



CUESC

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне
підвищення кваліфікації

СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

3 березня – 13 квітня 2025 року

¹²⁵⁶
1996
LIHA-PRES

¹²³³
| Львів – Торунь
Liha-Pres
2025

УДК 796:001.895"313"(062.552)
С 91

Організаційний комітет:

Свищ Ярослав Степанович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ректор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітин Марян Петрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, в.о. проректора з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Криштанович Світлана Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Бріскін Юрій Аркадійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

Сороколіт Наталія Стефанівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті :

С 91 матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. – 196 с.

ISBN 978-966-397-506-1

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті» (3 березня – 13 квітня 2025 року).

УДК 796:001.895"313"(062.552)

© Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, 2025

© Центр українсько-європейського
наукового співробітництва, 2025

ISBN 978-966-397-506-1

ЗМІСТ

Студенти, здоров'я та регулярне фізичне навантаження: формування потреби – одне з найважливіших завдань фізичного виховання	
Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О.	8
Результативність використання колового тренування в процесі фізичного виховання здобувачів	
Базюк В. Д.	11
Проблеми організації процесу фізичної культури у ЗВО	
Бейгул І. О.	14
Підвищення мотивації до занять фізичною культурою за рахунок впровадження оздоровчої аеробіки	
Бейгул О. М.	16
Основні напрямки теоретичної підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате	
Богдан І. О.	19
Підготовка кадрів з фізичної культури та спорту: сучасні виклики та перспективи	
Бондаренко І. Г., Вербицький В. А., Біла А. А., Бондаренко О. В.	22
Інформаційні технології у процесі організації секційних занять з боксу серед груп базової підготовки ДЮСШ	
Бочкур А. В.	27
Фактори, що сприяють виникненню професійних захворювань спортивних масажистів під час роботи зі спортсменами високого класу	
Виноградов В. Є.	32
Інноваційні методики тренувань у системі фізичного виховання	
Воскобойник Т. А.	36
Попередження травмування спортсменів єдиноборців засобами кінезіопластики	
Гаврилюк В. О.	38
Роль акробатичних вправ у юнацькому футболі	
Гаєвий В. Ю.	42
Порівняльний аналіз мотиваційних факторів спорту серед різних вікових груп	
Гах Р. В.	44

Підвищення швидкісних можливостей у бігунів на середні дистанції методом електростимуляції Головащенко Р. В.	48
Цифрові інструменти тренера-викладача для підвищення ефективності тренувального процесу Гончар С. М.	52
Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної культури здобувачів вищої школи в умовах травмуючих та кризових ситуацій Гордієнко Д. В., Діскаленко С. І.	55
Інтеграція інноваційних технологій у тренувальний процес дзюдоїстів з травмами на етапі підготовки до міжнародних змагань Гусєва І. Б.	59
Застосування технік майндфулнес як ефективного засобу психоемоційного та фізичного оздоровлення учнівської молоді Даниско О. В.	61
Особливості виконання змагальних навантажень у стрільбі кульовій Демічковський А. П.	63
Сучасні тенденції розвитку і функціонування фітнес-технологій у закладах вищої освіти Довгань Н. Ю.	67
Теоретична підготовка як фундаментальна складова підготовки спортсменок у спортивних єдиноборствах Євстігнєєва І. В.	71
Варіабельність серцевого ритму у жінок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, протягом менструального циклу Калитка С. В.	73
Програмування тренувального процесу у гирьовому спорті: періодизація навантажень Карабанов Є. О.	78
Організація та проведення змагання з бадмінтону в складі комплексних змагань «Спортивні Ігри Львівщини» Каратник І. В.	80
Особливості використання засобів фізичної культури при надлишкової вазі тіла Кафтанова Т. В.	84
Інноваційні технології викладання дисципліни «Спортивний туризм» Коллегаєв М. Ю.	86
Інформаційні технології у спорті: контроль психофізичних здібностей орієнтувальників Коломієць Н. А.	89

Проблема покращення якості управління фізичною культурою спортом у регіонах шляхом підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту	
Конох А. П.	92
Оптимізація процесу підготовки в спортивних іграх засобами інноваційних технологій	
Котулай Г. Г.	95
Інноваційні технології в удосконаленні підготовки вчителів фізичного виховання в умовах дистанційного середовища	
Лівак П. Є.	98
Cultivating leadership qualities in students – future Horting coaches and physical education teachers	
Malynskiy I. Yo., Veselova V. V.	102
Суспільна цінність футболу як складової системи професійного спорту і фізичної культури України	
Масалов К. О.	107
До питання про впровадження елементів навчання бразильського джиу-джитсу до системи фізичної підготовки поліцейських	
Мердов С. П.	110
Оцінювання фізичної підготовленості веслярів-академістів у зимовому змагальному періоді річного макроциклу	
Меснянкін Д. Г.	113
Особливості впровадження інноваційних технологій у фізичній культурі та спорті в контексті популяризації активного способу життя	
Михнюк О. В.	116
Протиріччя допінг застосування у спорті вищих досягнень (на прикладі легкої атлетики)	
Мончук В. О.	119
Фітнес-технології в фізкультурно-оздоровчій роботі з дівчатами молодшого шкільного віку	
Начинова О. В.	124
Методи діагностики функціонального стану здобувачів вищої освіти перед початком занять фізичної культури	
Олар В. В.	128
Сучасні тренди в системі підготовки в паурліфтингу	
Петелько М. С.	130
Комплексне оцінювання технічної підготовленості спортсменок з пляжного волейболу	
Петренко О. В.	133

Вчитель фізичної культури в процесі реалізації інклюзивних та адаптивних програм: компетентнісний підхід	
Пиптюк П. Ф.	135
Особливості професійної діяльності та професійні функції вчителя фізичної культури	
Проценко А. А.	139
Особливості боротьби в партері	
Ребар І. В.	142
Фактори, що визначають спрямованість тренувального процесу спортсменів у вітрильному спорті (в класі яхт ILCA / LASER)	
Русанова О. М., Савченко К. Ю.	145
Аналіз факторів покращення ефективності гравців у волейболі	
Самохвалова І. Ю.	149
Гейміфіковані освітні платформи Kahoot і Quizizz у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту	
Самсугіна Н. М.	152
Характеристика фізичної підготовленості футболістів	
Саутов Р. Т.	156
Використання інноваційних видів спорту у навчальному процесі закладів вищої освіти	
Сергата Н. С.	159
Інновації в системі підготовки волейболістів	
Сінько В. В.	162
Педагогічні умови неперервної інтеграції підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	
Сококонь О. А.	165
Диджиталізація наукових досліджень у підготовці здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт»	
Сотник Ж. Г.	167
Сучасні фітнестренди в освіті	
Суменков М. В., Жлобо Т. М.	172
Методика Blood Flow Restriction як інноваційний інструмент силової та гіпертрофічної підготовки спортсменів	
Тищенко В. О.	176
Сучасні підходи до психофізичної підготовки спортсменів: нейронаука у спорті	
Тіхоміров А. І.	179
Фізичне виховання у закладах спеціальної освіти Рівненщини	
Тхорева І. В.	184

Використання мануального м'язового тестування у програмі корекції постави школярів середнього шкільного віку Фединяк Н. В.	187
Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності з використанням технологій дистанційної освіти Чаплицін В. П.	191

СТУДЕНТИ, ЗДОРОВ'Я ТА РЕГУЛЯРНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ: ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ – ОДНЕ З НАЙВАЖЛИВІШИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Барсукова Т. О.

*завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

У статті досліджується питання збереження та зміцнення здоров'я студентів за допомогою різних методів, що базуються на формуванні потреби до фізичного навантаження. Відомо, що лише здорова молода людина може максимально ефективно створювати цінні духовні і матеріальні блага та пропонувати інноваційні ідеї, творчо їх реалізуючи. Здоров'я є однією з найважливіших загальнолюдських цінностей, проте, за даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 85% молоді мають відхилення у стані здоров'я.

Застосування фізичного навантаження на сучасному етапі розвитку суспільства створює необхідні умови для формування у студентів потреби до дбайливого ставлення до власного здоров'я, його зміцнення та збереження.

Ця проблема має першочергове значення, оскільки підкреслює необхідність формування у студентів стійкої звички до регулярних фізичних вправ. Забезпечення такого стимулювання є ключовим завданням для систем фізичного виховання в університетах та інших навчальних закладах вищої освіти.

Практика демонструє, що недостатні фізичні навантаження призводять до відносної гіподинамії, зниження фізичної сили та працездатності, а також послаблення загального імунітету організму. У закладах вищої освіти дисципліна "Фізичне виховання" має на меті сприяти формуванню фізичної культури студентів, розвивати в них уміння застосовувати її в різних сферах життя: професійній, спортивній та сімейній. Спорт і фізичне виховання є формою самовираження та самореалізації, яка визначає спосіб життя особистості та її загальнокультурні та соціальні пріоритети. Одним із ключових завдань є

визначення таких пріоритетів, які сприятимуть залученню студентів до занять фізичною культурою та спортом у межах університету. Важливо також проаналізувати фактори, що стимулюють систематичні фізичні навантаження, та розробити стратегії формування стійкої мотивації до них.

Період навчання у закладі вищої освіти є значущим етапом становлення особистості студента. Цей період характеризується адаптацією до нових соціальних умов та формуванням самостійного світогляду, що сприяє розвитку індивідуальних рис майбутнього фахівця. Фізичне виховання є невід'ємною складовою гуманітарної освіти, оскільки воно здійснює комплексне виховне вплив на особистість студента в процесі формування його професійних якостей. Залучення студентів до занять з фізичного виховання залежить, перш за все, від рівня обізнаності щодо користі фізичних вправ та навантажень, доступності різноманітних видів спорту, підтримки з боку друзів, батьків та викладачів. Мотиваційне формування потреби до занять фізичними вправами також формується під впливом соціально-економічних умов, рівня життя, наявності спортивної інфраструктури, кваліфікації викладацького складу не тільки в сфері спорту, а й у сфері організації дозвілля [1, с. 304]. Мотивація до фізичного навантаження є індивідуальною характеристикою, спрямованою на досягнення оптимального рівня фізичної форми та підтримання стабільної працездатності. Формування стійкої мотивації та інтересу до фізичного навантаження – це тривалий і складний процес, який передбачає засвоєння психофізіологічних знань, виховання звички до регулярних занять спортом та формування позитивних емоцій під час занять. Важливим мотивуючим чинником є усвідомлення користі фізичного навантаження для здоров'я і профілактики захворювань. Отже, фізичне навантаження як невід'ємна частина здорового способу життя відіграє ключову роль у підтримці та зміцненні здоров'я [2, с. 408].

Багато дослідників, які вивчають шляхи покращення результатів навчання, підкреслюють важливість гармонійного функціонування всіх систем організму для досягнення стабільної успішності. Вони стверджують, що це можливо завдяки регулярним та мотивованим фізичним навантаженням. Збільшення інтересу студентів до систематичних занять можна стимулювати шляхом впровадження інноваційних форм і методів навчання, а також раціонального використання як великих, так і середніх індивідуальних навантажень. Це сприятиме формуванню особистості молодого фахівця, яка впевнена у своїх силах та можливостях [3, с. 209].

Ритмічна гімнастика, фітнес, йога, кругові тренування в тренажерному залі, а також змагальні методики у спортивних залах значно

підвищують інтерес студентів до занять фізичними вправами і до відповідного фізичного навантаження [4, с. 15].

Важливу роль відіграє спортивно-масові заходи і спортивне життя університету, його традиції, активність студентів, їхня готовність до участі в заходах і змаганнях різних напрямків. Участь у спортивних змаганнях, які входять до програми студентської Спартакіади нашого університету, сприяє популяризації здорового способу життя та покращує майстерність учасників. Крім того, це підвищує авторитет студентів серед одногрупників, активізує вболівальників.

Для визначення ставлення студентів нашого університету до власного здоров'я було проведено опитування. Результати опитування виявили цілі, що формують потреби студентів к фізичному навантаженню та до занять фізичною культурою та спортом:

- 48% опитаних вказали покращення стану здоров'я;
- 21% – досягнення спортивної майстерності;
- 10% – удосконалення фізичної форми;
- 7% – зниження зайвої ваги;
- 6% – активний відпочинок;
- 4% – розваги;
- 3% – спілкування з друзями.

Основними факторами, що формують потребу до фізичних навантажень, до занять з фізичного виховання та участі в змаганнях, виявилися:

- 35% опитаних – знання про користь фізичних вправ;
- 22% – поради друзів;
- 28% – рекомендації викладачів;
- 12% – поради батьків;
- лише 3% – інформація з інтернету про здоров'я.

Отримані дані свідчать, що формування потреби у фізичному навантаженні сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я студентів, вирішуючи одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Але необхідно виявити мотивацію, яка формує потреби у фізичному навантаженні та цілі, що спонукають студентів до активних та усвідомлених занять фізичною культурою та спортом.

Лише грамотно організована робота з фізичного виховання буде сприятиме формуванню потреби у відповідному фізичному навантаженні та стане основою для зміцнення здоров'я. Міцне здоров'я, регулярне фізичне навантаження та фізична активність сприятимуть соціалізації студентів, адаптації до умов сучасного життя, успішному оволодінню навичками професійної юридичної діяльності, забезпеченню профільного визнання, підвищенню працездатності та тривалості творчої діяльності

Література:

1. Антіпова Ж. І. Мотивація студентської молоді до рухової активності – завдання фізичного виховання в період навчання у юридичних закладах вищої освіти. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Україна, Черкаси : МЦНД., 29 липня 2022 р. С. 304–307. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/download/191>
2. Організаційно педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія / уклад. : О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк, Ф. М. Калінчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/21009/contents>
3. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ – Луцьк : Вежа, 1996. С. 209–213.
4. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. 1(3). С. 15–22. <http://academystudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/53>

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Базюк В. Д.

*викладач фізичного виховання
КЗВО «Волинський медичний інститут»
м. Луцьк, Україна*

Фізична активність є найважливішим елементом виховання здобувачів освіти. Вона невід'ємно пов'язана з навчальним процесом та має численні функції, головна з яких спрямована на повноцінний розвиток та формування здоров'я здобувачів. Будучи складовою загальною культури та професійної підготовки здобувача протягом періоду навчання, фізична культура входить обов'язковим розділом до гуманітарного компонента освіти, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних та фізичних сил, формування таких суспільних цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість [1, с. 878].

На сучасному етапі освіти покращити ситуацію щодо оздоровлення та підвищення фізичної підготовленості допоможе перехід від групових підходів у фізичному вихованні здобувачів до особистісно орієнтованих методів навчання та виховання, що базуються на індивідуальних можливостях та здібностях молоді.

Таким методом у практиці фізичного виховання є метод колового тренування. Ефективність такої організації у тому, що значно підвищується щільність занять, оскільки вправляються всі здобувачі одночасно і водночас самостійно, пропорційно своїм можливостям та зусиллям.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність застосування методу колового тренування у процесі фізичного виховання здобувачів закладу вищої освіти (ЗВО).

У дослідженні були використані наступні педагогічні тести: стрибок у довжину з місця; підтягування на високій перекладині; нахил тулуба вперед сидячи; човниковий біг 4х9 м.

Статистична обробка результатів тестування показала, що на початку дослідження між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами не існує достовірних відмінностей.

Порівняльний аналіз показників рухових здібностей здобувачів ЗВО виявив, що у трьох із чотирьох досліджуваних показників вихідні характеристики рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Таким чином, вихідні функціональні характеристики та показники рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей.

Для розвитку рухових здібностей здобувачів ЕГ було запропоновано систему колового тренування, яке представляло собою процес регламентованої вправи з точним нормуванням навантаження та відпочинку.

Нами були розроблені 3 комплекси колового тренування, що складаються із 8 станцій. Комплекси включали вправи, створені задля розвитку швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей. Вправи підбиралися за умови виконання протягом стандартного часу (40 с). З 8 вправ дві виконувались з додатковим обтяженням (набивні м'ячі та обтяжувачі на ноги). Тривалість відпочинку між вправами становила від 45 с вперше 2 тижні та з подальшим зменшенням через кожні 2 тижні на 5 с. Тривалість відпочинку між колами складала від 2 хв до 30 с у перші 2 тижні та з наступним скороченням на 30 с з кожні 2 тижня. Кількість кіл складала 2–3.

Кожен із трьох комплексів колового тренування на 1, 4 та 6 станціях включали вправи для м'язів нижніх кінцівок; на 2, 5, 8 станціях –

вправи для м'язів нижніх кінцівок; 3 та 7 станціях – для м'язів тулуба. Розроблені комплекси колового тренування вводилося в структуру кожного заняття в кінці основної частини та займали 20–30 хв.

Після проведеного педагогічного експерименту виявлено перевагу здобувачів ЕГ над представниками КГ у стрибку в довжину з місця на 9 см, у підтягуванні на 2,2 рази, «човникового» бігу 4х9 м.

Приріст показників практично з усіх контрольних вправ у здобувачів ЕГ вищі, ніж у здобувачів КГ. Так, приріст результатів в ЕГ становив від 3,3 % до 31,1 %, у КГ – від 1 до 25,1%. При цьому встановлено, що в ЕГ найбільші темпи приросту мають місце у підтягуванні (31,1 %), а в КГ – у нахилі тулуба вперед сидячи (25,1 %), підтягування (17,1 %), що свідчить про позитивний вплив застосовуваної методики на загальну фізичну підготовленість здобувачів.

Таким чином, застосування в навчальному процесі моделі фізичної підготовки з використанням методу колового тренування сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних якостей у здобувачів, які брали участь у педагогічному експерименті. Вихідні функціональні характеристики та показники рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей.

Розроблені комплекси вправ колового тренування склалися з 8 станцій та включали вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей; навантаження в цих комплексах змінювалася кожні 2 тижні за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між станціями та між колами.

Застосування в навчальному процесі моделі фізичної підготовки з використанням методу колового тренування сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних якостей у здобувачів, які брали участь у педагогічному експерименті.

Література:

1. Nesen O., Pomeshchikova I., Druz V., Pasko V., Chervona S. Changes of technical preparedness of 13-14-yearold handball players to develop high-speed and power abilities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Volume 18, № 2. Pp. 878–884. DOI: 10.7752/jpes.2018.02130

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Бейгул І. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Сучасна система освіти динамічно розвивається, висуваючи дедалі новіші вимоги до навчального процесу. Головний напрям освітньої політики нашої держави – наближення стилю та рівня освіти до європейського. Але на шляху до цього виникає чимало проблем.

Серед головних проблем фізичного виховання, як у закладах вищої освіти, так і школах, можна виділити наступні:

- відсутність необхідного матеріально-технічного забезпечення в навчальних закладах;
- застарілі, неактуальні для нашого часу освітні програми;
- незацікавленість учнів у системі фізичного виховання в тому вигляді, в якому вони зараз пропонуються [3, с. 22].

Розглянемо їх докладніше.

Проблема № 1: відсутність необхідного матеріально-технічного забезпечення в навчальних закладах.

Коли йдеться про «організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти», навіть в офіційних документах питання оснащення відсувають на другий план, висуваючи на перше місце теоретичні аспекти організації та методичні вказівки. Це докорінно неправильний крок. Як відомо, «театр починається з вішалки», так і заняття фізичною культурою і спортом починається з оснащення спортивних залів.

Звернемося до досвіду інших країн. Мінімум, яким оснащені школи та університети європейських країн: просторі зали для занять, роздягальні з індивідуальними шафами, душові кабінки, басейн, тренажерний зал, футбольне поле, баскетбольний зал/майданчик [2, с. 105]. Повернемося до українських навчальних закладів: у більшості з них оснащення закінчується на не найкращому ремонті залів, загальних роздягальнях і мінімумі інвентарю – ні душових кабін, які в епоху пропаганди здоров'я, краси та гігієни, є логічним і потрібним елементом спортивних залів, ні достатніх умов для самих занять. Наприклад, маленькі зали, погана вентиляція, нестача інвентарю, без якого ідеальне дотримання навчального плану просто неможливе.

Проблема № 2: застарілі, неактуальні для нашого часу освітні програми.

У примірному навчальному плані, затвердженому Міністерством освіти і науки України, зазначено такі нормативи для студентів ЗВО: біг, стрибки, згинання розгинання рук в упорі лежачі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, підтягування на перекладині. Незважаючи на те, що в даний час у навчальних закладах застосовуються різні методики фізичної підготовки.

Програма фізичного виховання має відображати потреби часу. Відповідно, зараз здобувач повинен мати вибір між напрямками, що розвивають розум і тіло, і між напрямками, що формують командний дух. Знову звертаючись до досвіду інших країн, ми можемо побачити, що до їхніх шкільних та університетських програм давно включено аеробіку, шейпінг, пілатес, черлідінг (вид спорту, що поєднує в собі елементи шоу-танців, гімнастики й акробатики) і навіть йогу. Так, у деяких навчальних закладах ці напрями отримують розвиток, але це не система. Те ж саме стосується і командних видів спорту: так, в Україні грають у баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, проводять змагання між навчальними закладами, але у нас немає культури гри, немає тренерів, які бажають підняти престиж занять спортом у якомусь виді на належний рівень.

Проблема № 3: незацікавленість здобувачів у системі фізичного виховання в тому вигляді, в якому вона зараз пропонується.

Мотивація – ось що рухає студентською молоддю під час відвідування того чи іншого предмета. Фізичне виховання – не виняток. Але мотивацією в цьому разі мають виступати не здача заліку, без якого студент не буде допущений до сесії, а прагнення людини бути здоровою, красивою і щасливою. У США наявність спортивних досягнень у абітурієнта є безумовною перевагою під час вступу до коледжу або ЗВО та отримання стипендії. Займатися спортом – це успішно, а хворіти і бути слабким – дорого і не престижно.

Багато здобувачів не відвідують заняття у закладах вищої освіти, але у свій вільний час відвідують різні спортивні секції, тренажерні зали й танцювальні студії. Чому? Тому, що комерційні організації надають вищий рівень тренувань, краще обладнання та, найголовніше, на що потрібно звернути увагу для вирішення цієї проблеми – добровільність вибору тренування. Адже поки здобувач відчуватиме зовнішній тиск, а не внутрішню потребу, результати будуть низькі, а заняття неефективні [1, с. 354].

Отже, для того, щоб зробити заняття фізичною культурою і спортом цікавішими й кориснішими, необхідно насамперед переглянути навчальні плани, надати здобувачу свободу вибору і, нарешті, оновити

матеріально-технічну базу ЗВО для поліпшення якості фізкультурно-оздоровчих занять та зниження травматизму.

Література:

1. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 353–355.
2. Москаленко Н., Яковенко А. Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах європейського союзу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 101–108.
3. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. Вип. 10 (155). С. 21–23.

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗА РАХУНОК ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Бейгул О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Контроль за збереженням і зміцненням здоров'я здобувачів, формування в них потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя є одним з основних завдань фізичного виховання у ЗВО. Однак, незважаючи на неодноразові спроби реформування системи фізичного виховання, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, особливо дівчат.

Дослідники вважають, що причини цього явища криються в недостатньому інтересі студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, небажанні студенток займатися тими видами спорту, які традиційно викладають у ЗВО. Дівчата віком 17–19 років, які не

займалися спортом у школі, часто не виявляють інтересу до бігу, стрибків, спортивних ігор. Водночас у віці 18–25 років відбуваються зміни пропорцій частин тіла, збільшуються зріст і маса тіла, тонус м'язів, зменшується гнучкість. Це вимагає особливої уваги до діяльності опорно-рухового апарату, корекції та збереження правильної постави, до техніки та координації рухів. Якщо в цьому віці не займатися спеціальними фізичними вправами, то молоді люди залишаються фізично слабкими, скутими в рухах, незграбними [1, с. 17; 3, с. 69].

Успішність навчання у ЗВО, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення рівня професіоналізму багато в чому залежать від раціонального режиму роботи і відпочинку, ступеня відновлення організму після фізичних і розумових навантажень, тобто здорового способу життя. І в цьому дуже корисними можуть виявитися засоби оздоровчої фізичної культури.

Підвищення мотивації студенток до занять фізичними вправами можливе за рахунок використання інноваційних форм рухової активності – зокрема, оздоровчої аеробіки.

Аналіз спеціальної літератури та власний досвід [4, с. 97; 5, с. 94] дали змогу встановити, що на заняттях аеробікою створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень фізичної та функціональної підготовленості студенток, а також інтерес до занять фізичними вправами. Крім загального зміцнення організму, акцент робиться на розвиток саме тих рухових якостей і навичок, які необхідні для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентської молоді.

З огляду на анатомо-фізіологічні та психомоторні особливості жіночого організму, заняття оздоровчою аеробікою мають забезпечити дівчатам:

- 1) зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- 2) різнобічний розвиток фізичних якостей і виховання правильної постави;
- 3) вдосконалення координації рухів і почуття ритму;
- 4) бездоганну техніку виконання вправ;
- 5) виразність рухів і точну їх відповідність музиці [2, с. 152].

Для досягнення цих цілей нами на практичних заняттях використовувалися вправи базової аеробіки, танцювальної аеробіки, елементи пілатесу, йоги тощо.

Отже, для повного ефекту від впливу оздоровчої аеробіки ми рекомендуємо додаткові самостійні заняття в домашніх умовах, або відвідування фітнес-клубів. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно вибудованих і науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу й танцювальному

стилю рухів дає змогу утримувати високий інтерес до занять оздоровчої аеробіки.

Література:

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М. Застосування інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2022. Випуск 16(172). С. 15–20.

2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С.140–171.

3. Дудіцька, С., Зорій, Я., & Гакман, А. (2020). Впровадження аеробіки у заняттях з фізичного виховання студенської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5(125), 67–70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).12)

4. Криворучко, С. М., & Самохін, О. О. (2023). Вплив занять аеробікою на фізичний стан здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (11(171), 95–101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).20)

5. Шишкіна О., Бейгул І. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на психофізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2023. № 3. С. 90–98. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В КАРАТЕ

Богдан І. О.

*старший викладач кафедри фехтування, боксу
та національних одноборств*

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Сучасний спорт високих досягнень характеризується чіткою структуризацією основних напрямків тренувальної підготовки, завданням яких є досягнення максимальних спортивних результатів [3, 4]. Теоретична підготовка у цьому процесі займає важливе місце, враховуючи об'єм та значення необхідної інформації якою має володіти сучасний спортсмен під час тренувального та змагального процесу [2, 5]. У переважній більшості видів спорту теоретична підготовка спортсменів на різних етапах підготовки займає чітко визначене місце та спрямування в залежності від особливостей професійної діяльності. Розвиток карате на сучасному етапі характеризується з однієї сторони високим рівнем змагальної діяльності та спортивних результатів, з іншої недостатнім рівнем теоретичної підготовки спеціалістів та спортсменів на різних етапах підготовки. Однією з актуальних проблем в теорії та методиці карате є проблема теоретичної підготовки спортсменів в процесі багаторічних тренувань [1]. Особливого значення це питання набуває на етапі максимальних досягнень спортсменом, коли рівень конкуренції на татамі та ціна здобутої медалі досягає свого максимуму. Серед основних проблем що характерні для процесу теоретичної підготовки спортсменів високої кваліфікації в карате слід відзначити наступні: відсутність спеціалізованих академічних джерел з виду спорту карате, недостатній рівень методологічно обґрунтованих та сформованих рекомендацій з використання засобів та методів теоретичної підготовки у цьому виді спорту, недостатній рівень визначення та конкретизації напрямків та окремих розділів інформації які подаються та контролюються на цьому етапі багаторічної підготовки спортсмена в карате.

Важливим завданням в теоретичній підготовці спортсмена високої кваліфікації є визначення основних розділів підготовки, які б відповідали запитам та потребам спортсмена на цьому етапі тренувань в карате. Враховуючи особливості сучасного карате, як спорту високих

досягнень, в структурі спеціальних теоретичних знань спортсмена в карате доцільно визначити наступні напрямки:

1. Характеристика карате як виду спорту та засобу фізичного виховання. Історія розвитку карате на сучасному етапі. Діяльність міжнародної та національної федерацій з карате. Актуальні проблеми та основні тенденції розвитку карате у світі та Україні. Характеристика провідних національних шкіл з карате. Статистика спортивних результатів на міжнародних змаганнях.

2. Умови спортивної діяльності в карате. Сучасні вимоги до місць тренувальної та змагальної діяльності в карате. Техніка безпеки та профілактика травматизму. Інформаційне забезпечення змагальної діяльності в карате. Екіпіровка та форма одягу і вимоги до неї в карате. Використання сучасного обладнання в тренувальному та змагальному процесі в ката та куміте.

3. Загальні основи теорії карате. Базові теоретичні доктрини тактико-технічної підготовки спортсмена в ката та куміте на етапі максимальних досягнень. Особливості технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовки спортсмена високої кваліфікації. Стили тактичної діяльності спортсменів в куміте. Особливості техніки виконання формальних комплексів в різних школах карате. Вплив психічного стану спортсмена на результати тренувальної та змагальної діяльності. Взаємодія з тренером під час тренувань та змагань в карате.

4. Режим дня висококваліфікованого спортсмена в карате. Особливості режиму дня під час тренувального та змагального процесу. Особиста гігієна. Харчування спортсмена під час занять карате. Лікування травм. Заходи з відновлення та реабілітації. Особливості саморегуляції психічних процесів та емоційного стану під час тренувань, навчально-тренувальних зборів та змагань в ката та куміте.

5. Змагання та змагальна діяльність в карате. Правила змагань в куміте, ката та пара-карате. Розбір та аналіз актуальної редакції правил змагань з карате. Календар змагань та його структура. Акліматизація у спорті. Побудова тренувального процесу в ката та куміте на різних етапах підготовки спортсмена. Місце проведення змагань та його характеристики. Змагальний виступ в карате та його структура. Методика аналізу змагального поєдинку в ката та куміте. Особливості проведення міжнародних змагань в карате в залежності від його рангу. Взаємодія спортсмена з тренером під час поєдинку на татамі.

6. Формування особистості висококваліфікованого спортсмена в карате. Характеристика основних методів та засобів в карате що впливають на формування особистості спортсмена. Мотивація у спорті високих досягнень. Патріотичне виховання спортсмена на етапі максимальних досягнень. Розвиток комунікаційних здібностей спортсмена.

Самодисципліна та самовиховання висококваліфікованого спортсмена в сучасному карате.

7. Антидопінгова діяльність в сучасному спорті. Заборонені препарати у спорті. Вплив заборонених препаратів на організм спортсмена. Міжнародні та національні антидопінгові організації – їх структура і діяльність. Антидопінгові процедури на змаганнях з карате. Дії спортсмена під час проведення антидопінгових процедур.

Основними формами проведення теоретичної підготовки з висококваліфікованими спортсменами в карате мають бути лекційні заняття, бесіди, семінари а також різні напрямки самопідготовки спортсмена. Важливим чинником по побудові якісної теоретичної підготовки висококваліфікованих спортсменів в карате є підготовка та видання для тренерів з карате методичних посібників для проведення занять з теорії та методики карате на цьому етапі тренувального процесу.

Таким чином теоретична підготовка висококваліфікованого спортсмена в карате має бути спрямована на забезпечення засвоєння спортсменом певного об'єму знань та інформації, що сприятимуть досягненню високих спортивних результатів в ката та куміте, з врахуванням особливостей та потреб на цьому етапі підготовки спортсмена.

Література:

1. Богдан І. О., укладач. Карате WKF: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
2. Бріскін Ю. А. Проблеми теоретичної підготовки в спорті / Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин, В. Ю. Богуславська. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. І / за ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер». 2016. С. 257–261.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.
5. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. Львів : ЛДУФК. 2015. 372 с.

ПІДГОТОВКА КАДРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бондаренко І. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Вербицький В. А.

*кандидат історичних наук, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Біла А. А.

*старший викладач кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Бондаренко О. В.

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Сучасний розвиток суспільства вимагає вдосконалення системи педагогічної освіти в умовах соціально орієнтованої економіки та інтеграції України в європейське освітнє співтовариство. Важливе питання сьогодення – формування конкурентоспроможної, компетентної людини, яка може творчо підходити до складних завдань і прагне максимально використати набуті навички [1].

В Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року визначено один із проблемних напрямків, які потрібно вирішувати в галузі фізичної культури – підготовка кадрів. Звернено увагу на відсутність стандартизованих вимог до професій, застарілі технології обліку фахівців фізичної культури і спорту, розбалансовану систему підготовки кадрів, застарілу систему атестації тренерів, відсутність підготовки та професійного зростання фахівців, які

здійснюють заходи з фізичної культури і спорту, гендерний дисбаланс створення вакансій та морального і матеріального заохочення фахівців.

У Китайській Народній Республіці проблема індивідуального підходу є особливо актуальною у зв'язку з національними особливостями, традиціями, які передбачають переважання колективних дій у всіх видах праці. Дослідження показують, що в Китаї підготовка викладачів фізичної культури має ґрунтуватися на сучасних концепціях індивідуального підходу на всіх етапах навчання. Такий підхід дасть можливість кожному студенту вибрати спорт, в якому він хоче розвивати свої професійні навички та знання. Він також враховуватиме індивідуальні особливості майбутніх фахівців з фізичної культури, що дозволить їм ефективніше освоювати обраний вид спорту [3].

У дослідженнях (Shapran Y. et al., 2022) було проаналізовано основні форми та методи професійної підготовки вчителів фізичної культури в різних країнах, таких як Швейцарія, США, Німеччина, Австрія, Норвегія та Великобританія, які були обрані через ефективність їх методичних систем. Згідно з результатами цієї роботи, лекції, семінари, майстер-класи, навчальна практика та стажування, з урахуванням національних і територіальних відмінностей, залишаються основними формами підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання в цих країнах. Однак ці форми навчання поступово змінюються, зокрема, йдеться про впровадження відеолекцій, візуальних лекцій і семінарів на основі проєктів. Крім того, важливим є індивідуалізований підхід до методів навчання та оцінювання, щоб майбутні педагоги могли ефективно організовувати навчальний процес. Методи підготовки спрямовані на розвиток моторних навичок вчителів, із акцентом на тестування, групові проєкти, кейс-стаді, рольові і ділові ігри, презентації та моделювання. Самостійна робота студентів базується на інтерактивних методах, що дозволяє усвідомити важливість попередньої підготовки та сформувані ціннісне ставлення до підготовки вчителів [4].

Одним з актуальних напрямів підготовки кадрів можна вважати впровадження цифрових технологій в освітній процес: використання програмного забезпечення для аналізу тренувань, біомеханіки рухів, контролю стану здоров'я та спортивних досягнень. Здобувачі вищої освіти в ЧНУ імені Петра Могили мають змогу користуватися власними комп'ютерами з безкоштовною можливістю доступу до мережі Internet через бездротовий зв'язок (Wi-Fi). В процесі навчання активно використовується дистанційна система Moodle. Для забезпечення освітнього процесу створено електронні курси до усіх навчальних дисциплін.

В умовах військових дій в університетах працюють психологи, допомагаючи здобувачам вищої освіти краще пристосуватися до навчання в безпечних місцях, при переїзді, коли відсутні звичні умови життя. Організуються тренінги, впроваджуються вибіркові дисципліни щодо формувань у майбутніх фахівців в галузі фізичної культури методів психологічної підготовки та ментального здоров'я, розвиток стійкості до стресу, мотивації та вміння працювати в команді. Враховуючи сучасний стан в Україні, виникає потреба у формуванні компетентності як здатності застосовувати методи психологічної підтримки та мотивації в процесі професійної діяльності в галузі фізичної культури.

Відмічені тенденції до індивідуалізації навчання в університетах. З метою підвищення якості навчання факультети запроваджують опитування студентів з метою визначення оціночних суджень з форм, методів навчання, їх ставлення щодо академічної доброчесності, та інших питань. Дослідження проводилося у 2024 р. серед студентів ЧНУ імені Петра Могили факультету фізичного виховання і спорту (n=62), які навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Опитування проводилося за допомогою сервісів Google Form із використанням методу напівструктурованого анкетування. За результатами дослідження більшість студентів вважають, що викладачі приділяють достатню увагу онлайн-заняттям. Однак слід звернути увагу, що 3,2% респондентів відмітили недостатню якість дистанційного навчання у режимі відеоконференцій із використанням платформ Zoom, Skype, Google Meet, Telegram, Viber та ін. Щорічні опитування дають можливість проаналізувати оціночні судження студентів, зробити висновки та корегувати навчальний процес [5].

Однією з тенденцій підвищення рівня підготовки кадрів в галузі фізичної культури є увага до забезпечення доступу до спорту для людей з обмеженими можливостями. Тому в університетах фізичної культури посилюються навчальні компоненти з адаптивного спорту, створюються курси підвищення кваліфікації тренерів в інваспорті, розробляються програми з адаптивного туризму.

Можна відмітити посилення міжнародної співпраці та мобільності студентів. Участь у міжнародних стажуваннях, обмінах та проектах дозволить здобувачам отримати професійний досвід в галузі фізичної культури та підвищити рівень професійних компетентностей.

Вивчаючи тенденції розвитку веслувальних видів спорту, нами було відмічено тенденції впровадження принципів сталого розвитку та екологічної свідомості у спортивній сфері. У 2018 році Міжнародна федерація веслування стала першим спортивним об'єднанням, яке зобов'язалося захищати природні і змішані об'єкти всесвітньої

спадщини ЮНЕСКО. Міжнародна федерація веслування сприяє підвищенню обізнаності національних федерацій, керівних органів клубів та організаторів регат щодо можливості уникнення негативних впливів на значну кількість об'єктів світової спадщини [6]. Метою політики Міжнародної федерації веслування щодо забезпечення екологічної безпеки стала участь у програмах, які заохочують культуру відповідальності за захист природи. Таким чином, потрібно звернути увагу на екологічну підготовку майбутніх фахівців в галузі фізичної культури для вирішення сумісними зусиллями проблем екології.

Підготовка фахівців в галузі фізичної культури пов'язана з вивченням та засвоєнням теорії та методики різноманітних видів рухової активності. На думку вчених (Lutsenko I. et al., 2025) впровадження в українських університетах таких напрямків як йога, скандинавська ходьба, памп-аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, бойові мистецтва покращує фізичну форму та мотивацію студентів. Серед найпопулярніших інноваційних технологій, які використовуються на лекціях і практичних заняттях, – мультимедіа, цифрові ресурси, онлайн-платформи, віртуальна та доповнена реальність, інтерактивні симулятори, фітнес-трекери тощо [1]. Розвиток фізичної культури в сучасних умовах має бути інтегрований з інноваційними підходами та методами, щоб максимально задовольняти потреби студентської молоді. Одним із важливих аспектів є зміна фокусу від традиційних методів до більш інтерактивних та інноваційних, які включають нові спортивні напрямки, технології (наприклад, використання фітнес-додатків, віртуальних тренерів тощо). Нові програми та види фізичної активності сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню здоров'я та формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя [2].

Нами виокремлено наступні тенденції розвитку фахової фізкультурної освіти в Україні:

- поширення цифрових технологій в освітньому процесі
- індивідуалізація навчання майбутніх фахівців в галузі фізичної культури
- психологічна підготовка до професійної діяльності в умовах воєнного стану, стійкість до стресу
- впровадження в освітній процес начальних дисциплін з адаптивного спорту, адаптивного туризму
- впровадження програм міжнародної співпраці та мобільності студентів
- розвиток екологічної свідомості у спортивній сфері.

Таким чином, на сьогоднішній день необхідно готувати фахівців, які б володіли сучасними інноваційними технологіями та підходами

викладання фізичної культури та враховувати всі тенденції, які спостерігаються в професійній освіті в галузі фізичної культури.

Література:

1. Lutsenko I., Leshchenko H., Prots T., Gvozdetska S., Omok H. Innovations in the methods of teaching physical education in ukrainian universities: current state and challenges. *Conhecimento & Diversidade, Niteroi*. 2025. v. 17, n. 45 Jan./Mar. 236–257. URL: <https://surl.gd/jplqjp> (дата звернення 28.03.2025).

2. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабиш Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. *Академічні візії*. 2024. Вип. 35. С. 1–10. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/download/1390/1262/1281> (дата звернення 28.03.2025).

3. Xiaofei W., Korobeinik V. & Kozina Z. Features of the organization of teaching for future physical education teachers in the People's Republic of China and the possibility of implementing an individual approach in their training: a review article. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2021. 7(2), 8–17. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.02.01>

4. Shapran Y., Shapran O., Raytarovska I., Rybalko P., Romanenko V., & Halaidiuk M. Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. 14(1Sup1), 127–144. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1Sup1/541>

5. Бондаренко І., Біла А., Головаченко І. Якість освіти в університеті у 2023–2024 н.р. : оціночні судження студентів факультету фізичного виховання і спорту. *Multidisciplinárni mezinárodní vědecký magazín “Věda a perspektivy” je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury ČR: E 24142. № 2(45) 2025. str. 116–130.*

6. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 20. С. 26–34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ СЕРЕД ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Бочкур А. В.

спеціаліст першої категорії, викладач,

голова циклової комісії силових видів спорту

*ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»
м. Івано-Франківськ, Україна*

В останні роки питання покращення навчально-тренувального процесу і розвитку фізичних якостей у дітей набуває дедалі більшої актуальності. Особливого значення надається сучасним підходам до спортивної підготовки, які включають не лише традиційні методи, але й активне впровадження інформаційних технологій. Це охоплює використання різноманітного обладнання, розробку новітніх методів тренувань, а також цифрових інструментів для моніторингу й аналізу проміжних та поточних результатів. Разом із тим, процес організації спортивної підготовки, особливо на початковому етапі в дитячо-юнацьких школах, в групах базової підготовки, є досить складним завданням для тренерів-викладачів. Формування здоров'я у дітей та молоді, ґрунтовний аналіз і підвищення ефективності тренувального процесу є важливими складовими цієї роботи, а впровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології та форми навчання [4, с. 5]. Надзвичайно актуальними є дослідження і методики, спрямовані на підвищення мотивації підлітків до регулярної рухової активності через мобільність і використання фітнес-додатків: фітнес браслетів, мобільних телефонів з новими функціями скринінгу та ін. Інформаційні технології внесли в систему освіти такий імпульс нововведень, що справедливо можуть розцінюватись як основний засіб її інноваційного розвитку [4, с. 4]. Разом із сучасними підходами до фізичної підготовки вони здатні забезпечити більш якісний розвиток рухових, функціональних та психофізичних якостей початківців. Відповідно, інтеграція фізичних вправ із елементами сучасного інформаційного обладнання стає важливим аспектом спортивного тренування. Особливу увагу слід приділити підвищенню якості занять через застосування інноваційних і інформаційних технологій серед груп базової підготовки в ДЮСШ, зокрема у секціях

єдиноборств. Використання спеціальних таблиць, мобільних додатків та пристроїв дозволяє значно підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Таким чином, поєднання сучасних технологій і професійного підходу може стати запорукою успішного спортивного розвитку молодого покоління.

Мета дослідження – є визначення та обґрунтування особливостей ефективного застосування інформаційних технологій у процесі організації секційних занять із боксу серед груп базової підготовки ДЮСШ.

Застосовані методи дослідження включають:

- Емпіричні: аналіз науково-методичної літератури, аналіз і синтез, узагальнення, індукцію та дедукцію, порівняння.
- Педагогічні: спостереження, тестування, проведення експерименту.
- Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для підвищення ефективності впровадження інноваційних технологій в групах базової підготовки було вибрано найбільш доступні та актуальні інформаційні методи. Ці методи мають універсальний характер, оскільки одночасно забезпечують освітній і розвивальний компонент, а також використовуються, як засіб поточного і кінцевого контролю. Згідно з методичними основами теорії педагогіки, інноваційні навчально-оздоровчі заняття з боксу структурно поділяються на три частини:

1. Підготовча частина. Включає розминку для активації всіх функціональних систем організму перед навантаженням. Її основне завдання – підготовка центральної нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем, а також рухового апарату для виконання вправ, що потребують значних м'язових зусиль. Зазвичай сюди входять вправи помірної інтенсивності. У цій частині не рекомендується акцентувати увагу на розвиток сили й витривалості; перевага має надаватися вдосконаленню координації та рухових якостей.

2. Основна частина. На цьому етапі підлітки виконують спеціалізовані вправи для покращення технічних і практичних навичок, які максимально наближені до специфіки боксу. Завдання цієї частини включають: – оволодіння технікою і її вдосконалення; – розвиток швидкості реакції, координації рухів, швидко-силових якостей і витривалості [1, с. 2].

3. Заклучна частина. Цей етап спрямований на приведення організму юного спортсмена до спокійного стану після фізичного навантаження. У межах цього етапу проводиться оцінка і розвиток таких параметрів: – психічна стійкість; – загальна ефективність виконаних завдань; – продуктивність тренувального процесу [2, с. 3].

Таким чином, узгоджене поєднання інформаційних технологій із традиційними педагогічними методами дозволяє оптимізувати навчально-тренувальний процес, забезпечуючи його результативність та сприяючи всебічному розвитку боксерів базової групи.

Для досягнення цілей дослідження піврічний навчально-тренувальний процес та експерименти третього етапу з боксу серед груп базової підготовки можуть бути поділені на два основних періоди: підготовчий і основний. Підготовчий етап триває три місяці і спрямований на ознайомлення з логікою тренувального циклу із застосуванням інноваційного обладнання BlazePod, адаптацію до приладів, а також на вивчення базових рухів. Основна увага приділяється розвитку фізичних якостей, серед яких швидкість реакції, координація, спритність та витривалість. Мета етапу – підготувати спортсменів до виконання рухових дій із використанням нових технологій. Особливий акцент робиться на вдосконаленні швидкості. Додатково передбачаються заняття з техніко-тактичних дій, базових боксерських прийомів та засвоєння навичок сутичок через умовно-вільні завдання і спортивну гру «квача» руками. Розподіл тренувального часу на цьому етапі виглядає так: 40–45% приділяється засвоєнню та вдосконаленню технічних і практичних навичок, 20–25% – техніко-тактичній підготовці, близько 35% – фізичній підготовці із використанням світлового приладу BlazePod. Прилад забезпечує інтеграцію програм для одночасного покращення координації рухів, швидкості реакції та взаємодії рук і очей у спортсменів [3, с. 1]. Формат занять цього періоду включає спеціалізовані й комбіновані тренування, спрямовані на фізичну, технічну та спеціальну підготовку. Застосування інноваційного обладнання дозволяє поступово збільшувати обсяг і інтенсивність навантажень. В основній частині тренувального циклу увага спрямовується на відпрацювання технічних дій, вивчення прийомів нападу та захисту, а також розробку умовно-вільного бою перед дзеркалом чи з суперником напроти на відстані двох метрів. У другій половині тренувань відбувається вдосконалення техніки та тактики боксу із залученням гри «квача» руками. Ця гра дозволяє оцінити ефективність атакуючих дій за рахунок швидких дотиків у зони тулуба та плеча суперника. Проводиться аналіз кількості точних ударів у співвідношенні до загальної кількості виконаних дій, інформація фіксується для подальшого вивчення. Загалом структура цього процесу забезпечує всебічний розвиток спортсменів і впровадження сучасних методичних підходів для досягнення високих результатів. Після цього в межах тренувального процесу проводиться спортивна чи рухлива гра із використанням інноваційного світлового обладнання «BlazePod» [3, с. 1]. Учасники рухаються переставними боксерськими кроками по рингу, орієнтуючись на заздалегідь

визначений колір датчика обладнання. У момент спалаху свого датчику вони намагаються якомога швидше доторкнутися до нього рукою. Для проходження гри передбачено 8 раундів тривалістю по 1хв, між якими встановлено паузу для відпочинку на 30 секунд. Після цього датчики встановлюються горизонтально на спеціальній таблиці, і завдання виконується в горизонтальній площині, наближеній до боксерських ударів. Формат залишається незмінним: 8 раундів по 1 хв із перервами в 30 секунд. Усі успішні натискання фіксуються тренером у мобільному додатку, а на основі зібраних даних розраховується середній показник за тренування. Такі ігрові активності сприяють вихованню фізичної рухливості, моторики, швидкості реакції та вдосконаленню умінь і навичок, які є ключовими для спортсмена в боксі. Основна мета другого етапу дослідження та навчально-тренувального процесу протягом пів року полягає у підвищенні загальної фізичної підготовленості із застосуванням «BlazePod» у комплексі з удосконаленням техніки виконання боксерських вправ. Відомо, що фізична та технічна підготовка тісно взаємопов'язані, тому на цьому етапі особлива увага приділяється відпрацюванню технічних елементів у роботі з датчиками для ефективнішого розвитку фізичних якостей юних боксерів. Структура тренувань зберігається аналогічною до підготовчого періоду, змінюється лише хід другої половини основної частини заняття. У межах рухливої гри в боксерській стійці з «BlazePod» учасники виконують спеціальні завдання. До таких завдань входять: – виконання ударів передньою рукою (бій із тінню); – комбінація ударів: передньою рукою в голову і задньою в корпус; – зміна боксерської стійки в лівосторонню чи правосторонню; – вільний бій із тінню або бій навпроти опонента на відстані двох метрів. Рівень складності підвищується за рахунок необхідності виконувати боксерські рухи водночас із натисканням датчиків. Все проходить у 8 раундах по 45 секунд кожний із скороченими перервами (15–20 секунд). Після цього датчики знову розміщуються горизонтально на таблиці, і тренування продовжується в горизонтальній площині. Послідовність виконання залишається тією ж із аналогічними перервами. Успішні результати натискань продовжують реєструватися у додатку для аналізу прогресу. У контексті умовного бою особливо важливими технічними елементами є: – легкість пересувань; – дотримання бойової стійки; – мінімізація зайвих рухів. Вправи орієнтовані на рухи, що максимально наближені до переміщень боксера на ринзі, сприяючи виробленню координації та синхронізації рухів рук і ніг. В основній частині занять усе частіше застосовуються спеціальні вправи, які відображають специфіку боксу й сприяють підвищенню загальної фізичної готовності підлітків. Заклучна частина

тренувального процесу спрямована на приведення організму юних боксерів у спокійний стан. У цій фазі використовуються нові інноваційні методи, як-от спеціальні таблиці для тренувань. Учасники виконують комплекси вправ чергуючи положення тіла (стоячи, сидячи або лежачи). На початку цієї фази юні спортсмени виконували вправи, чергуючи положення стоячи, сидячи та лежачи, які спрямовані на розвиток сили та гнучкості окремих груп м'язів. Часто застосовувалися заспокоїливі завдання, такі як легкий біг, ходьба з дихальними вправами та методи розслаблення м'язів кінцівок. У завершальній частині експерименту застосовуються таблиці Шульте. Підліткам послідовно демонструють п'ять таблиць, на яких числа від 1 до 25 розташовані у випадковому порядку [2, с. 1]. Завдання полягає у тому, щоб знайти, показати та назвати всі числа за порядком зростання. Боксер намагається виконувати завдання максимально швидко і без помилок, дивлячись у центр таблиці й залучаючи периферійний зір. Основними показниками стають час виконання завдання та кількість допущених помилок для кожної таблиці окремо [2, с. 2]. На основі цих результатів можна сформувати "криву виснаження", яка ілюструватиме динаміку стійкості уваги й працездатності боксера. Методика спрямована на розвиток психічної стійкості та витривалості боксера, покращення уваги, концентрації, продуктивності та загальної ефективності виконання завдань. Водночас вона активно тренує периферичний зір і здатність швидко реагувати під час пошукових дій, що відповідає й доповнює методику попередню методику з світловими датчиками "BlazePod" [2, с. 3].

Висновки. Дослідження підтвердило ефективність застосування інформаційних технологій у процесі навчально-тренувальних занять з боксу серед груп базової підготовки ДЮСШ. Використання інноваційного обладнання, зокрема світлових датчиків BlazePod, сприяє розвитку швидкості реакції, координації, витривалості та технічних навичок боксерів. Запропонована методика оптимізує тренувальний процес, роблячи його більш структурованим та мотивуючим для юних спортсменів. Впровадження сучасних технологій дозволяє покращити контроль за фізичним та технічним прогресом спортсменів, підвищити їхню мотивацію до тренувань і забезпечити ефективний розвиток рухових якостей. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення методичних підходів у підготовці боксерів молодшого віку.

Література:

1. Доус, Дж.; Roozen, М. Розвиток спритності та швидкості ; National Strength and Conditioning Association (US), Human Kinetics: Colorado Springs, CO, USA, 2012. С. 1–5.

2. Методи таблиці Шульте URL: <https://www.scribd.com/document/717090729/> (дата звернення 28.03.2025). С. 1–6.

3. Дослідницький центр «Blazepood» URL: <https://blazepod.eu/pages/research-center> (дата звернення 29.03.2025).

4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с. С. 4–7.

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ВИНИКНЕННЮ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТИВНИХ МАСАЖИСТІВ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОГО КЛАСУ

Виноградов В. Є.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
провідний науковий співробітник кафедри спорту та фітнесу
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Вступ. Система вдосконалення тренувального процесу вимагає суворого дотримання закономірностей формування адаптаційних ефектів під впливом тренувальних і змагальних навантажень. В цьому процесі особливу роль відіграють цілісні структури спортивної підготовки, які ґрунтуються на реалізації повноцінного циклу «навантаження– відновлення» на рівні оперативного, поточного і етапного управління. Зрозуміло, що в цьому циклі особливу роль надається ефективності відновлювальних процесів, де провідну роль грають спеціалісти з функціональної реабілітації. В практиці спорту в більшості випадках мова йде про масажистів високої кваліфікації, які володіють необхідними масажними практиками, науковим і емпіричним досвідом застосування відновлювальних і стимулюючих масажних процедур протягом цілісного циклу тренувальної чи змагальної діяльності [1]. Йдеться про повноцінний супровід відповідними спеціалістами всіх циклів передзмагальної, передстартової, власне змагальної і постзмагальної діяльності. Вочевидь, що це значно збільшує фізіологічне напруження, навантаження масажистів, формує передумови втоми і хронічної втоми, ризики певних професійних захворювань опорно-рухового апарату, тощо.

Цю проблему вкрай мало висвітлено в класичній і сучасній науково-методичній літературі. В першу чергу мова йде про констатацію проблеми і необхідність розробки спеціалізованих підходів до її вирішення. В цьому контексті привертає увагу думка доктора медицини, президента та генерального директора Асоціації американських медичних коледжів (ААМС) Д. Г. Кірча «... якщо ми хочемо забезпечити найкращий можливий догляд для наших пацієнтів і підтримку для наших спільнот, ми повинні почати краще дбати про себе і одне про одного» [2]. Є певне розуміння, що збереження здоров'я масажних терапевтів є умовою реалізації ефективної системи відновлення спортсменів. Систематизація проблемних питань і пов'язаних з ними професійних захворювань спортивних масажистів є суттєвим кроком у формуванні «дорожньої карти» профілактики і лікування професійних захворювань. Тому ця робота є *актуальною*.

Мета роботи. Показати важливість питання здоров'я спортивних масажистів, які працюють зі спортсменами високого класу, представити зв'язок факторів, що сприяють виникненню у них професійних захворювань.

Матеріал і методи. Мета – аналіз спеціальної літератури і джерел Інтернет з питань системної побудови тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів високого класу, медико-біологічного і фізіотерапевтичного супроводу цього процесу.

Результати багаторічної роботи автора свідчать про те, що реалізації приведеного цілісного циклу «стимуляція працездатності – відновлення в умовах змагальної і пост-змагальної діяльності» забезпечують повноцінні адаптаційні, а саме тренувальні ефекти. Емпіричний досвід підтверджений науковими даними [3] свідчить, що розуміння проблемних ситуацій, які виникають під впливом кумуляції ефектів перенапруження нервової і кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату дозволяють з певним розумінням підійти до проблеми профілактики і лікування професійних захворювань спортивних масажистів.

У таблиці 1 представлені фактори, які впливають на перевищення фізіологічного напруження спортивного масажиста в процесі підготовки спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності, сприяють виникненню професійних захворювань.

Таблиця 1

**Особливості впливу фізичного навантаження
при виконанні спортивного масажу**

Фактори, що визначають виникнення професійних захворювань спортивних масажистів	Особливості фізичного навантаження у спортивному масажі
Вид спорту, розміри тіла спортсмена, вага.	Стан м'язової та нервової системи: м'язовий тонус, психоемоційний стан спортсмена.
Робота в командних видах спорту або індивідуальна підготовка висококваліфікованого спортсмена на чемпіонатах, Європи, світу, Олімпійських іграх.	Значне навантаження через недостатні паузи між процедурами.
Робота з хронічними захворюваннями, мікропошкодженнями опорно-рухового апарату спортсмена.	Ускладнює роботу спортивного масажиста.
Використання прийомів розтирання, розминання, натискання, вібрації, пасивних, активних та резистивних вправ із великими м'язами та суглобами, всім тілом або окремими його частинами протягом 8–12 годин.	Багаторазові повторювані рухи руками та спеціальними інструментами, тривале перебування у стоячому положенні, часті нахили, напів- і повні присідання.
Виконання складних технічних прийомів вимагає високої концентрації уваги. Під час сеансів необхідна зосередженість для оцінки потреб спортсменів, виявлення проблемних зон та відповідного коригування методів впливу.	Когнітивне навантаження передбачає значні розумові зусилля під час інтенсивної та тривалої роботи.
Необхідність дотримання професійної етики, навичок міжособистісного спілкування, проявів емоційних зусиль та інтелекту для ефективної взаємодії зі спортсменами високого рівня. Вміння зберігати емпатію без надмірної прив'язаності, підтримувати баланс управління процесами.	Психоемоційна стійкість запобігає емоційному виснаженню при постійній турботі про спортсменів.
Фізичні навантаження спортивного масажиста під час багатогодинної роботи зі спортсменами призводять до втоми, напруги, інколи перенапруження опорно-рухового апарату.	Представлено у дослідженнях із використанням носимих технологій.
Прийняття рішень під тиском вимог керівництва, тренерів або самих спортсменів, які провокують зміни методик впливу для досягнення швидких і високих результатів у змаганнях, створює конфліктні ситуації, що потребують вирішення масажистом.	Максимально делікатні та зважені рішення спортивного масажиста для уникнення конфліктних ситуацій. Встановлення чітких меж підтримує професіоналізм.
Великі обсяги специфічної рухової активності, висока напруженість і значні навантаження, особливо в умовах змагань, порушення режиму харчування, сну та відпочинку.	Виникнення професійних захворювань.

Систематизація даних спеціальної літератури [3, 4] виявила основні професійні захворювання і пошкоджень у спортивних масажистів, які пов'язані із надмірним фізіологічним напруженням навантаженням. До найбільш впливових на стан і працездатність масажистів відносять захворювання опорно-рухового апарату. Синдром зап'ястного каналу – викликаний компресією серединного нерва внаслідок постійного згинання та розгинання кисті під час виконання масажу. Тендовагініти та міофасціальні синдроми – запалення сухожиль і навколишніх тканин кисті, передпліччя, плечей через часте повторення однотипних рухів. Остеохондроз і грижі хребта – тривала робота в незручних позах і навантаження на хребет можуть призвести до дегенеративних змін міжхребцевих дисків. Синдром «ліктя масажиста» (епіконділіт) – хронічне запалення сухожиль ліктьового суглоба через постійну напругу м'язів передпліччя. Артроз міжфалангових суглобів – деформація суглобів пальців унаслідок тривалого механічного навантаження. Серед інших, які найчастіше зустрічаються в практиці виділяють синдром хронічної втоми та перевтоми, психоемоційне вигорання, захворювання шкіри та алергічні реакції.

Дослідження показують, що розуміння ризиків є першим фактором їх профілактики в роботі і поза роботою. Яскравим прикладом є сильний м'яз який стабілізує суглоб, тим самим забезпечуює захист від анатомічного і фізіологічного перенапруження навантаження [4].

Наведені дані надають певну інформацію про проблеми, з якими стикаються спортивні масажисти у всьому світі і тактику їх практичного вирішення. Розуміння цих проблем надає певні перспективи в розробці засобів, методів програм реабілітації, профілактики професійного травматизму, а також, формує нові напрями навчання та освіти фізіотерапевтів в спортивній практиці.

Висновки. Висока значущість спортивного масажиста передбачає його участь у всіх сегментах спортивної підготовки. Це збільшує фізичну, фізіологічну, психоемоційну напруженість навантажень, відповідні ризики професійних захворювань. Розуміння проблеми, вірогідність певних професійних захворювань формує передумови їх профілактики на емпіричному і дослідницькому рівні. Наведено перелік ризиків професійних захворювань спортивних масажистів.

Література:

1. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень: В. Є. Виноградов. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. № 2 (10). С. 29–47. doi.org/https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.2.

2. Darrell G. Kirch (2017). 7 Self-Care Strategies for Massage Therapist. Discover seven strategies massage therapist can employ in their self-care regime so then can practice more safely and comfortable (by D. Shryer). <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/7-self-care-strategies>

3. Rozenfeld, V., Ribak, J., Danziger, J., Tsamir, J., & Carmeli, E. (2010). Prevalence, risk factors and preventive strategies in work-related musculoskeletal disorders among Israeli physical therapists. *Physiotherapy research international : the journal for researchers and clinicians in physical therapy*, 15(3), 176–184 <https://doi.org/10.1002/pri.440>

4. Vieira, E. R., Svoboda, S., Belniak, A., Brunt, D., Rose-St Prix, C., Roberts, L., & da Costa, B. R. (2016). Work-related musculoskeletal disorders among physical therapists: an online survey. *Disability and rehabilitation*, 38(6), 552–557. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1049375>

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Воскобойник Т. А.

*старший викладач кафедри теоретичних основ фізичного
та адаптивного виховання інституту здоров'я, спорту та туризму
імені Тетяни Самоленко*

*Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні реалії вищої освіти вимагають якісного переосмислення ролі та змісту фізичного виховання в житті студентської молоді. Поширення малорухливого способу життя, надмірне використання гаджетів, зниження мотивації до рухової активності, а також значне емоційне навантаження в освітньому процесі – усе це ставить перед викладачами фізичної культури нові виклики. У зв'язку з цим усе більшої актуальності набуває впровадження інноваційних методик тренувань, які мають на меті не лише фізичний розвиток особистості, але й формування сталого інтересу до здорового способу життя, збереження психоемоційної рівноваги та індивідуалізацію освітнього процесу.

Однією з найефективніших сучасних практик є модульна система фізичного виховання, яка передбачає вільний вибір студентом виду

фізичної активності згідно з власними інтересами та рівнем підготовленості. Такий підхід дозволяє інтегрувати до навчальної програми різноманітні напрями – від традиційних видів спорту (волейбол, баскетбол, плавання) до сучасних фітнес-напрямів, таких як пілатес, йога, функціональний тренінг. Заняття стають більш гнучкими, орієнтованими на особистість, що позитивно впливає на мотивацію до регулярної фізичної активності.

Особливого поширення набули функціональні тренування, зокрема кросфіт, TRX-системи, тренування з власною вагою, які сприяють комплексному розвитку сили, витривалості та координації. Високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT) стали популярними серед студентів завдяки своїй ефективності при обмеженому часі. Короткі, але насичені тренування дозволяють досягати значного прогресу у фізичному розвитку без надмірних затрат часу. Такі методики особливо актуальні в умовах щільного графіку навчання та зростання потреби в енергійній перезарядці.

Цифровізація навчального процесу також сприяла трансформації методів фізичного виховання. Сьогодні активно використовуються фітнес-додатки (наприклад, Strava, Nike Training Club, MyFitnessPal), носимі гаджети, що відстежують активність, частоту серцевих скорочень і витрату калорій, а також онлайн-платформи для дистанційного проведення занять. Такий підхід дає змогу реалізувати принципи самостійного тренування під наглядом викладача, персоніфікувати навантаження і створити прозору систему оцінювання. Деякі заклади освіти вже інтегрують QR-коди для фіксації відвідуваності або завантаження інструкцій для тренувань.

Крім того, варто зазначити значну роль гейміфікації у фізичному вихованні. Впровадження ігрових елементів – рейтингів, балів, командних квестів, турнірів – дозволяє створити емоційно привабливе середовище, що спонукає студентів до участі у фізичних заходах та створює дух змагання та співпраці. Це особливо ефективно для немотивованих або малозалучених до фізичної активності студентів.

Не менш важливою складовою інноваційного підходу є увага до психічного здоров'я студентів. Інтеграція елементів ментального тренінгу, таких як дихальні вправи, медитації, йога, релаксаційні техніки, сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню сну та загального самопочуття. Це відповідає концепції цілісного підходу до здоров'я, який поєднує фізичний і психоемоційний розвиток особистості.

Таким чином, інноваційні методики тренувань у системі фізичного виховання студентів забезпечують не лише ефективну фізичну підготовку, а й глибше розуміння цінності здоров'я, сприяють формуванню

внутрішньої мотивації до активного способу життя. Інтеграція сучасних технологій, адаптивних форм занять і психоемоційної підтримки перетворює фізичне виховання з формального елементу навчання на ключовий чинник особистісного розвитку студентської молоді.

Література:

1. Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / уклад. : О. В. Юденко. К. : НУОУ. 2024. 361 с.
3. Фізична культура у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Л. О. Пангратова, О. Ю. Єфименко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021. 144 с.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ

Гаврилюк В. О.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет
м. Ірпінь, Київська область, Україна*

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних освітніх завдань нашої країни є виховання підростаючого покоління здатного активно відбудовувати, розвивати та захищати її і для цього, вона має бути в першу чергу здоровою, як фізично так і психічно [6, с. 4].

Не секрет, що спортивні єдиноборства є одними з наймасовіших видів рухової активності, якими захоплюються мільйони людей різного віку.

Сучасне бойове самбо, яке поєднує в собі найкращі і ефективні техніки різних бойових мистецтв світу з широким техніко-тактичний арсеналом входить до програми підготовки представників силових структур безпеки і оборони України [7, с. 65].

За результатами аналізу науково-методичної літератури та статистики можна стверджувати, що при підготовці спортсменів єдиноборців, робота щодо попередження та зменшення їх травматизму повинна здійснюватися комплексно з використанням широкого спектру найрізноманітніших засобів та сучасних технологій, що дозволяють

цілеспрямованого покращувати функціональні резерви організму спортсменів. [2, с. 24–26].

Серед таких новітніх систем, на нашу думку, є вправи, що використовуються науково обґрунтованою системою «Кінезіопластика» та направлені на якісну розминку, оптимізацію функціональних можливостей самбістів, що дозволяє зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх і верхніх кінцівок і тулуба в цілому, тим самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості і зниження спортивного травматизму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний травматизм – досить поширене явище, що впливає на здоров'я, ефективність тренування і результативність змагальної діяльності спортсменів, зокрема єдиноборців.

Загальновідомо, що й бойове самбо входить в число травматичних видів спорту. Згідно звіту федерації бойового самбо України про травматизм в спортивних клубах, серед всіх травм самбістів, травми ліктьових та колінних суглобів зустрічались найчастіше [1, с. 54–56].

Переважним типом ушкоджень стають також травми підколінного сухожилля, коліна, гомілкового суглоба, спини та шиї.

Ця інформація відображає схожість з показниками академічних досліджень, які вивчали особливості епідеміології травм у професійних видах спорту футболі [7, с. 67].

Основними причинами таких травм є: великі статичні та динамічні зусилля при виконанні кидків, під січок, страхування при падіннях тощо. Все це приводить до перевантажень колінного, ліктьового, кульшового суглобів, що у свою чергу приводить до порушується рівноваги та координації.

Аналіз літературних джерел поділяє травми на кілька категорій:

- запалення, розриви або розтягнення зв'язок і сухожилля;
- забій від фізичного контакту та при зіткненнях; м'язові травми і розтягнення м'язів;
- вивихи та переломи [8, с. 37].

Заслужовують увагу також роботи провідних учених і практиків В. Гаврилюка, В. Сазонова, Б. Кіндзера, В. Лукіянука та інших фахівців які розкривають особливості організації системи фізичної реабілітації, методики спортивного тренування спортсменів повно контактних єдиноборств різних вікових груп та вагових категорій [2, с. 25].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021–2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять

фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261.

Об'єкт дослідження– профілактика травматизму у спортсменів єдиноборців.

Предмет дослідження – профілактика спортивного травмування у бойовому самбо засобами кінезіопластики.

Результати дослідження. Педагогічне дослідження проводилось на базі федерації бойового самбо України в м. Києві. Вік досліджуваних складав 15-17 років.

М'язово-рухова синхронізація спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію у напрямку фізіологічної постуральної оптимальності рухових функціональних систем. Методика сприяє збільшенню ступенів свободи в суглобах, а сам футболіст послідовно отримує можливість реалізувати системо формуючу рухову активність.

Кінезіореліз був направлений на зняття зайвого напруження та перенапруження скелетних м'язів самбістів.

При використанні вправ працюючи в парах, спортсмени виконували поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій тіла, що сприяло їх швидшому розслабленню та відновленню.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав, що рівень технічної та тактичної підготовки спортсменів єдиноборців потребує цілеспрямованої використання ефективних засобів і методів профілактики травматизму.

Завдяки використанню засобів кінезіопластики спостерігається зменшення ризику отримання травм у бойовому самбо у 1,4–1,7 рази, що є суттєвим для реалізації готовності до змагальної діяльності.

Для попередження травматизму спортсменів єдиноборців слід використовувати вправи з системи «Кінезіопластика» направлених на покращення постурального балансу. Такі вправи дозволяють зменшити ризик отримання травм до 60–70 %.

Отримані результати дослідження підтвердили, що використання засобів кінезіопластики з урахуванням особливостей тренувальної та змагальної діяльності самбістів позитивно впливає на їх підвищення спортивно-прикладної підготовленості.

Література:

1. Гаврилюк В. О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* :

зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161). С. 54–58.

2. Гаврилюк В. О. Використання методів Кінезіопластики для оптимізації рухової активності юних футболістів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 9 (140) 2021. С. 24–27.

3. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & recreation*. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.

4. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К(162) 23. С. 211–216.

5. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

6. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : зб. наук. праць / за ред. Білик В. Г. Вип. 6. К. : Алатон, 2024. 227 с.

7. Лазоренко С. А., Панчук А. П., Панчук І. В., Лазоренко С. С., Кравчук Є. В., Посипайко А. О., Данилюк М. М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців бінарних навчально-тренувальних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. Вип. 8 (139). С. 63–70.

8. Височіна Н. Л., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Власко С. В., Байдала В. Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. Вип. 26. С. 37–41.

РОЛЬ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ЮНАЦЬКОМУ ФУТБОЛІ

Гасвий В. Ю.

*начальник центру студентського спорту,
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет
м. Ірпінь, Київська область, Україна,
виконавчий директор
Відділення НОК України в Київській області
м. Київ, Україна*

Футбол – це один із найдоступніших, найпопулярніших та масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Гра займає чільне місце у системі фізичного виховання. Масова популярність футболу зумовлена багатьма чинниками. Один із них полягає в тому, що техніка та тактика футболу дозволяє використовувати широкий спектр якостей гравців. Різноманітність ситуацій потребує комплексної взаємодії фізичних та психологічних якостей спортсмена, недолік одного може бути компенсований іншим. Це означає, що будь-хто може проявити себе: «індивідуаліст» і «командник», високий і кремезний, з вибуховою швидкістю, потужністю та швидкісною витривалістю. При цьому особливе значення набувають координаційні здібності, спритність – як здатність адаптуватися до зовнішніх умов, тих що змінюються та навчаються.

Висока популярність та конкуренція ставить найвищі вимоги до професіоналізму футболістів у всіх сферах та періодах життя. Найважливішим етапом становлення кваліфікованого футболіста є дитячий вік, в якому закладається як рухова база для подальшого вдосконалення, так і координаційні здібності [2, с. 55].

Очевидно, що з розвитком технологій на сьогодні така діяльність у повсякденному житті дитини знижується, а не зростає. Спритність у підростаючого покоління не засіб життя, не необхідність, а «розкіш», яку доводиться виховувати цілеспрямованими тренуваннями та заняттями.

Рівновага – одна з координаційних здібностей людини, що дозволяє зберігати стійке становище тіла. Це необхідна навичка для повсякденного життя та спортивної діяльності.

Високі футбольні результати неможливі без збереження стійкого положення тіла. Більшість технічних елементів з м'ячем виконується на одній нозі у зоні відновлення положення, тобто необхідне

використання зовнішніх та внутрішніх сил, для збереження рівноваги. Стійке становище та маніпуляції зі своїм ЗЦТ характеризує кваліфікацію футболіста. Найкращі дріблери «розгойдують» захисників фінтами, тобто зміщують їх ЗЦТ, виводять із сталого становища. Акробатичні вправи дуже дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання рішучості та сміливості. Різноманітні рухи та положення тіла, у тому числі і перевертання через голову, покращують орієнтування у просторі, надають специфічний вплив на внутрішні органи, підвищуючи їхню функціональну стійкість.

Таким чином, більшість практикуючих дитячих тренерів з футболу, визначають що, координаційні здібності є найважливішими у розвитку спортсмена. Серед координаційних здібностей вони виділяють здатність до рівноваги та диференціації рухів. Також слід зазначити, що методи, засоби та контроль розвитку рівноваги індивідуальні для кожного тренера, цілей, завдань та умов тренувального процесу [1, с. 17].

Акробатичні вправи позитивно впливають різні фізичні якості. Вплив акробатичних вправ на шкірні, вестибулярні рецептори, покращення стійкості вестибулярного апарату, розвиток статичної та динамічної рівноваги.

У період бурхливого зростання (пубертатний період) хлопці стають менш координованими, менш спритними, мають складнощі з управлінням тіла та утриманням рівноваги. Навіть за повної сформованості всіх фізіологічних систем організму (вестибулярний апарат, мозок, зір, тактильні рецептори, нейронні зв'язки тощо), морфологічні зміни тіла вимагають від підлітка знову «навчитися» керувати своїм тілом, утримувати рівновагу.

Література:

1. Байрачний, О. (2021). Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор у системі підготовки юних футболістів 6–13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (8(139), 16–19.
2. Дулібський, А. (2020). Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (8(128), 54–60.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ СПОРТУ СЕРЕД РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Гах Р. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет
м. Тернопіль, Україна*

Мотиваційний фактор є фундаментальним і відіграє ключову роль у поведінці людини. У мотивованому стані людина може приймати важливі рішення та дії, ставити цілі та визначати кінцеві результати. Це відображається в усіх сферах людського життя. Якщо розглядати сферу спорту окремо, то мотивація спонукає до тренувань, разом із дисципліною допомагає стежити за їхньою регулярністю, брати участь у змаганнях, а також досягати особистих рекордів і трансформувати своє тіло. Важливість мотивації в спорті не можна переоцінити, але вона не однакова для кожної вікової групи. Також необхідно зазначити, що, незважаючи на сучасну тенденцію до здорового способу життя, не всі люди отримують задоволення від спорту через фізіологічні та психологічні фактори. Роль спорту в житті людини та суспільства не можна недооцінювати, тому питання спорту у формуванні здорової нації є справою державної важливості. «Здоров'я – це процес збереження та розвитку психічних, фізичних і біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності та соціальної активності з максимальною тривалістю життя». Тому, вивчення мотиваційних факторів під час занять спортом серед різних вікових груп є важливим елементом у формуванні здорової нації. Для дослідження ми використали різні вікові групи: діти та підлітки, молодь, дорослі (зрілі люди) та літні люди. Вибір цих груп не є випадковим. По-перше, всі вікові групи є «нацією» країни. По-друге, ці групи відрізняються своїми фізичними можливостями, соціальним статусом, навантаженнями, обов'язками та бажаннями тощо. Тому ми припускаємо, що мотиваційні фактори будуть досить різними. Через значну різницю між віковими групами автори дослідження використовують порівняльний метод як основний інструмент дослідження. Це дозволить проаналізувати психологічні пріоритети особи, завдання в спорті та визначити, які мотиваційні фактори притаманні різним групам і чи зберігаються вони протягом життя.

Метою дослідження є виявлення та порівняння ключових мотиваційних факторів, які впливають на залученість до спорту. Для прове-

дення дослідження ми сформували такі групи за віком: діти (7–11 років), підлітки (12–19 років), молодь (20–35 років) та дорослих (35–60 років). Автори розрізняють два типи мотиваційних факторів: внутрішні та зовнішні. Вони поділяються на соціальні, психологічні та фізичні. Для аналізу мотиваційних факторів у спорті автори використовують метод порівняння. Беручи до уваги фізичні та психологічні потреби всіх вікових груп, автори дослідження порівнюють і корелюють потреби та мотиваційні фактори для кожної групи. Крім того, використовуються методи спостереження та дедукції. Отримані результати та рекомендації можуть бути використані для розробки цілеспрямованих програм, що сприяють підвищенню фізичної активності у цих групах.

«Мотивація – це психологічна адаптація людини. Вона також залежить від багатьох психологічних факторів. Не кожен може змусити себе займатися спортом. Безсумнівно, що формування мотивації – це величезна робота, шлях, який людина повинна пройти, усвідомити та зрозуміти серйозність діяльності перед початком занять спортом. Чим більш значущою для суб'єкта є будь-яка діяльність, тим краще її виконання» [2, с. 206]. Це є рушійною силою ухвалення рішень, встановлення цілей, навчання, роботи та інших сфер життя. Окремо вони впливають на ухвалення рішення займатися спортом, і, в залежності від віку, зазнають значних трансформацій. Перша – це внутрішні фактори. Розуміючи самі назви цих категорій, ми бачимо, що вони впливають на людину з різних сторін. Наприклад, внутрішня мотивація пов'язана з почуттями людини. Це те, що впливає на неї зсередини, щоб займатися спортом. Наприклад, внутрішня мотивація пов'язана з такими аспектами, як: інтерес до самого спорту (можливо, естетика спорту, фанатські гасла або його популярність), бажання самовдосконалення, бажання отримувати позитивні емоції від занять спортом або досягнення певного результату. Отже, йдеться про позитивні почуття. Доведено, що спортсмени мають вищу внутрішню мотивацію, дисципліну, стресостійкість і сильне бажання долати труднощі.

Другий тип називається екстраінсичною мотивацією. Тобто, вони впливають на мотивацію ззовні. Цей тип базується на винагородах у змаганнях, визнанні з боку суспільства, підвищенні соціального статусу тощо. Дипломи, медалі, кубки, гроші – всі ці фактори є зовнішніми. Також до цього належать визнання та популярність. На думку вчених, «існує велика різниця в тривалості внутрішньої та екстраінсичної мотивації. Якщо спортсмен/команда досягає цілі дії, до якої була застосована екстраінсична мотивація, ця форма мотивації втрачає свою силу» [1, с. 81].

У свою чергу, ці два типи мотивації базуються на фізіологічних, соціальних і психологічних факторах і все ще взаємопов'язані між собою. Такі фактори не є ізольованими. Наприклад, удосконалюючи своє тіло, людина може насолоджуватися досягненням результатів, покращенням свого самопочуття та отриманням визнання з боку суспільства. Або, коли людина отримує нагороду у вигляді кубка, вона може відчувати задоволення від усвідомлення того, що досягла цього.

Діти та підлітки займають особливе місце в дослідженні мотивації до занять спортом. Ця вікова група, як правило, має меншу усвідомленість щодо вибору спортивної діяльності; на їхнє рішення про участь в спорті в основному впливають батьки [1, с. 82]. Додатково важливу роль відіграє тренер, оскільки він може або сприяти участі в спорті, або викликати почуття відторгнення, страху та інших негативних емоцій.

У міру переходу дітей до підліткового віку мотивації починають змінюватися в бік самовдосконалення, що тісно пов'язано із соціальним прийняттям. Вивчаючи мотиваційні фактори учнів 10–11 класів на заняттях дзюдо, вчені визначають такі бажання: прагнення до гармонійного фізичного розвитку, створення привабливого вигляду, спілкування з однолітками, щоб сподобатися протилежній статі, тощо, або перемогти в змаганнях. Таким чином, хоча вплив дорослих залишається значним, підлітки поступово усвідомлюють свої власні інтереси та цілі в спорті.

У молодому віці мотивація до занять спортом часто пов'язана з популярними трендами здорового способу життя, красивого тіла та прагнення до самовдосконалення. Важливим фактором може бути вплив соціальних мереж із зображеннями красивих та здорових тіл. Це, в свою чергу, призводить до похвали з боку суспільства та позитивної оцінки, що зазвичай пов'язується з пошуком ідентичності.

У процесі переходу до дорослого життя пріоритети стосовно участі у спорті можуть змінитися або загостритися, що в значній мірі пов'язано з фізичними змінами у тілі. Дорослі зазвичай мотивуються бажанням підтримувати фізичну форму, знижувати стрес і покращувати загальне самопочуття. Наприклад, приділяти увагу м'язам, спині, ший, контролювати артеріальний тиск тощо.

Цей етап життя, як правило, пов'язаний із різними вимогами, включаючи трудові обов'язки, піклування про дітей і батьків, а також домашні справи. Внаслідок цього, часу для особистих активностей, включаючи спорт, може не вистачати, що вимагає балансу з іншими сферами життя. Для багатьох дорослих заняття спортом стає необхідністю для зниження стресу та профілактики хронічних захворювань, хоча його соціальна роль може зменшитися.

Загалом можна сказати, що заняття спортом у цьому віці не повинні створювати значного навантаження на організм та різко підвищувати артеріальний тиск. І, як і в попередній групі, зовнішні фактори у вигляді нагород не є суттєвими.

Результати дослідження вперше показали велику різницю в мотиваційних факторах молоді та літніх людей. Спільним для всіх досліджуваних груп є перевага внутрішніх факторів над зовнішніми. Діти та підлітки більш схильні до соціальної мотивації та зовнішніх винагород, а молоді люди до фізичних і соціальних факторів. Це зумовлено формуванням особистості, прагненням знайти своє місце в суспільстві та довести свою значимість. Пізніше, коли вони дорослішають, переважають фізичні чинники, такі як збереження здоров'я, запобігання хворобам, боротьба зі стресом і соціалізація, наприклад запобігання ізоляції. Через велику різницю в мотиваційних факторах між молодими людьми та літніми людьми необхідно розробити специфічні підходи для цих груп.

За результатами можна сформулювати загальні рекомендації для всіх груп. Для дітей і підлітків підходять командні види спорту з обов'язковим змагальним елементом. Для молоді підійдуть індивідуальні тренування, які дозволять відчути своє тіло і опрацювати необхідні групи м'язів, а також командні види спорту для налагодження комунікаційних зв'язків. Дорослим підходять активні кардіотренування для покращення фізичного стану, а також більш спокійні фізичні навантаження, такі як йога, їзда на велосипеді та пілатес як засіб боротьби зі стресом. Програми вправ для людей похилого віку мають бути м'якими за своєю природою без ризику раптового тиску та травм. Скандинавська ходьба, звичайна ходьба, йога або спокійні вправи можуть вплинути на профілактику захворювань, зниження стресу та підтримку тіла.

Література:

1. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 81–85.
2. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків, 2019. С. 205–208.
3. Хуртенко О., Бортун Б. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т.1. С. 119–123.

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ МЕТОДОМ ЕЛЕКТРОСТИМУЛЯЦІЇ

Головащенко Р. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет
м. Ірпінь, Київська область, Україна*

Постановка проблеми. У сучасних умовах підготовки спортсменів зростають вимоги до організації тренувальних процесів, особливо в частині забезпечення технічними засобами. Спеціалізовані лабораторії оснащені новітньою електронною технікою, яка дає можливість оперативно реагувати на зміни в навчальному процесі для оцінки фізичної підготовленості спортсменів. Лабораторні дослідження дозволяють детально вивчати як змагальну, так і тренувальну діяльність, надаючи дані для ефективного управління підготовкою та оптимізації спортивних результатів [1, с. 202].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методи підготовки спортсменів, розроблені протягом багатьох років, часто характеризуються великими обсягами та високою інтенсивністю навантажень [2, с. 33]. Однак в умовах сучасних вимог до тренувального процесу цей підхід вже вважається застарілим. Тому виникає необхідність перегляду та впровадження нових підходів у підготовку спортсменів з легкої атлетики [3, с. 198; 4, с. 9]. Не дивно, що на допомогу прийшли інноваційні технічні засоби та методи навчання. Умовно можна поділити засоби спеціальної підготовки на вправи, що орієнтовані на технічні навички, стрибкову швидкість і силу, бігову швидкість та силову підготовку [1, с. 202; 5 с. 48].

Сучасні технічні засоби можна умовно розділити на ті, що імітують параметри змагань, а також на вправи, спрямовані на одночасний розвиток техніки рухів і швидкісно-силових характеристик. Для вдосконалення силових показників, гнучкості та координації застосовуються різноманітні тренажери, комплекси силових вправ з додатковими вагами, а також тренування на нестабільних платформах [6, с. 34].

Одним із новітніх підходів, що здобуває все більшу популярність, є метод електростимуляції. Цей метод полягає в застосуванні електричного струму для активації м'язових тканин з метою виявлення проблемних ділянок спортсмена, а також для реабілітації та відновлення. Багато отриманих результатів підтверджують, що використання

технічних засобів значно розширює можливості спеціальної фізичної та технічної підготовки в бігових дисциплінах легкої атлетики, відкриваючи нові перспективи для варіацій різних режимів роботи м'язів [3, с. 198].

Мета статті – визначення ефективності впливу при застосуванні портативного електроміостимулятора Comrex 4.0 на швидкісні показники бігунів на середні дистанції.

Завдання:

1. Проаналізувати існуючі даних у науково-методичної літератури з питання підвищення швидкісно-силових можливостей бігунів на середні дистанції.

2. Дослідити ефективність та доцільність використання портативного електроміостимулятора Comrex 4.0 на швидкісні показники легкоатлетів у динаміці підготовки до літнього сезону.

Методи організації дослідження.

Дослідження ефективності впливу портативного електроміостимулятора "Comrex 4.0" у бігунів проводилось у динаміці літнього періоду підготовки. Так як в системі підготовки бігунів процес розвитку швидкісних можливостей відбувався протягом спеціально-підготовчого періоду підготовки, та використання пристрою відбувалось згідно поставленим завданням тренувального процесу. Відповідно до графіку навчально-тренувального процесу бігунів на першому (загально-підготовчому) етапі підготовчого періоду, підготовка спортсменів відбувалась за одним планом. Починаючи з другого (спеціально-підготовчого) етапу в тренувальний процес бігунів було включено застосування портативного електроміостимулятора, як допоміжного засобу для розвитку швидкісних можливостей організму спортсмена.

Результати дослідження. Аналізуючи показник "Біг 100 метрів" на початку дослідження на загально-підготовчому етапі (I етап) показники у контрольній та основній групі були практично однаковими, а вже по завершенню дослідження, на спеціально-підготовчому етапі (II етап) у основній групі спортсменів відмічено статистично вірогідні зміни досліджуваного показника відносно вихідних даних ($p < 0,05$), а саме покращення на 12%, тоді як у контрольній групі спостерігалась позитивна тенденція і покращення показника склало 6,5% ($p > 0,05$) (рис. 1).

За показником "Біг 100 метрів" через три тижні. Отримані результати засвідчили покращення даного показника на етапі безпосередньої підготовки до змагань (III етап) до 20% відносно вихідних даних. Таким чином можна констатувати, що портативний електроміостимулятор Comrex 4.0 не лише утримує здобутий позитивний

результат, а й сприяє росту спортивних результатів по завершенню його використання, тобто має кумулятивний ефект.

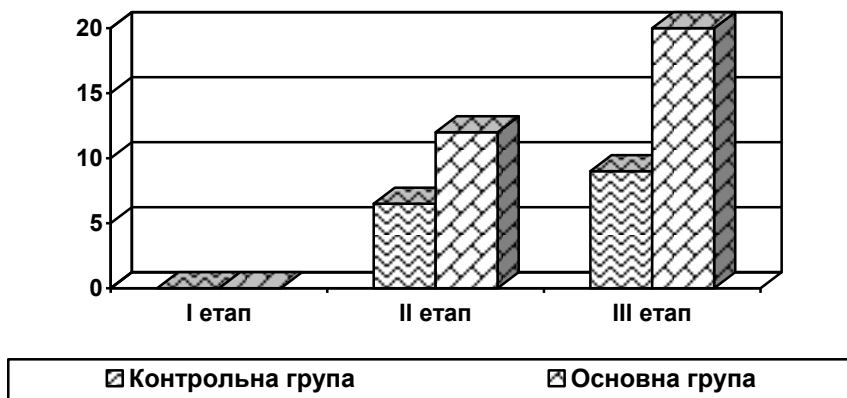


Рис. 1. Зміни під впливом портативного електроміостимулятора Comrex 4.0 показника «Біг 100 метрів» протягом дослідження у середньовиків основної та контрольної груп

Досить результативним свідченням позитивної дії електроміостимулятора є показник «Потрійний стрибок з місця». Зокрема, в основній групі одразу по завершенні застосування пристрою на другому етапі, досліджуваній показник покращився на 1,2 метри, а вже на третьому практично зріс у двічі ($p < 0,05$). Тоді як у контрольній групі даний показник становив 0,3 та 0,7 метри ($p > 0,05$).

У відсотковому відношенні зміни були наступними: у основній групі на другому етапі приріст сягнув 9% та 14% на третьому; у контрольній групі 3 та 5% відповідно (рис. 2).

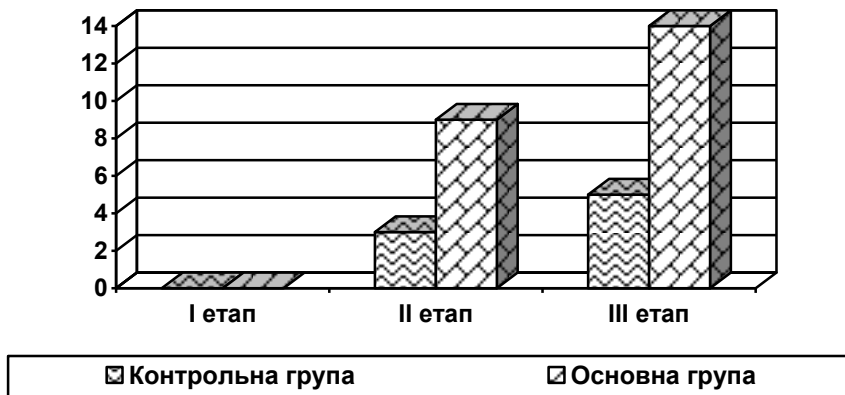


Рис. 2. Зміни під впливом портативного електроміостимулятора Comrex 4.0 показника "Потрійний стрибок з місця" протягом дослідження у бігунів основної та контрольної груп

Висновки:

1. Огляд наукової та методичної літератури показав, що сучасний розвиток бігу на середні дистанції супроводжується пошуком нових та ефективних підходів до тренувального процесу. Покращення системи підготовки спортсменів пов'язане з підвищенням значення спеціальної швидкісної підготовки, проте не існує єдиного погляду на методи її впровадження.

2. Встановлено позитивний ефект від застосування портативного електроміостимулятора Comrex 4.0 за усіма досліджуваними показниками силових можливостей. Зокрема, за показником "Потрійний стрибок з місця" в основній групі показник покращився на 14 відсотків відносно вихідних даних. За показником "Біг 100 метрів" отримані результати покращення даного показника на етапі безпосередньої підготовки до змагань (III етап) до 20% відносно вихідних даних.

Література:

1. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226 с.
2. Бобровник, В., Ткаченко, М., & Пугачов, Д. (2024). Сучасна технологія підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції

(800, 1500 м) : на основі розробки модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у осінньо-зимовому підготовчому та зимовому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 3(175), 32–51.

3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

4. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; укладачі : Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Київ. 2021. 152 с.

5. Степанюк С. І., Ткачук В. П., Грабовський Ю. А., Городинська І. В., Коваль В. Ю. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті : навч.-метод. посібн. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня при викладанні вибіркових компонент освітньо-професійних програм: «Середня освіта (фізична культура)»; «Фізична культура та спорт» / С. І. Степанюк, В. П. Ткачук, Ю. А. Грабовський, І. В. Городинська, В. Ю. Коваль. Херсон : Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2022. 84 с.

6. Гуцол Є. М. Сучасні аспекти підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра ; спец.: 017 – фізична культура і спорт / Є. М. Гуцол. Суми : СумДУ, 2019. 102 с.

ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Гончар С. М.

*аспірант гуманітарно-педагогічного факультету
Національний університет біоресурсів і природокористування України
м. Київ, Україна*

У сучасному спортивному середовищі діяльність тренерів-викладачів виходить далеко за межі технічного навчання та фізичної підготовки. Важливу роль відіграють психологічні аспекти, які визначають ефективність взаємодії між тренером і спортсменом, впливають на мотивацію, рівень стресостійкості та загальну продуктивність тренувального процесу. У статті Бурли, Петренка, Бурли та Боська

«Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів» досліджуються ключові фактори психологічного стану тренерів, зокрема рівень емоційного вигорання, виклики професійної адаптації та методи психологічної підтримки [1]. Автори акцентують увагу на необхідності впровадження стратегій, спрямованих на розвиток стресостійкості тренерів та покращення їх комунікативних навичок, що, у свою чергу, позитивно впливає на спортивні досягнення вихованців.

У контексті цифровізації освіти та спорту важливим інструментом для подолання професійних викликів тренерів-викладачів стають цифрові технології. Використання спеціалізованих застосунків і платформ сприяє не лише підвищенню ефективності тренувального процесу, а й зменшенню психологічного навантаження на тренера. Сучасні цифрові рішення дозволяють оптимізувати планування занять, відстежувати фізичні показники спортсменів, покращувати зворотний зв'язок і забезпечувати психологічну підтримку на основі об'єктивних даних [2]. Таким чином, інтеграція цифрових інструментів у професійну діяльність тренера-викладача є необхідним етапом його адаптації до нових викликів, що дозволяє підвищити якість навчального процесу та досягати кращих результатів у підготовці спортсменів.

Юрій Володимирович Драгнев у своїй роботі «Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання» (2008) досліджує вплив інформаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я студентів у процесі навчання [3]. Автор аналізує ризики малорухливого способу життя та пропонує методики формування культури здоров'я шляхом інтеграції фізичної активності в освітній процес. Особливу увагу приділено адаптації фізичних навантажень до цифрового середовища та розробці програм підтримки здорового способу життя в умовах комп'ютеризованого навчання.

З огляду на це, впровадження цифрових технологій у спортивну підготовку стає не лише інструментом для покращення тренувального процесу, а й важливим засобом підтримки фізичного та психологічного здоров'я спортсменів і тренерів. Дослідження в цій сфері підтверджують ефективність використання спеціалізованих платформ та застосунків, які оптимізують навчальні процеси, дозволяють контролювати фізичні показники спортсменів і сприяють індивідуалізації підходу до підготовки. Саме тому сучасні цифрові інструменти відіграють ключову роль у підвищенні якості тренерської діяльності та створенні комфортного, адаптивного середовища для роботи.

Застосунки, які допомагають у роботі тренерам

Сучасні цифрові технології значно полегшують роботу тренерів у різних видах спорту. Використання спеціалізованих застосунків

дозволяє ефективно організовувати тренувальний процес, аналізувати фізичні показники спортсменів та підвищувати якість підготовки.

1. Платформи для планування та моніторингу тренувань

- **Trainerize** – хмарний сервіс, який допомагає створювати індивідуальні та групові тренувальні програми, контролювати виконання завдань та надавати зворотний зв'язок.

- **My PT Hub** – платформа, що дозволяє вести персоналізований тренувальний щоденник, відстежувати прогрес клієнтів та комунікувати з ними в реальному часі.

- **Coach's Eye** – додаток для відеоаналізу рухів спортсменів, що допомагає покращувати техніку виконання вправ.

2. Застосунки для аналізу фізичних показників

- **Hudl Technique** – забезпечує відеоаналіз рухів спортсмена та дає змогу визначати помилки в техніці виконання.

- **Catapult One** – система моніторингу фізичних навантажень із використанням GPS-трекерів та сенсорів.

- **Strava** – додаток для аналізу бігових і велосипедних тренувань, що дозволяє відстежувати швидкість, дистанцію, серцевий ритм.

3. Інструменти для комунікації та навчання

- **TeamSnap** – застосунок для керування командою, що дозволяє планувати розклад тренувань, відстежувати присутність спортсменів та комунікувати з гравцями.

- **Zoom/Google Meet** – сервіси для онлайн-зустрічей, що дають можливість проводити дистанційні тренування або аналіз тактичних схем.

- **CoachUp** – платформа, що допомагає тренерам знаходити клієнтів та формувати індивідуальні програми підготовки.

4. Застосунки для контролю харчування та відновлення

- **MyFitnessPal** – додаток для ведення харчового щоденника та підрахунку калорій.

- **WHOOP** – трекер фізичної активності та якості сну, що дозволяє контролювати стан відновлення спортсменів.

- **Sleep Cycle** – аналізує фази сну, що є важливим фактором для відновлення після тренувань.

Висновки. Використання мобільних застосунків значно спрощує роботу тренерів, допомагаючи їм більш ефективно організовувати тренувальний процес, аналізувати фізичний стан спортсменів та забезпечувати якісний зворотний зв'язок. Інтеграція цифрових технологій у спортивну підготовку дозволяє підвищити рівень підготовки та досягати кращих результатів.

Література:

1. Бурла, А., Петренко, О., Бурла, О., & Босько, В. (2023). Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5(164), 47–50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10)
2. Латишев М. В., Поляннич О. М., Єртик А. А., Лахтадир О. В., Коротя В. В. Міграція в спортивній боротьбі: аналіз виступів на Олімпійських Іграх 2024 в Парижі. *Єдиноборства*. 2024. № 4(34). DOI: 10.15391/ed.2024-4.03.
3. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Драгнєв ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Луганськ, 2008. 20 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ТРАВМУЮЧИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Гордієнко Д. В.

*старший викладач кафедри кіберпсихології та реабілітації
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку
м. Одеса, Україна*

Діскаленко С. І.

*викладач
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж вимірювань
Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку»
м. Одеса, Україна*

Ситуація сьогодення, тих обставин в яких опинилась Україна впродовж останніх років, є екстремальною та надзвичайною, так зазвичай класифікують таку ситуацію науковці. Порушення життєдіяльності людей, нанесення шкоди їх здоров'ю, великі людські жертви, значні матеріальні збитки – це результат повномасштабної війни, розв'язаною росією. Більшість населення країни опинилася в кризовій ситуації, стані який опановує людину при блокуванні її цілеспрямованої життєдіяльності в даний момент розвитку особистості. Науковці

вважають, що в такій ситуації кризи при спробі опанування стресового стану людина переживає певний вид фізичного і психологічного перевантаження, а емоційна напруга, стреси можуть призводити до оволодіння новою ситуацією, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій [1].

У результаті молодь значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами [2, с. 279–291], психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на молоде населення підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволив встановити, що проблема гартування тіла, психічне здоров'я і взагалі здоров'я-збережувальна компетенція багатогранна та розглядалася науковцями у таких аспектах: обґрунтовано принципи, зміст, форми й методи здоров'язбережувальної педагогіки як галузі педагогічного знання (М. Безруких, В. Горашук, С. Гримблат та ін.); обґрунтовано цілісний підхід до формування здоров'я людини (М. Амосов, Т. Бойченко та ін.), розроблено шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Багінська, О. Ващенко); створено методологічні засади здоров'язбережувальної діяльності (Н. Башавець, Ю. Бойчук, П. Джуринський, О. Дубогай та ін.); теоретичне підґрунтя для застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальній та позанавчальній діяльності (С. Гаркуша, В. Єфімова, М. Носко та ін.) [4].

Як стверджують вітчизняні науковці (М. Носко, С. Грищенко, Ю. Носко), здоров'я людини можна визначити як «природний стан організму, який характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін», що залежить від багатьох «факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя» [5]. Метою здоров'язбережувальної компетенції вважаємо навчання здобувачів вищої школи розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю та відпочинок, уникати шкідливих звичок. Наукові дослідження показують, що фізична активність позитивно впливає на функції мозку, покращує концентрацію уваги, пам'ять, здатність до навчання і, в цілому, підвищує рівень життя людини. Гіподинамія

є однією з основних причин розвитку серцево-судинних захворювань, порушень обміну речовин, м'язових атрофій та інших хронічних захворювань, які призводять до погіршення якості життя та зменшення його тривалості. Процес тренування та зв'язка «тренер (викладач фізичного виховання, інструктор) – здобувач «студент»» завжди будувалась на взаємодії цих двох сторін. А підвищений ризик отримати травму під час заняття фізичними вправами вимагає чіткого пояснення техніки виконання вправ та безпосередньої присутності викладача. В наслідок цього, питання організації та проведення занять з фізичного виховання під час дистанційних форм занять постало надзвичайно гостро. Необхідно використовуючи велику кількість існуючої інформації на цю тему, створити абсолютно новий формат проведення занять з фізичного виховання, який був би корисним з точки зору рухової активності студента, безпечним та цікавим для молоді. Враховуючи необхідність працювати в дистанційному режимі треба активно використовувати інтерактивні технології викладання фізичного виховання для забезпечення активного освітнього процесу. Наприклад: онлайн-заняття з фізичної культури, на яких здобувачі виконують вправи під керівництвом викладачів. Це може бути йога, фітнес, або інші види фізичних вправ, що сприяють зміцненню здоров'я. Використання мобільних додатків та онлайн-ресурсів для моніторингу рівня фізичної активності та мотивації студентів до рухової активності також є важливим елементом. Використання технологій для контролю за фізичним станом – сучасні технології, такі як фітнес-трекери та мобільні додатки, допомагають відстежувати рівень фізичної активності і коригувати навантаження відповідно до результатів моніторингу.

Важливими складовими частинами здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні й психосоціальні компетенції (життєві навички) [1]. До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок) належать: психологічна культура, що виявляється в позитивній самооцінці, самоконтроль, керуванні стресами, мотивація успіху й гартування волі, аналіз проблем, творче мислення, ефективне спілкування, співчуття [1].

Здоров'язбережувальна діяльність взагалі залежить від усіх учасників освітнього процесу в закладах вищої педагогічної освіти. Науковці зазначають, що це позитивний настрій. Саме тому необхідно зважати на те, що настрій – «це психоемоційна установка, з якою людина підходить до виконання тієї або іншої справи». Він може бути позитивним і негативним [5]. Позитивний настрій помітно підвищує шанси на успіх у будь-якій справі. «Оптимізм допомагає людині ефективніше долати труднощі, швидше домагатися поставлених цілей,

викликати симпатію в оточення. Як дорослим, так і дітям приємно спілкуватися з тими, хто допомагає їм налаштуватися на позитив.

Відомо, що багато людей досить скептично ставляться до фізичного виховання крізь монітор комп'ютера. Тому важливо залучати спеціальну роботу зі здобувачами для створення психологічного комфорту під час дистанційних занять саме з фізичного виховання. Задля актуалізації у здобувачів цінності здоров'я, для формування у них мотивації поведінкових установок, необхідних для його збереження й зміцнення в умовах дистанційного освітнього середовища потрібно систематично здійснюватися цілеспрямований, комплексний процес фізичного виховання. Різноманітність фізичних вправ – зміна типу діяльності допомагає утримувати увагу студентів і забезпечує ефективний розвиток різних груп м'язів. Наприклад, заняття можуть включати кардіонавантаження (біг, ходьба, велотренажери), силові вправи (гімнастика, йога), а також вправи на гнучкість і координацію. Превентивна робота з порушеннями постави та руховими проблемами включає в себе заняття, що орієнтовані на корекцію постави, зміцнення м'язів спини та підтримку нормальної фізіологічної позиції, допомагають запобігти розвитку захворювань опорно-рухового апарату, які часто виникають через гіподинамію [6]. Завдяки таким технологіям можна значно знизити ризики розвитку гіподинамії та забезпечити всебічний фізичний розвиток здобувачів, як майбутніх активних громадян нашої держави, що позитивно позначається на їхньому здоров'ї, працездатності та якості життя [6]. Включення методів психологічної підтримки – підтримка студентів у процесі фізичної активності дуже важлива для формування стійкої мотивації до занять. Це може бути досягнуто через групові заняття, психологічні тренінги, що знижують стрес та підвищують впевненість [1].

Актуалізація активного способу життя є необхідною умовою для підтримки здоров'я студентів як під час дистанційного навчання, так і протягом всього життя, має бути впроваджена через комплексний підхід, що включає організацію фізичних вправ, психологічну підтримку та використання сучасних технологій для моніторингу активності.

Література:

1. Павлик Н. В. Психологічна культура особистості як фактор гармонізації її характеру в юнацькому віці. URL: <https://cutt.ly/Y1H8d8O>
2. Joshi, PT and Deborah O'Donnell.2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 6(4):279–291.

3. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. URL: <https://cutt.ly/w1H8IyW> ; Як війна впливає на психологію дітей та підлітків. URL: <https://cutt.ly/p1H8HWw>

4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. URL: rbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vnuchkpn_2020_10_33

5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.

6. Чаплінський, О. В. Вплив гіподинамії на здоров'я студента та методи профілактики. *Здоров'я і наука*. 2020. С. 34–38.

ІНТЕГРАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ДЗЮДОЇСТІВ З ТРАВМАМИ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ

Гусєва І. Б.

викладач кафедри фізична культура і спорт

Приватний вищий навчальний заклад

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

м. Рівне, Україна

Сучасний спортивний світ вимагає впровадження інноваційних підходів до тренувального процесу, особливо у спортсменів, які зазнали травм на етапі підготовки до змагань міжнародного рівня. Дзюдо, як контактний вид спорту, характеризується високим ризиком травматизму, що може значно впливати на спортивні результати та кар'єру спортсменів. Оптимізація відновлювального процесу є важливим напрямком у спортивній медицині та тренерській практиці [3, с. 55–59].

Застосування EMS-тренажера у поєднанні з контролем показників тіла за допомогою ваг-аналізаторів Tanita BC-545N дозволяє забезпечити комплексний підхід до відновлення, поєднуючи фізичне навантаження з об'єктивним моніторингом фізіологічних змін [1, с. 22–26; 2, с. 19–24].

Метою дослідження було оцінити ефективність використання EMS-тренувань у програмі реабілітації та відновлення фізичного стану дзюдоїстів, які отримали травми плечового та колінного суглобів під

час підготовки до змагань міжнародного рівня. Дослідження проходило в м. Рівне, на базі СК «Олімпійські надії», де тренуються професійні дзюдоїсти. До дослідження було залучено 16 чоловіків, майстрів спорту віком від 20 до 30 років. Усі спортсмени мали подібний рівень фізичної підготовки та подібні травми.

- Контрольна група (8 осіб) тренувалася 4 – 5 разів на тиждень, виконуючи стандартну реабілітаційну програму в тренажерному залі.

- Експериментальна група (8 осіб) виконувала два тренування на тиждень з застосуванням EMS-тренажера, які були індивідуально розроблені для професійних дзюдоїстів і спрямовані на стимуляцію м'язів без надмірного навантаження на суглоби.

Тренування з EMS проводив сертифікований тренер в присутності тренера з фізпідготовки дзюдоїстів, за участю лікаря-реабітолога.

Протягом дослідження за допомогою ваг-аналізаторів відслідковувалася динаміка змін таких фізіологічних показників: % м'язової маси в (%); % жирової маси в (%); % води в організмі в (%); метаболічний вік в (роках).

На початку дослідження фізіологічні показники обох груп були на одному рівні, що свідчить про схожий фізичний стан спортсменів.

Після завершення експерименту в експериментальній групі спостерігався значний приріст фізіологічних показників, а саме: м'язова маса > на 5–8% у всіх учасників, що є суттєвим покращенням у короткі терміни. Жирова маса < на 5–8%, що є показником ефективного спалювання жирів. Кількість води зросла на 5–8%, що свідчить про покращення загального метаболізму, гідратації та відновлення тканин. Метаболічний вік зменшився на 3 – 6 років, що демонструє значний прогрес у фізіологічному відновленні.

У контрольній групі зміни були нерівномірними. У частини спортсменів м'язова маса > на 1,2–2,3%, однак у деяких відбулося < на 1,1–2,5%. Жирова маса варіювалася: у деякого спостерігалось її > на 1,4–2,7%, а в інших – < на подібну величину. Зміни у відсотку води в організмі також були мінімальними ($\pm 2\%$). Метаболічний вік залишався на початковому рівні, або знизився на 1–2 роки.

Результати експерименту підтвердили високу ефективність запропонованої методики для відновлення дзюдоїстів з травмами.

Проведене дослідження довело, що поєднання EMS-тренувань з якісною діагностикою є ефективним інструментом у відновленні дзюдоїстів після травм. Впровадження інноваційних технологій у реабілітаційний процес прискорює повернення спортсменів до тренувань та покращує їх психоемоційний стан.

Література:

1. Гончарук В. С. Діагностичні можливості аналітичних ваг Tanita BC-545N у спортивній медицині. *Спортивна наука України*. 2019. № 1. С. 22–26.
2. Горбань Л. І. Використання EMS в реабілітації. *Медицина фізіологія*. 2019. № 5. С. 19–24.
3. Мельниченко О. П. Застосування біомеханічних методів у відновленні дзюдоїстів. *Теорія спорту*. 2019. № 3. С. 55–59.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Даниско О. В.

*доктор педагогічних наук,
доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна*

У складному сьогоденні України учнівська молодь зазнає значного травматичного досвіду, що зумовлений соціальними викликами та інформаційним перевантаженням, питання їхнього психоемоційного та фізичного добробуту набуває критичної актуальності. Однією з цілей освіти для сталого розвитку є надання учням можливості обмірковувати свої дії, і усвідомленість постає як один із інструментів, який має важливий потенціал для формування здорового населення.

Одним із перспективних підходів до оздоровлення є **майнДФулнес** – практика усвідомленого перебування в теперішньому моменті, спостереження за своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями без оцінювання та засудження. У західній науковій літературі зазначене явище ідентифікується терміном «майнДФулнес», що є транслітерацією давньоіндійського концепту «саті». Фундаменталізація розуміння складної системи практик, пов'язаних з усвідомленістю, у західному суспільстві та науці асоціюється з працями американського медичного дослідника Джона Кабат-Зінна [4].

Аналіз публікацій у наукових періодичних виданнях та матеріалів конференцій засвідчує, що концепція усвідомленості та відповідні

методики навчання не отримали достатнього висвітлення у вітчизняній теоретичній думці, а також у практичному застосуванні у сфері фізичної культури. Значна частина наявних публікацій присвячена використанню майндфулнес у контексті клінічної психотерапії, у сфері психотерапевтичного супроводу з метою формування та підтримки здорових міжособистісних відносин у групах.

Майндфулнес ґрунтується на розвитку здатності свідомо фокусувати увагу на поточному досвіді. Ця практика допомагає учням **розвивати навички саморегуляції**, краще розуміти свої емоційні реакції та зменшувати їхню інтенсивність та зосереджувати свою увагу на зовнішніх, внутрішніх або кінестетичних факторах навколишнього середовища. Техніки майндфулнес, які можуть бути використані для оздоровлення учнівської молоді, включають усвідомлене дихання, сканування тіла, усвідомлене спостереження, усвідомлене слухання, усвідомлену ходьбу та короткі медитації, а також вправи з когнітивного фітнесу.

Оздоровчий потенціал майндфулнес для учнівської молоді проявляється у зниженні рівня стресу та тривожності, покращенні емоційної регуляції, підвищенні концентрації уваги та покращенні навчальних результатів, покращенні сну, підвищенні самосвідомості та самоприйняття, розвитку співчуття та емпатії, а також покращенні фізичного самопочуття. Наукові дослідження засвідчили, що практики майндфулнес допомагають сприяти більшій стійкості до щоденного стресу, який може спричинити проблеми з увагою, перепади настрою, емоційні розлади, проблеми зі сном та труднощі з навчанням [3]. Таким чином, зниження рівня стресу та тривоги має переваги як на особистому, так і на академічному рівні. Крім того, ця практика виявилася корисною при лікуванні депресії в підлітковому віці, а також при симптомах посттравматичного стресу у дітей і підлітків [2]. На додаток, практики усвідомлення покращують увагу та концентрацію, здатність керувати емоціями та сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції [1], емпатії та співчуття до однолітків [4]. Саме емоційна саморегуляція та соціальна взаємодія з'являються як новий зміст психічного здоров'я і мають бути відображені в шкільній програмі з предмету «Фізична культура» в Україні. Тілесно-орієнтовані практики у шкільній фізичній культурі повинні бути спрямовані на інтенсифікацію сенсорної стимуляції тілесних відчуттів, таких як напруга, релаксація, задоволення, втома, дискомфорт тощо, із застосуванням методів, що сприяють тілесній усвідомленості через практики майндфулнес.

Впровадження практик майндфулнес в освітній процес та позакласну діяльність може стати ефективним засобом оздоровлення учнівської молоді, сприяючи їхньому психоемоційному благополуччю, покращен-

ню когнітивних функцій та формуванню стійкості до життєвих труднощів. У цьому контексті, як обґрунтовується в науковій літературі, розвиток самопізнання є визначальним фактором у підготовці школярів, здатних до активної участі в суспільних трансформаціях.

Література:

1. Delgado-Montoro R, Ferriz-Valero A, García-Taibo O, Baena-Morales S. Integrating Mindfulness into the Subject of Physical Education-An Opportunity for the Development of Students' Mental Health. *Healthcare (Basel)*. 2022 Dec 16. № 10(12). P. 2551. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare10122551>. PMID: 36554074; PMCID: PMC9778815.
2. Devi S. Handbook of Research on Clinical Applications of Meditation and Mindfulness-Based Interventions in Mental Health. IGI Global; Hershey, PA, USA: 2022. Mindfulness in Education: The Need of the Hour. Pp. 337–356.
3. Hawkins K. Mindful teacher, mindful school: Improving wellbeing in teaching and learning. SAGE; Riverside, CA, USA: 2017.
4. López Secanell I., Gené Morales J. Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuad. Psicol. Deport.* 2021. № 21. C. 83–98. URL: <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

Демічковський А. П.

*викладач кафедри стрільби та технічних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Вступ. Змагальна діяльність спортсменів у стрілецьких видах спорту на сучасному етапі розвитку постійно зазнає значних змін. У стрільбі кульовій Міжнародна федерація стрілецького спорту (ISSF) постійно проводить оновлення змагальних програм та вправ. Стрільці приймаючи участь в змаганнях виконують значні обсяги навантаження: тривалість змагальної вправи складає від однієї до трьох годин, маса спортивної зброї з якою вони працюють може сягати до 7,5 кг [1, с. 11; 2, с. 87; 3, с. 90].

Науковці у власних дослідженнях приділяли увагу особливостям змагальної діяльності у стрільбі кульовій та важливості підготовки стрільців відповідно до них. Різні порядки проведення фіналів, до змагальної програми додаються нові вправи з різною кількістю пострілів та тривалістю вимагають новітніх підходів до підготовки стрільців [7, с. 42–43]. Досягнення високих спортивних результатів в умовах змін і нововведень у змагальних вправах неможливе без застосування новітніх методів та засобів спортивної підготовки [6, с. 74].

Таким чином підготовка спортсменів у стрілецьких видах спорту вимагає врахування сучасні тенденції та зміни правил змагань, нові вправи, порядки виконання.

Мета роботи – охарактеризувати виконання кваліфікованими стрільцями змагальних навантажень відповідно до змін у правилах змагань.

Результати. Підготовка спортсменів у стрільбі кульовій здійснюється відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю, і визначеним у ній завданням етапів підготовки [5, с. 7–8].

Важливість орієнтації підготовки спортсменів за індивідуальними можливостями дозволить створювати навчально-методичне забезпечення яке сприятиме підбору та використанню сучасних методів і засобів [4, с. 124]. Етап початкової підготовки відіграє надзвичайно важливу роль, тому, що подальше навантаження, яке будуть виконувати спортсмени зростатиме разом із рівнем їх спортивної майстерності. Ефективні засоби та методи дозволять сприяти виконанню головних завдань системи багаторічної підготовки, що описані у теорії спорту. Такий підхід дозволить сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу і протіканню відновлювальних процесів в організмі стрільців.

Розпочинаючи з 2016 до 2019 року відповідно до правил змагань кваліфіковані спортсмени та спортсменки у стрільбі зі спортивної гвинтівки виконували навантаження, яке значно зростало щороку (рис. 1). Так, спортсмени у 2016 році прикладали зусиль, що відповідають 2280 кілограмам, а вже в 2019 році вимагало 2896 кілограмів. В свою чергу спортсменки у 2016 році виконували навантаження у 1690 кілограмів, 2019 році 2896 кілограмів відповідно.

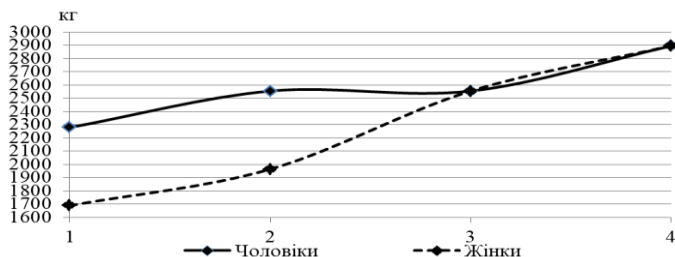


Рис. 1. Виконане навантаження кваліфікованих стрільців відповідно до правил змагань

Примітка: 1 – Правила змагань зі стрільби кульової до 31.01.2016 року; 2 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2017 року; 3 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2018 року; 4 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2019 року.

У стрільбі зі спортивного пістолета кваліфіковані спортсмени та спортсменки відповідно до правил змагань з 2015 до 2020 рік виконували значне навантаження (рис. 2). Спортсменами в 2015 році прикладали зусиль, що рівномірні 427 кг, 2016 році 505 кг, 2017 році майже 510,6 кг, 2018 році 531,6 кг та 2020 році 554,6 кг. Спортсменками у 2015 році було виконано навантаження у 189 кг, 2016 році 267 кг, 2017 році 272,6 кг, 2018 році 321,6 кг та 2020 році 547,1 кг.

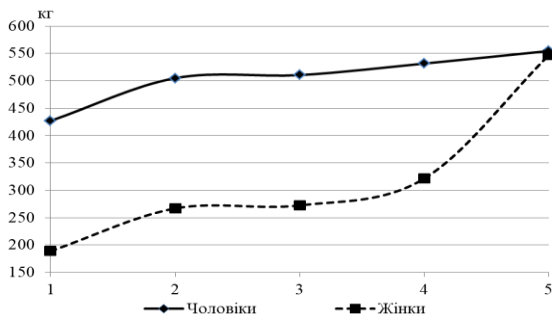


Рис. 2. Виконане навантаження кваліфікованих стрільців відповідно до правил змагань

Примітка: 1 – Правила змагань зі стрільби кульової до 31.01.2015 року; 2 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2016 року; 3 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2017 року; 4 – Правила змагань зі стрільби кульової з 01.01.2018 року; 5 – Правила змагань зі стрільби кульової станом на 2020 рік.

Важливою складовою підготовки кваліфікованих стрільців може виступати розуміння та сприйняття усіх обсягів навантаження, що ними виконуються. Такий підхід допоможе підібрати ефективні засоби та методи для подальшої якісної підготовки, які сприятимуть реалізації максимального потенціалу кожного стрільця.

Висновок. Досягнення високих спортивних результатів у стрільбі кульовій залежить від застосування теоретичних знань та практичних відомостей щодо виконуваних стрільцями обсягів змагальних навантажень.

Література:

1. Виноградський Б. Особливості проведення чемпіонатів світу серед студентів зі стрільби кульової / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Василь Ткачек. *Молода спортивна наука України* : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2020. Вип. 24, т. 1. С. 11–12.
2. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. 168 с.
3. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 172 с. ISBN 978-617-7336-88-3
4. Виноградський Б. Перспективи розвитку стрілецького спорту в Україні / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський, Олексій Шило. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XIX Міжнар. наук. конф. (23–24 трав., Львів ; Берегове). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. С. 124–126.
5. Волков О. І. Кульова стрільба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / Волков О. І., Кукса А. П., Дронов В. А., Старінський С. І., Богіно В. І., Петросюк А. М. Київ : 2009. 63 с.
6. Демічковський А. Удосконалення техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих стрільців / Андрій Демічковський, Наталія Комарницька. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XIX Міжнар. наук. конф. (23–24 трав., Львів ; Берегове). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. С. 73–75.
7. Демічковський А. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки / Андрій Демічковський, Анатолій Лопатєв, Мар'ян Пітин. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 41–44.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Довгань Н. Ю.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Розробка і реалізація інноваційних технологій активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних технологій, засобів і методів підвищення результативності освітньої діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики у сфері фізичної культури і спорту, з метою прогнозування і проектування діяльності викладачів і здобувачів вищої освіти, а також використання елементів інформаційних та комп'ютерних технологій на заняттях з фітнесу. Формування та визначення інноваційних фітнес – технологій у ЗВО сьогодні неможливе без впровадження і використання сучасних інновацій на заняттях з фітнесу, які спрямовані на досягнення особистістю здобувачі вищої освіти життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, високого рівня працездатності, гармонійно розвиненої тіло будови, краси та естетики рухових дій, які формують важливу сферу мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Приступаючи до розгляду сучасних фітнес-технологій, вважаємо необхідним з'ясувати поняття «інноваційні технології». До категоріального поля визначення поняття «інноваційні технології» належать поняття: «інновація», «інноваційний» та «інноваційне навчання».

У сучасній педагогіці терміни «інновація», «інноваційний» означають певне нововведення, що стосується того чи іншого аспекту освітньо-виховного процесу. Кінцевим результатом творчого пошуку можуть бути нові технології, оригінальні виховні ідеї, форми та методи виховання, нестандартні підходи в управлінні. При цьому нове у педагогіці – то не лише авторські ідеї, підходи, технологічні методи, які досі не використовувались, а й комплекс елементів або окремі елементи педагогічного процесу з прогресивними засадами, що дають змогу ефективно забезпечувати розвиток і саморозвиток особистості. Свідченням цього є, зокрема, активне звертання сучасних педагогів до педагогічної спадщини минулого – вітчизняної та зарубіжної. [1, с. 28].

У контексті останнього, інноваційне навчання – це процес, який зорієнтований на динамічні зміни в навколишньому світі навчальної та

освітньої діяльності, який ґрунтується на розвитку різноманітних форм мислення, творчих здібностей, високих соціально-адаптаційних можливостей особистості [2, с. 55].

З метою підвищення ефективності освітнього процесу студентської молоді у ЗВО нами були висунуті ідеї адаптації спортивної діяльності до фізкультурно-оздоровчих технологій (на основі популярних видів спорту), які забезпечували б гармонійний розвиток особистості, збереження, зміцнення та формування здорового молодого покоління. Завдяки цьому виду спортивної діяльності у здобувачів вищої освіти формуються мотиваційно-ціннісні установки, які ґрунтуються на індивідуальних особливостях та формуванні необхідності свідомої участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Однак, розробка науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих, спортивних технологій, як комплексних систем педагогічного процесу, передбачає врахування низки особливостей студентського контингенту, визначення пріоритетів у розвитку фізичних здібностей та вивчення їх взаємозалежності з компонентами здоров'я та психофізичної підготовленості. Відповідно, одним з етапів розробки інноваційних технологій таких елементів управління у сфері фізичної культури і спорту є заняття з фітнесу, які передбачають організацію, планування, контроль та оцінку розвитку здібностей студентської молоді до сучасних потреб вищої освіти.

У даному контексті поняття «фітнес» і «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, зазвичай, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю [1, с. 76].

У нашому дослідженні, поняття фітнес-технології (фізкультурно-оздоровча, спортивна, фітнес-мікс технологія) об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу у ЗВО [2, с. 54].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій на заняттях з фітнесу у ЗВО є різноманітні фітнес-програми, що становлять основний зміст діяльності здобувачів вищої освіти в освітньому процесі, які створюються на базі факультетів фізичної культури та спорту.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у межах групових або індивідуальних (персональних) занять зі здобувачами вищої освіти, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка певного рівня фізичного стану), так і передувати цілі,

пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Класифікація фітнес-програм, які використовуються на практичних заняттях з фітнесу у закладах вищої освіти ґрунтується:

а) на одному виді рухової діяльності (наприклад: аеробіка, шейпінг, пілатес, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад: аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад: аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.) [3, с. 85].

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми (фітнес-мікс), орієнтовані на фізкультурно-оздоровчі групи: для здобувачів вищої освіти із високим ризиком захворювань або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла. Спортивно-орієнтовані програми націлені на досягнення максимальних спортивних результатів (чарлідінг, хіп-хоп, аеробні програми; силові програми; програми змішаного формату; програми «Body & Mind» (розумне тіло); танцювальні програми; програми з використанням східних єдиноборств).

Таке розмаїття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси здобувачів вищої освіти. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатфакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

У нашому дослідженні для розробки індивідуально орієнтованих фітнес-програм ми визначаємо такі вимоги як: доступність засобів фітнесу; облік індивідуальних можливостей та інтересів здобувачів вищої освіти; можливість проводити індивідуальні заняття; теоретична і методична підготовленість, самодіагностика здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості [3, с. 156].

Для сучасних фітнес-технологій характерні такі особливості:

– широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без предметів, на спортивних обладнаннях і тренажерах та ін.), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;

– функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та різновидами танців;

- висока емоційність занять;
- широка варіативність використання методів і методичних прийомів;
- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;
- набуття спеціальних знань і вмінь з самоконтролю.

У процесі нашого дослідження ми виявили основні фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-технологій на заняттях з фітнесу зі здобувачами вищої освіти, а саме:

- 1) формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, покращення стану здоров'я, інтересу до власної тілесності;
- 2) побудови персональної програми навчання і розвитку, що враховує повною мірою фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивацію й особистісні переваги й уподобання;
- 3) реалізації рефлексії, що спонукає здобувача вищої освіти до самостійного формування системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- 4) удосконалення власного здоров'я, забезпечення формування гармонійного рівня фізичного розвитку, культури рухів та культури тіла, естетики фізичного іміджу та підготовки до професійної діяльності.

Акцент здійснюється на необхідності дотримання здорового способу життя, фізичної рекреації та приємному проведенні часу, отриманні позитивних емоцій, розвитку фізичних якостей і гарної статури, можливості особистих досягнень, бажанні випробувати і вдосконалити себе.

Можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у галузі фізичної культури та спорту на сучасному етапі суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України ХХІ ст. Важливість аналізу розвитку та становлення фітнесу має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому практичному використанні в освітній сфері.

Література:

1. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ : навч. посібник. К. : КНТЕУ, 2016. 416.
2. Довгань Н. Ю. Функціональний тренінг, як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки* : збірник наукових праць / за ред. проф. Тетяни Степанової. № 1 (56), лютий 2017. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. С. 55–67.

3. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інститут проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв : Іліон, 2018. 526 с.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА СКЛADOVA ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНOK У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Євстігнєєва І. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного
виховання інституту здоров'я, спорту та туризму
імені Тетяни Смоленко
Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасний рівень підготовки спортсменок потребує глибоке розуміння усіх процесів, які відбуваються в організмі під час тренування, відновлення та змагальної діяльності. Без цієї бази, підготовка спортсменки стає менш ефективною, а ризик травм і психологічного вигорання зростає. Теоретична підготовка є основним доповненням до усіх видів навантажень, а ключовим елементом, що формує цілісну основу для теоретико- методичного розвитку спортсменки.

Теоретична підготовка – це те, що перетворює фізичне зусилля на осмислений процес. Усвідомлена спортсменка – це не просто сильне тіло, а й розум, що керує цим тілом. Така спортсменка тренується ефективніше, змагається розумніше й має значно вищі шанси досягти сталого успіху [1].

Теоретико-методичні пізнання у спортивних єдиноборствах для спортсменки дає перевагу у розумінні процесу тренувань, стратегії змагань та психологічні аспекти своєї діяльності. Вона активно аналізує свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їй ефективно планувати підготовку та адаптувати тактику ведення поєдинків. Така спортсменка демонструє високий рівень самоконтролю, самодисципліни та здатність приймати обґрунтовані рішення в умовах змагань, що важливо для досягнення успіху. Вона розуміє значення правильного харчування, режиму сну та відновлення для досягнення оптимальної фізичної форми.

Формування свідомості спортсменок – складний процес, що залежить від багатьох факторів. Важливу роль в цьому процесі відіграє тренер, його вплив на мотивацію, емоції та самооцінку. Усвідомлення та якісне виконання поставлених задач, особливо під час змагань, є ключовим елементом в співпраці тренера та спортсменки, яка заснована на розумінні цілей, сприяє ефективному тренувальному процесу та формуванню свідомості. Програма тренувань має бути свідомо засвоєна спортсменкою для успішної реалізації, це означає, що спортсменка повинна знати цілі тренувань, розуміти механізм виконання вправ та адаптувати програму до своїх потреб і відчуттів [1,3].

У спортивних єдиноборствах спеціальна теоретична підготовка має надзвичайно важливе значення, оскільки вона безпосередньо впливає не лише на фізичні результати, але й на психологічну готовність, тактичне мислення та усвідомленість спортсменки.

1. Усвідомленість у теоретичній підготовленості допомагає спортсменці розуміти, навіщо потрібна та чи інша вправа, що вона тренує, які м'язи залучаються чи які ситуації моделюються, вона:

- краще запам'ятовує техніку;
- швидше виправляє помилки;
- розвиває аналітичне мислення, що важливо для прийняття рішень у поєдинку [3].

2. Теоретична підготовка у формувати самостійність і відповідальність:

- самостійно стежить за своїм режимом і відновленням;
- розуміє значення спортивної відповідальності.

3. Теоретична підготовка в стратегічному баченні поєдинку готує спортсменку до:

- аналізу суперниць, помічає їх слабкі та сильні сторони;
- вибудовує тактику ще до початку поєдинку на основі попереднього аналізу суперниць;
- адаптує свою стратегію під час поєдинку, реагуючи контролюючи емоції, продумано.

4. Теоретична підготовка у контролі емоцій і енергії дозволяє:

- керувати передстартовим емоційним станом;
- зберігати концентрацію під тиском зовнішніх чинників;
- економити сили, не витрачати енергію на зайві рухи чи імпульсивні дії під час підготовки до змагань [4].

Отже, теоретична підготовка забезпечує належну якість професійної підготовки спортсменок, розвиток їхньої відповідальності, а отже, й успішне досягнення ними не лише високих спортивних результатів, а й інших своїх життєвих цілей.

Література:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Оси́ка К. С. Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень юнаків каратистів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології АПН України. К., 2010. 20 с.
3. Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024). Вдосконалення та налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (7(180), 137–142.
4. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Луцьк, 2009. 21с.
5. Савчин М. В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості / М. В. Савчин. К., 1997. 93.
6. Савчин М. В. Проблеми вивчення відповідальності як соціальнопсихологічної якості людини. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*. 1994. № 4. С. 30–37.

ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ЖІНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ, ПРОТЯГОМ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Калитка С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Оцінка функціонального стану організму, його адаптаційних резервів є однією з серйозних проблем, які стосуються вирішення найважливіших завдань підготовки спортсменів. Високий рівень функціонального стану слід розглядати як передумову високої фізичної працездатності, як потенційну здатність організму ефективно пристосовуватися до пред'явлених змагальних і тренувальних навантажень.

У свою чергу адаптація організму до фізичних навантажень може виступати як одна з важливих характеристик функціонального стану (W. Banzer, K. Lucki M. Burklein [et al.] 2006) [3, с. 2].

Серцево-судинна система (ССС), будучи найважливішою ланкою, що лімітує розвиток пристосувальних реакцій організму одночасно може бути індикатором адаптаційно-пристосувальних реакцій у відповідь на фізичне навантаження. Інформацію про функціональний стан організму можна отримати, вивчаючи механізми регулювання ритму серцевих скорочень [1, с. 4]. Відомо, що одним із об'єктивних критеріїв оцінки поточного функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів є фізіологічні показники, що відображають стан механізмів симпатичної та парасимпатичної нервової системи людини, тобто вегетативної регуляції серцевої діяльності.

Адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від таких у чоловіків. Це зумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, пов'язаної з репродуктивною функцією, – циклічності функцій гіпоталамо-гіпофізарно-оваріально-адреналової системи. Тому в тренувальному процесі жінок особливе значення має надаватися контролю функціонального стану ССС у різні фази менструального циклу (МЦ) для більш глибокого вивчення адаптаційних процесів їхнього організму до великих тренувальних та змагальних навантажень [2, с. 5].

Метою нашого дослідження було вивчення особливостей варіабельності ритму серця (ВРС) у спортсменок, що спеціалізуються у спортивній ходьбі, у різні фази МЦ.

Методи дослідження. Обстежено 6 жінок (36 спостережень), що спеціалізуються у спортивній ходьбі, віком від 17 до 28 років з 28–32 денним МЦ, які мають кваліфікацію 1 розряду, кандидата у майстри спорту, майстри спорту та майстри спорту міжнародного класу. Дослідження проводили в кожен фазу МЦ, а саме: I фаза – менструальна (1–5 день МЦ), II фаза – постменструальна (6–12 день МЦ), III фаза – овуляторна (13–15 день МЦ), IV фаза – постовуляторна (16–25 днів МЦ) і V8 – 2 день М6). Для вивчення гормональної насиченості визначали концентрацію естрадіолу та прогестерону у сироватці крові. Було проведено аналіз показників ВРС шляхом запису ЕКГ кваліфікованих спортсменів, які проходили обстеження з використанням програмно-апаратного комплексу «Полі-Спектр». Артефакти та екстрасистоли видалялися з електронного запису автоматичним та ручним методом.

Результати та обговорення. Відомо, що ендогенні гормональні перебудови, що відбуваються протягом МЦ, впливають на самопочуття, функціональні можливості, працездатність та, як наслідок,

спортивний результат. Враховуючи те, що в першій половині МЦ переважає тонус парасимпатичного відділу нервової системи, а в другій його половині посилюється тонус симпатичної ланки регуляції, дані зміни тонусу вегетативної нервової системи повинні впливати на механізми регуляції серцевого ритму спортсменок. Сумарна потужність спектру, яка відображає рівень активності регуляторних систем, найвища в менструальну, овуляторну та постменструальну, знижується в постовуляторну і особливо передменструальну (таблиця 1).

Проведені нами дослідження вкладу HF, LF та VLF компонентів у сумарну потужність коливань серцевого ритму спортсменок у різні фази МЦ показали, що в менструальну та постменструальну фази спостерігається переважання HF компонента ($48,16 \pm 8,28$ % та $48,90 \pm 9,90$ % відповідно). В овуляторну, постовуляторну та передменструальну фази МЦ вплив HF компонента достовірно знижується ($p < 0,05$) ($36,40 \pm 9,75$ %, $43,88 \pm 8,95$ % та $39,63 \pm 13,90$ % відповідно) і збільшується внесок LF та VLF компонентів у сумарну потужність коливань. Вклад LF компонента достовірно вище ($p < 0,05$) в передменструальну фазу МЦ ($20,0\%$) порівняно з менструальною, постменструальною, постовуляторною та передменструальною фазами ($31,64 \pm 8,86$ %, $26,97 \pm 8,82$ %, $33,84 \pm 1,34$ % та $33,62 \pm 9,13$ % відповідно). Зменшення ступеня мобілізації симпатичної ланки ВНС у відповідь застосування регулярних фізичних навантажень може бути причиною слабкої вираженості вкладу LF компонента в сумарну потужність коливань серцевого ритму спортсменок у різні фази МЦ. Такі зміни у впливі симпатичного та парасимпатичного відділів ВНС, які відображаються балансом LF/HF, свідчать про те, що ці показники збільшуються протягом МЦ і в менструальну фазу вони становлять $0,45 \pm 0,11$, постменструальну – $0,57 \pm 0,17$, $0 \pm 0,29$ та передменструальну – $0,93 \pm 0,46$. Переважна більшість вкладу HF компонента, особливо в першій половині МЦ, істотно впливає на частоту серцевих скорочень (ЧСС) спортсменок і нами відзначені вірогідно нижче ($p < 0,05$) показники в менструальну ($58,50 \pm 4,53$ уд·хв⁻¹) і постменструальну ($54,00 \pm 6,00$) уд·хв⁻¹), постовуляторної ($66,20 \pm 2,87$ уд·хв⁻¹) та передменструальної ($65,67 \pm 7,43$ уд·хв⁻¹).

Як показали результати нашого дослідження, значне збільшення вкладу VLF компонента у сумарну потужність спектру серцевого ритму спортсменок у другій половині МЦ і, особливо у фазу овуляції ($43,60 \pm 13,30$ %), може свідчити про високу концентрацію естрогенів та прогестерону в крові. З цього випливає, що переважання вкладу VLF компонента в сумарну потужність спектра серцевого ритму спортсменок може свідчити про зміну секреторної активності жіночих гонад певні фази МЦ. Збільшення M_o нами спостерігалось в менструальну

(1,04±0,09 с) та постменструальну (1,15±0,12) фази МЦ, зменшення АМо – у постменструальну (31,00±1,80 %) та овуляторну (33,20±5,50 %), що свідчить про підвищення функціонального стану. Зниження функціонального стану ССС нами було зафіксовано в передменструальну фазу: показники Мо знизилися – 0,94±0,011 секунди, а АМо підвищилися – 48,67±12,27 %. Збільшення ІН вказує на напругу регуляторних механізмів та збільшення активності симпатичного каналу регуляції та зменшення активності парасимпатичного та гуморального каналів ВНС. Нами встановлено, що найнижчі показники ІН у спортсменок були в менструальну (69,32±31,55 усл.од), постменструальну (55,83±14,48 у.о) і овуляторну (98,07±44,97 у.о) фази, що свідчить про зменшення напруги кардіорегуляції, порівняно з постовуляторною (120,66±50,23 у.о) та передменструальною (160,62±61,87 у.о) фазами.

Таблиця 1

Показники ВСР спортсменок у різні фази МЦ

Показники	Фази МЦ				
	I	II	III	IV	V
TP, мс ²	3628,20± 1096,80	2657,33± 208,17	2926,33± 769,67	2434,20± 1047,53	1905,83± 975,24
VLF, мс ²	1077,80± 361,13	711,00± 249,00	1292,67± 659,67	818,20± 333,87	524,00± 178,86
LF, мс ²	751,00± 294,67	633,67± 39,17	589,67± 217,67	547,40±320, 07	436,83± 193,24
HF, мс ²	1799,40± 683,07	1313,33± 338,33	1044,67± 460,67	1069,00± 515,33	945,33± 726,95
LF norm, п.у.	30,22±5,14	34,77±6,32	36,87±3,12	26,21±12,99	42,75±13,61
HF norm, п.у.	69,78±5,41	65,23±6,32	63,13±3,12	65,80±12,13	57,25±13,61
LF/HF	0,45±0,011	0,57±0,17	0,59±0,08	0,62±0,29	0,93±0,46
ЧСС, уд./мин.	59,00±4,33	54,00±7,00	66,00±6,50	66,40±2,73	65,67±7,43
Мо, с	1,04±0,09	1,15±0,12	0,94±0,11	0,89±0,03	0,94±0,11
АМо, %	37,06±9,26	31,00±1,80	33,20±5,50	37,70±7,47	48,67±12,27
ІН, у.е.	69,32± 31,55	55,83±14,48	98,07±44,97	120,66± 50,23	160,62± 61,87

Таким чином, виявлене нами збільшення ІН, зменшення вкладу HF компонента, збільшення вкладу LF та VLF компонентів у передменструальній фазі МЦ свідчить про посилення симпатичної та гуморальної ланки регуляції на серцевий ритм на тлі падіння естрогенної насиченості крові спортсменок

Висновки:

1. Проведені нами дослідження спектрального аналізу серцевого ритму спортсменок у різні фази МЦ показали, що у сумарній потужності спектра в менструальну та постменструальну фази спостерігається переважання HF компонента ($48,16 \pm 8,28$ % та $48,90 \pm 9,90$ % відповідно). В овуляторну, постовуляторну та передменструальну фази МЦ вплив HF компонента достовірно знижується ($p < 0,05$) ($36,40 \pm 9,75$ %, $43,88 \pm 8,95$ % та $39,63 \pm 13,90$ % відповідно) і збільшується внесок LF та VLF компонентів у сумарну потужність коливань. Вклад LF компонента достовірно вище ($p < 0,05$) в передменструальну фазу МЦ ($20,0\%$) порівняно з менструальною, постменструальною, постовуляторною та передменструальною фазами ($31,64 \pm 8,86$ %, $26,97 \pm 8,82$ %, $33,84 \pm 1,34$ % та $33,62 \pm 9,13$ % відповідно).

2. Встановлено збільшення Мо у менструальну ($1,04 \pm 0,09$ с) та постменструальну ($1,15 \pm 0,12$ с) фази МЦ, зменшення АМо – у постменструальну ($31,00 \pm 1,80$ %) та овуляторну ($33,20 \pm 5,50$ %), що свідчить про підвищення функціонального стану. Зниження функціонального стану ССС нами відмічено в передменструальну фазу: показники Мо знизилися – $0,94 \pm 0,011$ з, а АМо підвищилися – $48,67 \pm 12,27$ %.

3. Нами встановлено, що найнижчі показники ІН у спортсменок були в менструальну ($69,32 \pm 31,55$ у.о), постменструальну ($55,83 \pm 14,48$ у.о) і овуляторну ($98,07 \pm 44,97$ у.о) фази, порівняно з постовуляторною ($120,66 \pm 50,23$ у.о) та передменструальною ($160,62 \pm 61,87$ у.о) фазами.

4. Результати зміни функціонального стану ССС у спортсменок, що спеціалізуються у спортивній ходьбі, протягом МЦ дозволять планувати застосування великих та значних фізичних навантажень у мезоциклах та підвищити ефективність тренувального процесу.

Література:

1. Коваленко С.О. Індивідуальні особливості хвильової структури серцевого ритму при дозованому фізичному навантаженні. *Спортивна медицина*. 2006. № 1. С. 3–9.
2. Kalytko S., Borovska N., Roda O., Karabuza M. Analysis of the heart rate variability for women, specializing in race walking, throughout the menstrual cycle. *Health Problems of Civilization*. 2015. 4 (9). P. 5–10.
3. Sports medical aspects in cardiac risk stratification – Heart rate variability and exercise capacity/ W. Banzer, K. Lucki M. Burklein [et al.]. *Herzschrittmacherther Electrophysiol*. 2006. № 17(4). P. 197–204.

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ: ПЕРІОДИЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕНЬ

Карабанов Є. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Комунальний заклад вищої освіти
«Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»
Полтавської обласної ради
м. Кременчук, Полтавська область, Україна*

Гирьовий спорт є однією з дисциплін, що поєднує силову витривалість, координацію та технічну майстерність. Оптимізація тренувального процесу є ключовим завданням для досягнення високих спортивних результатів. У сучасній спортивній науці широко використовуються концепції періодизації навантажень, які дозволяють ефективніше управляти підготовкою спортсменів. Дослідження багатьох авторів свідчать про те, що блокова періодизація та хвилеподібний розподіл навантажень є найбільш доцільними для розвитку фізичних якостей у гирьовому спорті [1, 3, 5].

Дослідження програмування тренувального процесу та періодизації навантажень у гирьовому спорті в Україні проводили багато вчених.

Вчені К.В. Пронтенко, В.Я. Андрейчук, В.В. Пронтенко, В.В. Андріаш та ін. [4, с. 146] у своїй роботі «Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів, які спеціалізуються у ривку гирі» вони дослідили проблеми розвитку спеціальної витривалості гирьовиків, які спеціалізуються на ривку гирі. Автори запропонували чергування інтервального та рівномірного методів тренування, а також впровадження змагальних дій у різних режимах під час спеціально-підготовчого етапу та змагального періоду.

Є.О. Карабанов досліджував шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців агропромислового виробництва, використовуючи елементи гирьового спорту [3].

Науковці Л. Канунова, О. Півень, у роботі «Особливості побудови тренувального процесу юних гирьовичок 14–15 років в базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу» вони розглянули питання побудови тренувального процесу юних спортсменок з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу [2, с. 112]. Впровадження методики сприяло достовірному підвищенню показників загальних та спеціально-допоміжних вправ у експериментальній групі.

Програмування тренувань у гирьовому спорті базується на адаптації блокової періодизації, яка включає:

1. Підготовчий мезоцикл – спрямований на розвиток загальної фізичної підготовки, підвищення аеробної та анаеробної витривалості.

2. Спеціалізований мезоцикл – фокус на розвитку спеціальної витривалості та вдосконаленні технічних навичок у ривку, поштовху та довгому циклі.

3. Змагальний мезоцикл – досягнення пікової форми через зниження обсягу навантажень та оптимізацію техніки.

4. Відновлювальний мезоцикл – зменшення інтенсивності тренувань для відновлення фізіологічних систем організму.

Аналіз підходів багатьох авторів демонструє, що хвилеподібне навантаження та використання концентрованих тренувальних впливів дозволяє покращити адаптацію спортсменів до високих навантажень, мінімізувати ризик перевтоми та підвищити рівень спортивної форми до моменту змагань [2, 3].

Застосування принципів блокової періодизації та хвилеподібного розподілу навантажень у гирьовому спорті дозволяє ефективно керувати тренувальним процесом, забезпечуючи оптимальний розвиток фізичних якостей спортсменів. Аналіз наукових досліджень свідчить, що чергування підготовчого, спеціалізованого, змагального та відновлювального мезоциклів сприяє підвищенню рівня спеціальної витривалості, зниженню ризику перевтоми та досягненню пікової спортивної форми до моменту змагань. Використання інтервальних і рівномірних методів навантаження, впровадження змагальних дій на різних етапах підготовки, а також урахування біологічних особливостей організму дозволяють покращити результати та адаптаційні можливості спортсменів. Таким чином, програмування тренувального процесу у гирьовому спорті на основі сучасних наукових підходів є важливим фактором у досягненні стабільного прогресу та високих спортивних досягнень.

Література:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.

2. Канунова Л., Півень О. Особливості побудови тренувального процесу юних гирьовичок 14–15 років в базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. *Науковий вісник фізичного виховання та спорту*. 2014. № 1. С. 112–118.

3. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. *Педагогіка, психологія*

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 34–38.

4. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Лесько О. М., Лотоцький І. Р., Поцілуйко П. В., Грибан С. П., Тимочко О. І., & Андріяш В. В. (2022). Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів, які спеціалізуються у ривку гирі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (10(155), 146–151. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).31)

5. Пронтенко К. Побудова тренувального процесу гирьовиків на етапі попередньої базової підготовки / К. Пронтенко, С. Романчук, В. Андрейчук, О. Лесько, О. Ролук, В. Климович, П. Поцілуйко, Г. Шутка, С. Решетило. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип. 18. С. 38–43.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ З БАДМІНТОНУ В СКЛАДІ КОМПЛЕКСНИХ ЗМАГАНЬ «СПОРТИВНІ ІГРИ ЛЬВІВЩИНИ»

Каратник І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Актуальність. Всеукраїнськими, обласними та міськими спортивними та фізкультурними організаціями, такими як «Спорт для всіх» та інші пропагується заняття фізичною культурою, заняття спортом та залучення широкого верства населення до масових змагань. Федерації з видів спорту також долучаються до організації та проведення тренувань і змагань як професійних гравців, так до організації та проведення змагань для дітей, студентів, дорослого населення, ветеранів та людей з інвалідністю. У науково-методичних виданнях описано методики проведення змагань, а також системи за якими можна проводити змагання [1; 2].

Результати дослідження. Нами було проведено дослідження щодо організації, проведення, участі змагань з бадмінтону в системі комплексних обласних змагань «Спортивні Ігри Львівщини».

Загальне керівництво з організації, підготовки та проведення змагань обласних комплексних змагань «Спортивні Ігри Львівщини» здійснюється управлінням молоді та спорту Львівської обласної державної адміністрації, Львівським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», КЗ ЛОР «Львівським регіональним центром з фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт», обласною Асоціацією ветеранів спорту, обласними федераціями з видів спорту. Мета проведення обласних комплексних змагань «Спортивні Ігри Львівщини» – популяризація фізичної культури та спорту, залучення широких верств населення області до регулярних занять різними видами спорту, пропаганди здорового способу життя.

Головним завданням обласних Ігор є: активізація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в усіх ланках фізкультурно-спортивного руху та масового спорту; підвищення якості роботи фізкультурно-спортивних організацій у Львівській області; активізація діяльності обласних та районних федерацій з видів спорту на місцях; підведення підсумків роботи територіальних фізкультурно-спортивних організацій в ділянці спортивної та спортивно-масової роботи, фізкультурно-спортивного руху серед різних груп населення; організація змістовного відпочинку населення області.

Учасники змагань: 1) дорослі: 18 років і старші; 2) ветерани: 40 років і старші; 3) люди з інвалідністю.

Одним з видів спорту який проводиться в рамках Ігор є змагання з бадмінтону. Бадмінтон включений в обласних комплексних змагань «Спортивні Ігри Львівщини» в 2011 році.

В 2011 та 2012 роках змагання проводилися окремо серед дорослих та ветеранів, а також окремо серед міст та районів Львівської області. Змагання проводилися серед команд (в команді змагалися 1-ша гра одиночка чоловіча, 2-га гра одиночка жіноча, 3-тя гра 2-га одиночка чоловіча), а також проводилися особисті змагання в одиночних категоріях серед дорослих та ветеранів. Було дозволено виступати командам які не мають всіх трьох гравців. Загалом в 2011 році прийняло участь 26 команд, 55 спортсменів. Загалом в 2012 році прийняло участь 27 команд, 72 спортсмени.

В 2013, 2014, 2015, 2016 роках змагання проводилися в одиночних категоріях серед дорослих та ветеранів. Команда складалася з трьох людей: 2 чоловіків і 1 жінка. За результатами одиночних зустрічей вираховувалося загальнокомандне місце. Було дозволено виступати командам які не мають всіх трьох гравців. З 2013 року в положенні про змагання в спортивних іграх Львівщини внесли зміни, основні з них – зробили категорії дорослі та ветерани об'єднано райони і міста, в попередні роки змагалися команди міст та команди районів окремо;

також з міста Львова дозволили виступати тільки одній команді, яка є переможцем району у Львові, попередні роки дозволяли виступати командам з різних районів міста Львова. Загалом в 2013 році прийняло участь 28 команд: 15 дорослих та 13 ветеранів; 74 спортсмени. В 2014 році прийняло участь 20 команд: 11 дорослих та 9 ветеранів; загалом 48 спортсменів. В 2015 році в змаганнях прийняли участь 29 команд: 15 дорослих, 10 ветеранів, 4 команди осіб з вадами слуху; загалом 81 спортсменів. В 2016 році в змаганнях взяло участь 29 команд: 19 дорослих, 16 ветеранів, 4 команди осіб з вадами слуху; загалом 97 спортсменів.

В 2017 році проводилися тільки командні зустрічі серед дорослих та ветеранів (не було розіграшу особистих результатів), лише серед осіб з вадами слуху було розіграно особисті змагання. Між командами ігри відбуваються в такій послідовності: 1-ша гра – одиночка чоловіча, 2-га гра – одиночка жіноча, 3-тя гра – друга чоловіча одиночка. В 2017 році в змаганнях взяло участь 47 команд: 25 дорослих, 18 ветеранів, 4 команди осіб з вадами слуху; загалом 112 спортсменів.

В 2018, 2019 роках проводилися тільки командні зустрічі серед дорослих, ветеранів, та серед людей з інвалідністю (вадами слуху). В цьому році крім команд міст та районів вже долучалися команди ОТГ. В 2018 році в змаганнях взяли участь 49 команд: 26 дорослих, 18 ветеранів, 5 команди осіб з вадами слуху; загалом 130 спортсменів. В 2019 році взяла участь 32 команд: 16 дорослих, 12 ветеранів, 4 команди з спортсменами з вадами слуху; загалом 92 спортсмени.

З 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 роках в склад команди тепер входять двоє – чоловік та жінка. Між командами ігри відбуваються в такій послідовності: 1-ша гра – одиночка чоловіча, 2-га гра – одиночка жіноча, 3-тя гра – змішана пара. Допускалися в змаганнях серед дорослих та ветеранів тільки команди з повним складом учасників (чоловік + жінка). Також з 2020 року не проводяться змагання серед спортсменів з інвалідністю. В 2020 році в змаганнях взяли участь 32 команди: 17 дорослих, 15 ветеранів; загалом 64 спортсменів. В 2021 році прийняли участь 27 команди: 16 дорослих, 11 ветеранів, загалом 54 спортсмени. В 2022 році участь прийняли 36 команд: 21 дорослих, 15 ветеранів; загалом 72 спортсмени. В 2023 році в змаганнях взяли участь 34 команди: 19 дорослих, 15 ветеранів; загалом 68 спортсменів. В 2024 році в змаганнях взяли участь 37 команди: 21 дорослих, 16 ветеранів; загалом 74 спортсмени. В 2025 році прийняли участь 40 команд: 23 дорослих, 17 ветеранів; загалом 80 спортсменів (рис. 1).



Рис. 1. Кількість команд, які брали участь в змаганнях з бадмінтону в «Спортивних Іграх Львівщини»

Висновки. Участь людей у змаганнях бадмінтону з різних районів та міст області активізують спортивно-масову роботу та фізкультурно-оздоровчу роботу, підвищують якість роботи фізкультурно-спортивних організацій, що відповідає першочерговим завданням комплексних обласних Ігор.

Змагання з бадмінтону в «Спортивних Іграх Львівщини» сприяють залучення людей до систематичних занять, що мають оздоровчий ефект, а систематичні тренування покращують їхні результати в змаганнях.

Література:

1. Ібрагімова М. В., Швачко В. М. Бадмінтон : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ, 2019. 126 с. URL: <https://ubf.com.ua/zmagannya/polozhennya/navchalna-programa/> (дата звернення: 10.04.2025).

2. Каратник І., Мудра В. Бадмінтон: навч. посібник. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 112 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35779> (дата звернення: 12.04.2025).

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ НАДЛИШКОВІЙ ВАЗІ ТІЛА

Кафтанова Т. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

Надлишкова маса тіла, або ожиріння, стає дедалі найпоширенішою проблемою в сучасному суспільстві і не тільки впливає на зовнішній вигляд людини, а й може мати серйозні наслідки для здоров'я [4; с. 23–26].

Актуальність теми обґрунтовується тим, що проблема надмірної ваги й ожиріння у XXI столітті зачіпає всі верстви населення, незалежно від соціального статусу, віку, статі та місця проживання людей. Частота випадків надмірної ваги та ожиріння продовжує зростати. В деякій мірі це пов'язано з явищем гіподинамії та популярністю їжі «фаст-фуду». На сьогодні надмірне накопичення жирової тканини в організмі визнається хронічним, рецидивуючим захворюванням, яке може призвести до ранньої смерті [1, с. 68–72].

Для докладного вивчення проблеми необхідно спочатку виокремити основні причини появи надлишкової маси тіла.

За результатами досліджень, вчені відносять до основних чинників розвитку такого явища як надмірна вага, неправильне харчування (зокрема системне споживання висококалорійної та низькопоживної їжі), відсутність фізичної активності або низька фізична активність, генетичні фактори (в більшості випадків саме спадковість, порушення сну, його недостатність або зміни), а також побічні дії медичних препаратів [3, с. 70–77].

Далі необхідно розглянути значення фізичної культури у житті людей з надлишковою масою тіла. Насамперед, фізична активність – це підвищення загального стану здоров'я. Регулярні фізичні навантаження допомагають поліпшити функціонування серцево-судинної системи, знизити рівень холестерину і цукру в крові, зміцнити м'язи і підвищити витривалість. Важливу роль відіграє згоряння зайвих калорій, що поступово допомагає знизити вагу. Також, шляхом фізичної активності при надмірній масі тіла так само здійснюється профілактика ускладнень. Фізична активність допомагає запобігти розвитку ускладнень, пов'язаних із надмірною вагою, таких як діабет, артеріальна гіпертензія, захворювання опорно-рухового апарату та інші захворю-

вання. Не можна не згадати і про те, що надлишкова маса тіла може призвести до різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет і деякі види раку. Регулярна фізична активність допомагає знизити ризик цих захворювань і поліпшити загальний стан здоров'я [5].

Шляхом дослідження наукової інформації можна виокремити основні, на думку вчених і фахівців, рекомендації з організації занять фізичною культурою при надлишковій масі тіла. По-перше, це, безумовно, вибір відповідних видів фізичної активності. Професіоналами рекомендуються кардіовправи, які збільшують частоту серцевих скорочень і спалюють калорії.

Також доцільно використовувати силові тренування, йогу, а також комплекс тренувань може включати біг, плавання або їзду на велосипеді. Корисними будуть силові вправи для зміцнення м'язів і поліпшення метаболізму.

Один з ефективних способів скинути вагу – швидка ходьба. Швидкість ходьби залежить від стану здоров'я людини та ступеня ожиріння. Наприклад, за ожиріння третього ступеня з порушеннями роботи серцево-судинної системи рекомендується дуже повільна ходьба зі швидкістю 60–70 кроків за хвилину. За ожиріння третього ступеня без порушень – повільна ходьба зі швидкістю 70–90 кроків за хвилину. Якщо в людини ожиріння першого або другого ступеня з проблемами зі здоров'ям, то їй підійде ходьба в середньому темпі зі швидкістю 90–120 кроків за хвилину. Швидка ходьба зі швидкістю 120–140 кроків за хвилину допоможе людям з ожирінням першого або другого ступеня без проблем зі здоров'ям.

Найважливіше значення мають регулярність тренувань і контроль за харчуванням [2, с. 321–327]. Фізична активність має поєднуватися з правильним і грамотно підібраним відповідно до стану організму харчуванням для досягнення найкращих результатів. На думку фахівців, необхідно вживати більше фруктів, овочів і цільнозернових продуктів, а також зменшити споживання жирної та солодкої їжі. Крім того, слід пити достатню кількість води для підтримання гідратації організму.

Підбиваючи підсумки, можна зробити загальний висновок, що фізична культура при надлишковій масі тіла – це не тільки спосіб схуднення, а й турбота про здоров'я і загальне благополуччя. Обґрунтовано підібрані вправи, правильне харчування і регулярні тренування спрямовані не тільки на те, щоб знизити вагу, а й на поліпшення якості життя і самопочуття людини.

Література:

1. Безвушко Е. В. Надмірна маса тіла і ожиріння та здоров'я дітей / Е. В. Безвушко, В. Л. Костура. *Вісник проблем біології та медицини*. 2015. № 2. С. 68–72.
2. Кириченко О. В., Терьохіна О. Л., Гавриленко В. В., Данильченко С. І. Основи здорового харчування та фізична реабілітація при ожирінні І–ІІ ступеня студентів ВНЗ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. С. 321–327.
3. Литовченко Г. О. Фізичне виховання людей різного віку : підручник / Г. О. Литовченко, В. І. Пеньковець, О. М. Буланов. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 70–77.
4. Матвейчева А. О., Пушкін В. Я., Осінчук Р. Р., Касіян С. Р. Ожиріння як соціальна проблема сучасності. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 23–26.
5. Садовська І. Ю. Лікувальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях : навч. посіб. / І. Ю. Садовська, Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. 178 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

Коллеґасв М. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Хортицька національна академія
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасних умовах дистанційного навчання воєнного часу в Україні досить гостро стоїть проблема наочної візуалізації того чи іншого навчального матеріалу, який презентується в режимі ZOOM-конференцій. Особливо складно буває роз'яснювати теми, пов'язані з проєктною діяльністю, в якій використовується непростий для візуалізації робочий матеріал. Наприклад, у дисципліні «Спортивний туризм», тема «Розробка маршрутів спортивних походів» у традиційній аудиторній формі викладання може бути наочно представлена за допомогою реальних картографічних матеріалів. При цьому труднощі сприйняття,

що виникають у студентів, можуть бути подолані за допомогою детального аналізу наявних карт.

На жаль, форма online-режиму ускладнює візуальну роботу з топографічними картами, що мають високий рівень насиченості в деталізації умовних знаків, особливо в тих випадках, коли студенти підключаються до ZOOM-конференції за допомогою своїх смартфонів.

Ще складнішим стає виконання проектних завдань з використанням картографічних комп'ютерних додатків. Ще зовсім недавно, більшість таких додатків були вузькоспеціалізованими і не розрахованими на простого користувача, як наприклад OziExplorer [1] або OsmAnd [2]. Як правило, вони були спочатку призначені для роботи зі штатними GPS-навігаторами і мали досить складний інтерфейс.

Однак, нині дедалі частіше почали з'являтися зручні додатки з простим та інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом, які до того ж мають мобільну версію для смартфона. Деякі з них працюють з топографічними картами різного рівня деталізації і тому підходять для активних подорожей, якщо мають високий рівень достовірності інформації.

Для похідного туризму таким вдалим і дуже зручним додатком стала програма Mapy.cz чеської компанії Seznam для любителів самостійних активних подорожей [3]. Чеські картографічні компанії є одними зі світових лідерів з виготовлення докладних топографічних карт для подорожей похідного типу. Свого часу вони виготовили чудові комплекти дуже докладних карт для походів у Карпатах. Досі вони є найкращими паперовими картами Карпат. З особистого досвіду, автор може з упевненістю стверджувати, що бібліотека офлайн карт для Mapy.cz є безперечно найточнішою, якщо порівнювати зі схожими додатками.

Програма дає змогу розробляти пішохідні, гірські, велосипедні та водні туристські маршрути й надає безліч корисної інформації: загальну та поточну протяжність у будь-якій точці запланованих сегментів маршруту й орієнтовний час їхнього проходження, профіль висот маршруту та поточну величину сумарних наборів і спусків за висотою.

Комп'ютерна версія застосунку має безліч зручних режимів візуалізації карт, а також віднедавна і прив'язаний до карт режим космічних знімків, зокрема і з об'ємною 3D візуалізацією, що дає змогу детально розглядати характер рельєфу місцевості і навіть технічні особливості природних перешкод на маршруті. Крім того, є опція під'єднання прив'язаних до координат фотографій місцевості, що також буває корисно під час планування маршруту.

Додаток дає змогу розробляти та зберігати маршрути або окремі сегменти у форматі файлів GPX і переносити їх на мобільний додаток, а також синхронізувати маршрути між своїми пристроями [4].

Своєю чергою, мобільний застосунок Mapy.cz для смартфона, хоч і має дещо урізаний функціонал, є одним із найкращих наявних мобільних навігаційних застосунків [5]. Він має опцію для роботи в автономних похідних умовах за відсутності мобільного зв'язку та інтернету. Як і популярний додаток Maps.me, він має можливість завантажувати офлайн карти зі своєї бібліотеки. Однак, на відміну від Maps.me, бібліотека карт Mapy.cz – це високоточні топографічні карти, адаптовані для похідного туризму. У них вказані практично всі наявні на місцевості стежки, а також марковані трекінгові маршрути. Особливо точні та докладні карти даються для Європи, зокрема й України, а також популярних похідних країн інших регіонів світу. [6].

Автор уже досить давно користується різними навігаційними додатками для планування та проходження спортивних маршрутів і понад п'ять років тому остаточно перейшов на додаток Mapy.cz.

У контексті викладання в режимі ZOOM-конференцій дисципліни «Спортивний туризм», комп'ютерний застосунок має, на наш погляд, найвищі демонстраційні можливості для вивчення теми «Розроблення спортивних маршрутів» із максимально зручною візуалізацією подачі корисної інформації та дає змогу демонструвати сам процес побудови маршруту на карті в online-режимі. Необхідно також зазначити, що наданої додатком інформації достатньо не тільки для оформлення заявочних документів для спортивного походу, а й цілком достатньо для складання докладного паспорта маршруту для комерційного трекінгового туру.

Ще однією незаперечною зручністю є простота встановлення мобільного додатка з GooglePlay та можливості для студентів відтворити процеси побудови маршруту на своєму смартфоні безпосередньо під час навчального заняття.

Таким чином, сучасні інноваційні технології дають змогу підвищити якість дистанційного навчання в режимі ZOOM-конференцій навіть у складних сучасних умовах воєнного часу в Україні.

Література:

1. Блог про туризм / Інформаційні публікації та прес-релізи / OziExplorer та OziExplorer CE. URL: https://ozi.pp.ua/oziexplorer-ta-oziexplorer-ce_8436/ (дата звернення 20.03.2025).
2. OsmAnd / Офлайн-карти та навігація. URL: <https://osmand.net/> (дата звернення 20.03.2025).

3. Програма Mapy.cz для ПК. URL: <https://uk.mapy.cz/zakladni?x=15.6252330&y=49.8022514&z=8> (дата звернення 21.03.2025).

4. Mapy.cz – навігаційна програма для пошуку карт, планування маршрутів та активності на свіжому повітрі в Чехії та Європі. URL: <https://webcatalog.io/ua/apps/mapy-cz> (дата звернення 21.03.2025).

5. Декілька навігаційних додатків, що не дадуть заблукати. URL: <https://www.gorgany.com/pro/dekilka-navigatziynyh-dodatktiv/?srsltid=AfmBOoojzESY15y4Ma59DTiDOT7sFA74pW8QPAAnA0QWM6anu1123UARL> (дата звернення 21.03.2025).

6. Поради в додатку Mapy.cz, які повинен знати кожен користувач. URL: <https://www.letemsvetemapple.eu/uk/2020/02/07/typy-v-aplikaci-mapy-cz-ktre-by-mel-znat-kazdy-jeji-uzivatel/> (дата звернення 21.03.2025).

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТІ: КОНТРОЛЬ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ

Коломісць Н. А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту*

*Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
м. Харків, Україна*

Дослідження психофізіологічних здібностей спортсменів є важливим аспектом у спортивному орієнтуванні, оскільки цей вид спорту вимагає не лише високої фізичної витривалості, а й значної розумової активності. Найефективнішим підходом до контролю таких здібностей є використання сучасних інформаційних технологій. Сьогодні існує широкий вибір комп'ютеризованих програм для оцінки психофізіологічних параметрів спортсменів.

Однією з найзручніших у практичному застосуванні є програма «Tests XGA FK», створена під керівництвом Ашаніна В.С. Вона пропонує автоматизовану систему тестування, що дозволяє визначати рівень уваги, когнітивну працездатність, здатність до зосередження, а також оцінювати швидкість реакції, частоту рухів і сприйняття часу.

У навчально-тренувальному процесі спортсменів-орієнтувальників ефективним інструментом для комплексного оцінювання психофізіо-

логічних здібностей є спеціалізований тест «Квадрат», спочатку розроблений для американських льотчиків. Його суть полягає в утриманні червоного квадрата на екрані якомога довше, уникаючи зіткнень із синіми об'єктами, що дозволяє оцінити рівень координації та реакції.

Оцінку артеріального тиску здійснюють за допомогою стандартного мембранного тонометра в положенні сидячи. Визначення ударного обсягу кровообігу (УОК) проводиться за формулою Старра:

$УОК = 100 + 0,5ПТ - 0,6ДТ - 0,6В$, де:

- УОК – ударний обсяг кровообігу,
- ПТ – пульсовий тиск,
- ДТ – діастолічний тиск,
- В – вік.

Окрім цього, оцінювалися показники пульсового тиску (ПТ) та хвилинного об'єму крові (ХОК).

Аналіз серцевого ритму здійснюється за допомогою системи «Пульс» або сучасного комплексу «КАРДІОЛАБ+», що базується на методиці Баєвського. Для більш детального аналізу функціонального стану застосовується багатофакторна експрес-діагностика за методикою С.А. Душаніна, яка дозволяє оцінювати рівень енергетичних можливостей організму за трьома основними системами: креатин-фосфатною, лактацидною та аеробною.

Окремо слід відзначити портативний кардіографічний комплекс «КАРДІОЛАБ+», розроблений компанією «ХАІ-МЕДИКА». Цей пристрій включає кардіограф, фонокардіограф та використовує технологію Bluetooth для бездротової передачі даних.

Для контролю функціонального стану спортсменів широко застосовується безперервна реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) за допомогою моніторів серцевого ритму Polar або Garmin.

Фізична працездатність оцінюється за допомогою тесту PWC170, що дозволяє визначити потужність фізичного навантаження, при якому частота серцевих скорочень досягає 170 уд/хв. Формула розрахунку:

$$PWC_{170} = \frac{W_1 - W_2 \times (f_2 - 170)}{f_2 - f_1},$$

де: – PWC170 – потужність навантаження (у кгм/хв.);

– W1, W2 – потужність першого та другого навантаження,
– f1, f2 – частота серцевих скорочень наприкінці першого та другого навантажень відповідно. Аналіз точності проходження змагальної дистанції здійснюється двома методами:

1. Самостійний аналіз спортсмена – визначення моментів помилок у виборі маршруту та їхнє оперативне виправлення. Оцінюється час

реагування на помилки, а також проводиться моніторинг ЧСС та суб'єктивних відчуттів за шкалою Борга.

2. Комп'ютерний аналіз маршруту – використання програм QuickRoute та LiveLox для детального аналізу траєкторії руху після проходження дистанції.

У процесі підготовки орієнтувальників доцільно застосовувати сучасні інтерактивні технології, серед яких:

– Google Earth, OziExplorer, Торо, Milchat – для самостійного складання карт у різних масштабах;

– спеціалізовані комп'ютерні методики для розвитку оперативного мислення та навичок читання карт.

Поєднання інтерактивних технологій із методами розвитку функціональних та психофізіологічних можливостей сприяє підвищенню загальної працездатності, ефективності використання енергетичних ресурсів організму та покращенню спортивних результатів.

Література:

1. Коломієць Н. А. Застосування інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі орієнтувальників високого класу. *Physical Education Theory and Methodology*. Харків : ХДАФК, 2009. Вип. 1. С. 39–44.

2. Ашанін В. С. Комп'ютерні тести оцінки когнітивних здібностей спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2002. № 5. С. 164–166.

3. Козіна Ж. Л., Коломієць Н. А., Волков Є. П., Яловенко А. О. Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2006. Вип. 9. С. 80–86.

4. Borg G. Simple rating methods of estimation of perceived exertion. In: *Physical Work and Effort*. G. Borg (Ed.). New York : Pergamon Press, 1977. P. 39–46.

5. Eccles D. W., Walsh S. E., Ingledew D. K. Visual attention in orienteers at different levels of experience. *Journal of Sports Sciences*. 2006. Vol. 24, Issue 1. P. 77–87.

ПРОБЛЕМА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СПОРТОМ У РЕГІОНАХ ШЛЯХОМ ПІДВИЩЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Конох А. П.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

На сьогодні розвиток галузі фізичної культури і спорту в регіонах країни є однією важливих задач, оскільки вона є невід’ємною частиною майбутнього мешканців будь-якої території країни. Наявність в нашій країні факультетів фізичного виховання, висококваліфіковані викладачі і науковці яких готують фахівців фізичної культури і спорту сприяють цьому процесу. На державному рівні потребу у підготовці та ефективному використанні наукових кадрів вперше було визначено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [5, 6]. Визначено, що для того щоб галузь вдосконалювалася, а розвиток фізичної культури і спорту відбувається саме на місцевому рівні, необхідно залучати науковців та висококваліфікованих фахівців з метою покращення та оптимізації тих чи інших елементів і процесів. Підготовлені науковці закладів вищої освіти безумовно, мають залучатися та брати участь у різних процесах її розвитку, зокрема під час підвищення кваліфікації працюючих фахівців. В цьому напрямі мають проводитися дослідження, фундаментом яких повинні бути саме досвід та компетентність практиків. На привеликий жаль, серед існуючих негативних факторів слід звернути увагу не лише на дефіцит висококваліфікованих та досвідчених фахівців у галузі фізичної культури і спорту, але й невміле використання їхніх компетентностей на місцях. Саме це спонукало розглянути проблему залучення науковців до розвитку сфери фізичної культури і спорту, що стимулює розвиток сфери на місцевому рівні. Ця проблема існує й в інших сферах суспільного життя і має досліджуватись. Адже витрати на українську науку в Україні є суттєвими. Щодо наявності вчених в країні то наводяться цифра близько 80 тис. осіб. Незважаючи на лідируючі позиції держави за цим показником в Європі, в українській науці з 2019 р. стався перелом. Число вчених скоротилося на 16% при тому ж зростанні кількості захистів. Кандидати та доктори наук,

особливо ті, які щойно отримали вчені ступені, вважали за краще залишити межі країни щоб продовжити діяльність, необов'язково наукову, в іншій державі [7]. Чим займатися кандидату чи доктору наук після захисту – його особиста справа. Вчений ступінь дійсно допоможе зробити кар'єру в освіті або на науковій ниві. А також стане ваговою характеристикою будь-якого виду діяльності. Доказом тому є зростаюча кількість володарів дипломів вищої кваліфікації у бізнесі та владі [7]. Звернемо увагу й на те, що переважна більшість фахівців з дипломами докторів і кандидатів наук працюють саме в закладах вищої освіти. Згідно попередніх досліджень удосконалення організації та змісту наукових досліджень з фізичної культури і спорту в Україні, із залученням провідних науковців закладів вищої освіти, як важлива передумова їх реформування. Доведено, що в сучасній Україні потрібно більш дієво, ніж це відбувалось до останнього часу, використовувати можливості наукових досліджень для розвитку сфери фізичної культури і спорту, передумовою чого є немала кількість висококваліфікованих фахівців з науковими ступенями, а також створене Міністерство молоді та спорту України, яке має визначати пріоритети у спрямованості актуальних наукових розробок, відшукувати можливості їх упровадження у практику фізичної культури і спорту [2]. Вивчалась тема повноважень регіональних органів влади у сфері надання управлінських послуг, включаючи фізичну культуру і спорт [1]. Досліджено, також, інформаційне забезпечення сфери фізичної культури та спорту в умовах регіону [4]. Дослідження організовано і проведено з метою вивчити практику залучення науковців до розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах окремої області. Дослідження було проведено в Запорізькому національному університеті. Воно проведене методом опитування викладачів з науковими ступенями факультету фізичного виховання у кількості 28 осіб. Усі вони мали вчені ступені з фізичного виховання та спорту, а також педагогічних, медичних, біологічних наук. Анкета, яка була застосована для опитування експертів, мала один блок критеріїв оцінювання. У блоці п'ять тверджень, з якими опитані респонденти ознайомилися та мали змогу надати відповідь, наскільки вони згодні з тим чи іншим твердженням.

Стосовно твердження щодо залучення до проведення занять у Запорізькому національному університеті в процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту, маємо наступні результати. Так, згідно отриманих даних, 17,9% опитаних згодні з наведеним твердженням. 14,3% опитаних респондентів зазначили, що вони скоріше згодні (можна вважати, що їх залучали епізодично). 7,1% опитаних експертів зазначили, що вони скоріше не згодні з даним твердженням

(будемо вважати, що вони не можуть пригадати такі випадки). Суттєва більшість, а саме 53,6% респондентів вказали, що не згодні з наведеним твердженням. Тобто вони не були залучені до підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту. І 7,1% не змогли надати відповіді. Виходячи з отриманих даних, можемо стверджувати, що переважну більшість респондентів, а саме кандидатів і докторів наук, не залучали до проведення занять у процесі підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту регіону. Що стосується твердження про залучання викладачів до проведення занять будь-якими організаціями в Запорізькій області з фахівцями сфери фізичної культури і спорту, то аналіз отриманих даних свідчить, що 21,4% респондентів згодні з даним твердженням (тобто, їх запрошували для проведення занять). 7,1% опитаних науково-педагогічних працівників зазначили, що вони скоріше згодні з наведеним твердженням. Тоді як переважна більшість, а саме 71,4% опитаних експертів вказали, що вони не згодні з цим твердженням (тобто, вони не брали участь). Як бачимо, жоден з респондентів не обрав варіант «Скоріше не згоден» та «Важко відповісти».

Проаналізувавши отримані результати, можна впевнено стверджувати, що не лише існує, але й викладачами з науковими ступенями підтверджується гостра проблема залучення кандидатів і докторів наук до підвищення кваліфікації фахівців фізичної культури і спорту в регіонах. Згідно з отриманими даними, можемо дійти висновку, що опитані науково-педагогічні працівники згодні та підтримують думку, що підвищення компетентності фахівців фізичної культури і спорту покращить якість управління і розвиток фізичної культури і спорту у регіонах. При цьому, корисними будуть різні форми. А саме, запрошення кандидатів і докторів наук до занять безпосередньо у закладах вищої освіти, у фізкультурно-спортивних організаціях, а також організація заходів безпосередньо за ініціативи науково-педагогічних кадрів.

Література:

1. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку : монографія. Харків : ПП Балюк І. Б., 2011. 432 с.
2. Зведений план науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Київ, 2011. 44 с.
3. Кононович В. Г. Закордонний досвід державного управління розвитком фізичної культури та спортом С. 469–475. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream>

4. Кузьменко О. О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою й спортом в Україні та Європі. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2011. 3. С. 36-41.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 26 вересня 2004 р., № 1148/204. URL: <http://ru.osvita.ua/legislation/other/2766/21>.

6. Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ Президента України від 22 червня 1994 р., № 334/94. Указ втратив чинність (згідно з Указом Президента України від 13 листопада 2019 року, №844/2019). URL : https://ips.ligazakon.net/document/view/u334_94?an=1

7. Скільки в Україні вчених? URL: <https://aspirantura.com.ua/uk/blog/skilki-v-ukrayini-vchenih/#i-3>

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Котулай Г. Г.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

В сучасному спорті з підвищенням рівня конкуренції інформаційні технології (ІТ) набувають критичного значення. Вони вже стали невід'ємною частиною тренувального процесу, аналізу виступів і навіть у прийнятті стратегічних рішень. Розвиток технологій, таких як мобільні додатки, сенсори, біомеханічні системи аналізу та віртуальна реальність, значно розширив можливості спортсменів і тренерів, дозволяючи їм отримувати детальні та точні дані про фізичний і психологічний стан спортсменів в режимі реального часу і підвищувати ефективність тренувань.

Інтеграція інформаційних технологій у спортивну підготовку є необхідною умовою для підвищення ефективності тренувального процесу, особливо в командних видах спорту, де необхідна висока координація між гравцями. Використання сучасних ІТ-рішень дозволяє не тільки моніторити фізичний стан спортсменів, але й оцінювати їхню психологічну готовність до змагань, що суттєво впливає на кінцевий результат.

На першому етапі дослідження планується розробка мобільного додатку, який дозволить спортсменам вводити дані про свої фізичні та психологічні показники, такі як індекс маси тіла (ІМТ), якість сну, харчові показники, тренувальні метрики та психологічний стан. Додаток забезпечить зручний інтерфейс для регулярного оновлення даних, які будуть зберігатися у захищеній базі даних.

Наступним етапом є збір даних. Протягом визначеного періоду спортсмени будуть регулярно вводити свої показники в додаток, що дозволить зібрати велику кількість інформації про фізіологічні та психологічні аспекти їх підготовки. Дані будуть передаватися до централізованої системи для подальшого аналізу.

Після збору даних буде проведено аналіз за допомогою алгоритмів машинного навчання, що повинно виявити паттерни у фізіологічних і психологічних показниках, які впливають на спортивні результати. Аналіз допоможе визначити ключові фактори, що сприяють успішній підготовці, та дозволить розробити аналітичні моделі для прогнозування ефективності тренувань.

Розробка аналітичних моделей буде ключовим етапом дослідження. Ці моделі враховуватимуть індивідуальні характеристики спортсменів, такі як їх фізіологічний стан, психологічний профіль та рівень підготовки. На основі зібраних даних та аналізу, моделі будуть здатні передбачати можливі проблеми та запропонувати рекомендації щодо коригування тренувального процесу.

Останнім етапом є верифікація моделей. Верифікація буде здійснюватися на основі реальних даних, отриманих під час тренувань та змагань, що дозволить оцінити точність та ефективність запропонованих моделей, а також внести корективи для підвищення їхньої надійності.

Метою цього дослідження є розробка та впровадження інноваційного підходу до оптимізації тренувального процесу спортсменів у командних видах спорту з використанням сучасних інформаційних технологій.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес у командних видах спорту, таких як футбол, волейбол, гандбол з використанням сучасних інформаційних технологій для моніторингу та аналізу тренувальних показників, що охоплює всі етапи тренувань, починаючи від збору даних про фізичний і психологічний стан спортсменів, закінчуючи аналізом отриманих результатів та адаптацією тренувальних програм.

Предметом цього дослідження є детальне вивчення впливу використання інформаційних технологій на ефективність тренувального процесу спортсменів. Особливу увагу приділено ролі мобільних додатків, які збирають і аналізують фізіологічні та психологічні метрики

спортсменів, що дозволяє тренерам і самим спортсменам мати більш повне уявлення про їхній стан і можливості.

Розробка та впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес спортсменів підвищить ефективність підготовки та знизить ризик травматизму.

1. Створення нових аналітичних моделей, які враховують індивідуальні фізіологічні та психологічні характеристики спортсменів, оптимізує тренувальний процес.

2. Інтеграція сучасних інформаційних технологій у процес підготовки спортсменів відкриває нові можливості для персоналізації тренувань і підвищення результативності в спортивних іграх.

3. Впровадження комплексного підходу до моніторингу та аналізу фізіологічних і психологічних показників спортсменів дозволить оперативно коригувати тренувальні плани в реальному часі.

Література:

1. Антонюк, О., Павлюк, О., Чопик, Т., Тостановський, Я., & Киданчук, М. (2024). Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 66–73.

2. Максименко, І. Г. (2012). Перспективні напрямки оптимізації процесу багаторічної підготовки юних спортсменів (на прикладі спортивних ігор). *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. СС Єрмакова, (3), 79–81.

3. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., & Чернишов, В. О. (2017). Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, (1), 78–81.

4. Li X., Sun Z., Liu Y., Wang L. (2021). AI-based Sports App: A New Approach to Analyzing Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Technology*. Vol. 9, Issue 3. P. 198–204.

5. Khmelnytska I. V. (2004). Програмний комплекс біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу рухів людини. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2. С. 150–156.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УДОСКОНАЛЕННІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА

Лівак П. Є.

*кандидат юридичних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Український гуманітарний інститут
м. Буча, Київська область, Україна*

З розвитком інформаційних технологій та поширенням цифрових платформ, дистанційне навчання стало важливою складовою сучасної освіти, включаючи підготовку вчителів фізичного виховання. Водночас, застосування інноваційних технологій відкриває нові можливості для удосконалення методичних підходів, зокрема в медико-біологічних дисциплінах. Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання, де роль технологій набуває ще більшого значення.

В сучасних наукових дослідженнях багато уваги приділяється проблемі трансформації системи фізичного виховання та спорту за допомогою інноваційних технологій та методів навчання. Зокрема, українські дослідники А. Ваколюк, В. Шелюк та Н. Симович охарактеризували особливості використання сучасних інноваційних технологій [1, с. 130].

Дослідниця О. Отравенко вважає, що поширення інноваційних принципів в навчальному просторі стало важливим рушійним чинником формування нових моделей фахової підготовки [3, с. 225]. Інноваційними також є дистанційні методи організації навчання [3, с. 226].

Потреба в поліпшенні методик навчання фізичної культури з використанням дистанційних технологій має подолати також сидячий спосіб життя, який провокує дистанційне навчання [2].

Водночас принцип інноваційності реалізується крізь призму динамічності змісту, варіативності форм, сучасних методів та технологій підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту, покликаних розвинути у студентів навички творчого проєктування та використання здоров'язміцнювальних та інноваційних технологій [2].

Метою даної роботи є аналіз деяких інноваційних технологій у підготовці здобувачів вищої освіти у галузі фізичного виховання та спорту.

Інноваційні технології та дистанційне навчання в педагогічному процесі відіграють ключову роль у покращенні якості та доступності навчання в умовах дистанційного середовища.

Метою даного дослідження є роль деяких інновацій у підготовці вчителів фізичної культури в умовах дистанційного середовища.

Інноваційні технології значно змінюють підхід до навчання медико-біологічних дисциплін і займають важливе місце в підготовці вчителів фізичного виховання, оскільки дають глибоке розуміння фізіології, анатомії, біомеханіки та інших аспектів, які необхідні для розробки ефективних програм фізичного розвитку учнів.

Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті тісно пов'язані з поняттям «віртуальної реальності» і «доповненої реальності». Фізична культура і спорт у використанні передових досягнень науки та техніки не є виключенням [4]. В цьому аспекті варто звернути увагу на такі технології.

1. Віртуальна та змішана реальність. Інтеграція технологій віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) дає унікальну можливість для вивчення анатомії, фізіології, теоретичних аспектів фізичного виховання через візуалізацію. Студенти можуть:

- *Вивчати анатомічні структури* у 3D-форматі, взаємодіяти з моделями людського тіла, що допомагає краще зрозуміти біологічні процеси, які відбуваються під час фізичних вправ;

- *Моделювати спортивні тренування* і вправи в інтерактивному середовищі, вивчати техніки виконання вправ з різних видів спорту.

- *Використовувати віртуальні лабораторії і симуляції* студентами, які можуть проводити експерименти у віртуальній лабораторії, що є безпечним та економічним для освітніх установ, коли фізичні лабораторії недоступні або обмежені в умовах дистанційного навчання.

- *Вивчати складні концепції* у сфері складних наукових, математичних та медико-біологічних концепцій, які можуть бути візуалізовані за допомогою VR і AR, що полегшує їх розуміння.

Загалом, VR і AR відкривають нові горизонти в багатьох сферах життя, пропонуючи унікальні та інноваційні способи взаємодії зі світом і навчання. Вони не тільки розважають, а й сприяють прогресу в галузі освіти, медицини та багатьох інших галузях.

2. Електронні підручники і навчальні платформи, таким як Moodle, Blackboard або Google Classroom, де студенти отримують доступ до навчальних матеріалів, відеолекцій, а також беруть участь у інтерактивних тестах та квізах, що дозволяє ефективно перевіряти знання та забезпечувати зворотний зв'язок у режимі реального часу.

2. Мобільні додатки для моніторингу фізичних показників. Наприклад, за допомогою мобільних додатків можна відстежувати

рівень фізичної підготовленості студентів, їхнє здоров'я, фізіологічні показники (пульс, тиск, рівень стресу тощо).

3. Онлайн-курси та вебінари: Для підвищення кваліфікації майбутніх педагогів фізичного виховання важливо організовувати онлайн-курси та вебінари. Ці курси допомагають не тільки розширювати знання з медико-біологічних дисциплін, а й навчають застосуванню новітніх методик фізичного виховання та здорового способу життя.

Наразі, необхідно навести переваги, які має використання інноваційних технологій в підготовці вчителів фізичного виховання, а саме:

- *Індивідуалізація навчання:* коли завдяки технологіям, студенти можуть працювати в своєму темпі, вибираючи зручний час для навчання. Це дозволяє забезпечити персоналізований підхід, враховуючи індивідуальні особливості кожного студента.

- *Доступність навчальних ресурсів:* Інтернет-ресурси дозволяють отримати доступ до навчальних матеріалів будь-де та будь-коли. Це особливо важливо для студентів, які не мають змоги відвідувати фізичні заняття або перебувають у віддалених місцях.

- *Забезпечення інтерактивності:* Інтерактивні технології, як-от відео-уроки, симулятори або віртуальні лабораторії, роблять процес навчання більш захоплюючим і цікавим, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

- *Підвищення рівня мотивації:* Завдяки інноваційним технологіям, студенти можуть бачити своє прогресування, що стимулює їх до досягнення кращих результатів. Використання гейміфікації в навчанні медико-біологічних дисциплін також позитивно впливає на мотивацію.

- *Забезпечення доступу та інклюзивності* щодо підтримки студентів з обмеженими можливостями, зокрема через адаптацію матеріалів для людей з особливими потребами.

Втім, існують і виклики та перешкоди при впровадженні інноваційних технологій відкривають безліч можливостей:

- *Технічні проблеми та доступ до інтернету,* коли студенти та викладачі не мають стабільний доступ до високошвидкісного інтернету або необхідне обладнання для ефективного навчання, що може обмежити ефективність онлайн-навчання.

- *Необхідність постійної адаптації викладачів,* оскільки для успішного впровадження інноваційних технологій потрібно навчати педагогів користуватися новими інструментами. Наразі викладачі повинні постійно оновлювати свої навички та вміння працювати з новими технологіями. Це вимагає додаткових зусиль і часу для підвищення кваліфікації.

– *Мотивація студентів при дистанційному навчанні* може призвести до зниження мотивації, тому важливо застосовувати різні інтерактивні методи.

– *Відсутність практичного досвіду для користування*, позаяк віртуальні платформи можуть замінити деякі аспекти теоретичного навчання, фізична активність і практичні навички важко замінити через екран. Студенти повинні мати можливість проходити практичні заняття в реальних умовах.

Висновки. Інноваційні технології віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) відіграють ключову роль в удосконаленні підготовки вчителів фізичного виховання, забезпечуючи доступ до новітніх навчальних ресурсів, можливості для інтерактивного навчання та розвитку критичних навичок, при умові вирішення питання доступу до технічних засобів і забезпечення високої якості навчання в реальному часі.

Література:

1. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Інноватика у вихованні*. 2021. № 14. С. 128–134. DOI: 10.35619/iiv.v1i14.431 (дата звернення: 07.04.2025).

2. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*. 2023. Вип. 20. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8011003> zenodo.org

3. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культур. *Open educationale environment of modern university*. 2019. С. 222–230. URL: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>

4. Товт, Валерій Адальбертович. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. Інноваційні технології, спорт і віртуальна та доповнена реальність, фізичне виховання. ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 2024.

CULTIVATING LEADERSHIP QUALITIES IN STUDENTS – FUTURE HORTING COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Malynskyi I. Yo.

*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Professor at the Department
of Rehabilitation Technologies and Physical Culture
and Sports Rehabilitation
State Tax University
Irpın, Kyiv region, Ukraine*

Veselova V. V.

*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Rehabilitation Technologies
and Physical Culture and Sports Rehabilitation
State Tax University
Irpın, Kyiv region, Ukraine*

Introduction. The phenomenon of «leaders» has been studied for millennia not only by kings, tsars, emperors, sages, military leaders, famous people, but also by scientists from various fields. And the time has not yet come, in our opinion, when we can confidently say: «All the facts, characteristics, traits, components, levels, etc. of a leader have been studied; pedagogical and psychological conditions for cultivating leadership qualities in different age categories!». Thus, the category of «leader» refers to a unique phenomenon that has not only social, political, but also military origins. Therefore, the concept of «leader», its synonyms «boss», «head», «leader», «leader» and others are defined in various pedagogical, psychological, philosophical and other dictionaries.

And, therefore, during the martial law in Ukraine, where social and economic changes are taking place daily, it is necessary:

- unite teams of different sizes;
- guide teams to achieve set goals;
- effectively organize one's own and team actions;
- encourage the team to perform its activities;
- be an advisor to the team, etc. – this is the skillful use of leadership

qualities by a talented leader. And therefore, teachers, coaches, school social workers, scientific and pedagogical workers must, in such a turbulent time, cultivate leadership qualities in learners, students, athletes, future horting

coaches and physical education teachers. It should be noted that in pedagogical theory and practice, not enough attention is paid to this issue with a certain category of persons.

The analysis of scientific literature showed the diversity of the developed issue: D. Alfimov «Theory and methodology of educating leadership qualities of the individual in a modern secondary school», 2012; L. Bizo, I. Ibragimova, O. Kikot et al. «Development of leadership», 2012; B. Goloveshko «Pedagogical conditions for the formation of leadership qualities in future specialists in administrative management in higher educational institutions», 2017; S. Kalashnikova «Educational paradigm of professionalization of management on the principles of leadership», 2010; O. Makovsky «Formation of leadership qualities in future officers», 2002; N. Marakhovska «Pedagogical conditions for the formation of leadership qualities of future teachers in the process of teaching humanitarian disciplines», 2009; O. Romanovsky, V. Babayev, O. Ponomarev «Problems of forming a leader's personality», 2000; N. Semenchuk «Pedagogical conditions for the formation of leadership qualities of future teachers in extracurricular activities», 2005; G. Titova «Preparation of future physical education teachers for the formation of sports leadership qualities in primary school students», 2016; O. Yatsenko «Formation of leadership qualities of future managers in the process of psychological and pedagogical training», 2016, etc. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7, etc.].

The main material of the study. The concept of «leader» has many similar definitions:

1) a member of a group who, in difficult situations, is able to significantly influence the behavior of other participants [3];

2) this is the one who, walking ahead, shows the way to his fellow travelers;

3) this is the one who knows the way, walks this way and shows this way to others;

4) this is a person who has a program and, together with the group, moves towards the planned [2];

5) the one who leads;

6) the first to go first always wins;

7) a member of a group whose members all recognize his leadership and rely on him to make serious decisions and solve important problems [<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80>] etc.

The concept of «leadership qualities» has many interpretations:

1) it is, first of all, the inner self of the leader;

2) it is the qualities of the personality that ensure effective leadership, namely: individual-personal and socio-psychological characteristics

of the personality that influence the group and lead to the achievement of the goal [5], etc.

Horting is a national sport of Ukraine, based on the cultural, health and martial traditions of the Ukrainian people. Horting classes contribute to the involvement of the younger generation in universal human values, the formation of the inner culture of the individual, his high-willed qualities, a healthy lifestyle, harmonious physical development, preparation for active professional and social activities, etc.

Horting encompasses health-improving, general physical, technical and tactical elements, as well as educational and philosophical aspects of the Ukrainian national sport as an influential educational system of physical and moral and ethical direction, a real tool for raising a strong Ukrainian, a worthy citizen-patriot of the Ukrainian state.

So, having analyzed the literature on the topic of the study [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7, etc.], we identified leadership qualities that need to be cultivated in students – future horting coaches and physical education teachers:

- know your strengths and weaknesses well (the teacher, coach teaches through examples to achieve the maximum balanced ratio between the qualities you possess);

- possess deep and complete theoretical knowledge and practical skills about Horting – Ukrainian martial art, which the coach must teach himself (the skill of a Horting coach consists of the sum of theory and practice);

- benevolence, sensitivity, attentiveness to the words of Horting student athletes, to their feelings and needs;

- attentiveness to one's own words during conversations with Horting student athletes;

- a horting coach must always be a spiritually and physically healthy person (spiritual strength is needed to overcome difficulties that arise on the pedagogical path; physical strength is necessary to maintain high sports form. It should be remembered that regardless of a person's age and physical abilities, a healthy spirit can only be in a healthy body);

- individual approach (a Horting coach must always adhere to an individual approach and take into account that each horting student-athlete is part of a single team);

- expanding opportunities (a coach for student athletes of Horting and Combat horting, with the aim of fostering responsibility, initiative, perseverance, etc., forming an active life position, developing critical thinking and creativity, offers various forms of work: mini-lectures, round tables, training sessions, conversations, webinars, etc.);

- delegation (the coach transfers the functions of a leader to the student-athlete horting, or gives certain tasks: to teach, taking into account personal

skills and experience, to develop strength qualities in athletes through certain exercises);

- honesty (this is one of the values that is important for every person to possess every day);

- communication/sociability (effective communication leads to effective leadership);

- active listening (it is extremely important to understand what your team members are trying to tell you, especially student athletes);

- self-confidence (a Horting coach confidently plans the training process for a week, month and year; as a leader, he quickly makes decisions, resolves conflicts and problems in the group and takes action without delay);

- decision-making and problem-solving skills (Horting coaches are leaders who are decisive and transparent in their thinking. They are aware of the consequences of their decisions and ensure that decisions are made carefully and thoughtfully);

- self-motivation (Horting coaches know: fear is a choice, and courage is the basis of confidence. Therefore, they are able to constantly encourage and motivate everyone and themselves, regardless of the situation. Horting coaches are leaders who are an example of the right attitude to work);

- emotional intelligence (Horting coaches systematically monitor their own motivation, self-awareness, empathy, self-regulation, and social skills), etc. [<https://ahaslides.com/uk/blog/qualities-of-a-good-leader/>].

Conclusions:

1. The co-authors of the scientific publication identified leadership qualities that need to be cultivated in students – future horting coaches and physical education teachers: honesty; communication / sociability; knowing one's strengths and weaknesses well; active listening; possessing theoretical knowledge and practical skills about horting – Ukrainian martial art; kindness, responsiveness, attentiveness; a Horting coaches is a spiritually and physically healthy person; individual approach; empowerment; delegation; self-confidence; emotional intelligence; decision-making and problem-solving skills; self-motivation, etc.

2. Horting is a sport for strong and courageous people. It was founded in Ukraine in 2008. It requires a competent approach to the physical and spiritual growth of athletes, their psychological hardening and moral and ethical education, and, therefore, improvement of the methodology of the educational and training process.

3. A horting coach knows:

- a good leader is not born, one must persistently become one;

- a person who has leadership qualities does not necessarily have to have a high IQ;

– a good leader must always remain a person whom people will respect and strive to imitate, etc.

Bibliography:

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104–112.

2. Діхтяренко З. М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З. М. Діхтяренко, В. В. Веселова, В. П. Чаплигін, Ю. М. Нежинський. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 13, 2024.

3. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у велеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко ; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

4. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

5. Романовський О. Г. Лідерські якості в професійній діяльності / О. Г. Романовський, С. М. Резнік, Т. В. Гура, Ю. І. Панфілов, Б.Р. Головешко, В. В. Бондаренко ; за заг. ред. О. Г. Романовського. Харків : НТУ«ХП», 2017. 143 с.

6. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole ; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World : monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022 ; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously

developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498–597).

СУСПІЛЬНА ЦІННІСТЬ ФУТБОЛУ ЯК СКЛАДОВОЇ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Масалов К. О.

аспірант

*Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Одними із важливих елементів сучасного суспільства є фізична культура та спорт. Вони не тільки позитивно впливають на здоров'я, фізичний розвиток громадян, а також на різні сфери суспільних відносин.

Відомі науковці Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М характеризують спорт як складне та багатогранне соціальне явище, яке має свої цінності, функції, закономірності розвитку, та зазначають, що він тісно пов'язаний з усіма сторонами суспільного життя, а саме: політикою, економікою, ідеологією, культурою, освітою. На їхню думку феномен спорту – це потужна соціальна сила [4, с. 578].

Крім того, як зазначає відомий науковець, викладач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту – Городецький О.В. [3, с. 42] «у спорті криються величезні можливості для комплексного гуманістичного впливу на особистість. Спорт дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини. Таким чином, спорт можна розглядати як потужний засіб гуманістичного виховання та формування гармонійно-розвинутої особистості».

У своїй статті «Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи» [2, с. 169] вчені В.Добринський, А. Альошина, Ж. Мудрик, М.Мордик акцентують увагу на тому, що автори численних досліджень доводять, що спорт виховує повагу до влади, законослухняність, консерватизм поглядів, сприяє подоланню наявних у суспільстві соціальних бар'єрів, навіює ідею рівних можливостей.

Найпопулярнішим видом спорту є футбол. Фахівці відзначають, що футбол, як соціальний інститут задовольняє різні соціальні потреби, здійснює вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства. Він

впливає на національні відносини, ділове життя, положення у суспільстві, спосіб життя, формує етичні та моральні цінності [1].

В умовах повномасштабного вторгнення Російської Федерації до України значення футболу у приверненні уваги світової спільноти до подій сьогодення, посилення міжнародного співробітництва, фінансової підтримки України суттєво зростає, що позитивно впливає на імідж нашої держави та підтримку її обороноздатності, економіки, громадян за кордоном та інше.

Внесок футболу у сталий розвиток сьогоденного українського суспільства та держави полягає, зокрема, через наступні аспекти:

- популяризація здорового способу життя та забезпечення розвитку дозвілля різних груп населення: футбол заохочує фізичну активність громадян усіх вікових категорій, підвищення рухової активності населення, допомагає боротися з проблемами, наслідками, які виникають внаслідок ведення малорухливого способу життя та пов'язаними із ним захворюваннями. Водночас, футбол ще й виступає як одним із популярних засобів організації дозвілля населення, зокрема через участь у різноманітних змаганнях, спільний перегляд турнірів/матчів збірних по телебаченню;

- сприяння розвитку сфери освіти та фізичного виховання: футбол є ефективною освітньою платформою для навчання майбутніх тренерів, професійних спортсменів та педагогів;

- роль у підтримці України в умовах сучасної російсько-української війни: через міжнародні та внутрішні футбольні змагання привертається увага до важливості підтримки Збройних Сил України, українців у боротьбі з державою-агресором, яка виражається у консолідації коштів/ресурсів від іноземних партнерів, представників спортивної спільноти, установ та організацій усіх форм власності, небайдужих громадян тощо для підтримки України і позитивно впливає на обороноздатність держави та її економічний добробут;

- сприяння соціальній інтеграції та підтримці громадян: футбол, будучи універсальним видом спорту, доступний для людей будь-якої вікової, статевої категорії, національності або соціального рівня. Найбільш актуальним на сьогодні є соціальна інтеграція в суспільство поранених військовослужбовців, зокрема тих, хто втратив кінцівки внаслідок участі в бойових діях проти держави-агресора, яка в тому числі проводиться через запрошення таких осіб до участі в змаганнях, благодійних турнірах з футболу серед ветеранів, військових тощо. Організація та проведення різноманітних футбольних турнірів та подібні місцеві ініціативи спортивного характеру сприяють соціальній інтеграції усіх груп населення, в тому числі вищезазначеної. До того ж, футбольні проекти можуть сприяти наданню різного виду допомоги

населенню й фінансуванню заходів з відновлення об'єктів, постраждалих від збройної агресії Росії, допомоги у лікуванні поранених військовослужбовців, додаткових виплат внутрішнім переселенцям тощо. Заохочення спортивної спільноти, зокрема у футболі, до мобілізації ресурсів, як фінансових, так і в натуральній формі для надання допомоги уразливим верствам населення є досить актуальним напрямком застосування можливостей футболу у соціальній політиці держави. Крім того, завдяки футболу молодь опановує такі цінності як робота в команді, розвиток лідерських якостей, чесність та добросовісність гри;

– глобальне співробітництво та розвиток спорту: високий рівень популярності футболу в Україні та світі, його ціннісна складова позитивно впливають на створення багатосторонніх зв'язків і партнерства в галузі спорту, освіти тощо, при цьому залучаючи та об'єднуючи уряди держав в рамках міжнародного співробітництва, привертаючи увагу та фінансування з боку різних спонсорів, спортивних організацій, науковців, тренерів, спортсменів та засобів масової інформації тощо.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, вбачається зростання значення футболу в професійному спорті, фізичній культурі як складових сучасного суспільства. Футбол посідає важливу роль у системі сталого розвитку суспільства, об'єднуючи групи людей і сприяючи вирішенню освітніх, соціальних, культурних та економічних питань в рамках зовнішньої та внутрішньої політики держави. Сьогодні необхідним є дослідження ролі футболу в системі професійного спорту України, тенденції його розвитку, особливості його впливу на різні сфери суспільних відносин та модернізацію системи фізичної культури і спорту в Україні, з урахуванням сучасних реалій та особливостей правового режиму воєнного стану в державі.

Література:

1. Костюченко, В. К. (2024). Футбол – складова сталого розвитку суспільства: екологія, економіка, освіта протягом життя, подолання будь-яких проявів дискримінації. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (13). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14602631>

2. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи / Володимир Добринський, Алла Альошина, Жанна Мудрик, Микола Мордик. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2018. Вип. 29. С. 165–170.

3. Городецький О. В. (2012). Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2012. Вип. 218. С. 39–43.

4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти та гуманістичного виховання. Київ : Олімпійська література. 2019. 912 с.

ДО ПИТАННЯ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАВЧАННЯ БРАЗИЛЬСЬКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ ДО СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Мердов С. П.

старший викладач кафедри спеціальної фізичної

та домедичної підготовки

факультету № 3

Донецький державний університет внутрішніх справ

м. Кропивницький, Україна

Питання удосконалення фізичної підготовки поліцейських постійно знаходяться в полі зору як науковців, такі і практиків-інструкторів і спрямовані на пошук нових інноваційних методів навчання, які засновані на запровадженні до системи фізичної підготовки поліцейських елементів невластивих видів спорту, напрямів фізичних активностей. Як приклад, у сучасній науковій літературі висвітлювалися питання доцільності запровадження у систему фізичної підготовки поліцейських греплінгу (Р. Марков, М. Чоботько та інші), хортингу (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, Б. Шаповалов та інші), кросфіту (А. Забора, В. Колесніков, І. Сідельніков та інші), табати (І. Гнип, С. Котов, О. Тьорло, М. Червоношапка та інші) тощо. Одним із видів мистецтва самооборони, який останнім часом набув популярності в правоохоронних органах зарубіжних країн є бразильське джиу-джитсу, елементи якого активно використовується у системі фізичної підготовки поліцейських [1–3]. Однак, зазначене бойове мистецтво та система самозахисту, на нашу думку, не отримало належного розповсюдження у національній системі фізичної підготовки поліцейських.

Крім того, питання впровадження елементів навчання джиу-джитсу до системи фізичної підготовки поліцейських фрагментарно досліджено і в науці. Так, О. Тьорло та М. Червоношапка розглядають застосування засобів джиу-джитсу в межах секційних занять з єдиноборств, як компонент підготовки курсантів ЗВО МВС України. Авторки зазначають: «Експериментальним шляхом підтверджено ефективність

застосування засобів джиу-джитсу з метою підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів. Зокрема, авторами відмічений позитивний вплив на показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, дихальної системи, а також показники силових, швидко-силових та координаційних здібностей. Також тренування з джиу-джитсу, як й інші різновиди східних єдиноборств, чинять позитивний вплив на розвиток морально-вольових якостей» [4, с. 114].

Більш широкий підхід у застосуванні джиу-джитсу застосовує І. Гінзбург, який зазначає, що «висока спортивна ефективність джиу-джитсу та доведена багаторічними статистичними дослідженнями в західних країнах ефективність її використання у поліцейській роботі може бути тим чинником, який змінить професійну підготовку співробітників в Україні» [5, с. 45]. Автором проведено дослідження, результати якого свідчать про позитивний вплив включення комплексу методів і прийомів бразильського джиу-джитсу в процес підготовки поліцейських. Ним наголошується про те, що серед тих, хто брали участь у тренінгах, помітно зменшилася кількість травм, завданих їм правопорушниками під час протистоянь. Крім того, спостерігалось зниження травматизму серед затриманих. Це на його думку пояснюється тим, що поліцейські стали більш ефективними у своїх діях і мають більше інструментів для безпечного затримання злочинців, особливо в складних ситуаціях. Крім того, він наголошує на тому, що зменшилася кількість випадків застосування поліцейськими спеціальних засобів під час контакту з правопорушниками, що свідчить про зростання впевненості поліцейських у своїх силах. На думку І. Гінзбурга, все це підтверджує доцільність включення бразильського джиу-джитсу в професійну підготовку поліцейських [5, с. 44].

Як вже зазначалося, досвід застосування бразильського джиу-джитсу у зарубіжних країнах є більш розповсюдженим. Іноземні фахівці Джеремі Моріс Батлер та Соломон Ван, зокрема зазначають, що нещодавні дослідження продемонстрували цінність тактики контролю на основі важелів для правоохоронних органів у зменшенні випадків використання надмірної сили та травм офіцерів і цивільних осіб. Ця тактика також надала жінкам-офіцерам набір навичок, необхідних у разі загрози фізичного нападу (Gottfried, 2021; Huff та ін., 2024; Ridderbusch, 2022). Дослідження також підкреслили фізичний і психологічний вплив тренувань бразильського джиу-джитсу (Andreato та ін., 2017; Harmon, 2022; Willing та ін., 2019), зокрема, на впевненість офіцерів у боротьбі з фізичною конфронтацією. Сайп (2024) виявив додаткові позитивні переваги тренувань бразильського джиу-джитсу для прийняття рішень і концентрації уваги, обидва з яких можуть бути

пов'язані з упевненістю в розв'язанні силового зіткнення. Цей зростаючий об'єм досліджень і потенційна можливість використання цього мистецтва для потреб офіцерів під час підготовки до зіткнень з силовими структурами призвели до підвищеного інтересу з боку правоохоронної спільноти [6, с. 2].

З огляду на це у багатьох зарубіжних країнах було запроваджено обов'язкові навчальні програми для поліцейських із застосуванням бразильського джиу-джитсу. Як приклад, 1 квітня 2019 року Департамент поліції Марієтти (Джорджія, США) запровадив навчальну програму, згідно з якою щотижневе навчання бразильському джиу-джитсу стало обов'язковим для всіх нових працівників протягом п'яти місяців навчання в поліцейській академії. Програма виявилася настільки успішною, що 1 липня 2020 року департамент розширив можливість програму навчання бразильському джиу-джитсу, яка ним фінансується, на всіх офіцерів без відриву від служби [3].

Виникає цілком закономірне питання: чому бразильське джиу-джитсу зацікавило правоохоронців? На нашу думку, це пояснюється декількома аспектами. Бразильське джиу-джитсу є особливо ефективним у фізичних протистояннях. Це бойове мистецтво зосереджено на техніках, спрямованих на контроль і подолання суперника, не завдаючи йому серйозних травм. Бразильське джиу-джитсу – це більше, ніж просто бойове мистецтво – це ключовий компонент сучасної військової та поліцейської тактики та трансформаційна сила для багатьох служб реагування на надзвичайні ситуації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що впровадження елементів бразильського джиу-джитсу у систему фізичної підготовки поліцейських має значний потенціал для підвищення їхньої професійної компетентності. Аналіз наукових джерел та практичного досвіду зарубіжних правоохоронних органів свідчить про ефективність цього бойового мистецтва у підготовці поліцейських до фізичних протистоянь, що мінімізує ризик травм як для самих правоохоронців, так і для затриманих.

Дослідження підтверджують, що навчання джиу-джитсу сприяє розвитку ключових навичок контролю, стриманості та тактичного мислення, що є необхідними в умовах оперативно-службової діяльності. Крім того, цей вид єдиноборств сприяє покращенню фізичної форми та стійкості до стресу, що є важливими факторами для ефективного виконання службових обов'язків.

З огляду на позитивний досвід інших країн, доцільним є розроблення та впровадження адаптованих навчальних програм, що включають елементи бразильського джиу-джитсу у професійну підготовку поліцейських в Україні. Подальші дослідження мають бути спрямовані

на оцінку ефективності таких програм, їхнє вдосконалення та інтеграцію у систему підготовки правоохоронців.

Література:

1. Brazilian Jiu-Jitsu And Law Enforcement: Training Officers In Ground Control And Self-Defense. URL: <https://evolve-mma.com/blog/brazilian-jiu-jitsu-and-law-enforcement-training-officers-in-ground-control-and-self-defense/> (дата звернення: 30.03.2025).

2. Brazilian Jiu Jitsu Drills for Law Enforcement. URL: <https://www.jiujitsufiveo.com/blogs/news/brazilian-jiu-jitsu-drills-for-law-enforcement> (дата звернення: 30.03.2025).

3. Police Training Reimagined. URL: <https://www.gracieuniversity.com/Pages/Public/Information?enc=kP%2fKbrj0TEbCXXaMIVHTUw%3d%3d> (дата звернення: 30.03.2025).

4. Тьорло О.І., Червоношапка М.О. Секційні заняття з єдиноборств як компонент системи підготовки студентів та курсантів ЗВО МВС України. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: збірник матеріалів міжнародного форуму. м. Дніпро, 18 травня 2023 р. Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 113–115.

5. Hinzburh I. Improving the professional training of MIA of Ukraine employees through the implementation of jiu-jitsu training elements. *Olympicus*. 2023. № 3. Р. 41–45.

6. Butler, J. M., & Wang, S. The impact of Brazilian Jiu-jitsu training on police officer confidence in use of force performance: Perceptions from officers who train. *Martial Arts Studies*. 2024. № 16. Р. 1–7. URL: <https://doi.org/10.18573/mas.196>

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ У ЗИМОВОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Меснянкін Д. Г.

аспірант

Запорізький національний університет

м. Запоріжжя, Україна

Вступ. Однією з ключових умов досягнення високих спортивних результатів у веслуванні академічному є всебічний розвиток рухових якостей. Контроль рівня фізичної підготовленості веслярів-академістів

категорії юніори до 19 років на різних етапах тренувального процесу має вагомий внесок у побудову та організацію тренувального процесу у річному макроциклі [1, с. 226]. Зимовий змагальний період річного макроциклу грає особливу роль, щодо фізичної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, оскільки має вагому перевагу з боку вдосконалення фізичної підготовленості над іншими компонентами інтегральної підготовленості [2, с. 25]. Але, оскільки рівень фізичної підготовленості веслярів-академістів вищезазначеної категорії знаходиться на етапі розвитку, актуальним питанням є впровадження науково обгрунтованих методів оцінювання рівня фізичної підготовленості для даної категорії веслярів-академістів. Ефективні методи оцінювання рівня фізичної підготовленості дозволяють коригувати характер і зміст тренувального навантаження у процесі річного макроциклу [3, с. 2].

Мета дослідження. Експериментально перевірити методи оцінювання рівня фізичної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел. Методи тестування. Статистична обробка даних. У дослідженні взяли участь 30 веслярів-академістів категорії юніори до 19 років.

Результати дослідження. Під час проведення констатуючої частини експериментального дослідження для оцінювання компонентів інтегральної підготовленості веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, було застосовано методи тестувань для визначення поточного рівня фізичної підготовленості. Під час констатувальної частини педагогічного експерименту всі веслярі академісти виконали контрольне проходження дистанції 2000 метрів на ергометрі (Model D, Row Erg, Concept II, Morrisville, VT) [4]. Аналізуючи наукові дослідження, даний метод оцінювання рівня фізичної підготовленості широко використовується серед закордонних та вітчизняних науковців [5,6] Результат проходження дистанції 2000 метрів на ергометрі серед веслярів-академістів категорії юніори до 19 років в середньому склав 437 ± 11 секунд. Отриманні результатів, ми перевели у 100 бальну систему оцінювання. Ми взяли за модель офіційний рекорд 2000 метрів на стаціонарному ергометрі (Model D, Row Erg, Concept II, Morrisville, VT) [4], який був встановлений Gennaro Di Mauro з Італії у відкритій категорії 17–18 років з часом 345 секунди [7]. За кожну секунду від модельного часу ми віднімали 1 бал. Після контрольного проходження дистанції 2000 метрів на ергометрі, всі веслярі-академісти виконали ступінчастий тест з поступовим збільшенням навантаження (Incremental test) за F. Conconi, I. Grazi, C. Casoni для визначення максимальної частоти серцевих скорочень [8]. Для визначення силової

підготовленості ми провели тестування з вправ у тренажерному залі для визначення 1 повторного максимуму, та для подальшого визначення індивідуального навантаження під час виконання тренувальної програми. Отримали такі результати: «жим ногами в тренажері» ($163,8 \pm 16,2$); «тяга штанги лежачі» ($67 \pm 3,9$); «присідання зі штангою на плечах» ($79,4 \pm 9,3$); «тяга верхнього блоку в тренажері» ($64,2 \pm 4,9$); «горизонтальна тяга сидячі в тренажері» ($60,7 \pm 5,7$); «жим штанги від грудей» ($57,2 \pm 2,4$); «становая тяга» ($86,8 \pm 8,8$); «румунська тяга» ($70 \pm 7,1$).

Теоретичний аналіз літературних джерел, показав що, саме ці вправи мають вагомий внесок для вдосконалення рівня фізичної підготовленості веслярів-академістів, адже використовують м'язи і техніку виконання вправи, які використовуються під час веслування [9].

Отже, ми експериментально перевірили методи оцінювання фізичної підготовленості для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років, які є компонентами для оцінювання рівня інтегральної підготовленості. Нами були застосовані широко визначенні методи оцінювання рівня фізичної підготовленості для веслярів-академістів категорії юніори до 19 років.

Література:

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 872 с.
2. Веслування академічне : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / уклад. О. А. Шинкарук, Р. В. Кроптя, Б. Є. Очеретко, П. В. Мазуренко, В. І. Довготько. Київ, 2011. 56 с.
3. Treff G., Mentz L., Mayer B., Winkert K., Engleder T., Steinacker J. M. Initial evaluation of the concept-2 rowing ergometer's accuracy using a motorized test rig. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 3. Article ID: 801617. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.801617>.
4. Офіційний сайт компанії "Concept 2" [Електронний ресурс]. URL: <https://www.concept2.com/>
5. Gallagher D., DiPietro L., Visek A. J., Bancheri J. M., Miller T. A. The effects of concurrent endurance and resistance training on 2,000-m rowing ergometer times in collegiate male rowers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2010. Vol. 24, No. 5. P. 1208–1214.
6. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andriieva R., Zhosan I., Bazylyev S. Influence of the maximum force indicators on the efficiency of the passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, No. 3. P. 1507–1512. DOI: 10.7752/jpes.2019.03218.

7. Офіційний сайт компанії "Concept 2" Records [Електронний ресурс]. URL: https://www.concept2.com/records?record_type=world&machine=rower&event=2000&gender=M&age_category=17&weight_class=H&adaptive_rower=0&language_variant

8. Çelik Ö., Kosar S. N., Korkusuz F., Bozkurt M. Reliability and validity of the modified Conconi test on concept II rowing ergometers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2005. Vol. 19, No. 4. P. 871–877.

9. Nugent F. J., Flanagan E. P., Wilson F., Warrington G. D. Strength and conditioning for competitive rowers. *Strength & Conditioning Journal*. 2020. Vol. 42, No. 3. P. 6–21.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ В КОНТЕКСТІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Михнюк О. В.

*кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної
підготовки і спорту
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова
м. Житомир, Україна*

Стрімкий розвиток інноваційних технологій зумовлює масштабні освітні реформи в контексті перетворення освіти на продуктивний сектор економіки. «Орієнтири розвитку національної освіти» передбачають оновлення змісту освіти та організації освітніх процесів на основі демократичних цінностей, ринкових засад та сучасних науково-технічних досягнень для забезпечення прискореного, перспективного та інноваційного розвитку української освіти [2].

Інновації є невід'ємною складовою будь-якої професійної діяльності та відображають зростаючі потреби суспільства в нових стандартах життя. Сьогодні у сфері спорту особливий акцент робиться на інноваціях, оскільки постійне дослідження нових методів тренувань є запорукою досягнення високих спортивних результатів у спортивних школах та популяризації активного способу життя серед населення.

Багато українських науковців займаються вирішенням новаторських питань у галузі спорту. Відтак Т. Осадченко зазначила, що одним

із заходів підтримки розвитку спортивної сфери в Україні є цифрова трансформація. Активне використання цифрових та інформаційних технологій у професійному та аматорському спорті активно стимулювало загальну мотивацію українців до здорового способу життя та регулярних занять фізичною культурою та фізичними вправами [3]. Т. Харчук, М. Буренко та Х. Шавель вважають, що українська фізична культура і спорт має великий потенціал у підтриманні здорового способу життя та психологічної стійкості в умовах військово-політичних змін [4].

У сучасному світі з великою кількістю цифрових технологій життя людства змінилося кардинально. Цифрові продукти та платформи стали невід'ємною частиною їх повсякденного життя та впливають на різні аспекти життя, включаючи фізичну активність. Швидкий зворотний зв'язок, інтерактивні виклики та соціальна взаємодія цих технологій підвищують мотивацію займатися фізичними вправами і досягати цілей. Зокрема, перетворення занять фізичними вправами у захопливу гру, де кожен успіх приводить до перемоги, робить тренування фізичною активністю більш привабливими і мотиваційними. Проведення дистанційних тренувань та консультацій із досвідченими тренерами через мережу Інтернет, дає змогу ефективніше сприяти популяризації спорту та фізичної культури для формування здорового способу життя [3]. Можливості штучного інтелекту та машинного навчання дозволяють аналізувати великі обсяги даних про активність спортсменів для розробки оптимальних стратегій тренувань, спрямованих на покращення результатів. Створення онлайн-спільнот для окремих груп з можливістю обміну досвідом, підтримки одне одного та дружнього змагання з елементами впровадження гейміфікації, підвищують мотивацію для досягнення спортивних результатів [5]. Використання новітніх цифрових інструментів, таких як мобільні програми та фітнес-трекери, дозволяють користувачам самостійно відстежувати свою успішність в тренуваннях, отримувати зворотний зв'язок та покращувати свою програму тренувань. Використання віртуальної реальності (VR), як альтернативного середовища, допомагають зменшити вплив фізичних або психічних обмежень на людей з руховими та когнітивними порушеннями, прискорюючи процес відновлення. Це особливо важливо в умовах повномасштабного вторгнення в Україну російського агресора.

З метою підвищення тренувального процесу, враховуючи наукові дослідження та використання передових методик, варто також відмітити інноваційні методи тренувань: функціональні тренування, високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT), програмовані тренувальні

системи тощо. Це, у свою чергу, сприятиме розвитку відповідальності та самоконтролю [1].

Таким чином, розвиток фізичної культури та популяризації активного способу життя сьогодні неможливо уявити без впровадження інноваційних технологій. Використання цифрових технологій сприятимуть покращенню мотиваційного настрою для зайнять руховою активністю, підвищуючи ефективність тренувального процесу із залученням широкого кола населення до фізичної активності. Важливою частиною розвитку цієї сфери є також підтримка динаміки цього процесу, надання преференцій інвестиціям в нововведення. Описаний підхід дозволить перетворити фізичну активність із примусового завдання на приємний досвід, який сприятиме формуванню стійких звичок до здорового способу життя.

Література:

1. Kovács K.E., Kovács K., Szabó F., Dan B.A., Szakál Z., Moravec M., Szabó D., Olajos T., Csukonyi C., Papp D., Őrsi B., Pusztai G. Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 12. P. 7423. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35742672/> (date of access: 15.12.2024).
2. Закон України «Про інноваційну діяльність». Доступно з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>.
3. Осадченко Т. Сучасний стан цифровізації у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 103-108. URL: <http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>
4. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 10(170). С. 137–141. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29.
5. Шевченко, М. О., Михнюк, О. В., & Чос, М. В. (2025). Стратегії мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (15). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14937776>

ПРОТИРІЧЧЯ ДОПІНГ ЗАСТОСУВАННЯ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Мончук В. О.

*пошуковувач першого наукового ступеню із галузі знань
освіта/педагогіка,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
інструктор зі фізичної культури ЗДО № 165 «Лідервіль»
м. Львів, Україна*

Мета дослідження. Дослідити стан сучасних тенденцій функціонування олімпійського спорту в реаліях теорії спорту.

Завдання дослідження. 1. Визначити взаємозалежність спортивного рекорду спортсмена в легкій атлетичі. 2. Узагальнити передовий досвід спорту вищих досягнень в контексті антинаркотичної політики. 3. Надати практичні можливості та орієнтири стосовно інформаційної гігієни та ведення здорового способу мислення та формувати антидопінгову свідомість.

Методологія дослідження. Аналіз нормативно-правових документів; аналіз баз даних: Google Scholar, BASE, PubMed; педагогічне спостереження за процесом спортивного відбору в клубах.

Вступ. Проблема застосування допінг-препаратів та методів у спорті вищих досягнень давно постала як один із найгостріших проблем сучасної спортивної науки та практики. Незважаючи на значне зниження позитивних тестів, згідно до останніх досліджень є свідчення національного рівня – НАДЦУ, про дещо вищу кількість випадків. Існує певне протиріччя стосовно офіційних результатів допінгового контролю та суттєво відрізняються від даних, отриманих за допомогою анонімних опитувань та статистичних моделей.

Результати дослідження. Існує певна думка, що інноваційна, дещо нова або модернізована методика тренувань може протистояти спортивному результату, що показаний із застосуванням допінгу. Чи існують певні методики або один засіб, що здатен виводити заборонені препарати до взяття допінг-проби з організму спортсмена допінг-офіцером?

Сучасні наукові дослідження наголошують на включенні додаткових допінг тестувань, що засновані на впровадженні міждисциплінарного підходу, який поєднує лабораторні, статистичні та соціальні методи аналізу.

Зокрема, спостерігають зниження тенденції щодо вживання алкогольних напоїв та тютюнопаління під час спортивних змагань, існує також думка, що ефекти від тютюну, що поширюються повітрям від глядача до спортсменів за якими пильно та деталізовано спостерігають їх глядачі на спортивній арені ніс собою на спортивні арени легкість та впевненість виконання рухових дій спортсменами та зрештою вносив додатковий відтінок на фотоплівках того часу фотографів. На теперішній час існує велике різноманіття технічних та електронних засобів для внесення привабливості до фотоплівок (сучасні об'єктиви для фотоапаратів, фоторедактори, технологія штучного інтелекту).

Чи все-таки спортивний відбір спортсменів це найкращий вихід до спорту вищих досягнень? Талант-скхильність? Задатки? Лабільність та провідність нервових процесів центральної нервової системи індивіда, що змагається у певній вправі?

«Світові рекорди, які не відповідають усім трьом фундаментальним спостереженням, підозрюються в тому, що представляють продуктивність, збільшену несправедливою перевагою для спортсмена, наприклад препаратами для підвищення продуктивності (наприклад, андрогенно-анаболічними стероїдами або еритропоеином)» [3].

Існує також питання ефективного відбору в спорт вищих досягнень та фізкультурний рух з фанатичним ставлення до обраної змагальної або видовищної вправи (рухова дія, рухової дії спортсмена). Стосовно питання спортивного відбору можна навести слова президента паралімпійського національного комітету, почесний доктор наук Сушкевич В. М.: «фізичні якості та вихідні генетичні дані певною мірою обумовлюють збереження високої результативності спортивних рекордів, але чи існує на порядок денний ефективний відбір дітей до спорту паралімпійського, спеціальних Олімпіад». Доречно цитувати професора Бріскін Ю.А.: «сучасний спорт вищих досягнень став надзвичайно технологічним та дорогим видом діяльності».

Зрештою, для досягнення конкурентоспроможних результатів тренери часто вдаються до ранньої спеціалізації у виді спорту, напроти фахівці фізичної культури рекомендували початок тестувань та відбору із 6 років (старшого дошкільного віку) [2, с. 10].

Спортивна селекція – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті. Це вибір спортсменів, здатних конкурувати у змаганнях найвищого рівня [1, с. 240]. Цей термін означає тривалий педагогічний, медичний процес в спорті, що зумовлений початком згідно чинного законодавства (9 років – для зарахування в групу початкової підготовки системи Дитячо-юнацької спортивної школи або ж ще раніше за умови занять у спортивних клубах.

Як ми знаємо із історії ігри Олімпіад зародилися в античні часи в Греції (776 до н.е.) тоді не могли існувати фармакологічних засобів та результати тих часів важко уявити, але спираючись на результати, що були показані 1896 року в Греції на іграх I Олімпіади сучасності (перемога на 100 м чоловіків – 12,0 с.; 400 м – 54,2 с.; 800 м – 2 хв. 11,0 с.; 1500 м – 4 хв. 33,2 с.), то можна стверджувати, що ці результати можуть відповідати лише фізкультурному розряду, а ніяк не спортивному, до порівняння.

Дискусія. У легкій атлетиці, особливо у змаганнях з бігу на швидкість та витривалості, доведено значний вплив анаболічних стероїдів та еритропоєтину (ЕРО), зокрема: «ін'єкції ЕПО впродовж чотирьох тижнів підвищили рівень гемоглобіну, гематокриту, що відповідно підвищили результати у бігу на $\pm 5\%$ після першої ін'єкції та на загальний через чотири тижні на $\pm 3\%$ »[4].

Зрештою, як зазначають автори: «етична дилема у тому, що будь-яка перевага завдяки стероїдам, передовим технологіям: залишаються проблемою й надалі та порушують принцип чесної гри [5, 6]. Спостерігаємо необхідність до посилення освітніх заходів включно цифрових платформ, зустрічей для фахівців та спортсменів із залученням фахівців.

Практичні рекомендації. Юних спортсменів слід наставляти щодо важливості довгострокового успіху в спорті, що ґрунтується на чесних зусиллях, систематичних тренуваннях та здоровому способу мислення. Про важливість розвитку власних здібностей, а результат буде залежати в більшій мірі від їх відданості улюбленому виду спортивної діяльності при правильній побудові режиму дня (харчування, відпочинку, правильної організації та проведенні робочих годин, дотримання правил безпеки життєдіяльності, особистої та інформаційної гігієни).

Таблиця 1

Практичні рекомендації для юних спортсменів

Рекомендація	Фактологічна база
1	2
Дотримуйся режиму сну 9-10 год/доба, денний сон після обіду	Сон та стан спокою ключовий чинник, адже має вплив на секрецію гормону росту, за умови інтервального голодування. Позитивний вплив на когнітивні функції

Продовження таблиці 1

1	2
Рациональне харчування з акцентом на білки, омега-3, вітамін- D, B.	Баланс споживання їжі
Уникай допінгу – будь обізнаний про заборонені речовини та надмірного споживання спортивного харчування	Препарати здебільшого мають серйозні побічні дії для щитовидної, серця та психіки
Розвивай психоемоційну стійкість	Емоційна регуляція та стресостійкість напряду впливають на спортивний результат, профілактику втомлюваності
Принцип з теорії фізичного виховання: послідовності. Поступове входження в спеціалізацію (пізня спеціалізація – після 12–13 років)	Доведено, що рання спеціалізація збільшує ризик травматизму та виснаження психіки
Ведення щоденника тренувань, самопочуття і відновлення	Самоспостереження формує самодисципліну, допомагає адаптувати навантаження
Регулярні медичні обстеження 2 рази на рік	Своєчасність виявлення перенавантаження, попередження травм
Не наслідуй, чи копіюй досвідчених спортсменів – твоя біологія інша, особиста. Не тренуйся самостійно без нагляду тренера чи другої особи, що має знання щодо тренувань	Професійні методики не адаптовані до твого організму й можуть нашкодити
Розвивайся всебічно через різноманітні активності, включаючи фітнес-технології та різні види спорту, що можуть зміцнити тебе	Формування моральних орієнтирів є основним для майбутнього спортсмена професійного
Дотримуйся правила чесної гри	Не критикуй інших без доказової бази
Не використовуй енергетики та стимулятори без спонсорської вигоди, не шкодь своєму здоров'ю надмірним споживанням кофеїну	Заміни на мінеральну не газовану воду або ізотоніки

Джерело [7, 8].

Висновки. Підсумовуючи, все наведене вище, можна стверджувати про тенденцію до використання та залучення небюджетних коштів, надання допомоги здібним спортсменам та його команді у вигляді благодійних спонсорських внесків, ініціатив тощо. Важливість роботи

команди спеціалістів-професіоналів, фахівців цієї та суміжних галузей в сфері спорту, стосовно системи тренувань та підготовки, важливим залишається реалізація накопичених адаптаційних можливостей організму спортсмена на головному старті року, сезону або найпрестижнішому з циклів, – Олімпіаді, а також наявності в команди-спортсмена можливостей для підняття командного духу і віри в перемогу схильного до результату спортсмена-представника країни на міжнародних з'їздах делегацій країн світу. На основі аналізу стверджую, що не існує вирішення цієї проблематики, адже спортивні результати найвищого рівня, попри, стан сучасної екології довкілля, без спеціалістів з фармакології де-факто не можливі, а перемоги здобувають – найсильніші, найрозумніші.

Література:

1. Костюкевич В. М, Шинкарук О. А, Воронова В. І, Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. Київ : НУФВіС, вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с. (с. 240) ISBN 978-617-7402-06-0 УДК 796.011.3:378
2. Зубалій М. Д, редактор. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ , 1997. 36 с.
3. Collantes DB, Senefeld JW, Larson KF, Coleman DL, Joyner MJ, Kipp S. Sex differences in elite track and field performances and inferences about steroid doping. *Exp Physiol.* 2024 Nov 2. DOI: <https://doi.org/10.1113/EP091916> Epub ahead of print. PMID: 39487997.
4. Haile, Diresibachew W, et al. “Effects of EPO on blood parameters and running performance in Kenyan athletes”. *Medicine and science in sports and exercise* 51.2 (2019): 299–307. ISSN 1530-0315.
5. Gleaves, J., Petroczi, A. Folkerts, D., DeHon, O., Macedo, E., Saugy, M., & Cruyff, M. (2021). Doping prevalence in competitive sport: evidence syntheses with “best practice” recommendations and reporting guidelines from the WADA Working Group on Doping Prevalence. *Sports Medicine*, 51(9), 1909–1934.
6. Маркечко К. А. (2020). Проблеми допінгу в Україні. С. 187–190.
7. Soligard T, Schwelnus M, Alonso JM, et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *Br J Sports Med.* 2016;50(17):1030–1041. doi: 10.1136/bjsports-2016-096581
8. Jayanthi N, Pinkham C, Dugas L, Patrick B, Labella C. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health.* 2013 May; 5(3):251-7. doi: 10.1177/1941738112464626. PMID: 24427397; PMCID:

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІВЧАТАМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Начинова О. В.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

м. Одеса, Україна

Огляд літературних джерел про фізичний розвиток та стан здоров'я сучасних школярів свідчать, що за останні роки контингент учнів загальноосвітніх шкіл дуже змінився: значна кількість учнів, і особливо на початковій ланці освіти, мають недостатній обсяг рухової активності, низький рівень показників сили та гнучкості, у багатьох спостерігається відхилення в показниках фізичного розвитку. Розширення та поглиблення змісту навчання, використання технологій дистанційної освіти, обмеженість комунікації та взаємодії призводить, з одного боку, до інтенсифікації розумової діяльності, а з іншого – до зниження рухової активності, відсутності умінь та досвіду використання рухових ігор та танцювальних вправ для психофізичного розвантаження. Наслідком цього є нервово-психічні розлади, перенапруження зорового аналізатора, функціональні розлади, порушення стану здоров'я учня. За даними науковців, уже на початковому етапі навчання порушення психічного здоров'я в учнів молодших класів поєднуються із розладами соматичного здоров'я [2, 5]. Питання організації фізкультурно-оздоровчого супроводу та створення умов для занять дітьми різними видами рухової діяльності є актуальною проблемою сьогодення.

Сучасні тенденції фізкультурно-оздоровчого спрямування пропонують широкий спектр напрямів спортивної індустрії, одним з яких є фітнес, в тому числі дитячий, який представляє собою доступну і ефективну модель оздоровлення дітей і підлітків засобами фітнес-технологій [1, 3]. Незважаючи на зацікавленість та запит серед школярів до використання фітнес-методик, спостерігається недостатність або відсутність науково обґрунтованих спортивно-розвивальних та оздо-

ровчо-рекреаційних програм з дитячого фітнесу. Аналіз програмних матеріалів з фізичного виховання щодо молодших школярів свідчить про те, що головну увагу у фізкультурній діяльності приділено оволодінню основними видами рухів [2, 4]. В результаті такого підходу у дітей не формується інтерес до занять фізичною культурою, вони не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б суттєво впливало на розвиток фізичних якостей та розширення функціональних можливостей. Така постановка питання спрямовує на пошук нових нетрадиційних підходів до фізкультурних занять, коли паралельно із навчанням культури рухів виховується бажання до рухової діяльності, наполегливість, готовність до певного навантаження. Одним з таких підходів може бути розвиток дитячого фітнесу і впровадження його в комплексну фізкультурно- оздоровчу, спортивно- розвивальну роботу з дітьми шкільного віку.

Мета дослідження – аналіз результативності впровадження в позаурочній роботі програми з фітнесу танцювально-гімнастичної спрямованості для школярів 7–9 років.

Організація дослідження передбачала створення програми «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» для дівчаток 7–9 років та впровадження її в практику позаурочної роботи в загально-освітньому закладі м.Одеси. Програма передбачала: використання вправ гімнастики, акробатики, базової аеробіки, танцювальних вправ; оптимальний підбір фізичних навантажень (дозування, тривалість, інтенсивність, темп, ритм), відповідний віку 7–9 років; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів дівчат що займаються; забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної корекції навантаження та модернізації арсеналу технічних засобів.

Основними засобами на заняттях за даною програмою були вправи базової аеробіки. Гімнастична спрямованість забезпечувалась введенням вправ художньої гімнастики і акробатики. В ході занять широко використовувались рухливі ігри. Танцювальна спрямованість занять досягалась включенням в програму вправ такого різновиду танцювальної аеробіки як «фолк». Даний сучасний напрямок танцювальної аеробіки є невід'ємною частиною української культури і її фольклорною спадщиною, ґрунтується на українських народних танцях і містить танок, повторні стрибки, народні кроки, присядки, рухи в стилі мультиплікації і інше. Всі рухи виконуються під музичний супровід. Стилїстика занять передбачає використання музичного оформлення

українською мовою у вигляді мелодій з мультфільмів, популярних естрадних творів, а також народних пісень у сучасній обробці.

На базі загальноосвітнього навчального закладу був проведений педагогічний експеримент в якому взяли участь дівчата 7–9 років, які проживають в м. Одеса. Задля цього був організований набір бажаючих займатись танцювально-гімнастичним фітнесом як серед учениць початкової школи цього закладу, так і серед охочих містян; розроблені розклад занять та смодельовані заняття; проведені позаурочні заняття з фітнесу.

Загальна кількість дівчат залучених до експерименту складала 22 особи. Після попереднього проведення антропометричних вимірювань, педагогічного тестування, анкетування дівчат і їх батьків усі учасниці з урахуванням їх інтересів та особистісних мотивів були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 11 дівчаток, які бажали займатися дитячим фітнесом танцювально-гімнастичної спрямованості за розробленою експериментальною програмою. До контрольної групи (КГ) увійшло така ж кількість учасниць. Зауважимо, що контрольна група дітей займалася загальною фізичною підготовкою з елементами хореографії за програмою додаткової освіти, затвердженої департаментом освіти м. Одеса. І в контрольній, і в експериментальній програмах основне спрямування впливу розвивально-оздоровче, цілі залучення дітей також були схожими. Передбачалась однакова кількість тижневих занять (3 рази та тиждень), і однакова їх тривалість (80 хвилин).

Проведення антропометричних вимірювань і педагогічне тестування відбувалось двічі. Перший раз – до початку занять, з метою врахування бажань дівчат та формування однорідного за віком, станом здоров'я, рівня фізичного розвитку контингенту дітей в групах; другий раз – після завершення 9 місяців систематичних занять з метою оцінювання результативності впливу програми з дитячого фітнесу танцювально-гімнастичної спрямованості на показники фізичного розвитку учасниць експерименту.

Результати дослідження дозволили дійти до наступних висновків.

1. Фізичні показники дівчаток 7–9 років, що бажать займатися додатковими заняттями з фізичної культури, а саме фітнесом, характеризуються середнім рівнем розвитку таких характеристик як довжина і маса тіла, а також силових, швидкісно-силових параметрів, гнучкості та витривалості, які не мають достовірних відмінностей від аналогічних показників їх одноліток, що займаються іншими формами рухової активності.

2. Розробка і використання в роботі з молодшими школярками розвивально-оздоровчої програми «Дитячий фітнес танцювально-

гімнастичної спрямованості», основу якої складають характерні для фітнесу вправи базової аеробіки, акробатики, художньої гімнастики, стретчинга, комплекс загальнорозвиваючих вправ, рухливі гри, поряд зі специфічним використанням вправ танцювальної аеробіки і «фолк» є обґрунтованою, оскільки сприяє комплексному розвитку рухових якостей і позитивним змінам в структурі мотиваційної сфери учнів до фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Програма «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» надає вагомий вплив на розвиток гнучкості і сили, результативна для розвитку швидкісно-силових якостей дівчаток 7–9 років. Про це свідчать результати тестування і одержання статистично значущих змін показників гнучкості в таких контрольних вправах як «нахил уперед» ($P < 0,001$) і «гімнастичний міст» ($P < 0,001$), а також достовірні зміни що відбулись в контрольних вправах «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ($P < 0,01$) і «піднімання тулуба з положення лежачи на спині» ($P < 0,01$). Відмічалось достовірно значне збільшення результатів з розвитку витривалості ($P < 0,05$) і в одному з трьох тестів на оцінку швидкісно-силових здібностей (стрибки через обруч) ($P < 0,05$).

4. На відміну від розробленої на основі фітнес-технологій програми заняття дівчаток 7-9 років традиційна програма загальної фізичної підготовки з елементами хореографії для системи додаткової освіти має позитивний вплив тільки на розвиток гнучкості (гімнастичний міст, $P < 0,01$), пов'язаної з рухливістю хребта, плечових суглобів, але до помітного розвитку гнучкості інших біоланцюгів (наприклад тазостегнових суглобів,) швидкісно- силових, силових здібностей і витривалості не призведе.

Література:

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. Житомир, 2016. 248 с.
2. Беседа Н. А., Бабич Н.Л. Роль і місце здоров'язбережувальних технологій в оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів сучасної загальноосвітньої школи. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 76–78.
3. Денисенко Н. Ф., Лупінович К.С. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища. Запоріжжя, 2010. 91 с.
4. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі. Київ, 2005. 112 с.
5. Todorov P., Bukhovets B, Dyshel G. Biological prerequisites for the introduction of health-saving technologies. *Physical rehabilitation and recreational health technologies : scientific journal*. 2024. Vol. 9. No. 3. P. 175–187.

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олар В. В.

*старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет
м. Ірпінь, Київська область, Україна*

В сучасних умовах постійного стресу перед суспільством постає завдання пошуку шляху діагностики функціонального стану з метою подальшого збереження та відновлення фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти. Тому постає необхідність застосування широкого спектру засобів і методів функціональної діагностики які є ефективними, а інколи – і єдиними для забезпечення відновлення здоров'я.

Спостерігається стійке погіршення стану здоров'я, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості, системне порушення постави, тощо.

Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [2, 3 4]. Важливим фактором у формуванні здорової та гармонійно розвинутої особистості є здоровий спосіб життя. Важливими компонентами є здорове харчування, дотримання режиму дня, раціональна праця, активна рухова активність, особиста гігієна та відмова від шкідливих звичок [1, 2, 5].

Серед студентів зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Основними причинами такого відношення до занять фізичними вправами у студентів є: зниження здоров'я студентів; шкідливі звички; нестача часу для підготовки до інших занять; немає бажання займатись фізичною культурою; немає умов для занять фізичною культурою [1, 2].

Дослідниками було встановлено, що аналіз параметрів фізичного розвитку студентів і цілеспрямований вплив створюють умови для успішної реалізації цілей фізичного виховання у закладах вищої освіти [6].

Поняття "функціональний стан" використовують для характеристики стану людини, пов'язаного з виконанням певної діяльності.

Поняття функціонального стану широко використовується у фізіології, нейрофізіології, психології, тощо. Функціональний стан є невідмінною складовою будь-якої діяльності. А ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану.

Для оцінювання функціонального стану використовують такі методи оцінки: основні – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, індекси Руф'є, Робінсона, спірометрія тощо; використання психофізіологічних тестів для вивчення нервово-психічної адаптації. Порушення функціонального стану може бути раннім індикатором хронічних захворювань.

В результаті аналізу наукової літератури, нами було розроблено «Щоденник самоконтролю здобувача вищої освіти», де здобувачі можуть самостійно та під керівництвом викладача фіксувати результати дослідження змін антропометричних показників (розвиток грудної клітки, індекс ваги тіла, вагово-ростовий показник, розвиток плечового індексу і оцінки постави), давати оцінку функціонального стану серцево-судинної системи (функціональна проба Руф'є, Гарвардський степ-тест), та функціонального стану дихальної системи (Проби Штанге, Генчі, індекс гіпоксії).

За результатами дослідження здобувач вищої освіти може отримати об'єктивну картину функціонального стану власного здоров'я, проаналізувати та виявити позитивні чи негативні зміни резервів організму та дасть змогу викладачу розробити індивідуальну програму для занять фізичної підготовки.

Література:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / І. Р. Боднар. Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. 19 с.

2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. Житомир : Рута, 2009. 594 с.

3. Грибан Г. П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, Д. О. Дзензелюк та ін. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації* : зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон, 2011. С. 97–101.

4. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України* : мат. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 370–374.

5. Присяжнюк С. І. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов.

Науковий Часопис Націон. пед. ун-ту. ім. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 475–480.

6. Хохла А. І., Карпюк О. В., Бази-левич О. С. аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2015. Вип. 3 (31). С. 191–194.

СУЧАСНІ ТРЕНДИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ В ПАУРЛІФТИНГУ

Петелько М. С.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному спорті високих досягнень спостерігається активна еволюція тренувальних підходів, що ґрунтується на інноваційних технологіях, наукових дослідженнях і практичному досвіді провідних фахівців. Пауерліфтинг як силовий вид спорту не є винятком і демонструє низку актуальних трендів у системі підготовки спортсменів [2].

Отже, у тренувальному процесі пріоритет надається індивідуалізації, яка дозволяє досягти максимальної ефективності й безпеки навантажень. Тип тілобудови (ектоморф, мезоморф, ендоморф) впливає на силовий потенціал, швидкість набору м'язової маси та схильність до відновлення. Наприклад, мезоморфи зазвичай мають кращі показники у силових вправах, тому тренувальний об'єм для них може бути вищим, ніж для ектоморфів.

Нейром'язові характеристики (рівень активації моторних одиниць, швидкість скорочення м'язових волокон, співвідношення волокон типу I і II) визначають вибір темпу виконання вправ, тривалість серій та тип відновлювальних дій. Спортсмен із переважанням волокон II типу може ефективніше реалізовувати себе в коротких, інтенсивних навантаженнях.

Рівень підготовленості є критичним для визначення стартових навантажень, прогресії та структури мікро- і мезоциклів [4]. Недотримання цього принципу може призвести до перетренованості або недостатньої стимуляції росту.

Психоемоційний стан впливає на якість виконання вправ, рівень концентрації, здатність до подолання високого навантаження [1]. Високий рівень тривожності чи втоми можуть стати причиною погіршення техніки та збільшення ризику травм. Тому сучасні тренери часто залучають психологів і застосовують ментальні техніки (візуалізацію, дихальні вправи тощо).

Таким чином, індивідуальний підхід у сучасній системі підготовки в пауерліфтингу базується на міждисциплінарному аналізі, що поєднує фізіологію, біомеханіку, спортивну медицину та психологію, і є визначальним фактором для досягнення високих результатів.

У сучасному пауерліфтингу дедалі більшого значення набуває використання технологій для збору та аналізу даних про тренувальний процес [5]. Відеоаналіз дозволяє детально оцінити техніку виконання вправ, виявити помилки в амплітуді руху, положенні суглобів та стійкості траєкторії штанги, що особливо важливо на етапі вдосконалення техніки або під час підготовки до змагань.

Трекери швидкості штанги (наприклад, Linear Position Transducers або акселерометри) фіксують швидкість переміщення снаряда у кожній фазі руху. Зниження швидкості є маркером втоми або неадекватного навантаження, а стабільне зростання – показником прогресу. Також швидкісні характеристики допомагають оптимізувати навантаження в режимі Velocity-Based Training (VBT). Сенсори навантаження (силові платформи, датчики тиску, тензодатчики) застосовуються для вимірювання сили, моментів і симетрії навантаження. Вони дозволяють виявити дисбаланси в роботі м'язів або суглобів, що важливо для профілактики травм і корекції рухових шаблонів.

Цифрова фіксація результатів дозволяє тренеру і спортсмену порівнювати показники у динаміці, ухвалювати обґрунтовані рішення щодо зміни тренувального навантаження та своєчасно виявляти ознаки перевантаження. Таким чином, технології слугують об'єктивним інструментом контролю й підвищують наукову точність тренувального процесу [3].

У традиційній системі тренувань інтенсивність часто задається у відсотках від максимального результату (наприклад, 80% від 1ПМ), однак цей підхід не враховує щоденні коливання фізичного та психоемоційного стану спортсмена. Саме тому все частіше використовуються методики autoregulation –саморегуляції навантажень.

Оцінка за суб'єктивною шкалою навантаження RPE (Rate of Perceived Exertion) дозволяє спортсмену визначити ступінь складності виконаної вправи за власними відчуттями. Наприклад, RPE 8 означає, що в запасі залишалося ще приблизно два повторення. Такий підхід дозволяє уникнути надмірного навантаження в дні, коли спортсмен

недовідновлений або перебуває у стані втоми, і навпаки – використати “хороші дні” для інтенсивніших сесій.

Velocity-Based Training (VBT) – ще один ефективний метод autoregulation, який ґрунтується на об’єктивному вимірюванні швидкості переміщення штанги під час вправи. Зменшення швидкості може свідчити про втому або неадекватне навантаження, тоді як зростання – про готовність до підвищення інтенсивності. Певні зони швидкості (наприклад, 0.8–1.0 м/с для розвитку вибухової сили) відповідають конкретним тренувальним цілям, що дозволяє точніше планувати навантаження.

Застосування RPE і VBT забезпечує гнучкий, адаптивний підхід до тренувань, який підвищує ефективність підготовки, знижує ризик перетренованості та дозволяє краще враховувати індивідуальні реакції організму на навантаження.

Отже, сучасна система підготовки в пауерліфтингу поєднає традиційні силові методики з інноваційними технологіями та принципами індивідуалізації. Такий підхід дозволяє ефективно адаптувати навантаження до поточного функціонального стану спортсмена, підвищувати результативність тренувань і знижувати ризик травм. Подальший розвиток методичних підходів, заснованих на наукових дослідженнях і цифровому моніторингу, відкриває нові можливості для оптимізації підготовки спортсменів силових видів спорту.

Література:

1. Ворожейкін О. В. Силовая подготовка пауерлифтеров разной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : дис. канд. пед.наук. Львів, 2020. 150 с.
2. Воронцов В. Б. Пауерлифтинг Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.
3. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу) : навч.-метод. посібник Київ : Олімпійська література, 2019. 44 с.
4. Олешко В. Г. Силовые виды спорта : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту Київ : Олімпійська література, 2018. 288 с.
5. Сидорчук, Ю. М., Осипенко, В. Є., & Блажиевський, Г. В. (2024). Аналіз сучасних засобів та методів, які використовуються для відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу. Здоров'я особи та суспільства: проблеми, виклики та перспективи. Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання лабораторної діагностики, медсестринства, реабілітації та громадського здоров'я». Житомир, 2023, С. 190–192.

КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Петренко О. В.

*старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

У структурі багатоетапної підготовки пляжних волейболісток ключове значення має цілеспрямована та систематизована діагностика рівня технічної майстерності. Для об'єктивного контролю технічної підготовленості спортсменок було впроваджено спеціалізований комплекс тестових завдань, що охоплює провідні елементи техніко-тактичного арсеналу: виконання подачі, прийом м'яча, другу передачу, атакуючі дії та блокування.

Оцінювання може проводитися шляхом порівняння отриманих результатів з еталонними нормативами, що дає можливість вибрати індивідуальні відхилення та встановити рівень сформованості технічних навичок як у загальній, так і в спеціальній підготовленості. Ураховуючи ці дані, комплекс тестових завдань охоплює всі компоненти технічної підготовки.

Діагностика технічної підготовленості елементу *подача* визначається за допомогою отримання інформації про максимальну швидкість польоту м'яча при виконанні силової подачі з місця та в стрибку (м/с), визначення влучності в задану зону гри, а також експертного оцінювання виконання техніки. Додатково враховується результативність подачі в умовах зовнішнього впливу вітру (від 5 м/с), що є характерною особливістю пляжного варіанту гри.

Техніка *прийому подачі* оцінюється за показниками прийому м'яча після сильної та плануючої подачі з фіксацією точності у визначених та суміжних ігрових зонах. Використовується комбінована система: кількісна (А – 2 бали, В – 1 бал, інші зони – 0 балів) та якісна (експертне оцінювання за 4-бальною шкалою). Окремо аналізуються дії в ускладненому прийомі з виконанням пірнання, глибоким випадом, падінням на кооліна, тощо.

Визначення параметрів виконання другої передачі охоплює тестування точності передачі в ціль (з використанням обруча) на різних відстанях та висотах, як з місця, так і в стрибку, після прийому м'яча та з виконанням передачі «за голову». Застосовується як кількісний (влучність у ціль), так і якісний (експертне оцінювання техніки) аналіз.

Тестування атакуючих дій складаються з наступних вправ:

- визначення швидкості польоту м'яча після виконання силового нападу удару (м/с);

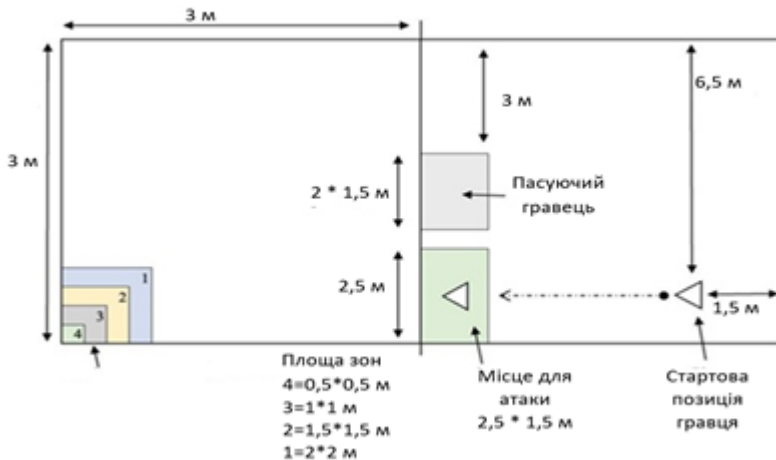


Рис. 1. Схема проведення тестування

– оцінка точності атаки з ігрової зони справа та зліва біля сітки у мішень, поділену на 4 сектори (0,5×0,5 м – 4 бали; 1×1 м – 3 бали; 1,5×1,5 м – 2 бали; 2×2 м – 1 бал, виконується 10 атак після передачі партнера в зону завершення, з вирівнюванням поверхні піску для фіксації траєкторії) (рис. 1);

– атака з власного підкидання м'яча із центральної зони біля сітки у зону 1 (рис. 1) оцінюється за аналогічною бальною системою (10 спроб);

– атака після передачі м'яча партнером через сітку (атака по м'ячу, що переходить) із центральної зони біля сітки у зону 1 – оцінка точності за попередніми критеріями;

– атака після передачі із зони лівої або правої сторони біля сітки з обов'язковим обведенням умовного блоку – фіксується кількість результативних ударів, що оминули блок;

– виконання скидки м'яча із центральної зони з обведенням блоку – підвищується кількість ефективних техніко-тактичних дій (10 спроб).

Тести для визначення рівня володіння технікою блокування забезпечує облік ефективних блоків атак суперника в межах стандартних ігрових зон (10 повторень для кожного завдання).

Запропонований підхід до оцінювання технічної підготовленості дозволяє здійснити глибокий аналіз техніко-тактичного рівня волейбо-

лістів, виявити індивідуальні особливості їх ігрової діяльності, переваги та резерви розвитку, що формує обґрунтовану основу для подальшої оптимізації структури та змісту тренувального процесу.

Література:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К. : Олімпійська література, 2004. 808 с.

2. Програма з пляжного волейболу. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2020. 76 с.

3. Samokhvalova, I., Kiselyov, V., Kharchenko, S. (2023). Technical Training Features of Girls 12–13 Years Old-Beach Volleyball Players. *Physical Education and Sports*, 76–81. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-11>

4. Terol, M., Elvira, C., Gomis-Gomis, M.J., Pérez-Turpin, J. (2021). The Relationship Between Speed and Strength in the Beach Volleyball Serve. *Journal of Human Kinetics*, 80, 39–47. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0099>

5. Giatsis, G., Lola, A., Hatzimanouil, D., Tzetzis, G. (2023). Evaluation of a Beach Volleyball Skill Instrument for the Line Shot Attack. *Journal of Physical Education*, 34. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3409>

ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНИХ ТА АДАПТИВНИХ ПРОГРАМ: КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД

Пиптюк П. Ф.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасна освіта спрямована на забезпечення рівного доступу всіх учнів до якісного навчання, незалежно від їхніх фізичних чи інтелектуальних можливостей. У цьому контексті інклюзивне та адаптивне фізичне виховання відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для всебічного розвитку кожного учасника освітнього процесу [1]. Учитель фізичної культури є ключовою фігурою в успішній реалізації таких програм, що вимагає від нього володіння специфічними компетенціями та навичками.

Інклюзивне фізичне виховання передбачає залучення всіх учнів, включаючи тих, хто має особливі освітні потреби, до загальних уроків фізичної культури з відповідною модифікацією завдань та середовища для забезпечення рівних можливостей. Адаптивне фізичне виховання фокусується на розробці спеціально адаптованих програм для учнів з обмеженими можливостями, враховуючи їхні індивідуальні потреби та здібності. Основна відмінність полягає в тому, що інклюзивне виховання інтегрує всіх учнів у спільні заняття, тоді як адаптивне створює окремі програми для тих, хто потребує спеціальних умов.

Відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», ефективна реалізація інклюзивних та адаптивних програм у фізичному вихованні потребує від педагога розвитку низки ключових компетентностей.

Інклюзивна компетентність забезпечує здатність вчителя створювати умови, які сприяють включенню всіх учнів у спільне освітнє середовище. Це передбачає:

- знання інструментів формування інклюзивної культури, політики й практики;
- володіння принципами універсального дизайну в освіті;
- здатність адаптувати фізичні вправи та зміст уроку відповідно до потреб конкретних учнів;
- застосування диференційованого підходу в навчанні та оцінюванні;
- використання інструментів для виявлення інтересів і можливостей учнів з особливими освітніми потребами.

Предметно-методична компетентність дозволяє вчителю ефективно модифікувати фізичні вправи та підбирати методики навчання, що відповідають фізичному стану учнів. Це критично важливо у випадках, коли діти мають обмежені рухові можливості або інші функціональні порушення.

Психологічна та емоційно-етична компетентності сприяють формуванню емпатійного ставлення до учнів, розвитку толерантності у колективі, подоланню бар'єрів спілкування та соціалізації. Учитель повинен уміти розпізнати психологічні труднощі й своєчасно надати підтримку або залучити фахівців.

Компетентність педагогічного партнерства проявляється у взаємодії з асистентом учителя, корекційними педагогами, батьками, адміністрацією закладу для створення цілісної системи підтримки дитини.

Здоров'язбережувальна компетентність передбачає вміння вчителя створювати безпечне освітнє середовище, коректно дозувати фізичне навантаження та враховувати медичні показання. Особливо важливо

це у випадку роботи з дітьми, які мають хронічні захворювання чи фізичні обмеження.

Інформаційно-цифрова компетентність дає змогу педагогу використовувати цифрові інструменти для складання адаптивних навчальних планів, ведення індивідуальних карт розвитку, моніторингу досягнень учнів та створення цифрового контенту, що відповідає принципам універсального дизайну.

Оцінювально-аналітична компетентність полягає у вмінні вчителя проводити діагностику навчальних досягнень, фізичного стану та соціалізації учнів, зокрема тих, хто навчається в умовах інклюзії.

Усі ці компетентності поєднуються в рамках здатності до навчання впродовж життя, що забезпечує безперервне професійне зростання вчителя, оновлення знань з інклюзивної педагогіки та адаптивної фізичної культури, підвищення чутливості до змін у суспільстві та законодавстві у сфері освіти [2].

Цінним орієнтиром для удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури, які працюють в умовах інклюзивної освіти, є національні стандарти адаптивного фізичного виховання США (APENS), розроблені за ініціативи NCPERID (Національна асоціація з досліджень і професійної підготовки в адаптивному фізичному вихованні). Ці стандарти визначають 15 ключових галузей знань і умінь, необхідних для фахівців, які працюють з учнями з інвалідністю. Серед них: розвиток людини, поведінка у русі, експериментальна фізична культура, оцінювання та діагностика, розуміння особливостей учнів з інвалідністю, проєктування індивідуальних навчальних програм, етичні стандарти та безперервний професійний розвиток [3].

Ці напрями тісно перегукуються з компетентностями, визначеними українським професійним стандартом. «Вчитель закладу загальної середньої освіти».

Висновок. Реалізація інклюзивних та адаптивних програм у сфері фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є не лише актуальним завданням сучасної педагогіки, а й ключовим індикатором розвитку демократичного, гуманного та справедливого освітнього середовища. У цьому процесі вчитель фізичної культури виступає не просто організатором рухової діяльності, а справжнім модератором інклюзивного простору, що забезпечує доступ кожної дитини до якісної освіти відповідно до її індивідуальних можливостей.

Компетентнісний підхід до підготовки та діяльності вчителя дозволяє переосмислити його професійну роль, зміст діяльності та напрями саморозвитку. Зокрема, успішне впровадження інклюзивного і адаптивного фізичного виховання потребує гармонійного поєднання фахових знань з фізичної культури та медицини, володіння методами індивідуа-

лізації навчання, емоційної гнучкості, розвинених комунікативних навичок і здатності до партнерської взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Особливої ваги набуває формування інклюзивної компетентності, що інтегрує вміння адаптувати програму, модифікувати навчальні завдання, забезпечувати педагогічну підтримку та розбудовувати освітнє середовище, дружнє до різних типів учнів. Водночас важливими є й такі компоненти професійної майстерності, як психологічна готовність до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, навички використання цифрових технологій для моніторингу індивідуального прогресу, організаційні вміння для планування занять з урахуванням медичних та фізіологічних показників.

Таким чином, ефективна реалізація інклюзивного та адаптивного фізичного виховання можлива лише за умови системного підходу до професійного розвитку вчителя фізичної культури, який передбачає не лише формальне оволодіння окремими навичками, а й цілісне становлення педагога як агента змін, здатного забезпечити кожному учневі можливість реалізувати свій потенціал, досягти рухової активності та позитивної соціалізації через фізичну культуру. У цьому контексті компетентнісний підхід виступає не лише методологічною основою, а й практичним орієнтиром для вдосконалення професійної діяльності вчителя відповідно до потреб нової української школи.

Література:

1. Alam N., Bhattacharjee A., Das A. Adaptive and Inclusive Physical Education for Students with Special Needs. *International Journal of Social Impact*. 2024. Volume 9, Issue 19(1). P. 12–20.
2. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти»: наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225. URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf (дата звернення: 10.03.2025).
3. National Consortium for Physical Education for Individuals with Disabilities. 15 Standards of Specialized Knowledge. URL: <https://www.ncpeid.org/apens-15-standards> (дата звернення: 11.03.2025).

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ФУНКЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проценко А. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Вчитель фізичної культури – це педагог з відповідною освітою та кваліфікацією, який організовує та проводить заняття з фізичного виховання в школах. Його мета – розвивати фізичну культуру учнів, сприяти їхньому гармонійному розвитку, зміцнювати здоров'я та готувати до активного життя.

Професійні обов'язки такого педагога визначені у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» [3]. Широкий спектр завдань, покладених на вчителя фізичної культури, зумовлює особливості його професійної діяльності та впливає на її функціональний зміст.

Особливістю професійної діяльності вчителя фізичної культури є те що:

– вчитель фізкультури відіграє ключову роль у розвитку фізичних можливостей учнів. Він не лише передає знання та навички, а й сприяє розвитку сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості, а також покращенню здоров'я та працездатності. Для цього він повинен досконало володіти методикою викладання та ефективно керувати діяльністю учнів;

– вчитель фізичної культури відчуває значне психоемоційне навантаження через підвищену емоційність учнів під час занять. Йому необхідно керувати активним колективом, який постійно рухається, що вимагає високої концентрації уваги. Додатково навантаження збільшується через складність та різноманітність умов проведення уроків, необхідність одночасного контролю за кількома групами на різних спортивних знаряддях та організацію одночасного виконання вправ усіма учнями;

– на вчителя фізичної культури впливають різноманітні зовнішні фактори. Це включає кліматичні та погодні умови під час занять на відкритому повітрі, а також санітарно-гігієнічний стан спортивних залів та приміщень. Крім того, важливим є ефективне використання часу, відведеного на уроки, незалежно від погодних умов;

– відповідальність за здоров'я та безпеку учнів під час уроків фізкультури лежить на вчителі. Він контролює їхню рухову активність, надає допомогу та страхівку при виконанні складних вправ. Постійне спостереження за правильністю виконання завдань допомагає запобігти травмам. Вчитель також повинен враховувати індивідуальні особливості учнів при дозуванні навантаження;

– професійні можливості майбутніх вчителів фізичної культури значно розширюються, виходячи за рамки роботи в загальноосвітніх школах. Вони зможуть реалізувати себе в організації спортивних секцій та тренуванні шкільних збірних команд з різних видів спорту;

– вчитель фізичної культури виконує подвійну роль: він є експертом у своїй галузі та організатором безперервного процесу фізичного виховання. Він координує зусилля всіх учасників, а також відповідає за планування та проведення якісних загальношкільних спортивних заходів;

– вчитель протягом робочого дня працює з дітьми різних вікових категорій, використовуючи як урочну форму навчання, так і позакласні та позашкільні заходи. Його діяльність характеризується широким спектром масових заходів;

– професійна діяльність вчителя фізичної культури передбачає використання спеціальних засобів, таких як фізичні вправи, природні оздоровчі фактори та гігієнічні процедури. Важливим аспектом є безпечне використання широкого спектру спортивного інвентарю та обладнання. Для ефективного проведення занять вчитель повинен володіти командним голосом, навичками керівництва та спеціалізованою термінологією [1, 2, 5].

На відміну від завдань професійної діяльності вчителя, які постійно змінюються, відображаючи сучасні та майбутні потреби виховання та освіти, функції цієї діяльності залишаються незмінними, забезпечуючи досягнення її мети. Дослідники детально аналізують функціональний зміст педагогічної діяльності, проте єдиного підходу до цього питання не існує.

На основі аналізу вже існуючих підходів до визначення функцій професійної діяльності вчителів фізичної культури, враховуючи специфіку, мету та завдання цієї діяльності, ми виділили двадцять функцій. Ці функції утворюють матрицю, яка слугує функціональною моделлю педагогічної діяльності вчителя фізичної культури (рис. 1).

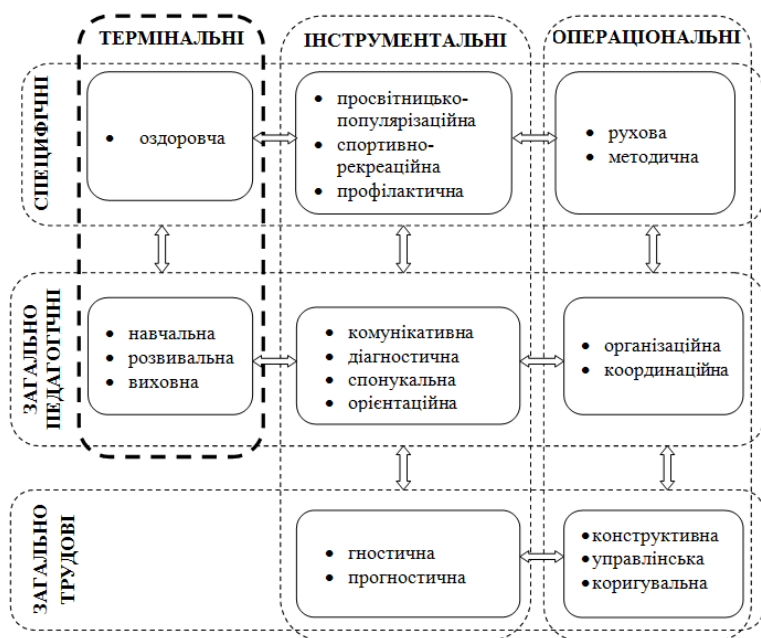


Рис. 1. Матриця професійних функцій учителя фізичної культури [4, с. 68]

Матриця складається з трьох груп та трьох ієрархічних рівнів професійних функцій:

- Термінальні функції: ці функції пов'язані з метою та завданнями педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
- Інструментальні функції: ці функції стосуються засобів навчання, виховання та організації педагогічної взаємодії, які використовує вчитель для досягнення мети та завдань.
- Операціональні функції: ці функції пов'язані з конкретними видами та етапами педагогічної діяльності, спрямованими на реалізацію її мети та завдань.

Ієрархічні рівні професійних функцій включають:

- Загальнотрудові функції: ці функції необхідні для ефективного виконання будь-якої професійної діяльності, що відповідає певному кваліфікаційному рівню.
- Загальнопедагогічні функції: ці функції визначаються загальними особливостями педагогічної праці.
- Специфічні функції: ці функції пов'язані з особливостями педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

Розроблена матриця може стати основою для подальших досліджень у галузі професійної підготовки вчителів фізичної культури.

Література:

1. Голенкова Ю. В.. Психологічний аналіз специфіки праці вчителя фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. №. 3. С. 6–9.
2. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. за № 458 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text> (дата звернення: 02.03.2025).
4. Проценко А. А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Мелітополь, 2018. 322 с.
5. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: монографія. Львів : Піраміда, 2016. 652 с.

ОСОБЛИВОСТІ БОРОТЬБИ В ПАРТЕРІ

Ребар І. В.

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Під час боротьби в партері всі положення, властиві для техніки боротьби в стійці, зберігають свою силу. Однак специфічне положення борця, що перебуває в горизонтальному положенні грудьми вниз, вносить у боротьбу додаткові особливості .

Основне положення нижнього борця (стоячи на колінах з упором руками об килим) характеризується гарною стійкістю у зв'язку з великою площею опори і низьким розташуванням загального центру тяжіння. У зв'язку з цим кидки при боротьбі в партері проводити

важко, так як потрібно витратити зусилля на те, щоб підняти противника.

Боротьба в партері проводиться з двох різних положень борців. Один борець перебуває зверху, а інший – знизу (у партері). Положення борців зверху і знизу може бути зайнято ними або в процесі сутички, коли один борець переведе іншого в партер будь-яким прийомом, або це положення визначається згідно з існуючими правилами змагань. Визначення положення борців зверху і знизу на підставі правил відбувається за вибором борця, який має перевагу, або за жеребом, якщо переваги в жодного з борців не було. У разі, коли один борець потрапляє вниз у процесі сутички, він може приймати будь-яке положення або знову підніматися для боротьби в стійці [4].

Якщо один із борців переходить у положення партеру на підставі правил, то він не має права підніматися для боротьби в стійці.

Партер має два різновиди:

- 1) високий партер: стоячи на колінах з упором на кисті;
- 2) низький партер: стоячи на колінах з упором на передпліччя.

Високе положення зручніше для проведення контрприймів, а низьке більше відповідає вимогам захисту. Ноги мають бути розташовані так, щоб не було можливості захопити їх за стопу або гомілку, з цією метою борець сідає на п'яти і накладає ступню однієї ноги на підшву іншої. Коліна розводяться якомога ширше в сторони. Якщо противник, який бореться зверху, не виконує прийомів із захопленням ніг, то можна прийняти положення, що застосовується в класичній боротьбі [2].

У процесі боротьби борець може переходити з положення партеру в положення лежачи на грудях. Це положення він приймає зазвичай з метою захисту від прийому, коли хоче збільшити площу опори (стійкість) і не дати можливості противнику зробити захоплення тулуба.

Воно залежить від таких умов:

1. Якщо борець сам перевів свого супротивника для боротьби в партері, то від нього залежить і подальше його утримання в партері, тому він приймає положення, що перешкоджає супротивникові піднятися в стійку і зручне для подальшого прийому. Верхній борець може бути спереду, збоку або ззаду від супротивника, зазвичай на одному або обох колінах.

2. Якщо верхній борець отримав право боротися зверху, то його положення цілком залежить від задуманої ним атаки на супротивника: він може стояти на ногах, на одному або обох колінах, не торкаючись супротивника будь-якою частиною тіла (у класичній боротьбі – не торкаючись руками) [3].

Залежно від задуманого прийому верхній борець може перебувати спереду, збоку або ззаду від противника,

Практично під час боротьби в партері збільшення моменту сили нападу пов'язане з такими діями:

- 1) захопленням тіла супротивника і докладанням своєї сили в такому місці, яке забезпечує дію нападника з найбільшим важелем;
- 2) розташуванням найбільшої ваги тіла на отриманий таким захопленням важіль і включенням в зусилля найбільшої кількості м'язових груп, які сприяють виконанню цього руху;
- 3) зміною напрямку зусилля в міру зміни положення важеля з метою спрямування цього зусилля під прямим кутом до важеля.

Так, наприклад, під час перевероту захопленням шиї з-під плеча руку накладати не на шию, а на потилицю; спочатку натискати точно донизу, а в міру нахилу голови донизу тиск спрямовувати донизу – до себе й, нарешті, точно до себе; натискати обома руками, головою або грудьми і, впираючись ногами в килим, включати дію м'язів усього тіла в цьому напрямі.

Отже, особливості боротьби в партері полягають:

- 1) в умінні виконувати захвати так, щоб забезпечити найбільше плече важеля;
- 2) в умінні докладати зусилля з максимальним використанням ваги і дії м'язових груп, направляючи їх під прямим кутом до важеля;
- 3) в умінні виконати захоплення кінцівки противника в такому положенні коли момент його сили опору буде найменшим;
- 4) у прагненні повертати противника навколо поздовжньої осі, враховуючи його стійкість і напрямки руху;
- 5) в умінні чинити активний опір діям противника, використовуючи площу опори з метою збільшення кута стійкості, руху основної маси свого тіла, розслаблення окремих груп м'язів з метою амортизації зусиль противника;
- 6) в умінні використовувати втрату стійкості противника з метою контрнападу [1–5].

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2028. 299 с.
2. Алексеев А. Ф., Єзан В. Г. Теорія та методика спортивної боротьби. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
3. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни

«Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.

4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.

5. Шандригось В. І. Спортивна боротьба з методикою викладання : навчальний посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 224 с.

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ (В КЛАСІ ЯХТ ІЛСА / LASER)

Русанова О. М.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри водних видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Савченко К. Ю.

*викладач кафедри водних видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Актуальність. У олімпійському вітрильному спорті є багато різних типів яхт, попри те, що технічні особливості керування різняться, технічний аспект, який не змінюється – це відкренювання яхти, для виконання якого судна мають пристосування у вигляді ремня для відкренювання. Техніка виконання відкренювання яхти являє собою часткове або повне відкидання за борт тіла спортсмена, чіпляючись ногами за ремінь для відкренювання, щоб створити протидію силі створений вітром на вітрилі [10, 18, 22, 4].

Виконання відкренювання яхти необхідне, оскільки дія сили вітру на вітрила змушує човен кренитися, повертати корпус човна навколо його поздовжньої осі [9, 13, 3]. Структура змагальної діяльності в умовах динамічних змін зовнішнього варіативного середовища потребує виконання динамічних рухів тіла для створення опору дії сили вітру на вітрило, особливо в умовах поривчастого вітру, так і роботи корпусом для зштовхування яхти з хвилі, котрий необхідно зробити на сходженні з гребеня хвилі яхтсменам класу яхт ІЛСА/LASER.

Фізична підготовка відіграє важливу роль в навчально-тренувальному процесі і є фундаментом результативної змагальної діяльності яхтсменів у класі ILCA/LASER. Наряду з тактичними та технічними аспектами, можна зазначити, що у вітрильному спорті результативність змагальної діяльності безпосередньо пов'язана зі здатністю яхтсмена протидіяти зовнішнім силам, що діють на човен тобто відкренюванню яхти. Відкренювання яхти характеризується найбільшим фізичним навантаженням у вітрильному спорті, з ізометричними скороченнями задіяних м'язів -квадрицепсів та м'язів тулуба [15, 22, 2].

Мета роботи: теоретичне обґрунтування та систематизація факторів, що визначають спрямованість тренувального процесу яхтсменів в класі яхт ILCA/LASER.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. За даними [12, 2, 18], положення відкренювання спортсменом у яхті утримується не більше 20 секунд безперервно та чергується з трьома різними положеннями в яхті: спортсмен відкренює 90° – 120° , спортсмен відкренює у вертикальному положенні 120° – 150° , спортсмен відкренює з нахилом тіла назад 150° – 180° (рис. 1).

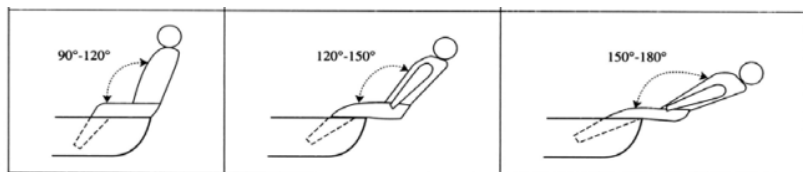


Рис. 1. Типові варіанти відкренювання яхти (адаптовано [18])

Здатність ефективно відкренювати яхту безпосередньо впливає на її швидкість. Блекберн і Хубінгер у 1995 році встановили, що у яхтсменів в класі яхт LASER кореляція між витривалістю відкренювання і результатами в перегонах $0,82$ ($p < 0.05$) [2]. Таким чином можна визначити, що відкренювання є основною дією для досягнення максимальної швидкості та ефективності керування яхтою [5, 4, 19, 18, 10, 20]. ILCA/LASER порівняно з більш складними яхтами як 470 та Насра 17 не вимагає такого спектру тонкощів в налаштуваннях яхти, проте ставить високі вимоги до рівня розвитку координації та інших фізичних якостей, передусім витривалості квадрицепсу спортсменів порівняно з іншими олімпійськими класами яхт що доведено останніми дослідженнями [23, 7, 4]. В процесі змагальної діяльності навантаження варіюється від 1 зони інтенсивності до 5-ї, в залежності величини опору

силі дії вітру на вітрилі, котрий необхідно створити в у різних умовах зовнішнього варіативного середовища.

Зі збільшенням сили вітру зростає значущість фізичної підготовленості для ефективної змагальної діяльності як предиктора ефективності змагальної діяльності через значний вплив на ефективність відкренювання яhti. [14, 11, 17]. При ізометричному розгинанні колін можна ідентифікувати показники що найбільше корелюють з ефективністю змагальної діяльності спортсменів у вітрильному спорті, зокрема показники силової витривалості спортсменів: [6, 8, 23]. Низка досліджень вказує на те що характеристики роботи м'язів-розгиначів та м'язів-згиначів стегна суттєво пов'язані з результативністю змагальної діяльності у вітрильному спорті [16; 21, 22, 23, 24].

Висновки. Окремі дослідження, проведені з метою визначення факторів ефективності техніки виконання відкренювання спортсменами вказують на те, що відкренювання яhti найбільш технічно складним елементом, що виконується спортсменами у вітрильному спорті. Спеціалізована спрямованість тренувального процесу яхтсменів в класі яхт ILCA/LASER має відповідати тим завданням котрі вирішуються в процесі реалізації змагальної діяльності з урахуванням факторів котрі визначають її результативність, передусім мова йде, про ефективність відкренювання яhti.

Література:

1. Blackburn M. Physiological responses to 90 min of simulated dinghy sailing. *Journal of Sports Sciences*. 1994. Vol. 12. P. 383–390.
2. Blackburn M., Hubinger L. Determination of Physiological profiles and exercise training programs for competitive dinghy sailors. National Sport Research Centre. 1995. P. 1–16.
3. Bond B. The Handbook of Sailing: A Complete Guide to All Sailing Techniques and Procedures for the Beginner and the Experienced Sailor. Knopf. 1992. ISBN-10: 0679740635.
4. Bourgois J. G., Dumortier J., Callewaert M., Celie B., Capelli C., Sjogaard G., Clercq D. D., Boone J. Tribute to Dr Jacques Rogge: muscle activity and fatigue during hiking in Olympic dinghy sailing. *European Journal of Sport Science*. 2017. Vol. 17, no. 5. P. 611–620. URL: <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1300328> (date of access: 26.03.2025).
5. Buchardt R., Bay J., Bojsen-Møller J., Nordsborg N. B. Hiking strap force decreases during sustained upwind sailing. *European Journal of Sport Science*. 2017. Vol. 17, no. 4. P. 393–399. URL: <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1268210> (date of access: 26.03.2025).

6. Callewaert M., Boone J., Celie B., De Clercq D., Bourgois J. G. Cardiorespiratory and muscular responses to simulated upwind sailing exercise in optimist sailors. *Pediatric Exercise Science*. 2014. Vol. 26. P. 56–63.
7. Callewaert M., Boone J., Celie B., De Clercq D., Bourgois J. G. Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing. *European Journal of Sport Science*. 2015. Vol. 15, no. 3. P. 213–219. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2014.905984> (date of access: 26.03.2025).
8. Cunningham P., Hale T. Physiological responses of elite Laser sailors to 30 minutes of simulated upwind sailing. *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25. P. 1109–1116.
9. Dedekam I. Illustrated Sail & Rig Tuning: Genoa & mainsail trim, spinnaker & gennaker, rig tuning. Fernhurst Books. 2000. ISBN: 1898660670.
10. DeVito G. L., Di Filippo F., Marchetti M. Hiking mechanics in Laser athletes. *Medical Science Research*. 1993. Vol. 10, no. 23. P. 859–861.
11. Duvallet A. L., Duvallet E., Lhuissier F., Beaudry M. Physiologic parameters and energetic costs of sailing specific actions during racing cruising. *FASEB Journal*. 2019. Vol. 33. P. 534–536.
12. Felici F., Rodio A., Madaffari A., Ercolani L., Marchetti M. The cardiovascular work of competitive dinghy sailing. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1999. Vol. 39, no. 4. P. 309–314.
13. Fetter J. J., Aisler P. Sailing For Dummies. Wiley. John Wiley & Sons, LTD. 2022. ISBN-10:1119867231.
14. Kuen W., Burnett A., Xie W., Wee P., Lim J., Tan K. Levels of muscle activation in strength and conditioning exercises and dynamometer hiking in junior sailors. *International Symposium on Biomechanics in Sports*. 2010. Vol. 26, no. 4. P. 1066–1075. URL: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822e9378> (date of access: 26.03.2025).
15. Larsson B., Beyer N., Bay P., Biond L., Aagaard P., Kjaer M. Exercise performance in elite male and female sailors. *International Journal of Sport Medicine*. 1996. Vol. 17, no. 7. P. 1–5.
16. Pan D., Zhong B., Guo W., Xu Y. Physical fitness characteristics and performance in single-handed dinghy and 470 classes sailors. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2022. Vol. 20, no. 1. P. 9–15. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.11.001> (date of access: 26.03.2025).
17. Pennanen M., Levin R. L., Larsson L., Finnsgård C. Numerical prediction of the best heel and trim of a Laser dinghy. *Procedia Engineering*. 2016. Vol. 147. P. 336–341.
18. Sekulic D., Medved V., Rausavljevi N., Medved V. EMG analysis of muscle load during simulation of characteristic postures in dinghy sailing.

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2006. Vol. 46, no. 1. P. 20–27.

19. Slater P. Optimist Racing (Sail to Win). John Wiley & Sons. 1995. ISBN: 1898660123.

20. Sprada F., Schütz G. R., Cerutti P. R., Calado L., Brito H., Roes H. Biomechanical analysis of spine movements in hiking on sailing. XXV ISBS Symposium 2007, Ouro Preto – Brazil. 2007.

21. Spurway N. C., Legg S., Hale T. Sailing Physiology. *Journal of Sports Science*. 2007. Vol. 25, no. 10. P. 1073–1075. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410601165171> (date of access: 26.03.2025).

22. Tan B., Aziz A. R., Spurway N. C., Toh C., Mackie H., Xie W., Wong J., Fuss F. K., Teh K. C. Indicators of maximal hiking performance in Laser sailors. *European Journal of Applied Physiology*. 2006. Vol. 98. P. 169–176.

23. Vangelakoudi A., Vogiatzis I., Geladas N. Anaerobic capacity, isometric endurance and Laser sailing performance. *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25, no. 10. P. 1095–1100.

24. Vogiatzis I., Andrianopoulos V., Louvaris Z., Cherouveim M., Spetsioti S., Vasilopoulou M., Athanasopoulos D. Quadriceps muscle blood flow and oxygen availability during repetitive bouts of isometric exercise in simulated sailing. *Journal of Sports Sciences*. 2011. Vol. 29, no. 10. P. 1041–1049.

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Самохвалова І. Ю.

доктор філософії, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

м. Суми, Україна

Сучасний волейбол вимагає від гравців не лише фізичної підготовки та технічної майстерності, а й високого рівня тактичного мислення та швидкості прийняття рішень.

Ефективність гравця визначається його здатністю виконувати ігрові дії для того щоб приносити користь команді. Дослідники виділяють декілька чинників для покращення продуктивності гравців: швидкість

прийняття рішень, координаційні дії у команді, просторове мислення та адаптивність, рівень мотивації спортсменів [1; 2; 3].

Збільшення швидкості прийняття рішень у волейболі є одним із важливих факторів успіху гравця. Дослідники визначають основні засоби, які допомагають розвивати цю навичку:

- тактичне тренування (симуляція ігрових ситуацій, впровадження сценарних завдань, розбір тактики суперників);

- відеоаналіз ігор (перегляд та розбір власних ігор, аналіз професійних матчів);

- реактивні та когнітивні тренування (вправи з м'ячами для розвитку реакції, вправи для розвитку периферійного зору, нейроігри та когнітивні тренування);

- використання технологій (імітація ігрових ситуацій у віртуальному просторі, аналіз рухів за допомогою датчиків та сенсорів руху);

- психологічна підготовка (медитація та дихальні вправи, навчання швидкому оцінюванню ситуації та прийняттю рішень без вагань) [4; 5; 6].

Використання цих засобів у комплексі значно підвищує швидкість прийняття рішень під час гри, що робить гравця більш ефективним у волейболі.

Для покращення координації дій у команді можна застосовувати командні тактичні тренування, розвивати комунікацію між гравцями, використовувати спеціальні командні координаційні вправи [1].

Командні тактичні тренування під час яких вивчається розташування та дії кожного гравця під час атаки, захисту, подачі та прийому м'яча, увага акцентується на взаємодії зв'язуючого з нападниками та комунікації між захисниками.

Розвиток комунікації в команді, якому сприяє: використання командних сигналів (домовлені жести та слова для швидкого передавання інформації на майданчику), виконання вправ на швидке реагування (наприклад, ситуації, де гравці мають швидко домовитися про розподіл зон відповідальності), розвиток вміння зчитувати рухи та наміри партнерів без слів. Спільні заходи сприяють формуванню дружньої атмосфери в команді та зміцненню командного духу [3].

Спеціальні координаційні командні вправи: вправи для синхронності рухів, швидкісні естафети та командні рухові завдання, вправи для покращення рівноваги.

Для успішної гри у волейбол важливо, також, просторове мислення та адаптивність, оскільки, вони допомагають гравцям швидко орієнтуватися на майданчику, прогнозувати дії суперників і змінювати тактику відповідно до ситуації. До засобів для покращення просторового мислення належать:

- вправи на орієнтацію в просторі;

- тренування з використанням відеоаналізу;
- когнітивні тренування;
- тактичні симуляції та VR-технології (моделювання ігрових ситуацій у віртуальній реальності (VR-тренажери);
- вправи на розвиток периферійного зору та уваги (тренування з декількома м'ячами, вправи з підрахунком об'єктів під час руху, завдання на швидке перемикавання уваги);
- ігрова діяльність в нестандартних умовах [1; 2; 3].

Підвищення рівня мотивації волейболістів – ще один важливий аспект тренувального процесу, тому, що мотивовані гравці демонструють кращу продуктивність, наполегливість і бажання досягати високих результатів.

Для підвищення мотивації дослідники пропонують: створювати позитивну психологічну атмосферу в команді; використовувати систему заохочень; розвивати у гравців почуття відповідальності; урізноманітнювати тренувальний процес, щоб запобігти втраті інтересу [1].

Таким чином, підвищити ефективність гравців у волейболі можна завдяки застосуванню методів та засобів для покращення: швидкості прийняття рішень, координаційних дій у команді, просторового мислення та адаптивності, рівня мотивації спортсменів.

Література:

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
2. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. II. С. 55–60.
3. Петренко О. В., Пітин М. П., Антонов С. В. Аналіз технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 141–149. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19>
4. Fahim A. Salim, D. Postma, Fasih Haider, Saturnino Luz, Bert-Jan F. van Beijnum, Dennis Reidsma. Enhancing volleyball training: empowering athletes and coaches through advanced sensing and analysis. URL: 10.3389/fspor.2024.1326807
5. Shuai Wang, Jinjin Wang, Chen Jin. The Application of Computer-Based Virtual Technology in Volleyball Training. *Journal of Sensors*. 2022. URL: 10.1155/2022/1696633

6. Vladimir Banković, Aleksandar Živković, Nenad Trunić Enhancing Athletic Performance Through Wearable Technology Integration in Volleyball: A Pilot Study, 2024. URL: 10.15308/sinteza-2024-358-363

ГЕЙМІФІКОВАНІ ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ КАНООТ І QUIZZZ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Самсутіна Н. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання
Бердянський державний педагогічний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні умови навчання, у яких сьогодні перебувають здобувачі вищої освіти, вимагають впровадження нових підходів до використання освітніх технологій. Традиційні методи вже не повною мірою відповідають потребам студентів, які прагнуть до інтерактивного, динамічного та ефективного засвоєння матеріалу. У цьому контексті впровадження сучасних освітніх технологій є важливою умовою підвищення якості вищої освіти, зокрема у сфері фізичної культури та спорту.

Серед різноманітних сучасних освітніх технологій особливої уваги заслуговує використання цифрових платформ Kahoot і Quizizz, які дозволяють урізноманітнити навчальний процес за рахунок гейміфікації, миттєвого зворотного зв'язку та інтерактивної взаємодії. Використання цих інструментів сприяє підвищенню мотивації студентів, покращенню засвоєння теоретико-методичних знань і розвитку ключових професійних компетентностей. Саме тому дослідження ефективності застосування гейміфікованих освітніх платформ Kahoot і Quizizz у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є актуальним і практично значущим.

Питання, пов'язані і застосуванням гейміфікації у освітній процесі підготовки майбутніх фахівців, вивчали такі дослідники, як Є. Антонов [1], О. Дудаш [2]. Використання сучасних педагогічних технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту вивчали науковці О. Горобчук, А. Козлов та Н. Науменко [3], використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі підготовки майбутніх

фахівців з фізичної культури та спорту розглядали Г. Алексеева, О. Антоненко, О. Овсянніков, Є. Самойленко [4].

О. Дудаш вважає, що «гейміфікація в освітньому процесі передбачає використання ігрових механік для вирішення неігрових завдань» [2]. Науковиця зазначає, що «серед популярних інструментів цифрової гейміфікації можна виділити Kahoot, Quizizz, ClassDojo, а також спеціалізовані платформи для педагогів, які дозволяють створювати гейміфіковані завдання та оцінювати їхнє виконання режимі реального часу. Усі ці інструменти сприяють розвитку таких важливих навичок, як критичне мислення, колаборація, творчість та адаптивність» [2].

Метою нашого дослідження є вивчення сучасного стану використання гейміфікованих освітніх платформ Kahoot і Quizizz у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

Ми спираємось на дослідження Р. Шандри та V. Bilyk, які зазначають, що сервіс Kahoot – це частково безкоштовний сервіс, що дозволяє науково-педагогічним працівникам створювати інтерактивні навчальні ігри і проводити їх в онлайн режимі під час навчальних занять. Перевагою сервісу Kahoot є також яскраве кольорове оформлення, звуковий супровід, наявність ефекту змагальності серед здобувачів під час проведення навчальних ігор, що активізує їх під час навчання [5; 6].

Гейміфіковану платформу Quizizz використовують як онлайн-платформу для створення та проведення інтерактивних вікторин, тестів і опитувань. Вона дозволяє викладачам створювати тести, а також надає можливість студентам проходити їх у реальному часі або в зручний для них момент. Quizizz підтримує різноманітні типи запитань та пропонує зручні звіти для оцінки результатів учасників. Перевагами Quizizz є інтерактивність, використання для різних форматів навчання, звіти та аналітика, а також мобільність, коли тести можна проходити з будь-якого місця.

Таким чином, Kahoot і Quizizz виділяються серед сучасних освітніх технологій завдяки їхній ефективності у формуванні активного освітнього середовища. Вони здійснюють гейміфікацію освітнього процесу, використовуючи ігрові механіки, такі як бали, таймер і рейтинги, що підвищує мотивацію студентів. Завдяки миттєвому зворотному зв'язку учасники одразу отримують результати, що сприяє самоконтролю та корекції знань.

Ці гейміфіковані платформи відзначаються адаптивністю, дозволяючи створювати тестові та інтерактивні завдання для студентів різного рівня підготовки. Крім того, підтримка командної роботи через командні вікторини сприяє розвитку комунікативних навичок і співпраці між студентами. Завдяки цим перевагам Kahoot і Quizizz стають

ефективним інструментом для підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

З метою аналізу рівня популярності та актуальності гейміфікованих освітніх платформ Kahoot і Quizizz у процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту нами проведено опитування викладачів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини Бердянського державного педагогічного університету.

На запитання «Як часто під час викладання навчальних дисциплін Ви пропонуєте студентам завдання з використанням гейміфікованих освітніх платформ Kahoot і Quizizz?» результати відповідей розподілилися так: ніколи не пропонують таких завдань – 43,8% викладачів, не часто пропонують – 43,8%, часто пропонують лише 12,5%.

Результати відповідей на запитання «Яку саме гейміфіковану освітню платформу Ви використовуєте найчастіше на заняттях?» свідчать про те, що платформу Kahoot використовують 25% опитаних викладачів, платформу Quizizz – 18,8%, не використовують жодної з цих платформ – 56,3% викладачів.

Отже, результати опитування свідчать про невисокий рівень використання гейміфікованих освітніх платформ серед викладачів. Більшість рідко або зовсім не пропонують студентам такі завдання. Найпопулярнішою платформою є Kahoot, тоді як Quizizz використовують менше.

На запитання до викладачів «Чи допомагають інтерактивні вправи на основі гейміфікованих освітніх платформ краще засвоювати студентам теоретичний матеріал з навчальних дисциплін та підвищують їх зацікавленість?» більшість викладачів, а саме 93,8%, відповіли «так», 6,3% – вагалися з відповіддю, що свідчить про загальне позитивне сприйняття гейміфікованих освітніх платформ у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту.

З метою визначення актуальності використання гейміфікованих освітніх платформ у процесі вивчення навчальних дисциплін було проведено анкетування серед студентів – майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту, у межах якого оцінювалося їхнє ставлення до цих платформ. В опитуванні взяли участь студенти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини Бердянського державного педагогічного університету.

На запитання «Чи знайомі Ви з гейміфікованими освітніми платформами, такими як Kahoot або Quizizz?» 33,3% здобувачів вищої освіти відповіли, що вони не знайомі з такими платформами, 56,7% – частково знайомі, і лише 10% студентів добре з ними знайомі.

Проте 41,7% опитаних студентів позитивно оцінюють ефективність використання Kahoot або Quizizz для засвоєння навчального матеріалу,

оскільки вважають, що ці платформи мотивують до участі та покращують запам'ятовування завдяки інтерактивним завданням і елементам змагання. Водночас 58,3% студентів нейтрально оцінюють їхню ефективність, зазначаючи, що хоча ці платформи корисні для перевірки знань, вони не завжди сприяють глибокому засвоєнню матеріалу, оскільки більше орієнтовані на швидке реагування, а не на ґрунтовне розуміння теми. Жоден студент не висловив негативного ставлення до використання Kahoot або Quizizz, що свідчить про їхню загальну прийнятність та потенціал у освітньому процесі.

Таким чином, дослідження виявило низький рівень використання гейміфікованих освітніх платформ серед викладачів, більшість із яких рідко або зовсім не застосовують Kahoot і Quizizz у своїй педагогічній діяльності. Це свідчить про недостатню інтеграцію гейміфікації в освітній процес. Водночас 93,8% викладачів визнають, що інтерактивні вправи на основі цих платформ сприяють кращому засвоєнню теоретичного матеріалу та підвищують зацікавленість студентів, що підтверджує високий потенціал гейміфікованих технологій у навчанні. Загальна позитивна оцінка їхнього впливу з боку викладачів і студентів вказує на доцільність активнішого застосування цих методів для підвищення ефективності навчання та мотивації студентів.

Література:

1. Антонов Є.В. Підготовка майбутнього вчителя інформатики до гейміфікації освітнього процесу основної школи : дис. ... доктора філософії : 011. Житомир, 2024. 270 с.
2. Дудаш О. С. Інтеграція цифрової гейміфікації в професійну підготовку майбутніх педагогів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2024. (13). URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14554780> (дата звернення: 07.03.2025).
3. Науменко Н. В., Горобчук О. А., Козлов А. В. Використання сучасних педагогічних технологій у професійній підготовці фахівців фізичної культури і спорту. *Освітній дискурс* : збірник наукових праць. 2021. 31(2–3). С. 30–38. URL: <https://www.journal-discourse.com/uk/kataloh-statei/2021/2021-r-312-3/vykorystannia-suchasnykh-pedahohichnykh-tekhnologii-u-profesiinii-pidhotovtsi-fakhivtsiv-fizychnoi-kultury-i-sportu>
4. Самойленко Є. Л., Алексєєва Г. М., Антоненко О. В., Овсянников О. С. Використання сучасних комп'ютерних технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

(20–21 квітня 2023 року) : збірник тез. Запоріжжя : БДПУ, 2023. С. 269–271.

5. Шандра Р. Використання платформи «Kahoot!» для дистанційного навчання. 2020. URL: https://osvita.ua/vnz/high_school/73080/

6. Bilyk V. V. Information technologies in the preparation of future masters of vocational education. *Contemporary technologies in the educational process* : monograph. Publishing House of Katowice School of Technology. 2020. P. 42–47.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ

Саутов Р. Т.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасній науково-методичній літературі простежується чітка тенденція до технологізації процесу підготовки футболістів на різних етапах спортивного вдосконалення. Зокрема, дослідники Лисенчук Г. та Тищенко В. обґрунтовують доцільність використання цифрових технологій контролю техніко-тактичної підготовленості, серед яких ключову роль відіграють GPS-системи, відеоаналіз і комп'ютеризовані платформи інтерпретації ігрової активності. Автори наголошують, що об'єктивний моніторинг дозволяє не лише фіксувати динаміку показників, а й формувати індивідуальні профілі ігрової ефективності спортсменів [1].

У продовження цього напрямку в роботі Лисенчука Г. з колективом авторів (2020) акцентовано на адаптивному поточному управлінні тренувальним процесом [2]. Запропоновано алгоритми оперативного коригування навантажень в реальному часі, засновані на аналізі фізіологічних і техніко-тактичних даних. Це забезпечує персоналізований підхід до керування ігровим навантаженням, що особливо актуально в умовах підвищеного ризику перетренованості та зниження ефективності.

Поряд з цим, у роботі Джур О.Ю. та співавт. (2021) представлено інноваційний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів, який передбачає впровадження комплексів функціонального тренування з акцентом на координацію, баланс і пропріоцепцію

[3]. Дослідники доводять ефективність таких підходів у розвитку швидкісно-силових якостей, особливо у сенситивні вікові періоди.

У свою чергу, Захарчук С.П. та співавт. (2024) підкреслюють значущість поєднання класичних засобів фізичної підготовки з новітніми тренувальними технологіями – зокрема, НПТ, пліометричних та біоінформаційно керованих методик [4]. Отримані результати підтверджують ефективність використання інноваційних підходів у підвищенні витривалості, вибухової сили та адаптаційного потенціалу спортсменів.

Таким чином, аналіз вказаних джерел дозволяє стверджувати, що вектор розвитку сучасної підготовки футболістів спрямовано на інтеграцію техніко-тактичного моніторингу, фізіологічного супроводу та індивідуалізованого навантаження, що повністю корелює з логікою поетапного, інтегрованого підходу, застосованого в межах даного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність методики поєднаного впливу для формування технічних і тактичних навичок юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, експеримент із залученням 50 юних футболістів віком 10–12 років, методи математичної статистики.

Організація експерименту. Учасники були розділені на дві рівні групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Для ЕГ застосовано методику інтегрованого навчання, яка передбачала об'єднання фізичних, технічних і тактичних елементів у межах одного тренування. КГ займалася за традиційною розчленованою методикою.

Методика поєднаного впливу в контексті підготовки юних футболістів є інтегрованим підходом до організації навчально-тренувального процесу, в якому фізичні вправи поєднуються з технічними та тактичними елементами, що одночасно формують координаційні, швидкісно-силові, а також ігрові навички спортсменів. На відміну від традиційної роздільної (розчленованої) системи навчання, що передбачає послідовне опанування ізольованих компонентів техніки та фізичної підготовки, дана методика реалізує принцип синергії рухового, когнітивного та емоційного компонентів у єдиному тренувальному блоці.

Ключові характеристики методики: інтеграція навичок (фізичні вправи (спринти, зміна напрямку, стрибки) поєднуються з техніко-тактичними діями (передачі, ведення, відбір, удари по воротах) в одному завданні, що імітує змагальну ситуацію); поетапність (кожен етап навчання (ознайомлення, відпрацювання, закріплення, адаптація до гри) будується на принципі поступового ускладнення ігрових умов, підвищення варіативності та тиску часу); умовна ігрова логіка

(завдання моделюють реальні ігрові ситуації: наприклад, ведення м'яча з подальшою передачею під тиском суперника, або швидка зміна напрямку після втрати м'яча); функціональна спрямованість (вправи підбираються відповідно до амплуа гравця (нападник, захисник), з урахуванням його типових функціональних дій у грі); контроль якості виконання (у процесі тренування застосовуються педагогічні спостереження, експертна оцінка технічних дій та регулярне тестування на швидкість, точність, ефективність).

Завдяки синхронному розвитку технічних, фізичних та когнітивних компонентів, методика сприяє формуванню інтегральної ігрової готовності, скорочує адаптаційний період до змагальних умов, активізує аналітичне мислення спортсмена в ситуаціях невизначеності.

Футболісти експериментальної групи на завершальному етапі демонстрували статистично достовірно вищі показники за більшістю техніко-тактичних дій ($p \leq 0,05$): довгі передачі (покращення на 47–63%), обведення (на 37–48%), відбір (на 46–52%), удари по воротах (на 39–49%), перехоплення (на 28–64%). Також зафіксовано покращення загальної координації, адаптивності до ігрових ситуацій та стійкості виконання технічних дій у змагальних умовах.

Інтегрована методика тренування сприяє не лише швидшому формуванню спортивних навичок, але й комплексному розвитку ігрової майстерності. Її доцільно застосовувати у багаторічній системі підготовки футболістів як ефективний інструмент початкового етапу навчання.

Література:

1. Лисенчук Г., Тищенко В. Технології контролю техніко-тактичної підготовленості в футболі. *Наука в олімпійському спорті*. Київ : Олімпійська літ-ра, 2020. № 1. С. 48–52.
2. Лисенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова, К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. *ТМФВ*. Київ : Олімпійська літ-ра. № 4. С. 31–37.
3. Джур О. Ю., Соколова О. В., Тищенко В. О., Новицька С. О., Баканова О. Ф. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. *Вісник Запорізького національного університету : збірник наук. праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. № 1. С. 133–139.
4. Захарчук С. П., Тищенко В. О., Синиця А. В., Конох А. А. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами. *Фізичне виховання та спорт*, 2024, (1), 55–60.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сергата Н. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
м. Запоріжжя, Україна*

У навчальному процесі закладів вищої освіти, при викладанні спортивних дисциплін, на даний момент, є безліч різних засобів та методів навчання та підготовки студентів. Завдання викладача підібрати оптимальні умови для всебічного та гармонійного розвитку студентів [1; 4].

Одним з найбільш ефективних методів розвитку фізичних якостей є ігровий метод. Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти навчаються швидко приймати рішення під час гри та вдосконалюють свої рухові навички.

Використання інноваційних видів спорту у навчальному процесі закладів вищої освіти дозволить студентській молоді не лише розвивати основні фізичні здібності, а й урізноманітнити навчальний процес. Це дозволить зацікавити студентів та мотивувати їх до занять фізичною культурою та спортом [2].

На сьогоднішній день в Україні існує велика кількість різноманітних видів спорту. Але деякі з них вимагають серйозних фінансових видатків і чималий простір для організації та проведення спортивних заходів. А це призводить до того, що вони є найменш затребуваними.

Тому існує необхідність у таких інноваційних видах спорту, які б були більш доступними, найменш фінансово затратними, легкими в засвоєнні та такими, що позитивно впливають на здоров'я людини. Саме такою грою є Алтимат фризбі. Ця гра має невелику історію розвитку і є молодією спортивною грою, яка, без сумніву, змогла б зайняти свою нішу в українському спорті. Алтимат фризбі є оптимальним видом спорту для розвитку фізичних та психічних якостей особистості. Завдяки простоті правил, доступності спортивного інвентарю та духу гри, Алтимат фризбі має переваги для впровадження у систему студентського спорту [3; 5].

Фризбі (або літаюча тарілка) – це назва спортивного снаряда та одночасно ігри з цим снарядом. Літаюча тарілка, являє собою невеликий диск із пластику із загнутими краями діаметром 20–25 сантиметрів. Завдяки особливим аеродинамічним якостям при запуску

диска виникає підйомна сила, яка досить довгий час утримує його у повітрі, що дозволяє кидати диски на значні відстані.

Алтимат фризбі – це гра, яка пройшла крізь століття, не втративши своєї популярності. Метальні диски, що нагадують фризбі, були відомі ще 400 року до н.е. і використовувалися на Олімпійських іграх. Також відомо, що диски використовувались римськими воїнами як щити, які ті могли метати у свого супротивника. Сьогодні у фризбі грають у всьому світі. Це зручно, адже легку тарілку із пластику можна взяти із собою куди завгодно, а грати в неї можна практично скрізь – на природі, біля моря, на спортивних майданчиках тощо. Дуже часто у фризбі грають двоє людей, кидаючи диск один одному [6].

Алтимат (Ultimate) – це рухлива командна гра, що ведеться на прямокутному полі, у якій беруть участь дві команди. Її мета – провести ігровий диск через все поле до зони суперника, де його повинен зловити один з гравців команди, після чого команді зараховується очко. Гравець, що володіє диском, не може бігати полем і повинен віддати пас своєму гравцеві протягом 10 секунд. Завдання суперників – перехопити чужий пас або збити диск, що летить у повітрі. Як правило, гра триває до 15 або 17 очок, хоча фінали великих змагань тривають до 21 очка [4; 5].

Але існує чимало різновидів ігор з фризбі диском.

Наприклад, Диск-гольф (Disc golf) – це гра, яка дуже нагадує звичайний гольф, тільки замість м'ячиків використовується диск, замість лунок – спеціальні кошики, замість ключок – руки. Мета та сама, що й у гольфі. Потрібно пройти дистанцію за найменшу кількість кидків, тобто закинути диск у всі цілі. Як і в гольфі, замість різних ключок для ударів, у цьому виді спорту є безліч різних дисків для різних кидків [3].

Інша гра це Хот-бокс – неконтактний командний спорт, схожий на алтимат, але з меншою кількістю гравців та меншими розмірами ігрового поля. Як і в алтимат, метою гри є заробити очко пасуючи диск у гольову зону, проте гольова зона в хот-боксі тільки одна, і вона набагато менша, ніж в алтимат. У цьому сенсі хот-бокс – це алтимат на половині поля.

Фрістайл – це не просто гарний час проведення, це ще й вид спорту, який може бути індивідуальним чи командним. Суть його полягає в тому, щоб зробити оригінальні та цікаві трюки, які виконуються з фризбі диском.

DDC або Double Disk Court – це гра, в якій на полі грають 2 команди по 2 гравці в кожній. Ця гра має складні правила, в яких зазначено, що команда втрачає очки, не впіймавши диск, не потрапивши на територію супротивника, а також при володінні двома фризбі відразу.

Гатс – це гра для двох команд. Мета змагання – першими набрати 21 очко. Кидати диск можна тільки в ту зону, яку суперник обмежує, розставивши свої руки в сторони.

Звісно, що це не повний перелік ігор, в які можна грати з фризбі диском. Слід зазначити, що завжди є можливість придумати нові варіанти ігор не тільки під час спортивних занять у закладі вищої освіти, а й за його межами.

Перевагами Алтимату є: початкове вибудовування тренувального процесу для дорослої людини, а не модифікація дитячої гри; навички, що набуваються під час тренувань, мають значну цінність у студентській молоді; відсутність суддівства, що дає можливість студентам виявляти свою самостійність; також ця гра дозволяє створювати змішані команди, що відповідає соціальному запиту з боку студентського товариства. Не можна також забувати і про студентів з обмеженими фізичними можливостями, які можуть залучатись до цієї гри. Розвиток таких фізичних якостей як витривалість, швидкість, точність, гнучкість, координація рухів, дрібна моторика, а також доступні правила та недороге матеріальне забезпечення роблять Алтимат фризбі одним з найбільш привабливих видом спорту для впровадження його у практику спортивних ігор та занять фізичною культурою студентів у закладах вищої освіти [2; 3].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити наступні висновки:

- по-перше, запровадження нових оздоровчо-педагогічних технологій підвищує інтерес до занять з фізичної культури, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися;
- по-друге, впровадження Алтимат фризбі у навчальний процес закладів вищої освіти не потребує великих матеріальних витрат, а потрібно лише закупити кілька дисків-фризбі і зробити відповідну розмітку майданчика;
- по-третє, проведення занять з використанням інноваційних видів спорту формують позитивну мотивацію до вивчення спортивних дисциплін, сприяють оздоровчому та тренувальному ефекту, що позитивно впливає на стан здоров'я всіх учасників процесу.

Література:

1. Закалюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. Київ, 2007. № 3. С. 22–24.
2. Залозний О. В., Куриленко О. В. Алтимат в Україні: особливості розвитку. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : матеріали IV Міжнародної науково-методичної конференції. Суми, 2017. С. 22–35.

3. Кругляк Н., Балицька С., Балицький Б. Використання фрізбі у процесі фізичного виховання студентів Самбірського фахового медичного коледжу. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді* : матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару. Тернопіль, 2020. С. 85–90.

4. Леоненко А. В., Красілов А. Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65625a3ad68a4d53a99521206d27_0.html (дата звернення 15.01.2018).

5. Масляк, І. П., Мамешина, М. А., Жук, В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2014. № 6(44). С. 69–72.

6. Чекмарьова Н. Г., Черкасов І. С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ЗВО. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Харків, 2017. Вип. 1. С. 121–124.

ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сінько В. В.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному волейболі зростає значення науково обґрунтованих підходів до тренувального процесу, що включають використання інноваційних технологій, цифрових рішень і міждисциплінарних методик, що дозволяє не лише підвищувати рівень техніко-тактичної майстерності, а й ефективніше управляти тренувальним навантаженням, відновленням та змагальною готовністю спортсменів [4].

Одним із провідних напрямів є впровадження цифрового аналізу гри. У сучасному волейболі високої кваліфікації ефективність ігрової діяльності залежить не лише від фізичної підготовки, а й від точності технічних дій, координації та тактичного мислення [1]. Традиційні методи оцінки гри тренером «на око» поступаються місцем цифровим засобам, які забезпечують об'єктивність, деталізацію та збереження динаміки гри для подальшого аналізу.

Програмне забезпечення для відеоаналізу (наприклад, Dartfish, Hudl, Kinovea, LongoMatch) дозволяє: сегментувати відео за фазами атаки, захисту, подачі, прийому; сповільнювати та зупиняти фрагменти для аналізу техніки виконання ударів (наприклад, плейсмент, таймінг, положення кисті); оцінювати положення спортсменів під час командної взаємодії – для аналізу розстановок, блокування, страхування; ідентифікувати системні помилки (наприклад, запізнення на блок, недотримання позиційної відповідальності) та показати їх спортсмену у наочній формі, що сприяє глибшому розумінню гри, зменшенню суб'єктивності в оцінках тренера і створенню зворотного зв'язку між гравцем і наставником. Завдяки повторному перегляду власних дій гравець може самостійно проаналізувати помилки та сформулювати правильні рухові шаблони [2].

Більш того, програмне забезпечення дозволяє порівнювати техніку окремих гравців з еталонними зразками, що сприяє навчальному процесу, особливо у молодших групах. Для команд вищого рівня відеоаналіз є важливим інструментом при підготовці до конкретного суперника – дозволяє виявити слабкі зони в обороні, особливості подач, типові дії ключових гравців.

Таким чином, відеоаналіз у волейболі є незамінним елементом сучасного тренувального процесу, який поєднує науковий підхід з практичними інструментами вдосконалення індивідуальної та командної гри [5].

Також активно впроваджуються GPS- та IMU-технології, які дають змогу відстежувати навантаження під час тренувань та змагань: кількість стрибків, прискорень, швидкість пересування майданчиком тощо, що дозволяє тренеру об'єктивно контролювати інтенсивність тренувального процесу, виявляти ознаки втоми та своєчасно вносити корективи.

У волейболі, як і в інших ігрових видах спорту, навантаження на організм є комплексним – воно включає різноманітні динамічні дії, зокрема стрибки, ривки, переміщення в різних площинах [3]. Тому для ефективного керування тренувальним процесом важливо мати точну інформацію про обсяг і характер рухової активності кожного гравця.

IMU (inertial measurement units) – інерційні вимірювальні модулі, та GPS-сенсори (у залах зазвичай використовуються ультрашироко-смугові системи UWB) дозволяють фіксувати: загальну кількість і висоту стрибків (що особливо важливо для нападників і блокуючих); кількість прискорень і уповільнень; швидкість переміщення майданчиком у реальному часі; характер рухів у тривимірному просторі (зміна напрямку, обертання, зміщення центру мас); асиметрії та несиметричні навантаження на кінцівки.

Вищезазначені дані допомагають тренеру контролювати інтенсивність навантаження для кожного гравця окремо, своєчасно виявляти ознаки перевтоми, зниження динаміки чи надмірної активності, що може призвести до перенавантаження. На основі зібраної інформації тренувальний процес коригується в режимі реального часу – змінюється кількість повторень, вводяться відновлювальні паузи, проводиться ротація складу.

Крім того, довгостроковий моніторинг навантаження дозволяє тренеру аналізувати адаптацію спортсмена до навантаження впродовж мікро- і мезоциклів, запобігати травматизму та підвищувати якість планування тренувального процесу.

Таким чином, впровадження GPS- та IMU-технологій у волейболі відкриває новий рівень об'єктивного контролю й індивідуалізації підготовки, що є ключовим чинником підвищення ефективності ігрової діяльності.

Отже, впровадження інновацій у систему підготовки волейболістів сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, зниженню травматизму та формуванню стабільної змагальної готовності. Перспективним напрямом є подальша інтеграція новітніх технологій із класичними принципами спортивної підготовки.

Література:

1. Бобошко В. В., Романенко С. С., Прокоф'єва Л. А. Взаємозв'язок між рівнем розвитку фізичних здібностей та функціональним станом волейболістів. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23(1). С. 68–72.
2. 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). С. 4–16.
3. Мілейко, Г. О. (2024). Фізична і технічна підготовка юних волейболістів на етапі початкової підготовки : кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт / Г. О. Мілейко ; Хмельниць. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 65 с.
4. Пільова, С. Г., & Бандура, В. А. (2020). Морфологічні особливості кваліфікованих гравців у волейбол і гандбол. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 29(2). С. 71–75.
5. Стрельникова Є. Я. Психологічні аспекти підготовки волейболістів-аматорів у надзвичайних умовах сучасності. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків, 2024. Вип. 5. С. 209–211.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НЕПЕРЕРВНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Соґоконь О. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна*

Пріоритетним напрямом реформування вищої школи є її інтеграція у світовий освітній простір, розкриття єдності явищ об'єктивної дійсності, що є джерелом розвитку у здобувачів вищої освіти цілісного світосприймання і створення системного образу світу, становлення педагога як суб'єкта пізнання, здатного професійно діяти в різних сферах знань. Про актуальність інтеграції свідчать дослідження О. Безкопильного, С. Гончаренко, С. Клепко, І. Козловської, А. Литвин, О. Савченко, О. Солтик, Т. Яценко та ін. Дослідженню теоретичних основ і організаційно-методичних аспектів розвитку інтеграції знань в умовах професійної підготовки фахівців різних напрямків підготовки присвячені праці А. Біляєвої, В. Беспалько, С. Гончаренка, Ю. Жидецького, Я. Кміта, С. Клепко, Е. Коваленко, К. Литвин, Н. Степанченко, О. Шевнюк та ін. [2, с. 263].

Проблема інтеграції в педагогіці є продуктом складних діалектичних перетворень наукової свідомості, що вбирає в себе досягнення світової культури і досвід розвитку освітніх систем. Інтеграція, покликана впорядкувати загальні і спеціальні знання в цілісну систему, упорядковану різноманітними відношеннями та взаємозв'язками. Ми визначаємо інтеграцію не тільки як основну форму прояву єдності знань, але й як засіб її досягнення. Проаналізувавши дослідження сучасних учених, ми з'ясували, що інтеграція розглядається як: процес і результат об'єднання окремих компонентів змісту освіти в єдине ціле, де визначальною характеристикою цілого є внутрішня єдність його елементів, зумовлена їх сутнісним зв'язком (В. Ільченко); важливий важіль оптимізації кінцевого результату професійного навчання (А. Біляєва); відбудова, відновлення, поповнення, об'єднання в ціле раніше ізольованих частин (І. Козловська); рух системи до більш повної органічної цілісності (І. Яковлев). До головних способів інтеграції відносяться: уніфікація, універсалізація, категоріальний синтез, екстраполяція, узагальнення, моделювання, систематизація;

інтеграція пов'язана з якісними і кількісними перетвореннями взаємодіючих елементів [5, с. 86].

Основне завдання інтеграції в умовах нової парадигми вищої освіти полягає в тому, щоб вона стала ефективним інструментом професійної діяльності, забезпечуючи відповідність вимогам до конкурентоспроможних фахівців фізичної культури. Інтеграція може бути інтерпретована як стан пов'язаності окремих диференційованих частин у ціле, як процес, у результаті якого такий стан досягається, а також як процес входження в систему окремого елемента.

Виділимо педагогічні умови, які є необхідно важливими для неперервної інтеграції підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту:

1. Створення міждисциплінарного навчального середовища закладу вищої освіти.

2. Використання інтегрованих навчальних модулів у системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

3. Системне залучення здобувачів до науково-дослідної та проєктно-інноваційної діяльності.

4. Модернізація системи педагогічних та тренерських практик у закладах освіти і спортивних організаціях на засадах інтеграції.

5. Професійне менторство з боку досвідчених фахівців сфери фізичної культури та спорту.

Таким чином, неперервна інтеграція є необхідною умовою модернізації змісту освіти, що сприяє формуванню цілісної системи знань, умінь та навичок здобувачів вищої освіти, сприяє розвитку їх мислення, творчих можливостей. Основні переваги неперервної інтеграції при підготовці фахівців фізичної культури і спорту:

1. Підвищення якості підготовки фахівців, що відповідають сучасним вимогам та викликам.

2. Розвиток у здобувачів вищої освіти здатності до самостійного навчання та самовдосконалення.

3. Підвищення конкурентоспроможності випускників на ринку праці.

4. Формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння фізичної культури і спорту.

Ми з'ясували, що інтеграція є ключовим фактором успішної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, тоді як інтегративний підхід в освіті покликаний на основі інтеграції окремих розвивальних аспектів отримати надрезультат – нові системні властивості цілого, тобто цілісну особистість.

Література:

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
2. Литвин А., Руденко Л., Козяр М. Інтегрування інформаційно-комунікаційних та освітніх технологій у вищій школі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. Вінниця. 2021. Вип. 60. С. 263–271.
3. Солтик О. Оновлення змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах інтегративного підходу. *Психологічні травелоги*. 2022. № 1. С. 98–116.
4. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04. Вінниця, 2017. 40 с.
5. Dzhurynskiy P. B. Міждисциплінарний підхід у методиці викладання спортивних дисциплін майбутнім фахівцям фізичного виховання. *Освітологічний дискурс*, 2015. № 1 (9). С. 84–94.

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту*

*Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

У сучасному світі диджиталізація стала ключовим напрямом розвитку наукових досліджень, що відкриває нові можливості для ефективного збору, обробки та аналізу показників. Зокрема, у сфері фізичної культури і спорту цифрові технології сприяють впровадженню інновацій у тренувальному і змагальному періодах, реабілітації спортсменів, прогнозуванні результатів та внесення коректив. Водночас цей процес супроводжується викликами сьогодення, такими як адаптація

до технологій, забезпечення етичності досліджень та захисту персональних даних.

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що впровадження цифрових рішень у наукову діяльність, підготовку здобувачів освіти не лише підвищує якість проведених досліджень, а й створює основу для більш глибокого розуміння фізичних і психофізіологічних аспектів у спорті.

Мета роботи полягає у висвітленні інноваційних підходів щодо організації проведення наукових досліджень у галузі фізичної культури з використанням цифрових технологій.

Диджиталізація – це процес інтеграції цифрових технологій у всі сфери життя для їх оптимізації, автоматизації та створення нових можливостей. Це не просто впровадження комп'ютерів чи програмного забезпечення, а фундаментальна трансформація способів роботи, навчання, спілкування, обробки показників, вимірів та управління процесами.

В Україні диджиталізація активно підтримується Міністерством молоді та спорту. У межах Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року наголошується на важливості інтеграції сучасних технологій для покращення управління спортивною діяльністю [4]. Основні напрями, що пов'язані з диджиталізацією:

1. Розробка цифрових платформ для моніторингу, що включає збір показників про фізичну активність і результати спортивних тренувань.

2. Інтерактивні навчальні програми з метою доступного поширення науково-навчальної інформації для тренерів та викладачів фізичної культури.

3. Використання соціальних мереж та мобільних додатків для стимулювання фізичної активності серед населення.

Аналіз сучасного стану диджиталізації сфери фізичної культури і спорту з висвітленням ключових тенденцій в умовах сьогодення представлено у працях Завидівської О. І., Куцериб Т. М., Ільницького І. М., Артемович А. Б., Гуль І. Г [3]. Автори зазначають, що розвиток сучасних трендів диджиталізації сфери фізичної культури і спорту створює нові можливості для взаємодії та спільного переживання спортивних подій, формуванню соціокультурних зв'язків. Крім цього сучасні технології змінюють спосіб споживання спорту та сприяють утворенню нових зразків надання послуг для населення.

Вплив диджиталізації на сферу фітнесу та спорту, визначення можливостей, викликів та напрямів розвитку спортивної галузі продемонстровано в доробці Гнатченко А., Дембіцької О., Бистрої І. [1]. Наукові дослідження вказують на те, що диджиталізація робить заняття спортом доступним; допомагає тренерам, спортсменам та

фітнес-ентузіастам підвищувати ефективність проведених тренувань; дозволяє спростити звітність, зробити діяльність спортивно-оздоровчим установам більш прозорою та публічною; допомагає досягнути балансу між диджитал- та офлайн-досвідом у розвитку всієї спортивної галузі.

Дослідження Дутчака Ю., Антонця В. вказують на можливості використання інформаційно-комунікаційних засобів для підвищення ефективності діяльності позашкільних навчальних закладів спортивного профілю [2].

Діджиталізація наукових досліджень у спорті є важливим напрямом у підготовці здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт», яка сприяє розвитку сучасних методів дослідження, інтеграції цифрових технологій у навчальний процес та підвищенню ефективності наукової діяльності.

У підготовці здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт» застосовуються спеціалізовані програми для аналізу показників, які відіграють важливу роль, допомагаючи студентам оволодіти сучасними методами дослідження та обробки інформації.

Програма SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) використовується для статистичного аналізу показників у дослідженнях фізичної культури та спорту. Вона дозволяє проводити кореляційний аналіз, регресійний аналіз, кластеризацію та інші методи обробки даних.

Інструмент Tableau застосовується у візуалізації показників, допомагає створювати інтерактивні графіки та інформаційні панелі, а саме представити результати досліджень у зрозумілому форматі.

Python є універсальним інструментом для аналізу показників з Pandas, NumPy, Matplotlib, що дозволяє студентам проводити складні обчислення, моделювати дані та створювати графіки.

Програма RStudio розроблена для статистичного аналізу та графічної візуалізації даних. Користується популярністю завдяки своїй гнучкості та потужності.

Базовий інструмент Microsoft Excel є доступним, і має широке застосування в обробці результатів дослідження, створенні таблиць і графіків, виконанні простих статистичних розрахунків. За допомогою спеціалізованої програми FitStats оцінюються показники фізичної підготовки, здійснюється моніторинг підготовки спортсменів та аналіз тренувальних навантажень. Програма Dartfish розроблена для аналізу відеозаписів та оцінювання техніки виконання вправ, що є важливим аспектом у підготовці спортсменів.

Широке застосування отримали в освітньому процесі навчальні платформи Moodle, Google Classroom. Навчальна платформа Moodle

сприяє організації онлайн-курсів, тестуванню та відстеженню прогресу студентів. Викладачі можуть інтегрувати мультимедійні матеріали, лекції, відео та інтерактивні завдання. Google Classroom використовується для розповсюдження навчальних матеріалів, організації дискусій та спільної роботи студентів.

Окрім Moodle та Google Classroom, існує багато інших навчальних платформ, які можуть бути корисними у підготовці здобувачів. Платформа Microsoft Teams дозволяє проводити відеоконференції, обмінюватися матеріалами, організовувати групові проєкти та інтегрувати інші інструменти Microsoft. Соціальна навчальна платформа Edmodo допомагає викладачам формувати класи, ділитися матеріалами, організовувати опитування та взаємодіяти зі студентами. Українська платформа Prometheus містить безкоштовні онлайн-курси, пропонує навчальні матеріали з різних дисциплін. Для вчителів фізичної культури міжнародним благодійним фондом Parimatch Foundation створений навчальний курс «Нова фізична культура», який спрямований на підвищення кваліфікації вчителів, допомагаючи їм освоїти сучасні педагогічні підходи, інклюзивні методики та нові види активностей, які можна впроваджувати на уроках фізичної культури. Курс охоплює теми: сучасні методики викладання фізичної культури; альтернативні види спорту та активностей; комунікативні та психологічні аспекти уроків [5].

Міжнародна платформа Coursera пропонує курси від провідних університетів світу і може бути корисною для вивчення сучасних методів дослідження та тренувань. Безкоштовна освітня платформа Khan Academy пропонує інтерактивні уроки, відео та вправи з різних предметів. Створити власні онлайн-курси, розробити інтерактивні навчальні програми можна завдяки платформі Thinkific. Платформа Udemy налічує тисячі курсів на різні теми, включаючи спорт, здоров'я та фізичну активність. Zoom – це всесвітньо відома платформа для відеоконференцій, яка часто використовується в освіті, бізнесі та для особистого спілкування. Хоча вона не є навчальною платформою в традиційному розумінні, її функціонал дозволяє викладачам ефективно організовувати дистанційне навчання, включно із заняттями у сфері фізичної культури і спорту. Цей інструмент є доступним і простим у використанні, тому він став одним із найпопулярніших рішень для дистанційної освіти. Популярним в освітньому середовищі є Google Meet, завдяки зручності та простоті у використанні. Хоча Google Meet є більше інструментом для проведення онлайн-зустрічей, він чудово доповнює навчальні платформи, такі як Google Classroom.

Таким чином, використання цифрових платформ у підготовці здобувачів спеціальності «Фізична культура і спорт» відкриває нові

можливості для підвищення ефективності освітнього процесу та наукової діяльності. Цифрові платформи дозволяють інтегрувати сучасні технології, створюючи динамічне навчальне середовище.

Література:

1. Гнатченко А., Дембіцька О., Бистра І. (2023). Диджиталізація сфери фітнесу та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. (8(168). 2023. С. 32–36.
2. Дутчак Ю., Антоненко В. Цифрова інформація як пріоритет діяльності ДЮСШ. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2022. (3–4). С. 33–38. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs>.
3. Завидівська О. І., Куцериб Т. М., Ільницький І. М., Артемович А. Б., & Гуль І. Г. Сучасний стан диджиталізації сфери фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (11(184). 2024. С. 76–81.
4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури та спорту на період 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2024 р. No 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
5. Учителів фізичної культури запрошують пройти онлайн-курс. URL: <https://osvita.ua/school/82675/>

СУЧАСНІ ФІТНЕСТРЕНДИ В ОСВІТІ

Суменков М. В.

*аспірант кафедри педагогіки, психології
та методики фізичного виховання*

*Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Жлобо Т. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Сучасні соціально-економічні умови, цифровізація освітнього простору та зміни способу життя дітей і молоді призвели до суттєвого зниження рівня їхньої рухової активності. За результатами національних та міжнародних досліджень, все більше дітей та молоді, ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їхнє фізичне здоров'я, психоемоційний стан та загальну працездатність [1].

У зв'язку з цим особливої уваги набуває оновлення змісту фізичного виховання у закладах освіти. Традиційні підходи вже не в повній мірі відповідають потребам сучасних дітей та молоді, що зумовлює необхідність інтеграції актуальних фітнес-технологій, які відповідають глобальним тенденціям розвитку галузі [2]. Зокрема, щорічні аналітичні звіти Американського коледжу спортивної медицини дозволяють відстежувати провідні фітнес-тренди, які можуть бути ефективно адаптовані для використання в освітньому процесі [3].

Носими технології, такі як фітнес-трекери, смарт-годинники та монітори активності, займають перше місце серед актуальних фітнес-трендів за версією ACSM. Це обумовлено їх здатністю збирати дані про рухову активність, серцевий ритм, витрачені калорії та інші показники, що дозволяє користувачам моніторити своє здоров'я і прогрес у тренуваннях. Вони також забезпечують мотивацію, адже дозволяють встановлювати цілі та стежити за їх досягненням.

Мобільні додатки займають друге місце серед трендів, оскільки вони тісно пов'язані з носимими технологіями. Мобільні додатки для фітнесу дозволяють користувачам отримувати персоналізовані рекомендації на основі даних, зібраних носимими пристроями, створювати

індивідуальні плани тренувань, а також здійснювати моніторинг прогресу. Це робить мобільні додатки ефективним інструментом для підтримки рухової активності, особливо серед дітей та молоді [3].

Віртуальні та доповнені реальності (VR/AR) стають важливою складовою сучасного фітнесу. Ці технології забезпечують реалістичні віртуальні тренування, під час яких користувачі можуть виконувати вправи в умовах змінного середовища, що підвищує мотивацію та ефективність навчання.

Вправи для схуднення. За даними численних досліджень, зокрема статистики ВООЗ, значна частина дітей і молоді має надмірну вагу, що ставить їх у групу підвищеного ризику розвитку хронічних захворювань. Вправи для схуднення є важливим трендом. Кардіонавантаження, аеробні вправи та силові тренування є ключовими для покращення фізичної форми та загального стану здоров'я. Згідно з дослідженнями, рухова активність є одним із ключових факторів у боротьбі з надмірною вагою [3].

Силові вправи залишаються важливою складовою фітнес-трендів, оскільки вони сприяють розвитку м'язової маси, збільшенню сили та витривалості, а також допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат і знижувати ризик травм. Вони позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я, підвищуючи впевненість у своїх силах, а також сприяють покращенню загальної витривалості, мобільності і координації.

Функціональні та інтервальні тренування поєднують аеробні й анаеробні навантаження, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи, розвитку витривалості, сили та координації. Вони ефективні для спалювання калорій і підходять людям з різним рівнем фізичної підготовки. Завдяки короткій тривалості, ці тренування зручні для учнів і дозволяють досягати результатів у стислі терміни.

Технології тренувань на основі даних. Використання даних для підбору тренувальних програм є важливим для точного і безпечного планування навантажень. Врахування індивідуальних показників, таких як рівень фізичної підготовленості, серцевий ритм і пульс, дозволяє створювати персоналізовані плани тренувань, що максимізують ефективність і знижують ризик травм.

Ментальний фітнес включає заняття, що допомагають покращити психоемоційний стан через рухову активність. Психічне здоров'я дітей і молоді має велике значення, особливо в умовах навчальних навантажень та соціальних стресів. Вправи на розслаблення та концентрацію, такі як пілатес, стретчинг, каланетика, дихальні практики допомагають знижувати рівень стресу, покращують саморегуляцію і позитивно впливають на загальне самопочуття.

Фітнес-коучинг. Тренер або фітнес-коуч відіграє важливу роль у досягненні фітнес-цілей, адже він допомагає правильно ставити цілі, підтримувати мотивацію, коригувати техніку виконання вправ та оцінювати прогрес. Для дітей та молоді дуже важливо мати фахівця, який підтримає, надасть індивідуальні рекомендації і допоможе сформувати здорові звички.

Спортивний розвиток молоді охоплює не лише фізичну підготовку, а й формування здорового способу життя, що включає правильне харчування, відновлення та психологічну рівновагу. Участь у спортивних секціях, клубах та інших активностях сприяє розвитку рухових якостей, соціалізації та самореалізації дітей та молоді.

Фітнес-тренування під впливом відомих особистостей. Фітнес-тренування під впливом відомих блогерів, спортсменів, співаків та інших публічних особистостей набули популярності серед дітей і молоді завдяки їх здатності залучати увагу і мотивувати до занять. Це сприяє більшому інтересу до рухової активності, оскільки діти та молодь мають приклад для наслідування [3].

Фітнес на свіжому повітрі не тільки забезпечує додаткові переваги для здоров'я (наприклад, покращення психоемоційного стану завдяки природним умовам), сприяє зміцненню імунітету, а й може бути цікавою альтернативою традиційним тренуванням у залі.

Фітнес-заняття за запитом. Фітнес-заняття онлайн або у відео-форматі є зручними для учнів та молоді, оскільки вони можуть тренуватися в зручний для них час і в комфортних умовах. Це важливий тренд, особливо в умовах пандемії або обмеженого доступу до спортивних залів.

Залучення кваліфікованих спеціалістів. Залучення кваліфікованих тренерів і фахівців дозволяє забезпечити високий рівень ефективності тренувань, запобігти травмам і підвищити рівень рухової підготовки. Кваліфікація тренера є запорукою безпечного та результативного тренувального процесу.

Персональні тренування дозволяють максимально адаптувати фізичне навантаження до індивідуальних потреб і можливостей кожного. Це особливо ефективно для дітей і молоді, які потребують індивідуального підходу для досягнення оптимальних результатів.

Вправи з власною вагою є простими, але ефективними для зміцнення м'язів і розвитку витривалості. Вони підходять для учнів усіх вікових категорій і можуть бути виконані без спеціального обладнання, що робить їх доступними для широкого кола осіб [3].

Майбутні фахівці з фізичної культури та спорту повинні володіти низкою ключових компетентностей для ефективної інтеграції інновацій в освітній процес закладів освіти.

Навички використання носимих технологій – здатність використовувати смарт-годинники та фітнес-браслети для моніторингу активності і коригування тренувань. Розуміння важливості ментального здоров'я – включення елементів для покращення психоемоційного стану учнів та молоді через рухову активність. Гнучкий та креативний підхід у тренуванні – адаптація програм до індивідуальних потреб учнів та молоді, використання нових методів для заохочення до рухової активності. Інформаційно-аналітичні навички в фітнесі – аналіз даних з носимих пристроїв для створення персоналізованих програм. Навички фітнес-коучингу – мотивація учнів та молоді, підтримка їхнього розвитку через індивідуальний підхід. Застосування VR/AR технологій у фітнесі – використання віртуальних тренувальних середовищ для покращення зацікавленості та результативності. Розробка персональних та групових програм – створення індивідуальних та групових занять, що відповідають фізичним і емоційним потребам учнів та молоді. Інклюзивний та адаптивний підхід – адаптація програм для учнів та молоді з особливими потребами, забезпечення рівного доступу до рухової активності.

Зважаючи на зниження рівня рухової активності серед дітей і молоді, важливо оновити зміст фізичного виховання в закладах освіти, враховуючи сучасні фітнес-тренди. Серед них ключовими є інклюзивний та адаптивний фітнес, що забезпечує рівний доступ для всіх учнів, носимі технології для моніторингу активності, інтеграція ментального здоров'я через вправи для зниження стресу та підвищення саморегуляції, а також функціональний фітнес та вправи з власною вагою, що сприяють розвитку фізичної підготовки. Серед інших важливих напрямів – силові тренування для боротьби з надмірною вагою, активний та інтерактивний фітнес, що мотивує учнів, і використання VR/AR технологій для створення інноваційних тренувальних середовищ, які підвищують зацікавленість у процесі. Впровадження цих трендів дозволить значно покращити фізичне та психоемоційне здоров'я учнів та молоді, а також сприятиме розвитку здорових звичок у майбутніх поколіннях.

Література:

1. Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Баймлер Є. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. *XXX International scientific and practical conference "Interaction of society and science: problem and prospects"*, June 15–18, 2021. London, England. P. 324–326.
2. Черушева Г. Христина Ш., Голуб О. Вплив онлайн – освіти на здоров'я та фізичний розвиток здобувачів освіти. *Перспективи*

та інновації науки. 2023. № 13(31). С. 395–407. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-395-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-395-408) ; URI: <https://surl.li/pthjoc>

3. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 28(6): p. 11–25. 11/12. 2024. URL: <https://surl.li/ypvhlo> (дата звернення: 13.04.2015).

МЕТОДИКА BLOOD FLOW RESTRICTION ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ СИЛОВОЇ ТА ГІПЕРТРОФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

У контексті сучасних парадигм спортивної підготовки, методика Blood Flow Restriction (BFR) набуває особливої актуальності як ефективний механізм стимуляції гіпертрофічних, силових та нейром'язових адаптацій за умов субмаксимальних навантажень. Зазначена технологія базується на принципі часткового обмеження венозного відтоку з одночасним збереженням артеріального припливу крові до працюючих м'язових груп шляхом аплікації оклюзійних манжет. Такий підхід дозволяє штучно моделювати умови локальної м'язової гіпоксії, яка, у свою чергу, ініціює каскад метаболічних, гормональних і нейрофізіологічних відповідей, характерних для високої інтенсивності навантаження [2].

Тиск у манжетах підбирається індивідуально залежно від окружності кінцівки, артеріального тиску, типу фізичного навантаження та цільової м'язової групи, зазвичай складаючи від 40% до 80% артеріального оклюзійного тиску (AOP – arterial occlusion pressure). Такий тиск є достатнім для обмеження венозного відтоку, але не перекриває повністю артеріальне кровопостачання, що критично важливо для безпечного проведення тренувального сеансу.

Унаслідок цього створюється високий рівень метаболічного стресу вже при використанні навантажень низької інтенсивності (20–30% від 1ПМ), що стимулює активацію анаеробного гліколізу, рекрутування швидких моторних одиниць (типу Ib) та підвищення внутрішньо-

клітинного вмісту лактату, що є сильним ендogenousним стимулятором секреції гормону росту (GH) і інсуліноподібного фактора росту-1 (IGF-1). У результаті реалізуються адаптаційні ефекти, які традиційно асоціюються з високим навантаженням, проте без надмірного механічного впливу на суглоби й сухожилля.

Порівняльна таблиця нейрофізіологічних ефектів BFR-тренування та класичного силового тренування з високою інтенсивністю

Показник / Механізм	BFR-тренування (20–30% 1ПМ)	Класичне високонавантажувальне тренування (70–85% 1ПМ)
Рекрутинг моторних одиниць	Форсований за рахунок гіпоксії	Природний в умовах високої інтенсивності
Тип активованих МО	Швидкі (IIa, IIb)	Швидкі (IIa, IIb)
Частота імпульсації мотонейронів	Помірна / Висока	Висока
Рівень активації ЕМГ	Високий (через гіпоксію)	Високий
Залучення ЦНС (центральне командування)	Підвищене залучення	Значне залучення
Метаболічне навантаження	Високе (через накопичення лактату)	Високе (за рахунок механічної роботи)
Рівень секреції IGF-1 / GH	Підвищена секреція навіть при низькому навантаженні	Висока секреція за рахунок навантаження
Ризик перевантаження ОРА	Низький	Середній / Високий
Ефективність при низькому %1ПМ	Висока	Низька
Можливість використання під час реабілітації	Так	Обмежена
Метаболічний стрес	Високий через обмеження венозного відтоку	Високий внаслідок інтенсивного навантаження
Вироблення гормонів (GH, IGF-1)	Суттєве підвищення гормонального відгуку навіть при низькому навантаженні	Суттєве підвищення гормонального відгуку внаслідок стресу та великої ваги
Периферична втома	Помірна / Висока (через локальну ішемію)	Висока (через об'ємне та інтенсивне навантаження)
Потенціал м'язової гіпертрофії	Високий при меншому механічному навантаженні	Високий, але потребує тривалого відновлення
Безпека для суглобів та зв'язок	Вища через низьку вагу, менший тиск на структури	Нижча, ризик травм при неправильній техніці або перевантаженні

У гандболі, де пріоритетними є вибухова сила, м'язова витривалість та швидко-силові якості, інтеграція BFR-тренінгу дозволяє реалізовувати низькоінтенсивне тренування з високим анаболічним відгуком, що особливо цінне в періоди відновлення, реабілітації після травм, а також у рамках превентивного навантаження при кумулятивному м'язовому стресі.

З фізіологічної точки зору, стимуляція анаеробного гліколізу та індукція гіпоксичних умов активізують секрецію факторів росту (IGF-1, VEGF), а також підвищують чутливість до метаболічного стресу, що сприяє більшій м'язовій активності навіть при низькому відсотку від 1ПМ (порядку 20–30%). Крім того, рекрутинг швидких моторних одиниць відбувається за рахунок компенсаційних механізмів, що наближає нейрофізіологічний ефект до традиційного тренування з високою інтенсивністю [1]. У нормальних умовах такі одиниці залучаються лише при навантаженнях високої інтенсивності; однак у BFR-тренінгу цей процес форсується навіть при низьких обтяженнях через рефлекторну стимуляцію α -мотонейронів та зниження участі повільних моторних одиниць (типу I), які швидко втомлюються в умовах обмеженого доступу кисню.

Такий механізм є аналогом центрального захисного зсуву моторного патерну, який активується з метою збереження ефективності м'язової роботи в умовах локального дефіциту кисню. В результаті, нейрофізіологічний профіль відповіді BFR-навантаження наближається до тренування з високою інтенсивністю, що включає високу частоту імпульсації мотонейронів, збільшення амплітуди ЕМГ-сигналів та посилення центрального командування з боку кори головного мозку, що дозволяє досягати аналогічного силового й гіпертрофічного ефекту, характерного для класичного тренування з обтяженням 70–85% від 1ПМ, але при значно меншому навантаженні на опорно-руховий апарат, що є критичним у фазах регенерації, реабілітації та функціонального збереження у гравців високого рівня з хронічною м'язовою втомою [2].

Таким чином, BFR-тренування формує унікальний нейром'язовий профіль, подібний до традиційного силового тренування, але з мінімізованим механічним навантаженням, що відкриває нові горизонти в системі підготовки гравців командних видів спорту.

Література:

1. Тищенко В. О., Шніц Г. А., Борщ В. В. Інноваційний підхід до підвищення фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих волейболістів. *Спортивні ігри*. 2025. № 1(35). С. 31–39.

2. Brandão, F. M., Duarte, T. S., Cunha, V. F. D., Werneck, F. Z., & Bara Filho, M. G. (2023). Physical demands and psychophysiological stress in young athletes team sports. *Journal of Physical Education*, 34, e3440.

3. Yang, K., Chee, C. S., Abdul Kahar, J., Tengku Kamalden, T. F., Li, R., & Qian, S. (2024). Effects of blood flow restriction training on physical fitness among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 16615.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: НЕЙРОНАУКА У СПОРТІ

Тіхоміров А. І.

*доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Психофізична підготовка спортсменів є ключовим елементом у досягненні високих спортивних результатів. Сучасні дослідження в галузі нейронауки відкривають нові можливості для вдосконалення тренувальних методик, спрямованих на оптимізацію як фізичних, так і психічних аспектів підготовки спортсменів. Ці дослідження показують, що адаптація нервової системи до навантажень відіграє ключову роль у підготовці спортсменів. Використання нейронаукових підходів дозволяє покращити концентрацію уваги, швидкість прийняття рішень та стійкість до стресу [5].

Нейронаука досліджує механізми роботи мозку під час фізичних навантажень, що допомагає в розробці індивідуальних програм тренувань. Мозок адаптується та реорганізується у відповідь на фізичні навантаження та тренування, особливо у спортсменів з фізичними обмеженнями [15]. Дослідження показують, що нейронні зв'язки змінюються під впливом регулярних тренувань, а розвиток пластичності мозку сприяє кращому запам'ятовуванню рухових навичок [14].

Нейропластичність – це здатність мозку перебудовувати свою структуру та функції у відповідь на отриманий досвід, що є основою для навчання та адаптації. У сфері спорту цей процес дозволяє через цілеспрямовані тренування змінювати нейронні зв'язки, що відповідають за рухові навички, сприяючи їх удосконаленню. Вона відіграє ключову роль у спортивній підготовці, допомагаючи спортсменам

покращувати координацію, пристосовуватися до змін у тренувальному процесі та ефективніше відновлюватися після травм.

Завдяки здатності мозку перебудовувати нейронні зв'язки під впливом досвіду, цілеспрямовані тренування сприяють зміцненню синаптичних зв'язків, що відповідають за контроль рухів, концентрацію уваги та прийняття рішень. Наприклад, у роботі «Нейропластичність як засіб підтримки здоров'я мозку» розглядається, як нейропластичність сприяє підтримці ментального здоров'я та адаптації до нових умов, що є важливим для спортсменів [6].

Методи, які стимулюють нейропластичність, такі як візуалізація, когнітивні тренування, нейрофідбек і моторне навчання, допомагають спортсменам швидше засвоювати нові технічні елементи, пристосовуватися до підвищених фізичних навантажень та оптимізувати психологічний стан.

Технології візуалізації стали важливою частиною спортивної науки та практики. Зокрема, застосування 3D-камер та спеціальних програм для аналізу руху дозволяє детально вивчати техніку виконання вправ, коригувати її в режимі реального часу та запобігати травмам. Ці технології надають точну інформацію про положення та переміщення тіла спортсмена, що сприяє підвищенню ефективності тренувань. Окрім того, використання віртуальної реальності (VR) у підготовці фахівців, наприклад, з фітнесу демонструє потенціал цих технологій у створенні віртуальних тренувальних середовищ. Це дозволяє спортсменам отримувати руховий досвід та покращувати результати без необхідності фізичної присутності на спортивному майданчику [13]. Візуалізація даних у реальному часі також відіграє ключову роль у спортивній аналітиці. Наприклад, у футболі та баскетболі тренери використовують графічні представлення даних для відстеження рухів гравців, аналізу формацій та оцінки ефективності дій на полі, що допомагає приймати обґрунтовані тактичні рішення. Це підтверджують науковці Дорошенко І., Свасьєв А., Соболев Е. та ін. у статті «Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій», де зазначається, що у футболі команди застосовують дані в реальному часі для відстеження позицій гравців на полі та внесення тактичних коректив під час гри, а в баскетболі дані використовуються для моніторингу відсотка вдалих кидків та ефективності гравців [4].

Когнітивні тренування, спрямовані на розвиток уваги, пам'яті та швидкості обробки інформації, є важливим компонентом психофізичної підготовки. Вони допомагають спортсменам швидше приймати рішення, краще орієнтуватися в динамічних ситуаціях та ефективніше реагувати на змінні умови під час змагань [7]. Дослідження показали, що поєднання фізичних вправ із когнітивними завданнями

підвищує рівень продуктивності під час реальних змагань. Наведемо приклади, реактивні вправи, зокрема використання світлових або звукових сигналів, допомагають покращити швидкість реакції, що особливо важливо в ігрових видах спорту. Вправи на периферійний зір тренують здатність помічати об'єкти на краях зорового поля, що дає перевагу у футболі та баскетболі. Ментальна візуалізація, тобто уявне відтворення ідеальних рухів або ігрових ситуацій, підвищує координацію та впевненість у власних діях [11]. Завдання на робочу пам'ять, наприклад запам'ятовування послідовності рухів перед виконанням комбінації, покращують здатність швидко аналізувати інформацію [2]. Двостороння координація, що включає одночасне використання обох півкуль мозку, допомагає спортсменам ефективніше керувати рухами, наприклад через малювання різних фігур двома руками або виконання рухів у різних ритмах. Стратегічні ігри, такі як шахи чи логічні головоломки, розвивають здатність прогнозувати дії суперника та швидко ухвалювати тактичні рішення [3].

Нейрофідбек, або нейробіоуправління, є інноваційним методом, який дозволяє спортсменам навчитися контролювати свою мозкову активність, знижувати рівень стресу та покращувати концентрацію. Ця технологія базується на принципі біологічного зворотного зв'язку, де в реальному часі відстежуються електроенцефалографічні (ЕЕГ) показники, що дає можливість тренувати специфічні мозкові хвили, пов'язані з концентрацією, релаксацією та іншими психофізіологічними станами. Це сприяє розвитку саморегуляції та оптимізації психічного стану під час змагань. Дослідження показують, що застосування нейрофідбеку може покращити концентрацію, зменшити рівень тривожності та підвищити загальну ефективність виступів спортсменів. [9]. Поєднання цих методів сприяє розвитку когнітивних функцій, що безпосередньо впливає на спортивні результати та здатність адаптуватися до змінних умов змагань.

Також сучасні технології, такі як відеокomp'ютерний аналіз та нейрокомп'ютинг, відкривають нові горизонти для вдосконалення техніки рухів спортсменів. Зокрема, Відеокomp'ютерний аналіз, або відеоаналітика, активно використовується у спорті для покращення техніки виконання вправ, підвищення ефективності тренувань та запобігання травмам. Застосування 3D-камер та спеціалізованого програмного забезпечення дозволяє детально аналізувати рухи спортсменів у тривимірному просторі. Це дає можливість коригувати техніку в режимі реального часу, що сприяє підвищенню ефективності тренувань та зниженню ризику травм [1].

Нейрокомп'ютинг використовується для моделювання та прогнозування оптимальних рухових стратегій, що підвищує ефективність

тренувального процесу Наприклад, Широкоступ В. у статті «Роль аналізу даних у сучасному футболі: від статистики до стратегії» розглядає роль аналізу даних у футболі, від початкового збору статистики до використання складних аналітичних моделей для стратегічних рішень [12]. Автори Серебряков О., Парадник К. установили, що за допомогою алгоритмів машинного навчання, великих даних та глибокого аналізу, штучний інтелект стає ключовим інструментом у тактичній підготовці спортсменів [10].

Застосування методів нейронауки в спортивній підготовці дозволяє створювати індивідуалізовані програми тренувань на основі аналізу нейрофізіологічних показників спортсменів. Використання технологій, таких як електроенцефалографія (ЕЕГ) та функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), відкриває нові можливості для оцінки когнітивного навантаження та адаптаційних можливостей організму. ЕЕГ дозволяє відстежувати електричну активність мозку в реальному часі, визначаючи, як тренування впливають на нервову систему та сприяють розвитку фізичних і когнітивних навичок. Функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) дає змогу аналізувати кровообіг в мозку, що допомагає зрозуміти, які ділянки мозку активуються під час фізичних навантажень і як вони адаптуються до стресу, таким чином, сприяючи оптимізації тренувальних програм для кожного спортсмена [8].

Інтеграція нейронаукових підходів у підготовку спортсменів сприяє їхньому вдосконаленню та високим результатам. Методи нейропластичності, нейрофідбеку, когнітивних тренувань, а також відеоаналіз і нейрокомп'ютинг покращують моторні навички, концентрацію, стресостійкість і тактику. Це робить тренування ефективнішими та спрямованими на розкриття потенціалу спортсменів.

Література:

1. Алексеев А., Романенко В., Тропін, Ю. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2022, (3 (25)), 4–17. DOI: https://journals.urau.ua/martial_arts/article/view/279147/273734
2. Байрачний О. Когнітивні здібності як один з критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (на прикладі футболу). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024, Серія 15, (8(181)), 14–18. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).02)
3. Гант О., Мінной Ч. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки.

Спортивні ігри. 2024, (3(17)), 4–13. DOI: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/297698

4. Дорошенко І., Сват'єв А., Соболев Е., Черненко О., Шаповалова І., Дорошенко Е. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності футболістів із застосуванням інноваційних технологій. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 2. С. 76–87. doi.org/10.28925/2664-2069.2023.26

5. Дразіна (Долгієр) Є., Кернас А. Ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. (3), 131–137. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.17>

6. Клевака Л. П. Нейропластичність як засіб підтримки здоров'я мозку. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1–2 червня 2023 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. С. 112–117. DOI: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/12831>

7. Колосов А. Когнітивні здібності як ресурс подолання стресових ситуацій в спорті / Андрій Колосов. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2004. Вип. 8, т. 1. С. 180–183. DOI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13704>

8. Литвякова Д. Експериментальний комплекс для дослідження нейрофізіологічних характеристик при різних формах тренування лучників / Дарина Литвякова, Ганна Овчаренко, Оксана Білошицька. *Біомедична інженерія і технологія*. 2023. № 10. С. 1–9. Бібліогр.: 14 назв. DOI: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2023.10.281224>

9. Паламарчук О. С. Особливості функціонального стану автономної нервової системи під впливом глибокого дихання в режимі біологічного зворотного зв'язку : монографія. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2021. 128 с.

10. Серебряков О. Застосування штучного інтелекту у тактичній підготовці спортсменів у спортивних іграх. Реалії та перспективи / О. Серебряков, К. Парадник. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матер. VII Всеукр. наукової електронної конф. з міжнародною участю, 29 жовтня 2024 р. Київ, 2024. С. 69–70. DOI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5629>

11. Човнюк Ю. В. Розвиток когнітивних процесів спортсменів методом аутогенних (медитаційних) тренувань / Ю. В. Човнюк, В. В. Холодов. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : зб. матер. VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : Ліра-К,

2025. С. 474–479. Бібліогр. : 3 назви. DOI: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/14694>

12. Широкоступ В. Роль аналізу даних у сучасному футболі: від статистики до стратегії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5(178)), 2024, С. 223–226. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).44)

13. Школа О., Сорочинська М., Фоменко О. Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу / О. Школа, М. Сорочинська, О. Фоменко. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, Харків, 2023. № 7. С. 156–162. DOI: https://journals.urau.itfcs/article/view/285829?utm_source=chatgpt.com

14. Craig DI. Brain-compatible learning: principles and applications in athletic training. *J Athl Train*. 2003 Oct;38(4):342-9. PMID: 16558681; PMCID: PMC314395. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16558681/>

15. Matzkin, G., & MacPherson, A. (2018). Performance Simulation Neurofeedback Training for Elite Athletes – A New Concept in Neurofeedback Training. *Movement: Journal of Physical Education & Sport Sciences / והספורט הגופני החינוך למדעי עת-כתב: ועהבת*, 11(3), 120–120. DOI: <https://www.jstor.org/stable/26623583>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ РІВНЕНЩИНИ

Тхорева І. В.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

та адаптивної фізичної культури

Приватний вищий навчальний заклад

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янчука»

м. Рівне, Україна

Фізичне виховання є однією з ключових складових навчального процесу для дітей з особливими освітніми потребами. Його головна мета – забезпечення гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку кожної дитини, враховуючи її індивідуальні особливості та потреби.

У системі спеціальної освіти фізичне виховання виконує не лише оздоровчу функцію, але й виступає як важливий засіб соціалізації,

корекції та реабілітації. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють покращенню рухових навичок, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації психоемоційного стану учнів з інвалідністю або порушеннями розвитку.

Особливе значення має індивідуалізація підходу у викладанні фізичної культури для учнів з різними формами порушень – зору, слуху, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку. Важливо створити адаптовані програми, які враховують функціональні можливості учнів, їхні потреби та рівень фізичної підготовленості [2].

Одним з найефективніших напрямів фізичного виховання в спеціальній освіті є корекційно-розвивальні фізичні вправи. Вони спрямовані на розвиток дрібної та великої моторики, орієнтації у просторі, координації рухів, що особливо актуально для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелектуального розвитку [3].

Сучасні підходи до фізичного виховання передбачають також використання ігрових методів, елементів ЛФК (лікувальної фізкультури), сенсорної інтеграції, танцювальної терапії, гідрокінезотерапії. Ці засоби сприяють мотивації учнів до занять, зменшують тривожність та страх, допомагають створити позитивне емоційне тло під час уроків.

Важливою умовою ефективного впровадження фізичного виховання у спеціальну освіту є належна підготовка фахівців – учителів фізичної культури, реабілітологів, асистентів учителів, які повинні володіти знаннями з корекційної педагогіки, медицини та психології.

Тому, фізичне виховання у спеціальній освіті є багатоаспектним процесом, що потребує комплексного підходу та тісної співпраці педагогів, медиків, батьків і самих учнів. Правильно організоване фізичне виховання здатне не лише зміцнити здоров'я дитини, але й сприяти її гармонійному розвитку та повноцінному включенню в суспільне життя.

На Рівненщині функціонують різні типи спеціальних навчальних закладів, що забезпечують освітні та реабілітаційні послуги дітям з порушеннями слуху, зору, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, а також з комплексними порушеннями [4].

Серед закладів загальної середньої освіти для дітей з особливими освітніми потребами, що діють на Рівненщині, найбільшими є :

Спеціальна школа №1 в смт Клевань Рівненської обласної ради, що спеціалізується на навчанні дітей з порушеннями зору. Уроки фізичної культури тут інтегруються з елементами лікувальної гімнастики та вправами з просторової орієнтації.

Спеціальна школа в м. Костопіль Рівненської обласної ради. Школа надає освітні та корекційні послуги дітям з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелектуальними розладами. Метою закладу

є забезпечення здобуття певного рівня освіти, корекційно-розвиткової роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, що зумовлені порушеннями опорно-рухового апарату. Програма фізичного виховання адаптована під можливості кожного вихованця.

Спеціальна школа в м. Острог Рівненської обласної ради, що працює з дітьми із затримкою психічного розвитку, активно впроваджує ігрові та танцювальні методи фізичної реабілітації.

Спеціальна школа в смт Мізоч Рівненської обласної ради. Заклад оснащений сучасними засобами навчання та реабілітації, включаючи: спортивну залу, кабінети лікувальної фізкультури (ЛФК), сенсорну кімнату, спортивний майданчик. Також у школі функціонує інклюзивно-ресурсний центр, що надає додаткові послуги з корекційно-розвиткової роботи.

Спеціальна школа в м. Дубно Рівненської обласної ради. Комуніальний заклад загальної середньої освіти, який надає освітні та реабілітаційні послуги дітям з особливими освітніми потребами. Заклад забезпечує здобуття загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку на двох рівнях: початкова освіта (1–4 класи), базова середня освіта (5–9 класи). Школа також сприяє професійній орієнтації учнів, надаючи можливості для розвитку практичних навичок та соціальної адаптації.

Спеціальна школа в с. Тучин Рівненської обласної ради. Заклад забезпечує навчання для учнів з особливими освітніми потребами, зокрема з тяжкими порушеннями мовлення. Школа має 15 класів, у яких навчається 127 учнів. Школа оснащена необхідними засобами для навчання та реабілітації дітей з особливими освітніми потребами. Заклад має 48 приміщень, які включають навчальні кабінети, спортивну залу, сенсорну кімнату та інші спеціалізовані приміщення.

Кожен із цих закладів впроваджує індивідуальні програми фізичного виховання. Основна мета – сприяти фізичному розвитку, зміцненню м'язового тону, координації рухів та впевненості дитини у власних силах. Крім традиційних уроків фізичної культури, в програму входять лікувальна фізкультура, адаптивні спортивні ігри, вправи з сенсорної інтеграції та рухливі ігри.

Особливої уваги потребує залучення дітей до змагань та свят, що сприяє емоційній розрядці й підвищенню самооцінки. На Рівненщині діє обласна програма «Спорт для всіх», у рамках якої регулярно проводяться фестивалі адаптивного спорту за участю дітей зі спеціальних шкіл.

Фізичне виховання в умовах спеціальної школи Рівненщини – це не лише елемент освітньої програми, а й важливий інструмент розвитку дитини. За умови правильно організованого навчального

процесу, врахування індивідуальних можливостей та міждисциплінарного підходу, фізична культура стає потужним чинником соціалізації та реабілітації дитини з особливими освітніми проблемами.

Література:

1. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Марія Миколаївна Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

2. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі: навчально-методичний посібник. Н. Ярмола, Л. Коваль-Бардаш, Н. Компанець, Н. Квітка, А. Лапін. К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.

3. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гауряк О. Д. Корекційно-розвивальна робота з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія : Фізична культура*. 2023. Вип. 41. С. 41–46.

4. Офіційний сайт Департаменту освіти і науки Рівненської обласної державної адміністрації: <https://www.rvosvita.org.ua/>

ВИКОРИСТАННЯ МАНУАЛЬНОГО М'ЯЗОВОГО ТЕСТУВАННЯ У ПРОГРАМІ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фединяк Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
асистент кафедри теорії та методики фізичної культури
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

Актуальність. Формування правильної постави та попередження виникнення її дефектів є одним із ключових завдань фізичного виховання. Правильна постава важлива не лише з естетичної точки зору, але й з фізіологічної: вона створює оптимальні умови для функціонування всього організму, забезпечує раціональне положення внутрішніх органів, сприяє зниженню енергетичних витрат та підвищує працездатність [2; 4].

Аналізуючи роботи Альошиної А. [1], Філака Я. [8], Бондарчука М. [4], Кашуби В.О [6], Шатило В. Й. [9] та інших, автори зазначають, що

порушення рухової функції хребта і його морфофункціональні зміни зазвичай виникають через зміни постави, що призводить до того, що хребет не витримує надмірних механічних навантажень, деформується та викривляється в найбільш уразливих місцях. Питання профілактики та корекції порушень постави у дітей середнього шкільного віку з використанням прикладної кінезіології залишається недостатньо вивченим у практиці.

Метою дослідження було перевірити ефективність та доцільність використання мануального м'язового тестування у програмі корекції постави дітей середнього шкільного віку. Дослідження охоплювало 20 дітей віком 14–15 років (10 дівчат і 10 хлопців), у яких були виявлені порушення постави у фронтальній площині.

Для оцінки постави використовували три методи: візуальну діагностику, діагностику по лінії відвісу та діагностику сколіометром. Візуальна діагностика включала оцінку симетричності постави за висотою плечей, розташуванням кутів лопаток та симетричністю трикутників талії. Діагностика по лінії відвісу оцінювала розташування остистих відростків по вертикальній лінії. Сколіометрія проводилася для вимірювання градусів викривлення хребта.

Програма корекції постави включала мануальне м'язове тестування, кінезіотейпування, мануальні техніки (ішемічна пресура тригерних точок, фасціальний реліз з використанням вібропістолета, точковий глибокий масаж) та спеціальні корекційні вправи.

Таблиця 1

Шестибальна оцінка м'язової сили за мануальним м'язовим тестом Ловетта (The Manual Muscle Test – MMT)

Бал	Характеристика сили м'язу	К-сть, %	
		До	Після
0	немає видимого або пальпованого скорочення м'язу, немає руху сегментом		
1	видиме або пальповане скорочення м'язу, немає руху сегментом		
2	рух сегментом по повній амплітуді без сили тяжіння		
3	рух сегментом по повній амплітуді проти сили тяжіння	70±1,9	35±1,4
4	рух сегментом по повній амплітуді з середнім опором наприкінці руху	15±1,2	45±1,7
5	рух сегментом по повній амплітуді з великим опором наприкінці руху	15±1,4	20±1,3

Результати дослідження показали значне покращення постави у школярів. Це свідчить про ефективність використання мануального м'язового тестування у корекції порушень постави у дітей середнього шкільного віку.

Проведене тестування свідчить про зростання кількості м'язів котрі утримують опір наприкінці руху ($45 \pm 1,7\%$) і великий опір наприкінці руху ($20 \pm 1,3\%$).

Виходячи з проведеного мануального тестування, розробили комплекс спеціальних вправ лікувальної гімнастики, котрий включав вправи спрямовані на тренування гіпоректорних (гіпотонічних) м'язів. Для розвантажування хребта використовували профіактор Євмінова та спеціальні блокові тренажери [5]. На профіакторі, вправи спрямовані на витягування хребта і симетричне зміцнення м'язів спини. Блокові тренажери використовували для зміцнення м'язів стегон, тазу, спини, живота і верхнього плечового поясу. Відпочинок між підходами 1–2 хв, але з урахуванням самопочуття дітей. Виконували по два підходи 15–20 повторень в залежності від індивідуальних можливостей дитини. Комплекс включав 7–9 вправ на різні групи м'язів. Заняття проводились тричі на тиждень, протягом 6 тижнів. Тривалість одного заняття 60 хв, 30 хв масажні техніки (глибокий масаж гіпоректорних м'язів, перкусійний масаж, кінезіотейпування) і 30 хв спеціальні вправи на профіакторі Євмінова, блокових тренажерів і у партері.

Висновки. Порушення постави у дітей є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу для профілактики та корекції. Дослідження свідчать, що більшість школярів стикаються з такими порушеннями, що негативно впливає на їх фізичний та психічний розвиток. Важливо запобігати цим проблемам і своєчасно їх коригувати, щоб забезпечити гармонійний ріст і розвиток дитини.

Результати досліджень показали, що програми корекції постави із застосуванням прикладної кінезіології є ефективним способом покращення стану хребта у дітей середнього шкільного віку.

Література:

1. Альошина А. І. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 18. С. 96–102.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. д.фіз.вих : 24.00.02. Київ, 2016. 41 с.

3. Балух М. Прикладна кінезіологія в фізичній реабілітації при нестабільності опорно-рухового апарату : матеріали наук.-практ. конф. Вінниця, 18 жовтня. 2018 р. Вінниця : PRMS, 2018. С. 28–30.
4. Бондарчук М. С. Огляд чинників які зумовлюють порушення постави : матеріали наук.-практ. конф., м. Львів, 15 вересня. 2023 р. Львів : МЦНД, 2023. С. 164–165.
5. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*. 2020. № 1. С. 61–64.
6. Кашуба, В. О. Біодинаміка постановки школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2003. 49 с.
7. Мацейко І., Камоцький О., Онищук В. Про застосування прикладної кінезіології у пацієнтів з міофасціальним больовим синдромом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 283–288.
8. Філак Я. Засоби фізичної реабілітації дітей молодшого шкільного віку з кіфотичним порушенням постави. *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*. 2016. № 2. С. 76–81.
9. Шатило В. Й. Попередження порушення постави у дітей і підлітків. *Сучасна педіатрія*. 2013. № 64. С. 88–91.
10. Hagert E, Hagert CG. Manual Muscle Testing – A Clinical Examination Technique for Diagnosing Focal Neuropathies in the Upper Extremity. In book: *Upper Extremity Nerve Repair: Tips and Techniques*; 2008 Chapter: 36, Publisher: American Society for Surgery of the Hand. P. 451–510.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Чаплигін В. П.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет
м. Ірпінь, Київська область, Україна*

Постановка проблеми. У вищих навчальних закладах активно розробляється концепція дистанційної освіти, що передбачає розробку освітніх курсів спрямованих на забезпечення доступності, якості та ефективності освіти. Науковцями пропонуються різні шляхи їх вирішення, одним із яких є інформатизація освіти. Інформатизація дозволяє ефективно розвивати різні сучасні педагогічні технології щодо застосування технологій дистанційного навчання. Як стверджують автори Т. Круцевич, Л. Щур, О. Андрєєва, Т. Гакман саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати у них культуру дозвілля. Загальна культура, рівень розвитку молодого людини розкриваються у вмінні використовувати свій вільний час [3, с. 43].

Використання дистанційного навчання у вищій освіті розв'язує проблеми індивідуалізації, інтенсифікації та оптимізації навчання, є найбільш логічною та природною еволюцією традиційної моделі навчання під час воєнного стану або інших форс-мажорних обставин.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проведений аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових праць з проблеми дослідження теоретико-методичних засад дистанційного навчання в умовах вищої освіти свідчить про її малорозробленість у сфері рекреації і туризму. Вивчення науково-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчує, що різні аспекти організації рекреаційної діяльності вивчали О. Андрєєва, А. Гакман, В. Кашуба, Т. Круцевич та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021–2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета статті полягає у розгляді теоретико-методичних засад дистанційного навчання у сфері рекреації і туризму, а саме: наукових

підходів, дидактичних принципів, засобів, методів та форм організації процесу дистанційного навчання в умовах кризових ситуацій.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні загальнонаукові методи дослідження: опис, аналіз та синтез предмету дослідження, конкретизації, порівняння.

Виклад основного матеріалу. У своїх дослідженнях С. Пангелова, Т. Круцевич [3, с. 52] та О. Андрєєва [1, с. 62] фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозволя в спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності); як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; набуття й орієнтації життєвих цінностей. в результаті якого людина може відновити фізичні, моральні, психологічні сили для збереження та зміцнення власного здоров'я.

До основних категорій фізичної рекреації відносяться: рекреаційна діяльність, рекреаційний ефект, вільний час, відпочинок. Ці категорії фізичної рекреації у різній мірі і змістовній інтерпретації визначаються практично у всіх дефініціях, що наводяться в літературі, незалежно від наукових шкіл і наукових дисциплін, що її вивчають. Використання цих категорій сприяє універсальному її аналізу, дозволяє скласти цілісне уявлення про неї.

Для оптимізації навчального процесу нами використовуються традиційні форми занять у поєднанні з дистанційною технологією, оскільки і одні й інші мають свої переваги. Так до електронного навчального курсу, за рекомендаціями ДПУ обов'язково мають бути включені наступні матеріали, які знайшли відображення в (табл. 1).

Впровадження дистанційних технологій у навчальний процес спрямоване на глибше розуміння навчального матеріалу; формування таких компетенцій як: комунікативні (безпосереднє спілкування і за допомогою засобів мережі), інформаційні (пошук інформації з різних джерел та можливість її критичного осмислення), самоосвіти (вміння навчатись самостійно).

Висновки. На нашу думку, дистанційне навчання сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, оскільки відбувається не тільки аудиторна навчальна діяльність ЗВО, а й постійна та регулярна самостійна робота з використанням сучасних програмних та технічних засобів в області ІКТ. Воно направлено на формування аналітичних здібностей студентів ЗВО, розвиває критичне мислення, навички самоконтролю, самостійність до вибору інформації.

Таблиця 1

**Критерії повноти навчальної дисципліни, щодо сертифікації курсу
для подання в систему MOODLE ДПУ**

№	Розділ курсу	Елемент	Кількість балів
Повнота структури (всього)			100
1.	Загальна інформація про курс	Візитка курсу	2
2.		Робоча програма	4
3.		Графік освітнього процесу	2
4.		Інструкції по роботі з курсом	2
5.		Шкала оцінювання	2
6.		Друковані та Інтернет-джерела	2
7.		Глосарій	4
8.		Оголошення	2
9.	Навчальні матеріали за модулями	Лекції в електронному форматі до кожної теми відповідно до тематики робочої програми	10
10.		Презентації до усіх лекцій	10
11.		Відеозаписи усіх лекцій	10
12.		Практичні (семінарські, лабораторні) роботи з тематикою відповідно до робочої програми	10
13.		Методичні рекомендації з виконання практичних (семінарських, лабораторних) робіт	5
14.		Завдання для самостійної роботи	5
15.		Контрольні запитання (завдання)	5
16.		Тест для самоконтролю	5
17.		Контрольний тест	5
18.	Підсумкова атестація	Питання для підготовки	5
19.		Підсумковий тест	10

Література:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення / О. В. Андрєєва. К. : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

3. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. К. : Академвидав, 2013. 160 с.

4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. 447 с.

5. Малинський І. Й. Рекреація в способі життя студентської молоді / І. Малинський, Ю. Сергієнко, В. Чаплигін, О. Тарангул, О. Лаврентьєв. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. Випуск 2(122)20. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 95–100.

6. Терещенко В. І. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм : початковий посібник / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін. Київ : Міленіум, 2018. 178 с.

7. Щур Л. Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Лідія Романівна Щур ; ЛДУФК. Львів, 2015. 19 с.

НОТАТКИ

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

3 березня – 13 квітня 2025 року

Підписано до друку 14.04.2025. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 11,27. Тираж 100. Замовлення № 0525-056.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»

79000, м. Львів, вул. Технічна, 1

87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44

Телефон: +38 (050) 658 08 23

E-mail: editor@liha-pres.eu

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.