; апарати з сильними ЕМП розміщують на відстані не менше 1–2 м від робочого місця; обладнання має бути заземлене, ультразвукові апарати розташовують у звукоізольованих зонах;
- обмеження часу контакту – тривалість роботи з апаратами високих частот регулювати нормами; рекомендується чергування різних процедур;
- використання систем вентиляції та опалення приміщень;
- засоби індивідуального захисту такі, як захисні окуляри, світло поглинальні ширми, захисні щитки, діелектричні килимки, гумові рукавички;
- гігієна рук – використання гіпоалергенних засобів;
- регулярні медогляди персоналу, контроль зору, слуху, функцій нервової й серцево-судинної систем.

Висновок. Дотримання гігієни праці в кабінетах фізіотерапії забезпечує безпечні умови роботи та високу ефективність фізіотерапевтичних процедур.

Список використаних джерел

1. Piotrkowska, D., Siwak, M., Adamkiewicz, J., Dziki, L The Therapeutic Potential of Pulsed Electromagnetic Fields (PEMF) and Low-Intensity Pulsed Ultrasound (LIPUS) in Peripheral Nerve Regeneration: A Comprehensive Review. International // Journal of Molecular Sciences. 2025, 26 (19), 9311; <https://doi.org/10.3390/ijms26199311>
2. Фізіотерапевтичний кабінет – вимоги, процедури. MedPlatforma. Медична справа // Мед-Платформа. (n.d.). з <https://medplatforma.com.ua/article/867-fzoterapevtichniy-kabnet-organzatsiya-primshchen-ta-ohorona-prats>.
3. Федорів Я. Фізіотерапія : навч. посіб. Федорів Я.-Р. М., Регеда М. С., Гайдучок І. Г. та ін. // Магнолія, 2006, 2024, 542 с.

ЕРГОНОМІКА НАВЧАЛЬНОГО РОБОЧОГО МІСЦЯ ТА ВІДПОВІДНІСТЬ УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА ПОТРЕБАМ СТУДЕНТІВ

Попач А. С.

здобувач перого (бакалаврського) рівня вищої освіти, гр. ЕТ-24-1

Солтик І. Т.

канд. техн. наук, доц. кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглянуто особливості ергономіки навчального робочого місця та її вплив на ефективність навчання студентів. Проаналізовано ключові фактори комфортного та безпечного освітнього середовища, зокрема освітлення, меблеве оснащення, просторову організацію та

цифрову інфраструктуру. Визначено основні невідповідності університетського середовища сучасним потребам студентської молоді та їх можливий вплив на здоров'я і продуктивність. Запропоновано рекомендації щодо оптимізації навчальних просторів для підвищення функціонального комфорту та навчальної ефективності.

Ключові слова: ергономіка, навчальне середовище, робоче місце студента, освітній простір, комфорт, продуктивність, університет.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку освіти визначають необхідність створення такого навчального середовища, яке враховує фізичні, когнітивні та психоемоційні потреби студентів. Ергономіка навчального робочого місця набуває особливого значення, оскільки саме вона забезпечує оптимальні умови для засвоєння знань, збереження здоров'я та підтримки продуктивності впродовж усього навчального дня. Нерідко університетські простори не повністю відповідають вимогам ергономічності, що може призводити до перевтоми, м'язово-скелетних дискомфортів, зниження концентрації та якості навчання. У цьому контексті аналіз відповідності навчального середовища потребам студентів стає важливим завданням, що сприяє розробці рекомендацій для його вдосконалення та адаптації до сучасних освітніх викликів.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Університетське навчальне середовище покликане забезпечувати умови, що сприяють ефективному засвоєнню знань і підтримці фізичного та психічного добробуту студентів. Проте в багатьох закладах вищої освіти робочі місця студентів та організація простору все ще не відповідають сучасним ергономічним вимогам. Недостатня якість меблів, невдале планування аудиторій, нераціональне освітлення, відсутність зон для відпочинку чи самостійної роботи – усе це створює перешкоди для продуктивного навчання. Відтак постає проблема комплексного аналізу існуючого навчального середовища та визначення рівня його відповідності реальним потребам студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження підтверджують, що значна частина студентів і працівників вищих закладів має невідповідні робочі місця [1]: спостерігається невідповідність між фіксованими шкільними/університетськими меблями та антропометричними параметрами користувачів, що супроводжується порушеннями постави та скаргами на м'язово-скелетний дискомфорт.

Дослідження періоду пандемії та післяпандемічні оцінки також вказують на зростання ергономічних проблем через дистанційне навчання: багато студентів працюють за непристосованими домашніми робочими місцями, що погіршило візуальні навантаження та болі у верхній частині тіла [2, 3]. Окремі систематичні огляди та вивчення впливу дизайну освітнього простору показують, що параметри як-от природне освітлення, акустика, гнучка планування і наявність зон для групової/індивідуальної роботи суттєво впливають на увагу, мотивацію та навчальні результати студентів; водночас впровадження регульованих меблів і просторів зі змінною конфігурацією асоціюється зі зниженням тривалого сидіння та зменшенням скарг [4].

Найчастіші рекомендації з останніх публікацій спрямовані на: впровадження регульованих по висоті столів і регульованих стільців; оптимізацію освітлення та акустики в аудиторіях; зонування простору (тихі зони, зони для групової роботи, релакс-зони); освітні програми для студентів про правильну організацію робочого місця й перерви для рухової активності. Ці практичні кроки найчастіше згадуються як ефективні й економічно обґрунтовані заходи покращення навчального середовища.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення рівня ергономічної відповідності навчального робочого місця та освітнього середовища університету сучасним потребам студентів, а також виявлення ключових факторів, які впливають на комфорт, здоров'я та ефективність навчальної діяльності. Дослідження спрямоване на формування практичних рекомендацій щодо оптимізації навчальних просторів з урахуванням принципів ергономіки та студентського досвіду.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження були навчальні аудиторії університету, робочі місця студентів та їх суб'єктивні оцінки умов навчання. Для збору даних застосовано анкетування студентів, візуальне спостереження й базові ергономічні вимірювання меблів та освітлення. Також проведено аналіз наукових джерел для визначення актуальних критеріїв ергономічності. Отримані результати узагальнено методами описової статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене анкетування показало, що понад половина опитаних студентів відчувають періодичний м'язово-скелетний дискомфорт під час тривалих занять, зокрема біль у спині, шиї та очах. Це свідчить про те, що навчальні робочі місця не повністю відповідають антропометричним потребам молоді та створюють додаткове навантаження на опорно-руховий апарат.

Оцінка меблевого оснащення виявила значні розбіжності у висоті столів і стільців порівняно з рекомендованими ергономічними нормами. Частина столів є занадто високою для студентів нижчого зросту, тоді як стільці часто не мають можливості регулювання, що унеможливило індивідуальне підлаштування робочого місця.

Візуальне спостереження підтвердило, що більшість аудиторій обладнано стандартними меблями фіксованої висоти, які не враховують різноманітність антропометричних показників студентів. Це призводить до неправильної положення при сидінні, надмірного нахилу корпусу та збільшення навантаження на шийний відділ хребта.

Аналіз освітленості показав, що у частині навчальних приміщень рівень освітлення є недостатнім або нерівномірним. Студенти зазначали, що у вечірні години часто стикаються з втомою очей, що може бути наслідком неякісного штучного освітлення або неправильного розташування джерел світла. Значна кількість студентів висловили побажання мати більш гнучкі зоновані простори для навчання – зони для групової роботи, тихі індивідуальні зони та простір для короткочасного відпочинку. Наявне середовище, на їхню думку, не завжди сприяє концентрації та перемиканню між різними типами навчальної діяльності.

Отримані дані свідчать, що студенти загалом незадоволені станом меблів у деяких аудиторіях, зазначаючи зношеність, хиткість та незручність сидінь. Такі фактори можуть знижувати увагу та ефективність виконання навчальних завдань під час тривалих занять.

Позитивною рисою університетського середовища студенти назвали достатню кількість природного світла у більшості аудиторій, що відповідає сучасним рекомендаціям щодо організації комфортного навчального простору. Проте брак сонцезахисних засобів у декількох аудиторіях створює проблему надмірної яскравості в сонячні дні, особливо це стосується великих лекційних аудиторій.

Ергономічні вимірювання підтвердили відсутність стандартизованого підходу до облаштування навчальних місць у різних корпусах університету. Різний вік та стан меблів ускладнюють можливість забезпечення єдиної якості навчального середовища для всіх студентів.

Обговорюючи отримані результати, варто зазначити, що виявлені недоліки є типовими для багатьох українських університетів. Вони свідчать про потребу у комплексному підході до модернізації навчальних просторів із урахуванням ергономічних стандартів, антропометрії користувачів та сучасних підходів до організації освітнього середовища.

Узагальнюючи результати, можна підкреслити необхідність впровадження регульованих меблів, покращення освітлення, створення зонованих навчальних просторів та проведення регулярного моніторингу ергономічного стану аудиторій. Це сприятиме підвищенню комфорту, збереженню здоров'я студентів і підвищенню ефективності навчального процесу.

Висновки. Проведене дослідження показало, що більшість навчальних робочих місць в університеті не повністю відповідають ергономічним потребам студентів, що проявляється у м'язово-скелетному дискомфорті та підвищеній втомі під час тривалих занять. Основними проблемами виявились фіксовані меблі, нерегульовані столи та стільці, недостатнє або нерівномірне освітлення, а також відсутність зонованих просторів для індивідуальної та групової роботи. Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження регульованих меблів, оптимізації освітлення та створення функціональних зон для різних видів навчальної діяльності та короткочасного відпочинку. Запропоновані заходи можуть сприяти підвищенню комфорту, збереженню здоров'я студентів та покращенню ефективності навчального процесу. Для подальшого вдосконалення освітнього середовища доцільно проводити дослідження з розширеною вибіркою та використанням сучасних цифрових методів оцінки ергономічності, що дозволить більш точно адаптувати навчальні простори до потреб студентів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження варто спрямувати на комплексну оцінку ергономіки навчальних середовищ із залученням більшої вибірки студентів та використанням сучасних цифрових технологій для вимірювання параметрів меблів, освітлення та просторової організації. Доцільним є порівняння різних типів аудиторій, впровадження експериментальних зон із регульованими меблями та оцінка їх впливу на комфорт, продуктивність та здоров'я студентів. Такі дослідження дозволять розробити стандартизовані рекомендації для оптимізації університетських просторів та підвищення ефективності навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Depreli, Ö., Topcu, Z. G., & Tomaç, H. Mismatch between fixed classroom furniture and anthropometric measurements among university students: Relationships to ergonomic risk. *WORK: A Journal of*

Prevention, Assessment & Rehabilitation, 2024, 79(2), p. 831–840. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3233/WOR-230590>

2. Heybet, Safa & Aslan Keleş, Yasemin & Heybet, Fatma & Keleş, Özal. Evaluation of Ergonomic Conditions of University Students with Distance Learning. *International Journal of Basic and Clinical Studies (IJBCS)*, 2023; 12(1): 19–30. https://www.researchgate.net/publication/394190133_Evaluation_of_Ergonomic_Conditions_of_University_Students_with_Distance_Learning

3. Narainsamy, N., Akpa-Inyang, F. F., Onwubu, S. C., Govender, N., & Pillay, J. D. Ergonomic Challenges and Musculoskeletal Pain During Remote Working: A Study of Academic Staff at a Selected University in South Africa During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025, 22(1), 79. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010079>

4. Yifan Bai, Khairul Manami Kamarudin, Hassan Alli. A systematic review of research on sitting and working furniture ergonomic from 2012 to 2022: Analysis of assessment approaches. *Heliyon*, Vol. 10, Issue 7, 2024, e28384, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28384>.

Професійна підготовка

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ

Барінов О. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24-1

Хімич В. Л.

доктор філософії, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Психологічна підтримка спортсменів після травм є критичною ланкою їхнього відновлення, оскільки травматичні події впливають не лише на фізичний стан, але й на емоційно-вольову сферу. Теоретичні підходи до реабілітації спрямовані на формування ресурсів копіngu та ресилієнтності.*

***Ключові слова:** спортсмени, травма, психологічна підтримка, реабілітація, копіng.*

Вступ. Проблематика психологічної підтримки та реабілітації спортсменів після травм набуває особливої актуальності в умовах зростаючої уваги до комплексного забезпечення їхнього фізичного та психічного благополуччя. Спортивні травми обмежують не лише функціональні можливості атлета, але й суттєво впливають на його емоційний стан, рівень мотивації та здатність до відновлення. Саме тому теоретичне обґрунтування й практичне впровадження психологічних методів підтримки є важливою умовою ефективного повернення спортсменів до активної діяльності.

Одним з ключових напрямів психологічної реабілітації є надання професійної психологічної допомоги та консультування. Фахівці допомагають спортсменам долати стресові переживання, пов'язані з травмуванням, підтримують їхній позитивний настрій і сприяють формуванню реалістичних цілей щодо процесу одужання. Така підтримка підсилює внутрішню мотивацію атлетів та оптимізує їхню готовність до поетапного повернення в спорт.

Не менш важливим аспектом є розвиток стратегій копіngu та саморегуляції. Опановуючи ефективні способи подолання стресу й зберігання психологічної стійкості, спортсмени здатні не лише легше адаптуватися до фізичних обмежень, а й відновити впевненість у власних можливостях. Це сприяє більш гармонійному відновленню та покращує результативність реабілітаційних заходів.

Психологічна реабілітація також формує усвідомлення значущості психічного здоров'я як складової загального стану спортсмена. Її впровадження забезпечує інтегрований підхід до відновлення, у якому враховуються як фізичні, так і психологічні детермінанти успішного повернення до спортивної діяльності.

Отже, психологічна підтримка спортсменів після травм є необхідним компонентом комплексної реабілітації. Використання науково обґрунтованих методів психологічного супроводу та розвитку психічної стійкості сприяє не лише фізичному, а й емоційно-психологічному відновленню атлетів, забезпечуючи їхню готовність до відновлення спортивної активності.

Мета дослідження визначити основні теоретичні підходи до психологічної підтримки спортсменів після травм, з'ясувати, як моделі копіngu і ресурси психологічної стійкості можуть бути використані у практичних програмах реабілітації.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є наукові публікації українських і зарубіжних авторів, присвячені питанням психологічної підтримки спортсменів після травм, копіng-стратегіям, розвитку ресилієнтності та особливостям психологічної реабілітації в спортивній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнення теоретичних підходів до психологічної підтримки спортсменів після травм дає змогу окреслити ключові механізми, що визначають ефективність реабілітаційного процесу. Водночас саме емпіричний аналіз дозволяє оцінити, як ці підходи реалізуються на практиці та які фактори найбільш суттєво впливають на психологічний стан і динаміку відновлення атлетів. Тому наше обговорення присвячено безпосередньому представленням отриманих результатів дослідження та їх всебічному обговоренню, що забезпечує зв'язок між теоретичними засадами й практичними аспектами психологічної реабілітації.

Дослідження індивідуально-психологічних характеристик спортсменів та специфіки їх психологічної підготовки знайшли відображення в працях Н. Бондаренко, М. Полішкіса, О. Дашкевич та інших учених. Розвиток психічних процесів і особистісних якостей спортсмена є важливою передумовою результативного тренувального процесу та успішних виступів на змаганнях. Психологічна підготовка розглядається як чинник, що забезпечує ефективність інших видів підготовки загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної та технічної, а також як необхідна умова досягнення високих спортивних результатів.

Науковець О. Курдибаха зазначає «психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт»[2]. Автор також підкреслює, що «психологічна підготовка – це комплекс заходів спрямованих на формування, розвиток та вдосконалення психічних властивостей, які відбуваються шляхом цілеспрямованого та систематизованого навчання, що необхідні для успішної професійної діяльності спортсменів»[3]. У роботі О. Курдибахи показано, що формування резилієнтності (стресостійкості) у спортсменів є критично важливим, особливо в екстремальних умовах (під час воєнного стресу). Результати, які проводила науковиця, підкріплюють ідею, що психологічні ресурси (внутрішня стійкість, здатність до саморегуляції) можуть бути ключовим компонентом програм реабілітації після травм, оскільки вони визначають, наскільки спортсмен здатен витримати не лише фізичний, а й психологічний тиск.

У дослідженні Пилипчука й Пономаренко висвітлюється важливість використання інтегративних копінг-концепцій, зокрема когнітивно-поведінкових, групових методів, технік релаксації та саморегуляції. Це підтверджує теоретичну необхідність поєднувати декілька підходів у програмах психологічної підтримки спортсменів не обмежуватися лише одним стилем терапії, а формувати адаптивні, багаторівневі моделі. «Психокорекційні та психотерапевтичні методи збільшують стійкість до несприятливих психогенних впливів, коригують систему взаємовідносин особистості, пом'якшують соматичні та вегетативні розлади, формують активну позицію хворого щодо подолання недуги, підвищують його роль в процесі отримання допомоги. Медико-психологічна реабілітація учасників має спиратися на основні положення інтегративної копінг-концепції, згідно з якою подолання стресу – це процес, в якому індивід здійснює спроби: а) мінути або ліквідувати проблему; б) зменшити її інтенсивність, змінивши свою точку зору на неї; в) полегшити її вплив, відволікаючись на що-небудь або використовуючи інші способи подолання»[4].

Дослідники зазначають «незалежно від специфіки травми, існують основні компоненти, які повинні бути включені в усі успішні програми реабілітації. А саме: Терапевтичні методи відіграють невелику, але важливу роль у реабілітації спортивних травм. Вони можуть допомогти зменшити біль і набряк, що дозволить продовжити реабілітаційну програму на основі фізичних вправ. Терапія масажем спрямована на полегшення болю, контроль набряку, підвищення працездатності та сприяння відновленню. Масаж передбачає маніпуляції з м'якими тканинами, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем і дисбалансу в м'яких тканинах, які викликані повторюваними і напруженими фізичними навантаженнями та травмами»[1].

Як зазначають науковці спілкування є критично важливим чинником у процесі відновлення спортсменів. Недостатня взаємодія між медичними працівниками, фахівцями з фізичної підготовки та тренерами-викладачами може сповільнити повернення атлета до оптимальної працездатності та підвищити ймовірність повторного чи навіть більш серйозного травмування.

Реабілітаційний процес ґрунтується на низці загальних принципів. Основними серед них є такі:

- запобігання загостренню. Під час реабілітації важливо уникати дій, що можуть посилити пошкодження. Неправильно виконана лікувальна фізкультура здатна погіршити стан травмованої ділянки;
- часовий чинник. Більшість реабілітаційних вправ слід розпочинати якомога раніше, відразу після того, як їх виконання не спричиняє погіршення. Чим раніше спортсмен починає працювати за програмою відновлення, тим швидше повертається до повноцінної діяльності. Водночас надмірний

відпочинок може гальмувати одужання, тому застосовується принцип «відносного спокою», відпочинок для травмованої ділянки при можливості тренувати інші частини тіла;

– поінформованість. Реабілітація буде успішною лише за умови, що спортсмен розуміє її зміст і погоджується з планом відновлення. Чітко сформульовані цілі та залучення атлета до вибору методів підвищують мотивацію, сприяють концентрації й витривалості;

– індивідуальний підхід. Реакція кожної людини на травму та відновлення може істотно відрізнятися. Навіть за однакового характеру пошкоджень фізіологічні й біохімічні особливості можуть вплинути на швидкість і якість загоєння;

– чітка послідовність. Програма реабілітації має будуватися відповідно до природної фізіологічної динаміки процесу відновлення та проходити певні етапи у визначеному порядку;

– оптимальна інтенсивність. Навантаження повинні бути достатніми для стимулювання відновлення, але не настільки високими, щоб спричинити рецидив. Важливо ретельно відстежувати реакцію спортсмена й коригувати інтенсивність відповідно до стану тканин;

– комплексний підхід до здоров'я. Реабілітація має охоплювати увесь організм, а не лише травмовану ділянку. Потрібно підтримувати роботу серцево-судинної системи, силу, рухливість та витривалість інших частин тіла. Такий підхід сприяє більш гармонійному фізичному й психологічному відновленню.

Висновки. У результаті теоретичного узагальнення положень щодо психологічної підтримки спортсменів після травм встановлено, що психологічна реабілітація є ключовим елементом комплексного відновлення атлетів. Вона забезпечує не лише зниження психоемоційного напруження, а й сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, підвищенню рівня мотивації та готовності до повернення у спортивну діяльність. Визначено, що ефективність реабілітаційного процесу значною мірою залежить від узгодженої взаємодії між медичними працівниками, тренерами та фахівцями з фізичної і психологічної підготовки, а також від індивідуального підходу до кожного спортсмена. Чітке дотримання принципів послідовності, інтенсивності та комплексності реабілітаційних заходів сприяє оптимізації процесу відновлення і зменшує ризик повторних травм. Отримані теоретичні дані підтверджують важливість інтегрованого підходу до реабілітації, який враховує як фізичні, так і психологічні фактори.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у поглибленому вивченні впливу психологічних інтервенцій на динаміку відновлення спортсменів після травм, а також у розробці персоналізованих моделей психологічної підтримки з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних характеристик атлетів. Доцільним є дослідження ефективності сучасних психотерапевтичних методик та цифрових інструментів, спрямованих на підвищення мотивації й контролю за дотриманням реабілітаційних програм. Окремої уваги потребує аналіз чинників, що визначають психологічну готовність спортсменів до повернення у спортивну практику, та вивчення впливу міждисциплінарної комунікації на результативність відновлювальних процесів. Такий науковий вектор сприятиме формуванню більш цілісного підходу до реабілітації спортсменів різних кваліфікаційних рівнів.

Список використаних джерел

1. Антонова-Рафі Ю. В., Го Сіжуй, Худецький І. Ю., Основні принципи та компоненти реабілітації спортсменів після травм. Основні принципи та компоненти реабілітації спортсменів після травм. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/61147>

2. Курдибаха О. М. (2020) Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76. <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/15.pdf>

3. Курдибаха О. М. (2023) Формування резилієнтності спортсменів в умовах воєнного часу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 5. С. 89–93.

4. Пилипчук, Я., & Пономаренко, Л. (2024). Проблема реабілітації від психологічних травм крізь призму праць українських педагогів та психологів. *Науково-педагогічні студії*, (8). С. 99–124. <https://doi.org/10.32405/2663-5739-2028-8-99-124>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Донченко Д. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСм-24-1

Хіміч В. Л.

доктор філософії, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглянуто теоретико-методологічні засади формування професійної компетентності фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, обґрунтовано підходи до структуризації цієї компетентності та визначено методичні умови її розвитку.*

***Ключові слова:** професійна компетентність, фізичне виховання, підготовка тренера-викладача, компетентнісний підхід.*

Вступ. Проблема формування професійної компетентності фахівців у сфері фізичного виховання і спорту набуває особливої значущості в умовах інтенсифікації освітніх процесів, вимог до якості підготовки кадрів та змін у змісті спортивно-освітньої діяльності. Незважаючи на те, що в педагогічній та психологічній науці поняття «професійна компетентність» досліджено досить широко у контексті викладачів вищої школи науковці Л. Семеновська й О. Данисько зробили аналіз проблеми формування професійної компетентності викладача вищої школи [4], у працях дослідника Г. Селевка компетентність розглядається як інтегральна якість особистості, що виявляється у загальній здатності та готовності до діяльності, яка базується на знаннях і досвіді, набутих у процесі навчання й соціалізації, та орієнтується на самостійну й успішну участь у різних видах діяльності [3], однак залишається недостатньо висвітленим питання формування цього феномена саме для тренерів-викладачів у фізичному вихованні та спорті: зокрема, які методологічні підходи є найбільш ефективними, якою має бути структура компетентності, які педагогічні та психологічні умови її розвитку. Тому актуальність цього дослідження визначається необхідністю теоретичного осмислення та методичного забезпечення формування професійної компетентності спеціалістів фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження. Обґрунтувати теоретико-методологічні засади формування професійної компетентності фахівців у сфері фізичного виховання і спорту.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є теоретичні положення сучасної педагогіки, психології, фізичної культури і спорту (аналіз наукових джерел, нормативно-правових актів, а також монографій і статей українських авторів). Методологічно застосовано методи аналізу та синтезу, порівняльного аналізу, системно-структурного підходу, метод моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження ми з'ясували, що професійна компетентність фахівця в сфері фізичного виховання і спорту має інтегративну структуру, яка включає когнітивну (знання), діяльнісну (уміння, навички), ціннісно-орієнтаційну (установки, мотивації) та особистісні (професійно важливі якості) компоненти. На думку дослідників О. Харченко та О. Тимошенко «поняття «компетенції» включає не тільки когнітивну й операційно технологічну складові, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, але також і організація освітнього процесу, освітні технології, включаючи самостійну роботу студентів тощо»[6]. Дослідники О. Черненко та Є. Білаш зазначають, що «структура професійної компетентності є сукупністю багатьох видів компетентностей, що входять до її складу та відображають різні аспекти та функції професійної діяльності. Зміст кожного з компонентів вміщує змістовий, операційно-діяльнісний та особистісно-мотиваційний елементи»⁷¹.

Методологічні підходи такі, як системний, компетентнісний, діяльнісний, аксіологічний, вони дозволяють сформувати цілісне розуміння процесу становлення компетентності (згідно з дослідженнями з педагогіки).

Важливим для розуміння сутності компетентності є підхід Ф. Шаріпова, який розглядає – це поняття крізь призму властивостей особистості. На думку дослідника, компетентність – це сукупність особистісних характеристик, що забезпечують здатність якісно виконувати певну діяльність, спрямовану на розв'язання проблем або завдань у різних сферах [8]. Учений підкреслює, що компетентність конкретного фахівця відображає рівень досягнень особистості, тобто ступінь опанування відповідної

компетенції, і виявляється у здатності ефективно вирішувати завдання, обумовлені його соціальною роллю.

Подібного підходу дотримується Ю. Татур, який визначає компетентність як інтегральну властивість особистості, що відображає прагнення й готовність реалізовувати власний потенціал: знання, уміння, досвід, особистісні якості для успішного здійснення професійної діяльності в певній галузі [5].

Українська дослідниця Н. Мойсеюк визначає компетентність як якість особистості, необхідну для продуктивної діяльності в певній сфері [2]. На її думку, структура компетентності охоплює не абстрактні загальні чи предметні вміння, а конкретні життєві навички, що є важливими для людини будь-якого віку та професії. Такий підхід підкреслює практичний і життєве орієнтований характер компетентності, яка забезпечує здатність особистості діяти ефективно в різних соціальних контекстах.

Подібної позиції дотримуються О. Дубасенюк і Н. Сидорчук, які трактують компетентність як складну інтегральну характеристику особистості, що виявляється у здатності розв'язувати проблеми й типові завдання, які виникають у реальних життєвих ситуаціях. При цьому дослідниці наголошують, що така здатність формується на основі засвоєних знань, навчального й життєвого досвіду, а також відповідно до сформованої системи цінностей.

Обговорюючи методичні умови, виділимо такі: інтеграція теоретичної підготовки зі спеціальною спортивно-педагогічною практикою; створення рефлексивно-розвивального середовища; застосування інноваційних навчальних технологій; орієнтація на саморозвиток і самовдосконалення фахівця. Дослідження низки науковців показало, що у контексті підготовки тренера-викладача з виду спорту значну роль відіграє не лише зміст знань, але й формування ціннісних орієнтацій, комунікативних і рефлексивних здібностей [1].

Висновки. У результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що професійна компетентність фахівців у сфері фізичного виховання і спорту є складним, багатовимірним утворенням, яке поєднує знання, уміння, навички, мотиваційно-ціннісні орієнтації та професійно важливі особистісні якості. Визначено, що ефективне формування цієї компетентності забезпечується застосуванням системного, компетентнісного, діяльнісного та аксіологічного підходів, які створюють науково обґрунтовану методологічну основу професійної підготовки майбутніх фахівців. До провідних методичних умов розвитку професійної компетентності належать інтеграція теоретичної і практичної підготовки, створення розвивального освітнього середовища, використання інноваційних технологій навчання та орієнтація на безперервний саморозвиток. Зроблено висновок, що подальше вдосконалення підготовки тренерів-викладачів у закладах вищої освіти має ґрунтуватися на системному впровадженні цих умов у зміст і організацію освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях доцільно зосередитися на: емпіричному апробуванні моделі формування професійної компетентності тренера-викладача; розробці класифікації та методики діагностики компонентів компетентності; аналізі впливу різних педагогічних технологій (віртуальних симуляцій, цифрових платформ, змішаного навчання тощо) на її формування.

Список використаних джерел

1. Квасниця І., Хіміч В., Дмитришин Н., Формування професійної майстерності майбутнього тренера-викладача у процесі фахової підготовки. *Молодь і ринок*. 2023.
2. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. 5-те вид., допов. і перероб. Київ : [б. в.], 2007. 656 с.
3. Селевко Г. Компетентності та їх класифікація. *Народна освіта*, 2004. № 4. С. 138–143.
4. Семеновська Л., Даниско О. Професійна компетентність викладача вищої школи як чинник інноваційних змін в освіті. *Педагогічні науки*, (80), 2022. 42–46. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.80.278193>
5. Татур Ю. Г. Компетентнісний підхід в описі результатів та проектуванні стандартів вищої професійної освіти : матеріали до другого засідання методологічного семінару. Авторська версія. Дослідницький центр проблем якості підготовки фахівців, 2004. 16 с.
6. Харченко О. В., Тимошенко О. М., Компетентнісний підхід у формуванні професійної підготовки вчителя фізичної культури в закладі освіти. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : матеріали II Всеукр. інтернет-конф. (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 16 квіт. 2021 р.) / [ред.-упоряд.: Т. І. Кудряшова], Кременчук : Методичний кабінет, 2021. – С. 27–31.

7. Черненко О. Ю., Білаш Є. В. Формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : матеріали II Всеукр. інтернет-конф. (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 16 квіт. 2021 р.) / [ред.-упоряд.: Т. І. Кудряшова]. Кременчук : Методичний кабінет, 2021. С. 44–48.

8. Шаріпов Ф. В. Професійна компетентність викладача вузу. *Вища освіта сьогодні*. 2010. № 1. С. 72–77.

ПОНЯТТЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Кудрявцев В. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Хіміч В. Л.

доктор філософії, доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розкрито теоретичні підходи до розуміння тривожності в спортивній психології. Проаналізовано класифікацію основних її форм: ситуативної, особистісної та передзмагальної та визначено їх психологічні особливості у спортсменів. Акцентовано увагу на ролі тривожності перед змаганнями як важливого чинника, що впливає на результативність змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** тривожність; спортивна психологія; ситуативна тривожність; особистісна тривожність; передзмагальна тривожність.*

Вступ. Проблема тривожності у спорті є однією з найактуальніших у сучасній спортивній психології, оскільки емоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на якість його підготовки, мобілізаційні ресурси та кінцевий результат змагальної діяльності. Тривожність, як психічний феномен, супроводжує людину у процесі діяльності, що вимагає високої концентрації уваги, швидкості прийняття рішень і контролю емоцій. Особливої ваги ця проблема набуває у індивідуальних видах спорту, де інтенсивність психоемоційного напруження досягає піку саме перед стартом.

В українській і зарубіжній психології тривожність розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Сучасні дослідження (Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, В. Медведєв, О. Томенко, Н. Гончаренко та ін.) засвідчують, що тривожність може бути ситуативною (стан), особистісною (властивістю) та передзмагальною (специфічною формою прояву в умовах спортивної діяльності). Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених цій проблемі, залишається недостатньо вивченим механізм взаємодії між цими формами тривожності та їхнім впливом на спортивну результативність.

Аналіз та систематизація видів тривожності у спортсменів мають важливе значення для розроблення психологічних програм регуляції емоційного стану перед змаганнями. Це визначає необхідність теоретичного уточнення поняття тривожності у спортивній психології та поглибленого аналізу її класифікаційних особливостей.

Мета дослідження. Метою дослідження є теоретичний аналіз поняття тривожності у спортивній психології, визначення її класифікаційних форм: ситуативної, особистісної та передзмагальної та виявлення їх психологічних особливостей і прояву у спортсменів різного рівня підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація й порівняння наукових джерел із проблеми тривожності у спорті. Опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних авторів (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, Г. Айзенка, Н. Гончаренко, О. Томенко, В. Медведєва), що дозволило розкрити сутність поняття «тривожність» у контексті спортивної діяльності та визначити основні підходи до її класифікації. Методологічну основу становлять положення теорії емоційної регуляції поведінки, концепція передзмагальної готовності спортсмена та підходи до вивчення психічних станів у спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз опрацьованих наукових джерел дав змогу систематизувати підходи до розуміння тривожності як психічного стану, що має складну багатовірневу структуру та проявляється у спортивній діяльності в різних формах.

Науковці Т. Карнаух та С. Бабак з своїй статті висвітлюють значення тривожності як важливої психологічної властивості особистості у спортивній діяльності, зокрема її прояви в умовах стресових ситуацій, характерних для професійного спорту. Автори відзначають, що навіть за середніх показників тривожності та депресії окремі спортсмени демонструють високий рівень цих станів, що підкреслює необхідність індивідуального підходу до психологічного супроводу спортсменів. Наголошено, що психологічна стійкість є ключовою передумовою спортивного успіху, однак не гарантує повного захисту від психічних розладів, особливо за умов надмірного стресу. Дослідники звертають увагу на недостатній рівень психологічної грамотності спортсменів, що обмежує їх готовність звертатися по допомогу до фахівців. Автори пропонують підвищення доступності психологічної підтримки, у тому числі через інтернет-ресурси, та наголошують на необхідності державної підтримки системи психічного здоров'я спортсменів. Окремо підкреслюється дефіцит досліджень щодо тривожних розладів і панічних атак у спортсменів, що зумовлює потребу у розробці сучасних диференційованих програм терапії, реабілітації та профілактики [2].

У статті М. Романюка «Рівень тривожності та впевненості футболістів» досліджено взаємозв'язок між самовпевненістю та тривожністю як ключовими психологічними чинниками ефективності змагальної діяльності. Автор розглядає самовпевненість у контексті теорії самоефективності та спортивної впевненості, підкреслюючи її роль у регуляції емоційного стану спортсменів. Відзначено, що самовпевненість може проявлятися як стійка особистісна риса або як ситуативний стан, який безпосередньо впливає на рівень когнітивної та соматичної тривожності під час змагань. Отримані результати підтверджують існування оберненого зв'язку між рівнем самовпевненості та показниками тривожності: футболісти з вищим рівнем впевненості у власних силах демонструють нижчі значення передзмагальної тривожності та вищу стабільність у грі. Дослідник наголошує, що розвиток адекватної самовпевненості є важливим напрямом психологічної підготовки спортсменів, особливо у командних видах спорту, де взаємодія та підтримка всередині команди суттєво впливають на подолання тривожності й досягнення успіху [4].

Дослідниця М. Єлісеєва зазначила у спортивній психології тривожність розглядається як психічний стан або риса особистості, що проявляється підвищенням очікуванням негативного результату, занепокоєнням, соматичними та когнітивними проявами у зв'язку із значимою майбутньою подією змаганням. Автор зазначає, що підвищена тривожність перед змаганнями є одним із показників психологічного здоров'я спортсменів [1].

Тривожність має когнітивний компонент (побоювання програшу, сумнів у власних силах), соматичний (тремтіння, серцебиття, порушення дихання) і поведінковий (уповільнення реакцій, помилки). В аналізі станів спортсмена перед стартом зазначено, що стан тривожності – найпоширеніший стан у спортсменів перед стартом.

З огляду наукової літератури ми можемо виділити таку класифікацію тривожності: особистісну, ситуативну, передзмагальну тривожності.

У статті Н. Семаль та А. Співака «Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань» виявлено, що у спортсменів існує значущий рівень особистісної тривожності. Автори підкреслюють, що результативність спортсмена значною мірою визначається не лише фізичною, технічною чи тактичною підготовкою, а й рівнем його психологічної готовності до змагальної діяльності. Автори наголошують, що надмірна тривожність здатна нівелювати навіть роками сформовані навички, спричиняючи втрату контролю й зниження ефективності в критичні моменти. Виявлено, що систематична діагностика психоемоційного стану та своєчасна корекція тривожності є необхідними умовами профілактики невдалих виступів та підтримання психічного здоров'я спортсменів. Психологічна підготовка розглядається як обов'язковий компонент тренувального процесу, без якого повна реалізація потенціалу спортсмена неможлива [5].

Ситуативна тривожність характеризує короточасну емоційну реакцію спортсмена на конкретні умови або події, що потребують мобілізації психофізичних ресурсів. Вона виникає безпосередньо перед стартом, виконанням технічно складної вправи чи публічним виступом, тобто в ситуаціях підвищеної відповідальності. У наукових матеріалах з психології спорту, зокрема в «Класифікації психічних станів спортсменів», підкреслюється, що тривожність перед стартом є одним із найтипівіших станів, які переживають атлети. Така форма тривожності може виконувати як мо-

білізувальну, так і деструктивну функцію, залежно від рівня контролю та психологічної підготовленості спортсмена, що визначає її значення для подальшого спортивного результату [3].

Передзмагальна тривожність є однією з ключових психологічних реакцій у спортсменів, що виникає напередодні змагання або в ситуаціях, пов'язаних із значимою спортивною подією. Вона має ширший і більш узагальнений характер, ніж ситуативна тривожність, адже включає не лише реакцію на конкретний момент, а й очікування результату, усвідомлення відповідальності, соціальний тиск та значущість майбутнього виступу. У дослідженні М. Єлісеєвої підкреслено, що в учасників змагань часто фіксується підвищений рівень передзмагальної тривожності, що поєднується з високою загальною тривожністю, що свідчить про її системний характер і важливість врахування цього стану під час психологічної підготовки спортсменів [1].

Взаємозв'язок між особистісною, ситуативною та передзмагальною тривожністю є важливим для розуміння психологічної поведінки спортсмена. Особистісна тривожність формує загальну схильність до тривожних реакцій, і коли спортсмен потрапляє у значиму спортивну ситуацію, ця схильність посилює прояви ситуативної та передзмагальної тривожності. Тобто спортсмен із високим рівнем особистісної тривожності частіше реагує на умови змагання більш різко й емоційно, що зумовлює інтенсивніший прояв передзмагального напруження. Це підкреслює необхідність комплексної психологічної підготовки, яка враховує і стійкі особистісні характеристики, і специфіку умов змагальної діяльності. У практиці спорту це має особливе значення, оскільки підвищена передзмагальна тривожність, зафіксована в дослідженнях українських футболістів, свідчить про потребу системної підтримки з боку тренера чи психолога. Водночас важливо пам'ятати, що певний рівень передзмагальної тривожності може виконувати мобілізуючу функцію, що узгоджується з принципами закону Йеркса-Додсона про оптимальний рівень збудження для ефективної діяльності.

Висновки. Аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність у спортсменів має багатовірневу природу та проявляється у формі особистісної, ситуативної та передзмагальної реактивності, які перебувають у тісному взаємозв'язку й можуть посилювати одна одну. Дослідження українських і зарубіжних авторів демонструють, що підвищений рівень передзмагальної тривожності часто пов'язаний із високими показниками особистісної тривожності, зниженням самовпевненості та нестабільністю психічної регуляції. Відзначено, що оптимальний рівень напруження, відповідно до закону Йеркса-Додсона, може мати мобілізуючий ефект, тоді як надмірна тривожність порушує виконання та якість результату. Узагальнення наукових даних вказує на важливість системної психологічної підготовки спортсменів, яка враховує як особистісні характеристики, так і специфіку змагальних умов, забезпечуючи профілактику дезадаптивних станів.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно продовжити вивчення того, як пов'язані між собою особистісна тривожність, рівень спортивної впевненості та прояви передзмагальної тривожності у спортсменів різної підготовленості. Перспективним є аналіз того, як індивідуальні особливості, такі як темперамент, уміння керувати своїм станом та досвід участі у змаганнях, впливають на здатність спортсмена залишатися в оптимальному рівні збудження перед стартом. Важливим напрямом є створення та перевірка ефективності психологічних методик, які допомагають зменшувати надмірну тривожність і стабілізувати емоційний стан. Особливо актуально розробляти програми підтримки для молодих спортсменів, де робота над тривожністю поєднується з розвитком впевненості й психічної стійкості.

Список використаних джерел

1. Єлісеєва М. А. Вплив емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів у футболі, Київ, 2021, с. 69. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2b37766-e61b-45a0-85e1-52303da0b6fb/content>
2. Карнаух Т. В., Бабак С. В. Поширення тривожності та тривожних розладів у спортсменів, *Вісник проблем біології і медицини*. Вип. 3 (161), 2021, С. 41–48.
3. Класифікація психічних станів спортсменів. https://www.combat-horting.org.ua/node/1645?utm_source=chatgpt.com
4. Романюк М. В. Рівень тривожності та впевненості футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Вип. 7 (180), 2024, с. 154–157.
5. Семаль Н. В., Співак А. П. Рівень тривожності особистості та його місце у структурі підготовки спортсменів до змагань. *Україна, здоров'я нації*. № 2 (55), 2019, с. 195–197.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З КАНУПОЛО: РЕФЛЕКСИВНА ПРАКТИКА У БРИТАНСЬКОМУ ДОСВІДІ

Ломака О. С.

аспірант кафедри іншомовної освіти
і міжкультурної комунікації,
факультет міжнародних відносин і права

Солтик О. О.

д-р пед. наук, проф. кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Розглянуто проблему підготовки тренерів-викладачів з кануполо через компаративний аналіз британської та української систем освіти. Виявлено особливості структури професійного становлення фахівців у Великій Британії та визначено можливості використання цього досвіду в Україні.*

***Ключові слова:** професійне становлення, тренер-викладач, кануполо, компаративний підхід, Велика Британія.*

Актуальність дослідження. Професійне становлення тренера-викладача є складним процесом, що вимагає не лише засвоєння технічних і тактичних знань, а й розвитку психологічних компетенцій. Сучасна система підготовки тренерів в Україні традиційно зосереджена на формальній освіті через заклади вищої освіти, проте недостатньо уваги приділяється неформальним формам навчання, які в провідних спортивних країнах світу відіграють ключову роль у професійному розвитку фахівців. Зокрема, британська система підготовки тренерів демонструє ефективну інтеграцію психологічних технологій у неформальну освіту, що заслуговує на детальний аналіз.

Проблема психологічної підготовки тренерів набуває особливої гостроти у технічно складних видах спорту, таких як кануполо, де від тренера вимагається не лише розуміння специфіки виду спорту, а й здатність до рефлексії власної діяльності, прийняття оперативних рішень та формування конструктивної філософії взаємодії зі спортсменами.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні аспекти неформальної освіти тренерів-викладачів з кануполо на основі британського досвіду та визначити можливості адаптації цих підходів до вітчизняної практики підготовки спортивних фахівців.

Методи дослідження. У роботі використано компаративний аналіз програм підготовки тренерів British Canoeing Awarding Body, теоретичний аналіз наукової літератури з питань спортивної психології та рефлексивної практики, узагальнення досвіду застосування психологічних технологій у неформальній освіті тренерів.

Результати дослідження. Аналіз британських програм підготовки тренерів з кануполо виявив чотири ключові психологічні компоненти, що становлять основу неформальної освіти:

1. Рефлексивна практика як основа професійного розвитку. Британські програми Coach Award інтегрують рефлексію на всіх етапах підготовки тренерів. Використовуються різні моделі рефлексії: reflection-on-action (аналіз після тренування), reflection-in-action (під час тренувального процесу) та reflection-for-action (планування майбутньої діяльності). Такий підхід відповідає теоретичним напрацюванням Knowles та співавторів (2014), які обґрунтували необхідність систематичної рефлексії для формування професійної компетентності тренера. Рефлексивна практика в британській системі не обмежується індивідуальним самоаналізом – вона включає групові рефлексивні сесії, де тренери обмінюються досвідом, аналізують складні ситуації та спільно шукають оптимальні рішення. Це створює середовище неперервного навчання, де кожна практична ситуація стає джерелом професійного зростання.

2. Розвиток здатності до прийняття рішень. Значна увага в неформальних програмах приділяється формуванню у тренерів навичок оперативного прийняття рішень в умовах обмеженого часу та множинності факторів впливу. Використовується концепція «тригерів прийняття рішень» (decision-making triggers), коли тренери вчаться розпізнавати ключові сигнали, що вимагають корекції тренувального процесу. Cushion (2022) у своєму дослідженні рефлексивної практики вискоелективних тренерів підкреслює, що здатність до критичного мислення та усвідомленого прийняття рішень є ключовим показником професійної зрілості тренера. Британські програми розвивають цю компе-

тенцію через практичні вправи, відеоаналіз тренувальних сесій та обговорення альтернативних сценаріїв.

3. Формування філософії коучингу. Британський підхід передбачає, що кожен тренер повинен усвідомлювати та артикулювати власну філософію тренерської діяльності. Це не декларативний документ, а глибоке розуміння власних цінностей, принципів роботи зі спортсменами, бачення успіху та підходів до розвитку особистості через спорт.

Програми British Canoeing включають спеціальні сесії, присвячені розробці та обговоренню філософії коучингу. Тренери аналізують власні переконання, порівнюють їх із філософією колег та організації, що сприяє формуванню усвідомленої професійної позиції. Anderson, Knowles та Gilbourne (2004) зазначають, що рефлексія над власною філософією допомагає тренерам залишатися послідовними у своїх рішеннях та діях, навіть в умовах тиску та стресу.

4. Learner-centred підхід та розуміння психології навчання. Центральною ідеєю британських програм є орієнтація на спортсмена як суб'єкта навчання. Тренери вивчають етапи засвоєння рухових навичок (aware – practiced – acquired), фактори, що впливають на процес навчання, індивідуальні особливості сприйняття інформації спортсменами.

Особлива увага приділяється розвитку самостійності спортсменів у прийнятті рішень. Замість директивного стилю тренування, британські програми просувають фасилітативний підхід, де тренер створює умови для самостійного пошуку рішень спортсменом. Це узгоджується з сучасними тенденціями спортивної психології, описаними Nicholls (2017), щодо розвитку внутрішньої мотивації та психологічної стійкості атлетів.

Ключовою особливістю британського підходу є те, що ці психологічні компоненти не викладаються як окрема теоретична дисципліна, а інтегровані безпосередньо у практичні тренувальні сесії. Майбутні тренери одночасно вчать технічним аспектам кануполо та розвивають психологічні компетенції через рефлексію власної практики, аналіз відеозаписів, групові дискусії та взаємооцінювання.

Порівняльний аналіз з українською системою підготовки тренерів виявляє суттєві відмінності. Якщо в Україні психологічна підготовка тренерів часто обмежується теоретичним курсом загальної психології у закладах вищої освіти, то британська модель передбачає систематичний розвиток психологічних компетенцій через практичну діяльність у форматі неформальної освіти.

Висновки. Британський досвід неформальної освіти тренерів-викладачів з кануполо демонструє ефективність інтеграції психологічних технологій, зокрема рефлексивної практики, у процес професійного становлення. Ключовими елементами цього підходу є систематична рефлексія на всіх етапах діяльності, розвиток навичок прийняття рішень, формування усвідомленої філософії коучингу та орієнтація на спортсмена як суб'єкта навчання.

Для вітчизняної системи підготовки тренерів доцільним є запровадження аналогічних психологічних компонентів у програми підвищення кваліфікації та неформальні освітні заходи. Це може включати: організацію регулярних рефлексивних сесій для діючих тренерів, впровадження відеоаналізу власної тренерської діяльності, створення професійних спільнот для обміну досвідом, розробку практичних вправ для розвитку навичок прийняття рішень.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих до українських умов програм неформальної освіти тренерів з кануполо та інших водних видів спорту з інтегрованими психологічними компонентами, а також у вивченні ефективності їх впровадження.

Список використаних джерел

1. Anderson, A., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2004). Reflective practice for sport psychologists: Concepts, models, practical implications, and thoughts on dissemination. *The Sport Psychologist*, 18, 188–203.
2. British Canoeing Awarding Body (2021). Coach Award Training Programme and Session Plans. <https://britishcanoeingawarding.org.uk/coach-award-resources/>
3. Cushion, C. (2022). Reflection and reflective practice in high-performance sport coaching: a heuristic device. *Sport, Education and Society*, 29 (5), 601–620.
4. Knowles, Z., Gilbourne, D., Cropley, B., & Dugdill, L. (Eds.). (2014). *Reflective practice in the sport and exercise sciences: contemporary issues*. Routledge.
5. Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice* (2nd ed.). Routledge.
6. UK Coaching (2024). *Sports Psychology: Coach Learning Framework*. <https://www.ukcoaching.org/resources/coach-learning-framework/understanding-sport-psychology>

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТРЕНЕРСЬКІЙ ПРАКТИЦІ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Михайлюк О. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, гр. ФКСМ-24-1

Хімич В. Л.

доктор філософії, доц. кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У роботі розглянуто сучасні тенденції впровадження цифрових технологій у тренерську діяльність та їхній вплив на якість організації навчально-тренувального процесу. Показано, що тренери дедалі активніше застосовують мобільні додатки та фітнес-трекери для моніторингу фізичного стану спортсменів, аналізу навантажень і контролю динаміки результатів. Обґрунтовано педагогічний потенціал цифрових технологій як засобу підвищення мотивації, розвитку самоконтролю та індивідуалізації підготовки спортсменів у системі фізичного виховання.*

***Ключові слова:** цифрові технології, тренерська діяльність, мобільні додатки, фітнес-трекери, фізичне виховання.*

Вступ. Сучасний етап розвитку спорту і фізичного виховання відзначається активною цифровізацією: використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, систем моніторингу фізичної активності, аналітичного програмного забезпечення. Однак у тренерській практиці ще існує значний розрив між наявними технологіями і їх системним педагогічним впровадженням. Зокрема, наукові дослідження в Україні показують, що хоча цифровізація у сфері фізичної культури і спорту розвивається, не завжди супроводжується належним методичним забезпеченням та адаптацією під педагогічні цілі [3]. Аналіз опрацьованої літератури демонструє, що питання ефективного застосування цифрових технологій на заняттях фізичної культури, в тренувальному процесі спортсменів недостатньо висвітлено але значну увагу цій темі приділяли українські науковці, зокрема І. Хім'як, Р. Щокін, Ж. Беленюк, Є. Архипова, Ю. Дутчак, Н. Грабик та ін. Але водночас важлива кількість проблем щодо тенденцій та напрямів розвитку цифровізації у сфері фізичної культури та спорту залишається недостатньо розкритою.

Ми виявили низку питань які меншою мірою досліджено: як саме тренер-викладач може інтегрувати мобільні додатки і фітнес-трекери у свою методику; які педагогічні принципи при цьому мають бути враховані; як технології змінюють структуру і функції тренерської діяльності. Отже, існує наукова прогалина в частині теоретико-методологічного обґрунтування застосування цифрових технологій саме у тренерській діяльності як педагогічного процесу.

Мета дослідження. Визначити теоретико-методологічні засади застосування цифрових технологій (мобільні додатки, фітнес-трекери, системи моніторингу) у тренерській діяльності фізичного виховання, з особливим акцентом на педагогічний потенціал і структурно-функціональні зміни у діяльності тренера.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження є наукові публікації за темою цифрових технологій у фізичному вихованні і спорті, а також практичний досвід впровадження мобільних додатків та фітнес-трекерів у навчально-тренувальний процес. Методологія включає: системно-логічний метод (для аналізу тенденцій цифровізації й педагогічної діяльності тренера), метод контент-аналізу (аналіз літератури) і емпіричний метод (опосередковано, на базі оприлюднених досліджень)[4]. Також застосовано порівняльний метод (для виявлення невирішених педагогічних аспектів) і метод індукції-дедукції (формування узагальнень).

Дослідники І. Шутєєв і А. Єфременко у своїй статті «Мобільні додатки для навчання легкої атлетики фахівців з фізичного виховання» зазначили, що впровадження мобільних технологій у навчальний процес є ефективним засобом підвищення якості підготовки майбутніх фахівців. Автори підкреслюють, що використання мобільних додатків сприяє оптимізації теоретичної підготовки, дозволяючи студентам засвоювати навчальний матеріал у зручний час і власному темпі, а також підвищує ефективність практичних занять за рахунок раціонального використання навчального часу. Застосування таких цифрових інструментів, як відеоаналіз і GPS-трекінг, забезпечує студентам миттєвий зворотний зв'язок і можливість корекції техніки виконання вправ у реальному часі, що підвищує мотивацію, самостійність і відповідальність за власний результат. На думку дослідників, гібридна модель навчання, яка поєднує традиційні педагогічні методи з цифровими технологіями, створює умови для більш глибокого засвоєння знань, індивідуалізації освітнього процесу та розвитку професійних компетентностей фахівців з фізичного виховання [5].

В. Лелека у своїй статті «Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків» підкреслює, що хоча більшість сучасних досліджень акцентують увагу на загальних перевагах цифровізації у сфері фізичного виховання, недостатньо вивченим залишається питання інтеграції мобільних додатків безпосередньо в освітні програми закладів вищої освіти. Автор зазначає, що використання спеціалізованих мобільних застосунків може стати ефективним інструментом для підвищення рівня фізичної активності студентів у поза аудиторний час і сприяти формуванню сталих мотиваційних установок на здоровий спосіб життя. Автор наголошує на необхідності педагогічно обґрунтованого підходу до вибору й впровадження таких програм, адже їхнє раціональне застосування здатне не лише покращити якість навчання, а й забезпечити тісніший зв'язок між освітньою програмою з фізичної культури та самостійною руховою активністю студентської молоді. Таким чином, дослідник вбачає у використанні мобільних додатків перспективний напрям підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти [1].

Аналіз літературних джерел показує, що в українській науковій спільноті спостерігається зростаючий інтерес до інтеграції мобільних додатків і цифрових технологій у фізичне виховання та освітньо-тренувальні процеси. Зокрема:

– акцент робиться на тому, що мобільні додатки можуть стати засобом підвищення мотивації, моніторингу фізичної активності та самоорганізації студентів та спортсменів;

– з'являються дослідження, які конкретно аналізують застосування цифрових інструментів у навчанні та тренуванні, дистанційному фізичному вихованні, оздоровчій фізичній активності;

– водночас помітне те, що кількість досліджень з фокусом на носимих пристроях (фітнес-браслети) у контексті спортивної педагогіки є меншою – більшість робіт стосуються мобільних додатків або загальних цифрових технологій [2].

Усі з опрацьованих робіт підкреслюють необхідність педагогічно обґрунтованого впровадження технологій не сама по собі ефективна, важливо як її інтегрують у освітній чи тренувальний контекст.

Наукові дослідження підтверджують високий потенціал мобільних додатків та цифрових технологій у сфері фізичного виховання і тренерської діяльності зокрема як інструментів мотивації, моніторингу, індивідуалізації освітнього процесу та самоорганізації спортсменів або студентів. Але для реалізації потенціалу необхідна системна методика вибір адекватних технологій, їх інтеграція у структуру тренерської чи освітньої діяльності, педагогічне супроводження і оцінка ефективності.

Висновки. Узагальнюючи результати опрацьованих джерел і проведеного аналізу, можна зробити висновок, що цифрові технології стають невід'ємним елементом сучасної тренерської практики, відкриваючи нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів та інших цифрових інструментів сприяє більш точному моніторингу фізичного стану спортсменів, забезпечує зворотний зв'язок у реальному часі та підвищує мотивацію до систематичних занять. Інтеграція цих технологій у педагогічну діяльність тренера створює умови для індивідуалізації тренувань, розвитку самоконтролю й самостійності спортсменів, а також формування цифрової компетентності фахівців з фізичного виховання. Отже, цифровізація тренерської діяльності є не лише проявом сучасних тенденцій у спорті, а й потужним педагогічним інструментом, що забезпечує якісне оновлення змісту та методів підготовки спортсменів у відповідності до вимог інформаційного суспільства.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ефективності використання конкретних цифрових технологій у тренерській практиці, зокрема фітнес-трекерів, мобільних додатків та платформ аналітики фізичної підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Лелека В. Сучасні технології у фізичному вихованні студентства: використання мобільних додатків. *Освітні обрії*. № 1 (60), 2025. С. 40–48.
2. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Вип. 29 : у 4 т. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 332 с.
3. Осадченко, Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 2023. С. 103–108. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>
4. Чухланцева Н. В., Шуба Л. В., Шуба В. В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2020. Т. 75, № 1. С. 253–268.
5. Шутеев І., Єфременко А., Мобільні додатки для навчання легкої атлетиці фахівців з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 44–51.

Зміст

Секція 1.

Фізична культура та фізичне виховання

Гарматюк Д. С., Дутчак Ю. В. Охоронна функція нормативно-правової бази сфери фізичної культури і спорту	3
Іщак О. В., Дутчак Ю. В. Маркетингові технології у сфері фізичної культури і спорту	5
Квасниця І. М., Ляшенко О. Р. Медіаосвіта у популяризації здорового способу життя серед студентської молоді	8
Маркович А. М. Методика розвитку фізичних якостей у студентів, які займаються кросфітом	10
Огородник І. В., Мозолев О. М. Стрітбол як сучасний засіб розвитку рухових здібностей школярів	11
Сандулов Д. Д. Теоретико-методичні основи розвитку спеціальної витривалості баскетболістів 14–15 років	13

Секція 2.

Спорт

Богачев В. С. Кросфіт як ефективний засіб розвитку фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО	15
Бондар С. В., Флерчук В. В. Спеціальна фізична підготовка легкоатлетів, що спеціалізуються на дистанції 1500 метрів	17
Галкін Д. А., Гловюк К. В., Антонюк О. В. Вплив різних типів розминки на силу нижньої частини тіла пауерліфтерів	19
Грушка І. І., Гнатчук Я. І. Розвиток координаційних якостей футболістів 8–10 років (з використанням координаційної драбини)	21
Грязіна Д. М., Базильчук В. Б. Факторна структура техніко-тактичної підготовленості жіночої збірної України з волейболу у Золотій Євролізі 2025 року	23
Дзяворук А. О., Квасниця О. М. Тенденції змагальної діяльності команд англійської Прем'єр-ліги з регбі	25
Дякун М. А., Чопик Т. В. Теоретико-методичні передумови навчання техніко-тактичних дій юних баскетболістів	27
Квасниця О. М., Корольов Б. А. Фізична та когнітивна підготовка спортивних арбітрів як запорука об'єктивності суддівства у регбі	29

Кицюк М. А., Квасниця І. М. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності команд на Чемпіонаті Європи 2024 з футболу	31
Коріньовський Д. С. Зміст і особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі	33
Кошеля І. А., Логазюк Н. Л., Антонюк О. В. Вплив порядку швидкісно-силових вправ на силу стрибка	35
Маляр О. В., Мозолюк О. В. Застосування ката Санчін у тренувальному процесі юних каратистів 8–12 років для розвитку сили та концентрації уваги	37
Мельничук М. С., Гнатчук Я. І. Використання ігрового методу у вдосконаленні техніко-тактичних дій волейболістів 15–17 років	39
Микитюк М. О., Солтик О. О. Роль відповідальності у спортивній діяльності	41
Гика А. В., Мозолюк О. В. Методи та засоби тренування в групі початкової підготовки на прикладі вільної боротьби	42
Курський А. В., Павлюк О. С. Особливості силової підготовки армреслерів	48
Перемібида О. О., Флерчук В. В. Особливості розвитку швидко-силових якостей юних лижників-гонщиків	51
Рожковий І. В., Стецюк Т. І. Особливості впливу фізичних навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації	53
Ружицька Н. А., Квасниця І. М. Мотивація до перемоги та психологічні стратегії супроводу спортсменів, що спеціалізуються у тхеквондо	55
Скрипник Є. В., Стецюк Т. І. Динаміка втомлення та відновлення організму спортсменів залежно від рівня спортивної підготовленості	57
Слинюк А. В., Гнатчук Я. І. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлеток 11–12 років на етапі початкової підготовки	59
Федючок Д. Д., Базильчук О. В. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей у гандболістів 15–17 років	61
Черняк В. В., Солтик О. О. Роль лідерства у спорті	63
Шевчук О. Є., Солтик В. О., Солтик О. О. Роль організованості у спортивній діяльності	65
Юрик О. С., Антонюк О. В. Вплив кросфіт-програми на динаміку фізичної підготовки спортсменів з єдиноборств	67

Секція 3. Здоров'я людини

Дідик Б. Р., Квасниця О. М. Формування психологічної готовності юних регбістів до змагальної діяльності	69
Романішина О. В. Гігієна праці при використанні сучасних фізіотерапевтичних апаратів	71
Солтик І. Т., Попач А. С. Ергономіка навчального робочого місця та відповідність університетського середовища потребам студентів	73

Секція 4. Професійна підготовка

Барінов О. О., Хіміч В. Л. Теоретичні основи психологічної підтримки спортсменів після травм	77
Донченко Д. О., Хіміч В. Л. Теоретико-методологічні засади формування професійної компетентності фахівців у сфері фізичного виховання і спорту	80
Кудрявцев В. В., Хіміч В. Л. Поняття та класифікація тривожності у спортивній психології	82
Ломака О. С., Солтик О. О. Психологічні аспекти неформальної освіти тренерів-викладачів з кануполо: рефлексивна практика у британському досвіді	85
Михайлюк О. В., Хіміч В. Л. Цифрові технології у тренерській практиці: сучасні тенденції та педагогічний потенціал	87

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
V регіональної науково-практичної інтернет-конференції

20 листопада 2025 р. (м. Хмельницький)

Відповідальний за випуск: Чопик Т. В., канд. пед. наук, доц.

Комп'ютерний набір: Антонюк О. В.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
kafedra_fv_khnu@ukr.net