

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 року (ідентифікатор медіа: R30-03337)
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3)

Галузь знань: освіта/педагогіка

Спеціальності: 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт
Мови розповсюдження: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 9 від 24.03.2025 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Атаманюк С. І. – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету

Карстен Беттіна – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Остенда Александер – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чхайло М. Б. – Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Балашов Дмитро Іванович, Колеснік Ірина Володимирівна Фізичне виховання дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання.....	7
Бейгул Ігор Олегович, Бейгул Олена Миколаївна, Гладощук Олександр Григорович, Падалко Валерій Іванович Силовий фітнес як ефективний засіб покращення психоемоційного стану здобувачів ЗВО.....	12
Бутенко Галина Олександрівна Активний туризм як засіб розвитку спритності учнів середнього шкільного віку.....	16
Гейтенко Владислав Володимирович, Шинкарьов Сергій Іванович, Шинкарьова Наталія Геннадіївна Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи.....	21
Деделюк Катерина Юрївна, Деделюк Ніна Автономівна, Вашук Людмила Миколаївна, Томашук Олена Григорівна, Мудрик Жанна Станіславівна Пріоритетні напрямки політики ЄС у сфері спорту.....	26
Добринський Володимир Семенович, Хриплук Олександр Петрович, Тесунов Вадим Анатолійович, Гнітецький Леонід Володимирович Класифікація напрямів діяльності національних олімпійських академій різних країн світу.....	32
Іваній Ігор Володимирович, Веліканов Олексій Олександрович Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....	37
Іваній Ігор Володимирович, Терещенко Марина Сергіївна Шляхи підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді.....	42
Кисельов Валерій Олександрович Розвиток швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом.....	48
Лазоренко Сергій Анатолійович, Петренко Наталія Володимирівна, Дутчак Юрій Васильович Історичні пролегомени формування сучасної гімнастики.....	53
Лазоренко Сергій Анатолійович, Коломієць Андрій Якович, Красілов Андрій Дмитрович Методологічні підходи щодо визначення негативних психічних станів у спортсменів перед початком змагальної діяльності.....	59
Латіна Ганна Олександрівна, Литвиненко Ярослав Вікторович Структура застосування цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів.....	64
Леонтьєва Інна Василівна, Леонтьєв Олег Вікторович, Ливацький Олександр Васильович Критерії оцінки студентів закладів вищої освіти в процесі вивчення освітнього компоненту «гандбол з методикою викладання».....	69
Максименко Анатолій Іванович Інтеграція спорту і мистецтва у викладанні гопака.....	74
Молодова Олена Юрївна Використання українського тренажера Alfa Gravity для гармонізації тілесного та ментального здоров'я.....	79
Омельяненко Катерина Анатоліївна Хореографічна підготовка в художній гімнастиці: інтеграція технічних і художніх аспектів для розвитку спортивної майстерності.....	86
Омельяненко Захар Валерійович Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях.....	91
Павленко Інна Олександрівна Фізіологічні основи та характеристика стомлення у легкоатлетів: причини, механізми та шляхи подолання.....	96
Панчук Андрій Паладійович, Панчук Ілона Вікторівна, Шеретюк Юліана Вікторівна Синергія руху і ритму: роль музики у фітнес-тренуваннях.....	102

Паришкура Юлія Володимирівна, Гайова Людмила Володимирівна, Пуздимир Микола Іванович, Костюченко Максим Анатолійович, Захарова Ірина Юрївна Знання про глікемічний індекс для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.....	107
Семенович Сергій Васильович, Давидюк Ірина Василівна, Бутенко Тетяна Валеріївна Роль командної взаємодії в досягненні високих результатів у силових видах спорту.....	114
Скачедуб Наталія Миколаївна Фізична роботоздатність легкоатлетів: поняття та ключові фактори визначення.....	118
Томенко Олександр Анатолійович, Буркацький Євген Олегович Закордонний досвід використання методик фізичної підготовки юних футболістів у передзмагальному періоді.....	124
Тропін Юрій Миколайович, Голоха Валерій Леонідович, Бойченко Наталя Валентинівна Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільної боротьбі.....	129
Хриплюк Олександр Петрович, Крот Анатолій Сергійович, Вегнер Олег Іванович Фізична підготовленість футболістів-початківців на етапі базової підготовки.....	134
Чередніченко Сергій Вікторович, Хіміч Віта Леонідівна, Харченко Сергій Миколайович, Павленко Олег Євгенович Специфіка організації секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів.....	139
Шинкарьова Олена Дмитрівна, Шинкарьов Сергій Іванович, Брусак Олександр Михайлович Інтервальне тренування НІТ для корекції надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку.....	145

CONTENT

Balashov Dmytro, Kolesnik Iryna Physical Education of Primary School Children in Distance Learning Conditions.....	7
Beihul Ihor, Beihul Olena, Hladoshchuk Oleksandr, Padalko Valeriy Strength fitness as an effective means of improving the psycho-emotional state of university students.....	12
Butenko Halyna Active Tourism as a Means of Developing Agility in Middle School Students.....	16
Heitenko Vladyslav, Shinkarev Serhii, Shinkareva Natalia The use of digital technologies in the lesson of physical culture in the conditions of the new Ukrainian school.....	21
Dedeliuk Kateryna, Dedeliuk Nina, Vashchuk Liudmyla, Tomashchuk Olena, Mudryk Zhanna Priority areas of EU policy in the field of sports.....	26
Dobrinsky Volodymyr, Khriplyuk Oleksandr, Tesunov Vadym, Gnitetsky Leonid Classification of directions of national Olympic academies of different countries of the world.....	32
Ivanii Ihor, Velikanov Oleksiy Theoretical foundations of the development of movement qualities of children of primary school age in physical education lessons.....	37
Ivanii Ihor, Tereshchenko Maryna Ways to increase the level of health and physical fitness of schoolchildren.....	42
Kyselov Valerii Development of speed skills in boys 11-12 years old playing table tennis.....	48
Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia, Dutchak Yuriy Historical prolegomenes to the formation of modern gymnastics.....	53
Lazorenko Serhii, Kolomiets Andrii, Krasilov Andrii Methodological approaches to determining negative mental states in athletes before the beginning of competitive activities.....	59
Latina Hanna, Lytvynenko Yaroslav Structure of the use of digital resources in the training process of athletes.....	64
Leontieva Inna, Leontiev Oleh, Lyvatskyi Oleksandr Assessment Criteria for Higher Education Students in the Process of Studying the Educational Component «Handball with Teaching Methodology».....	69
Maksymenko Anatolii Integration of sports and arts in teaching Hopak.....	74
Molodova Olena Using Ukrainian exercise equipment Alfa Gravity to harmonise physical and mental health	79
Omelianenko Kateryna Choreographic training in rhythmic gymnastics: integration of technical and artistic aspects for the development of sports skills.....	86
Omelianenko Zakhar The relationship between special physical training and technical skills in sports dances.....	91
Pavlenko Inna Physiological bases and characteristics of fatigue among athletes: causes, mechanisms and ways of overcoming.....	96
Panchuk Andrii, Panchuk Ilona, Sheretiuk Yuliana Synergy of movement and rhythm: the role of music in fitness training.....	102
Paryshkura Yuliia, Haiova Liudmyla, Puzdymyr Mykola, Kostyuchenko Maksym, Zakharova Iryna Knowledge of glycemic index for future specialists in physical education and sports.....	107
Semenovych Serhii, Davydiuk Iryna., Butenko Tatiana The role of team interaction in achieving high results in power sports.....	114

Skachedub Natalia	
Physical performance of athletes: concept and key factors of definition.....	118
Tomenko Oleksandr, Burkatskyi Yevhen	
Foreign experience in the use of methods of physical training of young football players in the pre-competition period.....	124
Tropin Yurii, Golokha Valerii, Boychenko Natalia	
Comparative Analysis of Competitive Performance Indicators of Men and Women in Freestyle Wrestling.....	129
Khriplyuk Oleksandr, Krot Anatoliy, Wegner Oleh	
Physical fitness of novice football players at the stage of basic training.....	134
Cherednichenko Serhii, Khimich Vita, Kharchenko Serhii, Oleg Pavlenko	
Specificity of the organization of sectional health gymnastics classes with students of senior classes.....	139
Shynkarova Olena, Shynkarov Serhiy, Brusak Oleksandr	
HIIT interval training for correction of excess body weight in women of the first period of adulthood.....	145

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Балашов Дмитро Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598
Scopus Author ID: 57210325676
Researcher ID: AAB-4872-2020

Колеснік Ірина Володимирівна,

доктор філософії,
старший викладач кафедри спортивних видів гімнастики
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-0653-907X

У статті розглянуто ефективність впровадження організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Проведені дослідження та передовий педагогічний досвід, описаний у науковій літературі, показують, що основними причинами неефективності фізичного виховання в дистанційному навчанні є низька цифрова грамотність та володіння технологіями дистанційного навчання вчителя, відсутність у дітей мотивації до навчання та складність навчатися вдома; несвідоме ставлення учасників навчально-виховного процесу (батьків, учнів, деяких учителів) до фізичного виховання; технічні питання. Мета дослідження – проаналізувати та перевірити ефективність організаційно-методичних рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей та підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Розроблено організаційно-методичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості, зокрема розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність) та рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах онлайн за допомогою впровадження новітніх інформаційних технологій на уроці фізичної культури.

У ході проведення формульованого педагогічного експерименту з метою перевірки ефективності впровадження організаційно-методичних рекомендацій на покращення фізичної підготовки дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання впродовж експерименту в першому та другому класах було проведено тестування з розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня фізичного розвитку дітей. Аналіз отриманих результатів дослідження свідчить, що зміни показників фізичної підготовленості та рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання експериментальної групи порівняно з дітьми контрольної групи мають високий рівень статистичної значущості.

Ключові слова: фізичне виховання, діти, фізична культура, фізичні якості, школа, дистанційне навчання.

Balashov Dmytro, Kolesnik Iryna. Physical Education of Primary School Children in Distance Learning Conditions

The article examines the effectiveness of implementing organizational and methodological recommendations for the development of physical qualities and increasing the level of interest in physical education lessons among primary school children through physical education in the context of distance learning. Research and advanced pedagogical experience described in scientific literature indicate that the main reasons for the inefficiency of physical education in distance learning include low digital literacy and insufficient proficiency in distance learning technologies among teachers, lack of student motivation, difficulties in studying at home, an unconscious attitude towards physical education among participants in the educational process (parents, students, some teachers), and technical issues. The aim of the study is to analyze and assess the effectiveness of organizational and methodological recommendations for developing physical qualities and increasing interest in physical education lessons among primary school children through physical education in distance learning conditions. Organizational and methodological recommendations have been developed to improve physical fitness, particularly the development of essential physical qualities (strength, speed, flexibility, endurance, agility) and to enhance students' interest in physical education lessons in an online format through the integration of modern information technologies.

During the formative pedagogical experiment, aimed at testing the effectiveness of implementing these organizational and methodological recommendations to improve the physical fitness of primary school children in distance learning, testing was conducted in first and second grades to assess the development of key physical qualities and determine students' physical development levels. The analysis of the research results indicates that changes in physical fitness indicators and the level of interest in physical education lessons among primary school children in distance learning conditions show a high level of statistical significance in the experimental group compared to the control group.

Key words: physical education, children, physical culture, physical qualities, school, distance learning.

Вступ. Державний стандарт базової освіти заохочує вчителів фізичної культури зосереджувати увагу на правах, здібностях, потребах та інтересах учнів, впроваджуючи принцип дитиноцентризму в навчальний процес.

Одним із ключових завдань фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є гармонійний розвиток фізичних якостей учнів. У своїх наукових працях Т.Ю. Круцевич визначає фізичні якості як природні морфофункціональні характеристики, що забезпечують рухову активність людини. До основних із них відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність [5].

Сьогоднішній стан фізичного виховання в початковій школі свідчить про недостатню ефективність існуючих методик. Формування освітнього процесу на уроках фізичної культури є важливим елементом розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я дітей. В умовах воєнного стану освітній процес має свої особливості: запровадження дистанційної форми навчання, залежність від безпекової ситуації в регіоні, активне використання цифрових технологій, інтеграція онлайн-контенту та адаптація до реформ Нової української школи [1]. З огляду на ці фактори, особливо актуальним є створення ефективних і цікавих уроків фізичної культури у форматі дистанційного навчання [2].

Аналіз наукових джерел показує, що проблематику розвитку фізичних якостей молодших школярів досліджували такі вчені, як Є. Вільчковський, Т. Круцевич, В. Семененко, В. Ткачук, О. Холодова, Б. Шиян [5; 6]. Однак питання вдосконалення методик фізичного виховання та підвищення мотивації учнів у дистанційному форматі потребує подальших наукових розвідок.

Проблему використання дистанційних методів навчання у школах досліджували Н. Самолук і Швець, Г. Шандригос і В. Шандригос, С. Бережна та І. Прокопенко, А. Боляк та інші [1].

Креативні українські вчителі фізичної культури, серед яких Л. Басюк, І. Гілова, Л. Михно, Л. Мокринська, Л. Копилова, Д. Лазебний-Чоловський, М. Миколаєнко, О. Отравенко, С. Чешейко та ін., беруть активну участь у всеукраїнських конкурсах інноваційних уроків фізичної культури під егідою Інституту модернізації та змісту освіти [3].

Проведені дослідження та практичний педагогічний досвід свідчать, що основними перешкодами ефективного фізичного виховання у дистанційному навчанні є недостатній рівень цифрової грамотності вчителів, слабе володіння методиками онлайн-викладання, низька адаптація до нових умов взаємодії з учнями, недостатня мотивація дітей до занять, а також технічні труднощі, пов'язані з застарілим обладнанням і поганою якістю інтернет-з'єднання.

Розв'язання цих проблем передбачає впровадження методичних підходів, адаптованих до дистанційного формату, що сприятиме розвитку фізичних якостей дітей, удосконаленню навчального процесу, підвищенню інтересу школярів до уроків фізичної культури, формуванню медійної грамотності педа-

гогів та створенню сучасної моделі уроку фізичного виховання.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань, у ході дослідження нами були використані такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення педагогічної, науково-методичної літератури з проблеми дослідження, законодавчих і нормативних документів стосовно закладів загальної середньої освіти); емпіричні (педагогічне тестування визначення рівня фізичної підготовленості, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу); педагогічний експеримент – констатувальний та формувальний – з метою діагностування рівня фізичної підготовленості та для перевірки ефективності використання організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в процесі фізичного виховання; статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу результатів педагогічного експерименту).

Результати дослідження. Відповідно до наукових досліджень, основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (ходьба, біг, гімнастика, ігри, трудова діяльність тощо), природні фактори (сонячне світло, свіже повітря, вода) та гігієнічні умови (режим дня, раціональне харчування, дотримання особистої та громадської гігієни). Серед фізичних якостей, які доцільно розвивати у молодших школярів, виділяють швидкість, спритність, гнучкість, витривалість і силу м'язів [4].

З метою покращення розвитку фізичних якостей та підвищення інтересу до уроків фізичної культури серед учнів початкової школи, які навчаються в умовах дистанційного навчання, було розроблено та впроваджено організаційно-методичні рекомендації. Вони стали основою формувального експерименту та склалися з двох основних блоків.

У дослідженні взяли участь 30 учнів 1-2 класів, оскільки саме у віці 6-8 років формуються базові навички фізичної культури, закладається мотивація до систематичних занять та розвивається інтерес до фізичної активності. Цей період сприятливий для засвоєння основ рухової культури, вдосконалення координації та техніки виконання різноманітних фізичних вправ.

Для проведення експерименту було створено дві групи: експериментальну та контрольну. До складу експериментальної групи увійшли 14 учнів (6 хлопчиків і 8 дівчат), а до контрольної – 16 учнів (7 хлопчиків і 9 дівчат).

Блок 1. Експеримент спирався на впровадженні засобів фізичного виховання (фізичні вправи), які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення показників фізичного розвитку дітей початкової школи (табл. 1).

Підбір вправ на розвиток силових здібностей базувався на початковому рівні розвитку м'язової сили. Це пов'язано з тим, що початковий рівень м'язової працездатності впливає на визначення завдання та вибір відповідних засобів і методів. Вправи, які застосовувалися для розвитку сили в умовах дистанційного навчання, представлені на рисунку 1.

**Засоби фізичного виховання для розвитку фізичних якостей дітей початкової школи,
які можна застосовувати в умовах дистанційного навчання**

Фізичні якості	Фізична вправа	Кіл-ть	ЧСС уд/хв
Швидкість	Біг в упорі стоячи в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
	Рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 6-10 сек	1-2 рази	140-150
Сила	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	макс. кіл-ть разів	130-135
	Стрибки на одній нозі	10-15 раз	140-150
Гнучкість	Пружинні нахили вперед в різних вихідних положень	10-15 раз	130-135
	Вправа «Поза трикутника»	10-15 раз	130-135
	Вправа «Кішка пролазить під тином»	10-15 раз	130-135
Витривалість	Біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70% від максимального, біг у чергуванні з ходьбою	1-2 рази	155-165
	Катання на велосипеді	довільний темп	145-155
Спритність	Вправи з гімнастичною скакалкою	10-15 раз	145-155
	Підкидання і ловля м'яча у різних положеннях стоячи, сидячи, лежачи	10-15 раз	140-150



Рис. 1. Вправи для розвитку сили в умовах дистанційного навчання

Для дітей початкової школи, які навчаються в умовах онлайн, рекомендуються наступні вправи: підкидання футбольного/волейбольного/баскетбольного м'яча (1 кг) двома руками вгору над головою в положенні сидячи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на килимочку; стрибки через скакалку з місця; піднімання тулуба з упорі лежачи в положенні сидячи. Для комплексного виховання основних фізичних якостей необхідно впроваджувати вправи з гімнастики: вправа «поза трикутника», вправа «кішка пролазить під тином» тощо.

Для розвитку та вдосконалення рухливості дітей початкової школи, які навчаються в онлайн режимі, рекомендується виконувати вправи у два етапи:

- фаза збільшення амплітуди руху до її оптимального значення;
- фаза підтримки рухливості суглобів на досягнутому рівні.

Рухові вправи для дітей виконують повторним і комбінованими методами.

Кількість вправ на гнучкість залежить від розміру суглоба. Якщо суглоб більший, потрібно робити більше повторень, ніж якщо суглоб менший.

Вправи виконувалися серіями (3-5 серій) по 10-20 вправ у кожній, щоб уникнути монотонності та втоми дітей початкової школи, особливо в умовах дистанційного навчання.

Найкраще покращувати гнучкість, виконуючи вправи щодня або двічі на день. При збереженні рухливості суглобів кількість вправ можна зменшити на 50%, достатньо виконання трьох-чотирьох разів на тиждень у поєднанні з силовими, швидкісними та силовими вправами.

Онлайн-уроки були організовані з використанням методів інтервальних та комплексних вправ та ігор для розвитку та покращення швидкості дітей початкової школи.

Спорт, рухливі ігри, танці та аеробіка дуже ефективні для розвитку загальної витривалості, але в умовах

дистанційного навчання запровадження даних засобів є дуже складним завданням, можливо лише використання деяких елементів танців та аеробіки під час уроку фізичної культури. Тому до організаційно-методичних рекомендацій ввійшли наступні засоби фізичного виховання: біг 90 сек (по колу) в темпі 60-70% від максимального, біг у чергуванні з ходьбою в домашніх умовах / на природі, їзда на велосипеді (зі сторони батьків та дитини, в залежності від технічних можливостей – фотозвіт, відеозвіт).

Організаційно-методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей дітей також включали підготовку і демонстрацію фотоматеріалів, презентацій для дітей початкової школи щодо користі природних сил на організм людини (сонце, повітря, вода) і гігієнічних чинників (повсякденний спосіб життя і харчування, особиста і загальна гігієна тощо).

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій на покращення фізичної підготовки дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання впродовж експерименту в першому та другому класах було проведено тестування з розвитку основних фізичних якостей для визначення рівня фізичного розвитку дітей.

Результати дослідження показали, що 34,8% хлопців експериментальних груп виконали вправи на «високий» рівень, 42, 4% – на «безпечний» рівень, «достатній» і «середній» рівні показали відповідно 17,6% і 5,2%. У контрольній групі хлопці показали «високий» рівень лише на 12,9%. Найбільший показник 42% відмічено на достатньому рівні. Велика різниця між результатами становить у дівчат експериментальних і контрольних груп на високому рівні навчальних досягнень – 28,7% і 8,8%. Визначено, що початковий рівень навчальних досягнень в експериментальних групах хлопців і дівчат відсутній. В контрольній групі дівчат цей показник складає 1,5%.

Результати тестування підтверджують високу ефективність занять, на яких були впроваджені організаційно-методичні рекомендації.

Блок 2. Експеримент спирався на впровадженні новітніх інформаційних технологій на уроці фізичної культури, які можна застосувати в умовах дистанційного навчання, для покращення рівня зацікавленості дітей початкової школи до занять фізичною культурою: синхронне виконання ранкової зарядки учителя з учнями у відеочаті; синхронне виконання фізичних вправ учителя з учнями у відеочаті (використання танцювальних елементів, вправ з йоги, пілатесу, стрейчингу тощо); підготовка вчителем відеороликів/фото на тему ранкової гігієни, загартвання на свіжому повітрі, здорового способу життя,

здорового збалансованого харчування, демонстрація на уроці; підготовка вчителем яскравих презентацій щодо історії виникнення і розвитку різних видів спорту, демонстрація на уроці; запровадження міні-завдань вихідного дня. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт на одну із запропонованих тем: їзда на велосипеді, туристичний похід з батьками вихідного дня, рибалка, їзда на роliках/ковзанках, гра в футбол, гра в баскетбол, стрибки на скакалці, відвідування басейну, відвідування секції тощо (взаємодія вчителя, учнів і батьків). Батьки надсилають відео у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через You Toube; запровадження флешмобу до Дня українського козацтва, До дня фізичної культури тощо. Батькам разом із дітьми було запропоновано зняти коротке відео або зробити фотозвіт демонстрації виконання фізичної вправи, декламації вірша про фізичну культуру, підготувати малюнок згідно тематиці заходу. Батьки надсилають відео/фото у Viber, вчитель формує невеликий фільм, демонструє на уроці через платформу You Toube.

З метою перевірки ефективності впроваджених організаційно-методичних рекомендацій щодо підвищення рівня зацікавленості до уроку фізичної культури дітей початкової школи в умовах онлайн впродовж експерименту в першому та другому класах було запропоновано пройти анонімне анкетування для батьків та дітей (на константувальному етапі дослідження та формувальному).

Згідно проведеного повторного тестування щодо рівня зацікавленості дітей початкової школи до уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання, було досліджено, що діти експериментальної групи під час формувального етапу дослідження значно підвищили показники рівня зацікавленості до занять фізичною культурою. Початковий рівень для експериментальної групи склав всього 9%, середній рівень підвищився і склав 30%, достатній рівень із 18% на константувальному етапі виріс до 41% на формувальному етапі дослідження, високий рівень склав 20%. Показники на формувальному етапі дослідження суттєво не змінилися (початковий рівень – 39%, середній рівень – 41%, достатній рівень – 20%, високого рівня не виявлено).

Висновки. Аналіз результатів дослідження показує, що зміни у фізичній підготовленості та рівні зацікавленості до уроків фізичної культури серед школярів початкової школи, які навчалися дистанційно в експериментальній групі, мають високий рівень статистичної значущості порівняно з показниками дітей із контрольної групи.

Література:

1. Баштовенко О. Станєва О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник ІДГУ. Серія Педагогічні науки*. Ізмаїл. № 53. 2021. С. 9–22.
2. Гадючко О. С. Управління якістю підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту згідно вимог Нової української школи. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 2 (340), Ч. II, 2021. С. 6–15.
3. Дистанційне навчання з фізичної культури : відео-уроки (з досвіду роботи вчителів) URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> (дата звернення: 25.01.2025).

4. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. Л., 2006. Вип. 10, Т. 1. С. 50–54.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2003. Т.1. 422 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.

References:

1. Bashtovenko O. Stanieva O. Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladykh osvity. [Problems of Organizing Distance Learning in Physical Education in Educational Institutions] *Naukovyi visnyk IDHU. Seriya Pedagogichni nauky*. Izmail. № 53. 2021.S. 9-22 [in Ukrainian].
2. Hadiuchko O. S. Upravlinnia yakistiu pidhotovky maibutnikh fakhyvtsiv fizychnoi kultury i sportu zghidno vymoh Novoi ukrainskoi shkoly. [Quality Management of Training Future Physical Education and Sports Specialists According to the Requirements of the New Ukrainian School] *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*. № 2 (340), Ch. II, 2021. S. 6-15 [in Ukrainian].
3. Dystantsiine navchannia z fizychnoi kultury : video-uroky (z dosvidu roboty vchyteliv) [Distance Learning in Physical Education: Video Lessons (Based on Teachers' Experience)] URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> [in Ukrainian].
4. Kravchuk Ya. Fizychnyi rozvytok uchniv molodshoho shkilnoho viku [Physical Development of Primary School-Age Students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. prats z haluzi z fizychnoi kultury ta sportu. L., 2006. Vyp. 10, T. 1. S. 50-54 [in Ukrainian].
5. Krutsevych T. Yu. Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and Methodology of Physical Education]. K. : Olimpiiska literatura, 2003. T.1. 422 s [in Ukrainian].
6. Shyian B. M. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and Methodology of Physical Education for Schoolchildren]. Ch. 2. Ternopil : Bohdan, 2003. 279 s [in Ukrainian].

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Бейгул Ігор Олегович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-3892-6023

Бейгул Олена Миколаївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-6755-138X

Гладощук Олександр Григорович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Дніпровського державного технічного університету
ORCID ID: 0000-0001-5081-270X

Падалко Валерій Іванович,

завідувач наукової лабораторії
Дніпровського державного технічного університету

У статті розглянуто вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток ЗВО на заняттях з фізичної культури і спорту. Показано, що силовий фітнес має високу емоційну складову та широкий арсенал рухової активності, а також чинить позитивний вплив на відновлення функціонального й психічного стану студентської молоді. Мета дослідження. Дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти. Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь студентки 1-2 курсів, віком 17–19 років. Студентки були поділені на дві групи: КГ – контрольна група ($n=43$) та ЕГ – експериментальна група ($n=45$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень, протягом 8 місяців. Результати. Отримані результати студенток контрольної та експериментальної груп до початку формуючого експерименту показали, що показники домінуючого психічного стану (ДС-8) були майже однакові, при відсутності достовірних ($p>0,05$) відмінностей. Після проведення формуючого експерименту аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану (ДС-8) виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах. У студенток контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p>0,05$) зміни. У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p<0,05$ – $<0,01$) покращення усіх досліджуваних показників. Висновки. Підводячи підсумок впливу занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток закладу вищої освіти, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

Ключові слова: психоемоційний стан, силовий фітнес, студентки, фізична культура і спорт, рухова активність.

Beihul Ihor, Beihul Olena, Hladoshchuk Oleksandr, Padalko Valeriy. Strength fitness as an effective means of improving the psycho-emotional state of university students

The article deals with the influence of strength fitness on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions in physical education and sports. It is shown that strength fitness has a high emotional component and a wide range of motor activity, and also has a positive impact on the restoration of the functional and mental state of students. The purpose of the study is to investigate the influence of strength fitness on the psycho-emotional state of female students of higher education institutions. Material and methods of the study. The following methods were used to achieve this goal: theoretical; empirical; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study involved 1-2 year students aged 17–19 years. The students were divided into two groups: CG – control group ($n=43$) and EG – experimental group ($n=45$). The control group studied according to a generally accepted physical education programme, and the experimental group took part in strength training classes. Classes were held twice a week for 8 months. Results. The obtained results of the students of the control and experimental groups before the beginning of the formative experiment of indicators of the dominant mental state (DS-8) were almost the same, in the absence of significant ($p>0,05$) differences. After the formative experiment, the analysis of the dynamics of indicators of the dominant mental state (DS-8) revealed positive changes in

both study groups. The students of the control group showed insignificant unreliable ($p > 0,05$) changes. The students of the experimental group showed a significant significant ($p < 0,05 - < 0,01$) improvement in all the studied indicators. Conclusions. Summing up the influence of power fitness trainings on psycho-emotional sphere of female students of higher educational establishment, it can be stated that the use of means of power fitness in physical culture and sports classes causes more positive changes in psyche, forms stable, cheerful, active state, promotes formation of positive emotions and provides high self-esteem of girls.

Key words: psycho-emotional state, strength fitness, female students, physical culture and sport, motor activity.

Вступ. У сучасному суспільстві здоровий спосіб життя увійшов у соціум як необхідна складова існування людини, яка бажає потурбуватися про своє здоров'я, хоче збалансувати свій емоційний стан, змінити життєвий ритм і ставлення до світу. Систематична рухова активність допомагає підтримувати в нормі весь організм, зберігати м'язовий тонус і слугувати фактором контролю маси тіла, допомагаючи спалювати достатню кількість калорій відповідно до тієї активності, яку проявляє людина, сприяє стресостійкості як під час навчального процесу, так і під час спортивних тренувань [2; 3; 12].

Спосіб життя сучасних здобувачів вищої освіти не дає отримувати фізичне навантаження повною мірою. Унаслідок зростаючого розумового навантаження на заняттях і щільного графіка навчання, студенти змушені менше займатися різною руховою діяльністю, а довга розумова праця без перерви може призвести до погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентської молоді [5; 10].

Виключити емоційне напруження здобувачів у процесі навчання неможливо. Отже, усі зусилля зі збереження їхнього здоров'я мають бути спрямовані на вдосконалення навчального процесу, виховання у них звичок і навичок здорового способу життя [1]. На наш погляд, упровадження силового фітнесу на заняттях фізичною культурою і спортом є актуальним. Силовий фітнес має високу емоційну складову та широкий арсенал рухової активності, а також чинить позитивний вплив на відновлення функціонального й психічного стану студентської молоді.

У дослідженнях науковців [4; 6; 9] відзначається, що завдяки регулярним силовим тренуванням відбувається низка позитивних змін в організмі: покращується обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвої сили та працездатності. Регулярні заняття силовим фітнесом сповільнюють процеси старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та стабілізують артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, перешкоджають відкладенню солей у суглобах, допомагають організму впоратися з перенапруженням і стресом, а також значно підвищують загальний рівень фізичної підготовки.

Дослідження показують, що заняття силовим фітнесом позитивно впливають на велику кількість аспектів здоров'я, включно з емоційним, інтелектуальним і соціальним благополуччям, наприклад, покращують сон, якість життя і психічне здоров'я [4; 7; 11].

Проблемі корекції психоемоційного стану присвячено немало наукових досліджень, проте всі вони, так

чи інакше, торкаються корекції прикордонних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Вивченню можливостей використання засобів силового фітнесу для профілактики виникнення розладів у практично здорових людей і корекції їх психоемоційного стану надавалося незаслужено мало уваги. У зв'язку з актуальністю проблеми і необхідністю її вирішення було здійснено дане дослідження.

Мета дослідження – дослідити вплив занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи: теоретичні; емпіричні; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Дніпровського державного технічного університету, заняття відбувалися офлайн. Для перевірки впливу занять силовим фітнесом на психоемоційний стан студенток організовано педагогічний експеримент, тривалістю 8 місяців. У дослідженні взяли участь студентки 1-2 курсів, віком 17–19 років.

Студентки були поділені на дві групи: КГ – контрольна група ($n=43$) та ЕГ – експериментальна група ($n=45$). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичної культури, а експериментальна група займалася на заняттях силовим фітнесом. Заняття проводилися два рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту і після його завершення ми тестували психоемоційний стан студенток за методикою Л.В.Кулікова, діагностика домінуючого стану (ДС-8) [8].

Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Результати. Для студенток експериментальної групи була розроблена фітнес-програма, спрямована на розвиток силових якостей, адаптована до занять у технічному університеті, естетичної та оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід провідних фахівців у галузі фітнес-індустрії.

Отримані результати до початку формуючого експерименту показників домінуючого психічного стану (ДС-8) студенток контрольної та експериментальної груп були майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей (табл. 1).

Аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану (ДС-8) після проведення формуючого експерименту виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах. Як видно з результатів представлених в табл. 1 у студенток контрольної групи відмічені незначні недостовірні ($p > 0,05$) зміни.

Показники домінуючого психічного стану (ДС-8) студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (у Т- балах, $X \pm m$, КГ n = 43, ЕГ n = 45)

Показники	Група КГ=43 ЕГ=45	До експерименту $X \pm m$	Після експерименту $X \pm m$	p
Ак	КГ	47,12 $\pm$ 1,43	53,59 $\pm$ 1,61	>0,05
	ЕГ	46,97 $\pm$ 1,47	58,79 $\pm$ 1,85	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–
Ба	КГ	49,24 $\pm$ 1,59	54,22 $\pm$ 1,91	>0,05
	ЕГ	50,17 $\pm$ 1,76	60,54 $\pm$ 2,09	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
То	КГ	50,37 $\pm$ 2,09	56,29 $\pm$ 2,25	>0,05
	ЕГ	51,02 $\pm$ 2,14	62,38 $\pm$ 2,69	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–
Ро	КГ	51,15 $\pm$ 2,02	54,91 $\pm$ 1,87	>0,05
	ЕГ	51,23 $\pm$ 2,15	62,22 $\pm$ 2,89	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Сп	КГ	53,21 $\pm$ 2,17	57,24 $\pm$ 1,89	>0,05
	ЕГ	52,89 $\pm$ 1,83	63,14 $\pm$ 2,11	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Ст	КГ	52,19 $\pm$ 1,69	55,93 $\pm$ 1,85	>0,05
	ЕГ	51,92 $\pm$ 1,73	59,91 $\pm$ 2,01	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
Зд	КГ	51,27 $\pm$ 2,19	56,82 $\pm$ 2,23	>0,05
	ЕГ	51,55 $\pm$ 2,38	61,37 $\pm$ 2,59	<0,05
	p	>0,05	<0,05	–
По	КГ	49,44 $\pm$ 1,79	54,91 $\pm$ 1,74	>0,05
	ЕГ	50,09 $\pm$ 1,81	59,91 $\pm$ 1,85	<0,01
	p	>0,05	<0,05	–

Примітка. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; Ба – бадьорість-смуток; То – тонус високий-низький; Ро – розкутий-напружений; Сп – спокій-тривога; Ст – стійкість-нестійкість; Зд – задоволеність-незадоволеність життям в цілому; По – позитивний-негативний образ самого себе

У студенток експериментальної групи спостерігалось істотне достовірне ($p < 0,05$ – $< 0,01$) покращення усіх досліджуваних показників. Так, за шкалою Ак (активне-пасивне відношення до життєвої ситуації) в експериментальній групі даний показник виріс на 11,82 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 6,47 Т-балів ($p > 0,05$). Визначаючи рівень бадьорості і смутку (Ба) ми переконалися, що студентки експериментальної групи частіше стали знаходитися в бадьорому стані і демонструвати це іншим. Цей показник виріс у них на 10,37 Т-бали ($p < 0,05$), у контрольній групі даний показник покращав на 4,98 Т-бали ($p > 0,05$). За третьою шкалою То (тонус високий-низький) в експериментальній групі даний показник покращав на 11,36 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 5,92 Т-бали ($p > 0,05$). Аналогічні зміни спостерігаються за шкалою Ро (розкутий-напружений). Цей показник в експериментальній групі виріс на 10,99 Т-балів ($p < 0,05$), у контрольній групі даний показник має незначне поліпшення на 3,76 Т-бали ($p > 0,05$). Наступна шкала дозволяє тестувати психічний стан спокій-тривога (Сп). У експериментальній групі даний

показник змінився на 10,25 Т-бали ($p < 0,05$), в контрольній – на 4,03 Т-бали ($p > 0,05$). Важливим показником є стійкість емоційного тону (Ст), здатність людини тривалий час знаходитися в підвищеному емоційному стані. В експериментальній групі цей показник збільшився на 7,99 Т-балів ($p < 0,05$), у контрольній – на 3,74 Т-бали ($p > 0,05$). Оцінки, одержані за шкалою Зд (задоволеність-незадоволеність життям в цілому) в експериментальній групі істотно покращали на 9,82 Т-бали ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 5,55 Т-бали ($p > 0,05$). Показники за шкалою По (позитивний-негативний образ самого себе) в експериментальній групі збільшився на 9,82 Т-балів ($p < 0,01$), у контрольній – на 5,47 Т-бали ($p > 0,05$).

Висновки. Підводячи підсумок впливу занять силовим фітнесом на психоемоційну сферу студенток закладу вищої освіти, можна констатувати, що застосування засобів силового фітнесу на заняттях з фізичної культури і спорту викликає більш позитивні зміни в психіці, формує стійкий, бадьорий, активний стан, сприяє формуванню позитивних емоцій та забезпечує високу самооцінку дівчат.

Література:

1. Бейгул І., Шишкіна О. Особливості домінуючого психічного стану студентів технічного ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В.М. Костюкевич, 2016. С. 303–307.
2. 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, 2022. С. 353–355.
3. Боднар А.І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Миколаїв, 2021. 245 с.
4. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022. 297 с.
5. Жамардій В.О. Технологія формування цільового блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2020. Вип. 1(121). С. 39–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08)
6. Кашуба В. Із досвіду використання фітнес-технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018. № 1. С. 131–138.
7. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*, 2020. Вип. 6(45). С. 88–93.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
9. Лаврентьев О., Андріяш В., Деркач О., Бербенчук В. Обґрунтування фізичних навантажень студентської молоді засобами силових видів спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 11(184). С. 95–101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19)
10. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019. Вип. 2(59). С. 89–95.
11. Садовніченко А.С. Вплив занять силовим фітнесом та стретчингом на психофізичний стан молоді. Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. 58с.
12. Сухарев А.Г., Когут І.О. Вплив фізичної активності на здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету*. 2019. № 12. С. 65–70.

References:

1. Beihul I., Shishkina O. (2016). Features of the dominant mental state of students of a technical university. *Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific papers* / edited by V.M. Kostiukevych. pp. 303-307. [in Ukrainian].
2. Beihul I., Shyshkina O., Semizorova A. (2022). Increasing students' physical activity in the framework of optimising the process of physical education in higher education institutions. *Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: collection of abstracts of the XXIII International Scientific and Practical Conference, 6-7 December 2022*. Kharkiv. pp. 353-355. [in Ukrainian].
3. Bodnar A.I. (2021). Improving the adaptive capabilities of women aged 18-21 years using dance and strength fitness programmes: PhD thesis in Physical Education and Sports: 24.00.02. Mykolaiv. 245 p. [in Ukrainian].
4. Volovyk N. (2022). Wellness fitness: a textbook for students of higher educational institutions. Kyiv: Drahomanov National Pedagogical University. 297p. [in Ukrainian].
5. Zhamardiy V.O. (2020). Technology of formation of the target block of the methodological system of application of fitness technologies in the educational process of physical education of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Issue 1(121). pp. 39-44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1\(121\)20.08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2019.1(121)20.08) [in Ukrainian].
6. Kashuba V. (2018). From the experience of using fitness technologies aimed at correcting the human body. *Sports Bulletin of Prydniprovia*. № 1. pp.131-138. [in Ukrainian].
7. Kozub O. (2020). The influence of regular sports on the psychological state of students. *Psychological Bulletin*. Issue 6(45). pp. 88-93. [in Ukrainian].
8. Kotsan I.Y., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. (2011). Psychology of human health / Edited by I.Y. Kotsan. Luts'k: RVV "Vezha" of Lesya Ukrainka Volyn National University. 430 p. [in Ukrainian].
9. Lavrentiev O., Andriash V., Derkach O., Berbenychuk V. (2024). Substantiation of physical activity of student youth by means of power sports. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. Issue 11(184). pp. 95-101. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19). [in Ukrainian].
10. Lysenko L. (2019). Influence of sports activities on the psychological state of students with different levels of physical activity. *Physical culture, sport and health of the nation*. Issue 2(59). pp. 89-95. [in Ukrainian].
11. Sadovnichenko A.S. (2023). Influence of strength training and stretching on the psychophysical state of young people. Ivano-Frankivsk: KSU. 58 p. [in Ukrainian].
12. Sukharev A.G., Kohut I.O. (2019). The influence of physical activity on the health of student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical University*. № 12. pp. 65-70. [in Ukrainian].

АКТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0002-5479-3224

У дослідженні акцентовано увагу на актуальності вдосконалення фізичних якостей учнів середнього шкільного віку шляхом впровадження позакласних занять із фізичної культури для учнів 7-8 класів із використанням засобів активного туризму. Особливу увагу приділено аналізу фізичної підготовленості школярів, зокрема розвитку їхньої спритності, як важливої складової загальної фізичної підготовки. Вивчено специфіку застосування активного туризму у фізичному вихованні учнів і використано ці дані як основу для розробки програми позакласних занять.

У роботі представлено теоретичне обґрунтування ефективності розробленої програми активного туризму, спрямованої на всебічний фізичний розвиток, із акцентом на покращення показників спритності учнів середнього шкільного віку. Зокрема, детально розглянуто особливості методичного підходу, який поєднує фізичні вправи та туристичні активності, що сприяють підвищенню мотивації до занять і кращому засвоєнню рухових навичок.

Ефективність розробленої програми оцінювалася на основі порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості учнів 7-8 класів контрольної та експериментальної груп на початковому і завершальному етапах педагогічного експерименту. Результати експерименту підтвердили суттєве покращення показників фізичної підготовленості, зокрема спритності, у школярів, які брали участь у заняттях за програмою активного туризму. Отримані дані доводять, що впровадження елементів активного туризму у позакласні заняття з фізичної культури є дієвим засобом підвищення фізичної активності та вдосконалення моторних якостей учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, використання активного туризму як складової позакласних занять із фізичної культури для учнів 7-8 класів є ефективним підходом для вдосконалення їхньої фізичної підготовленості, зокрема спритності.

Ключові слова: фізичне виховання, позакласні заняття, активний туризм, учні середнього шкільного віку.

Butenko Halyna. Active Tourism as a Means of Developing Agility in Middle School Students

The study highlights the relevance of enhancing the physical qualities of middle school students through extracurricular physical education classes for 7th- and 8th-grade students using active tourism methods. Particular attention is given to analyzing students' physical fitness, especially the development of their agility as a key component of overall physical preparedness. The specific features of applying active tourism in the physical education of students have been examined and used as the basis for developing a program of extracurricular activities.

The research provides a theoretical justification for the effectiveness of the developed active tourism program aimed at comprehensive physical development, with a focus on improving agility indicators in middle school students. Specifically, it details the methodological approach that combines physical exercises with tourism-related activities, which foster increased motivation for participation and better acquisition of motor skills.

The effectiveness of the developed program was assessed through a comparative analysis of the physical fitness indicators of 7th- and 8th-grade students in the control and experimental groups at the initial and final stages of the pedagogical experiment. The results confirmed a significant improvement in the physical fitness indicators, particularly agility, among students who participated in the active tourism program. The findings demonstrate that incorporating elements of active tourism into extracurricular physical education classes is an effective means of enhancing physical activity levels and improving motor skills in middle school students.

Thus, the use of active tourism as a component of extracurricular physical education classes for 7th- and 8th-grade students is an effective approach to enhancing their physical fitness, particularly their agility.

Key words: physical education, extracurricular activities, active tourism, middle school students.

Вступ. Проблема вдосконалення рухових якостей учнів закладів загальної середньої освіти є одним із ключових завдань сучасного фізичного виховання дітей. Згідно з думкою багатьох фахівців у сфері теорії та практики фізичного виховання [6, 8, 9], саме спритність людини значною мірою визначає ефективність реалізації різних форм, напрямків та видів життєдіяльності.

У нинішніх умовах, що характеризуються швидкими змінами та непередбачуваними ситуаціями, особливо важливо розвивати такі якості, як швидкість реакції,

здатність до концентрації уваги, переключення на нові завдання, а також точність у часі, просторі та зусиллях. Ці фактори нерозривно пов'язані зі спритністю як інтегральною характеристикою людини, яка забезпечує біомеханічну раціональність рухів та їхню адаптацію до мінливих умов [1, 2].

Оволодіння комплексом необхідних рухових навичок і розвиток різновидів спритності є важливою передумовою для формування здатності свідомо управляти власними рухами. Ця характеристика виступає як одна з основних складових людської сутності, визначаючи її

життєдіяльність. Крім того, спритність займає провідне місце серед факторів, що впливають на досягнення високих результатів у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності, які є невід'ємною частиною соціального життя людини [2, 5, 6].

Сучасна науково-методична література пропонує численні трактування поняття спритності [6, 9, 10, 11]. Дослідники виокремлюють дві основні групи завдань розвитку цієї якості: різнобічне її формування та спеціалізований (спеціально спрямований) розвиток [9, 10, 11]. Перша група завдань актуальна для дошкільного та шкільного періодів онтогенезу, коли створюються загальні передумови для подальшого удосконалення рухових навичок у професійній або іншій діяльності. Основним інструментом для вирішення цього завдання є організоване фізичне виховання у школах. Друга група завдань пов'язана з розвитком професійно-прикладної фізичної підготовленості і є більш спеціалізованою.

Існуючі програми фізичного виховання учнів загальної середньої освіти містять досить ефективні рекомендації, які стосуються методів та технологій розвитку загальної та специфічної спритності [1, 2, 6]. Проте дослідники зазначають, що у цьому контексті є чимало невирішених питань. Зокрема, бракує даних про статеві динаміку параметрів спритності, недостатньо вивчені сенситивні періоди для її розвитку, а також взаємозв'язок специфічних проявів цієї якості у підлітків.

Активний туризм, як один із найперспективніших засобів фізичного виховання, має значний потенціал для вдосконалення рухових здібностей школярів. Він сприяє зміцненню здоров'я, розвитку витривалості, покращенню функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Крім того, туризм сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості, забезпечує психологічне розвантаження та розвиток позитивних емоцій [1, 3, 4, 5].

У фізичному вихованні школярів туризм займає важливе місце. Його методичні можливості дозволяють інтегрувати рухову активність у навчальний процес як у класній, так і позакласній діяльності [2, 7, 8]. Проте наукові дані про використання туризму для розвитку спритності залишаються фрагментарними.

Аналіз літератури показав, що існує нагальна потреба в розробці більш детальних рекомендацій щодо оптимізації розвитку спритності з урахуванням статі та вікових особливостей учнів. Використання засобів активного туризму в цьому аспекті є особливо перспективним напрямом дослідження.

Таким чином, впровадження засобів активного туризму у практику фізичного виховання для підвищення рівня спритності учнів середніх класів є актуальним і потребує подальшої розробки та впровадження.

Матеріали та методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У ньому взяли участь 30 учнів 7-8 класів, які були розподілені на

дві рівні групи – експериментальну та контрольну по 15 осіб у кожній. В обох групах проводилися заняття з пішохідного туризму в рамках програми позакласної діяльності. Проте зміст занять для експериментальної групи був спеціально розроблений із врахуванням комплексу вправ, спрямованих на розвиток спритності.

Основні елементи програм для обох груп залишалися однаковими: заняття тривали однаковий час – 216 годин за весь період експерименту, а частота проведення складала три рази упродовж тижня. Однак ключовою відмінністю була змістовна складова занять. У програму експериментальної групи додатково включили анімаційні та інтерактивні форми роботи, а саме: квести та командні ігри (тімблдинг); заняття на скеле-лазних стінках; проходження спеціально облаштованих смуг перешкод; рекреаційне орієнтування на місцевості; організація фізкультурно-масових заходів.

Важливо зазначити, що обидві програми були узгоджені за основними параметрами, такими як мета, завдання, кількість і тривалість занять. Таким чином, різниця між програмами полягала саме в інноваційному підході до наповнення занять експериментальної групи, що передбачав застосування засобів, які більш активно стимулюють розвиток спритності.

Тривалість педагогічного експерименту становила один навчальний рік. Протягом цього періоду здійснювалося систематичне спостереження за прогресом учнів у двох групах. Для визначення впливу засобів пішохідного туризму на фізичну підготовленість школярів було проведено аналіз змін ключових показників. Серед них: швидкість, спритність, витривалість, сила, швидкісно-силові якості.

Особливу увагу приділяли показникам спритності, адже саме вона була центральним об'єктом дослідження. Для кожного з цих параметрів здійснювався збір даних до початку експерименту та після його завершення.

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку фізичної підготовленості школярів й експериментальної й контрольної груп. Проведений аналіз показників фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявив у дівчат експериментальної групи достовірно вищі середньостатистичні результати ($p < 0,05$) у тестах: біг на 30 метрів, човниковий біг 4x9 метрів, а також стрибок у довжину з місця. Натомість у дівчат контрольної групи спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) зниження показників у тесті з бігу на 30 метрів. Інші рухові тести не виявили статистично значущих змін у фізичній підготовленості дівчат обох груп, хоча у більшості випадків була помітна тенденція до покращення результатів.

Схожі зміни спостерігалися і серед хлопців. У хлопців експериментальної групи було зафіксовано статистично достовірне покращення ($p < 0,05$) у наступних тестах: біг на 30 метрів, човниковий біг 4x9 метрів, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба в сід за 30 секунд. У хлопців контрольної групи достовірні зміни ($p < 0,05$) були відзначені лише у тесті з човникового бігу 4x9 метрів.

Покращення результатів у тестах серед дівчат експериментальної групи було більш вираженим. У тесті «біг 30 метрів» їх результати зросли на 4,23%, тоді як у дівчат контрольної групи покращення склало лише 2,81%. У тесті «човниковий біг 4х9 метрів» покращення в експериментальній групі становило 10,4%, що значно перевищує результат учнів контрольної групи, де відзначалося лише недостовірне покращення на 6,07%. Аналогічна ситуація спостерігалася у тесті «стрибок у довжину з місця», де покращення в експериментальній групі склало 5,41%, тоді як у контрольній групі – лише 1,92%.

У хлопців експериментальної групи також спостерігалася значне покращення показників. У тесті «біг 30 метрів» результат зріс на 23,72%, тоді як у хлопців контрольної групи приріст був лише 10,96%, і він виявився недостовірним. У тесті «човниковий біг 4х9 метрів» результати в експериментальній групі покращилися на 12,52%, а у контрольній групі – лише на 4,87%. У тесті «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» хлопці з експериментальної групи досягли покращення на 11,50%, тоді як у контрольній групі – недостовірне покращення на 5,61%. Аналогічно, у тесті «стрибок у довжину з місця» покращення в експериментальній групі становило 5,9%, а у контрольній групі – 5,26%, проте це покращення також не було достовірним.

Отримані результати вказують на те, що запропонована програма є ефективною для підвищення фізичної підготовленості учнів 7-8 класів.

Основною метою програми було сприяння покращенню рівня спритності учнів середніх класів шляхом застосування туристичних засобів. Тому особлива увага приділялася показникам тестів, які висвітлюють різні аспекти цієї рухової якості. Деталізовані результати фізичної підготовленості школярів, включаючи окремі показники спритності, наведені у таблиці 1.

Важливою ознакою ефективності запропонованої програми стало суттєве, статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів у всіх чотирьох спеціальних рухових тестах серед дітей експериментальної групи, за винятком хлопців у тесті на орієнтацію у просторі. У той же час, діти контрольної групи продемонстрували статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення лише у тесті на статичну рівновагу (проба Ромберга), тоді як усі інші зміни їхніх результатів були недостовірними.

Значне покращення середньостатистичних результатів проби Ромберга також заслуговує на увагу. У дівчат експериментальної групи цей показник зріс на 57,24% ($p < 0,05$), а у хлопців експериментальної групи – на 40,86% ($p < 0,05$). У контрольній групі дівчата показали покращення результату на 23,31% ($p < 0,05$), а хлопці – на 18,95% ($p < 0,05$).

Щодо тесту на узгодженість рухів, дівчата експериментальної групи продемонстрували покращення на 31,91% ($p < 0,05$), тоді як дівчата контрольної групи показали недостовірне покращення на 16,56%. У хлопців експериментальної групи показник покращився на 30,51% ($p < 0,05$), а у хлопців контрольної групи – недостовірно на 17,82%.

У тесті на орієнтацію у просторі дівчата експериментальної групи також досягли достовірного ($p < 0,05$) покращення на 28,89%, у той час як дівчата контрольної групи мали недостовірне покращення на 1,36%. Хлопці експериментальної групи підвищили свій результат на 26,23% ($p < 0,05$), тоді як хлопці контрольної групи покращили його недостовірно на 7,54%.

Таблиця 1

Зміни показників спритності дітей експериментальної та контрольної групи у процесі педагогічного експерименту (n=30)

Досліджувані показники	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Дівчата (n=8)					Дівчата (n=8)			
Тест на статичну рівновагу (проба Ромберга), с	7,35	7,32	17,23*	7,85	7,47	7,08	9,74*	7,85
Тест на узгодженість рухів, балів	6,21	1,42	9,12*	1,24	6,55	1,48	7,85	1,43
Тест на орієнтацію у просторі, бали	2,24	0,49	3,15*	0,63	2,18	0,59	2,21	0,47
Комплексний тест за інтегрованим оцінюванням, с	131,51	10,38	121,12*	9,42	135,12	10,69	132,5	10,39
Хлопці (n=7)					Хлопці (n=7)			
Тест на статичну рівновагу (проба Ромберга), с	11,16	9,13	18,87*	8,15	11,12	9,39	13,72*	8,71
Тест на узгодженість рухів, балів	6,4	1,91	9,21*	1,01	6,32	1,99	7,69	1,24
Тест на орієнтацію у просторі, бали	2,39	0,65	3,24	1,06	2,33	0,83	2,52	0,59
Комплексний тест за інтегрованим оцінюванням, с	123,22	10,21	112,12*	9,77	119,16	10,31	117,55	10,48

Примітка: * – зміни показника статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Участь дітей експериментальної групи у фізкультурно-оздоровчій програмі на основі засобів активного туризму сприяла значному покращенню результатів у комплексному тесті за інтегрованим оцінюванням. Зокрема, дівчата експериментальної групи покращили свій результат на 10,39 секунди (8,58%), а хлопці експериментальної групи – на 11,1 секунди (9,9%). Ці зміни були статистично достовірними ($p < 0,05$). У дітей контрольної групи результати змін були недостовірними: дівчата покращили свій результат на 2,62 секунди (1,98%), а хлопці – на 1,61 секунди (1,37%).

Таким чином, запропонована програма, яка була спрямована на вдосконалення спритності учнів 7-8 класів із використанням засобів активного туризму, продемонструвала свою ефективність.

Аналізуючи результати тестового комплексного контролю розвитку спритності на початку та наприкінці педагогічного експерименту, дітей контрольної та експериментальної груп було розподілено за рівнями спритності. Отримані дані узагальнено у таблиці 2, що дозволило зробити відповідні висновки.

Аналіз динаміки рівнів спритності серед учнів контрольної групи і експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту дозволив виявити такі зміни:

– високий рівень спритності: наприкінці експерименту його досягли 20% дітей експериментальної групи, серед них 14,59% хлопців і 25% дівчат. У дітей контрольної групи високий рівень спритності у динаміці експерименту виявлений не був;

Таблиця 2

Зміни показників спритності дітей експериментальної та контрольної групи у процесі педагогічного експерименту (n=30)

Рівень спритності	До експерименту				Після експерименту			
	ЕГ (n=15)		КГ (n=15)		ЕГ (n=15)		КГ (n=15)	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
	n=7	n=8	n=7	n=8	n=7	n=8	n=7	n=8
Високий	-	-	-	-	14,59	25,00	-	-
Вище середнього	-	-	-	-	42,86	25,00	14,59	12,50
Середній	14,59	25,00	28,57	25,00	42,86	50,00	28,57	25,00
Нижче середнього	57,14	62,50	57,14	62,50	-	-	57,14	62,50
Низький	28,57	12,50	14,59	12,50	-	-	-	-

– рівень спритності вище середнього: наприкінці експерименту цей рівень зафіксовано у 33,33% дітей експериментальної групи (42,86% хлопців і 25% дівчат). У дітей контрольної групи показник склав лише 13,33% (14,59% хлопців і 12,50% дівчат);

– середній рівень спритності: на початку експерименту середній рівень мали 26,67% дітей контрольної групи (28,57% хлопців і 25% дівчат) і 20% дітей експериментальної групи (14,59% хлопців і 25% дівчат). Наприкінці експерименту кількість дітей із середнім рівнем у контрольній групі не змінилася. У експериментальній групі, навпаки, кількість зросла до 46,67% (серед хлопців – 42,86%, серед дівчат – 50%);

– рівень спритності нижче середнього: на початку експерименту цей рівень мали 60% дітей контрольної групи (57,14% хлопців і 62,50% дівчат) та така ж кількість дітей експериментальної групи. Наприкінці експерименту кількість дітей із цим рівнем у контрольній групі залишилася незмінною, тоді як у експериментальній групі таких дітей не зафіксовано.

– низький рівень спритності: на початку експерименту низький рівень спритності мали 13,33% дітей контрольної групи (14,59% хлопців і 12,50% дівчат) і 20% дітей експериментальної групи (28,57% хлопців і 12,50% дівчат). Наприкінці експерименту дітей із

низьким рівнем спритності не виявлено ані в контрольній групі, ані в експериментальній групі.

Таким чином, у експериментальній групі рівень спритності підвищився у 93,33% учнів, тоді як у 6,67% учасників експерименту він залишився незмінним. У контрольній групі покращення зафіксовано у 66,66% учнів, у 33,33% дітей рівень спритності не змінився. Погіршення рівня спритності або зниження показників комплексного тесту у процесі педагогічного експерименту серед учнів обох груп не зафіксовано

Висновки. Результати педагогічного експерименту демонструють, що діти експериментальної групи досягли значно кращих показників у контрольному комплексному тесті наприкінці експерименту. Це сприяло підвищенню рівня спритності у 93,33% дітей експериментальної групи, у порівнянні з 66,66% дітей контрольної групи.

Отримані фактичні дані підтверджують ефективність впровадженої програми, яка базується на засобах активного туризму, у позакласну діяльність учнів середніх класів для підвищення рівня їхньої спритності.

Майбутні дослідження будуть спрямовані на визначення впливу запропонованої програми на розвиток фізичних якостей, зокрема спритності, у старшокласників.

Література:

1. Butenko H. Use of active tourism in physical education lessons. *Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies*. The University of Technology in Katowice Press (Poland). 2024. Pp. 42-72.

2. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
3. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця. 2014. Вип. 17. С. 41–47.
4. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм : навчальний посібник. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 2022. 293 с.
5. Лівак П. Є., Полухін Ю. В., Стешиц А. В. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ. 2022. №7(152). С. 79–83.
6. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2018. №1. С. 203–208.
7. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів. 2016. 40 с.
8. Носко М.О., Архипов О.А., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Носко Ю.М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів. 2017. №143. С. 291–299.
9. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів. 2020. 408 с.
10. Рядова, Л. О., Рожков, В. О., Корчагін, М. В., Мкртічян, О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. (14). С. 226–235.
11. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2015. 392 с.

References:

1. Butenko H. (2024). *Use of active tourism in physical education lessons*. Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies. The University of Technology in Katowice Press (Poland). P. 42–72. [in Ukrainian]
2. Bohdan A., Shymchuk M. (2018). *Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi* [Modern Trends in Increasing Motor Activity of Students and School Youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr.* Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 5 (99). P. 38–41 [in Ukrainian]
3. Butenko H. (2014). *Vykorystannia zasobiv ozdorovchoho turyzmu i oriientuvannia u fizychnomu vykhovanni ditei shkilnoho viku* [The Use of Health Tourism and Orienteering in Physical Education of School-Age Children]. *Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats.* Vinnytsia. Vyp. 17. P. 41–47 [in Ukrainian]
4. Korniiienko O. M., Bulatov S. V. (2022). *Aktyvnyi turizm* [Active Tourism]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnikha», 293 p. [in Ukrainian]
5. Livak P. Ye., Polukhin Yu. V., Steshyts A. V. (2022). *Aktyvnyi vidpochynok: vydy i riznovydy aktyvnoho turyzmu ta yikh sutnist* [Active Recreation: Types and Varieties of Active Tourism and Their Essence]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. №7(152).* P. 79–83 [in Ukrainian]
6. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhailenko Yu. (2018). *Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ditei shkilnoho viku* [Modern approaches to increasing the physical activity of school-aged children]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* Dnipro. №1. P. 203–208 [in Ukrainian].
7. Mulyk K. V. (2016). *Metodychna systema vykorystannia sportyvno-ozdorovchoho turyzmu v protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Methodical System of Using Sports and Health Tourism in the Process of Physical Education of Schoolchildren and Students]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra ped. nauk : spets. 13.00.02 – teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia). Chernihiv, 40 p. [in Ukrainian]
8. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Harkusha S.V., Voiedilova O.M., Nosko Yu.M. (2017). *Udoskonalennia zdoroviazberezhuvalnoi systemy pozaklasnoi ta pozaurochnoi roboty z fizychnoho vykhovannia* [Improving the health-preserving system of extracurricular and afterschool physical education]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriiia: Pedahohichni nauky.* Chernihiv. №143. P. 291–299 [in Ukrainian].
9. Nosko M.O., Nosko Yu.M., Lazarenko M.H., Zhula V.P., Mohylnyi F.V., Filonenko O.A. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup* [Motor Development of Schoolchildren of Different Age Groups]: naukove vydannia / za nauk. red. M.O. Noska. Chernihiv, 408 p [in Ukrainian]
10. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., Mkrtychian, O. A. (2023). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakyykh fizychnykh yakosteï u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity* [Research on the Development Indicators of Certain Physical Qualities in Higher Education Students]. *Rehabilitation and Recreation.* (14), P. 226–235 [in Ukrainian]
11. Serhiienko V. M. (2015). *Systema kontroliu rukhovyykh zdibnosti studentiskoi molodi: teoriia i metodolohiia fizychnoho vykhovannia* [The System of Monitoring Motor Abilities of Student Youth: Theory and Methodology of Physical Education]: monohrafiia. Sumy : Sumskyi derzhavnyi universytet, 392 p. [in Ukrainian]

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Гейтенко Владислав Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаської державної машинобудівної академії
ORCID ID: 0000-0001-5449-2715

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0003-1994-3087

Шинкарьова Наталія Геннадіївна,

викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0009-0001-0609-8112

У статті розглянуто використання та впровадження цифрових технологій у навчальний процес на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи (НУШ). Змінювані освітні стандарти та сучасні тенденції цифровізації навчання вимагають пошуку нових підходів до організації уроків, спрямованих на підвищення мотивації учнів, покращення якості навчання та моніторингу фізичної активності.

Проведений аналіз наукової літератури, щодо дослідження ефективних цифрових технологій, визначив, що для підвищення якості проведення уроків фізичної культури можна використовувати мобільні додатки для відстеження фізичної активності (наприклад, google fit, myfitnesspal, adidas running), що дозволяють учням контролювати кількість пройдених кроків, витрачені калорії та рівень фізичного навантаження. Фітнес-браслети та розумні годинники, які забезпечують індивідуальний контроль частоти серцевих скорочень учнів. Інтерактивні платформи та відеоуроки (youtube, fiton, nike training club), що допомагають урізноманітнити навчальний процес, демонструючи правильну техніку виконання вправ. Віртуальна та доповнена реальність, які дозволяють проводити інтерактивні заняття та моделювати урок фізичної культури. Онлайн-щоденники фізичної активності, що допомагають вчителю ефективно оцінювати успішність учнів та аналізувати їхню фізичну підготовку.

Дослідження підтверджує, що використання цифрових технологій на уроках фізичної культури сприяє підвищенню зацікавленості школярів у фізичній активності, індивідуалізації навчального процесу та формування здорового способу життя. Інтеграція таких технологій забезпечує нові можливості для оцінки та корекції фізичних, технічних, тактичних умінь та навичок учнів, а також для організації дистанційного навчання. Інтеграція цих інновацій узгоджується з концептуальними засадами Нової української школи, що спрямована на формування всебічно розвиненої особистості з високим рівнем фізичного розвитку.

Проте досягнення максимального ефекту можливе за умови володіння педагогом інформаційними та інтерактивними технологіями в освітньому процесі, а також забезпечення належного рівня матеріально-технічної бази.

Ключові слова: цифрові технології, фізична культура, Нова українська школа, мобільні додатки, віртуальна реальність, фітнес-браслети.

Heitenko Vladyslav, Shinkarev Serhii, Shinkareva Natalia. The use of digital technologies in the lesson of physical culture in the conditions of the new Ukrainian school

The article considers the use and implementation of digital technologies in the educational process in physical education lessons in the conditions of the New Ukrainian School (NUS). Changing educational standards and current trends in the digitalization of learning require the search for new approaches to organizing lessons aimed at increasing student motivation, improving the quality of learning and monitoring physical activity.

An analysis of the scientific literature on the study of effective digital technologies determined that to improve the quality of physical education lessons, mobile applications for tracking physical activity (for example, google fit, myfitnesspal, adidas running) can be used, allowing students to control the number of steps taken, calories consumed and the level of physical activity. Fitness bracelets and smart-watches that provide individual control of the heart rate of students. Interactive platforms and video tutorials (youtube, fiton, nike training club) that help to diversify the learning process, demonstrating the correct technique of exercise. Virtual and augmented reality, which allow you to conduct interactive classes and simulate a physical culture lesson. Online physical activity diaries that help the teacher effectively assess the performance of students and analyze their physical fitness.

The study confirms that the use of digital technologies in physical education lessons contributes to increasing the interest of schoolchildren in physical activity, individualizing the educational process and forming a healthy lifestyle. The integration of such

technologies provides new opportunities for assessing and correcting the physical, technical, tactical skills of students, as well as for organizing distance learning. The integration of these innovations is consistent with the conceptual principles of the New Ukrainian School, aimed at the formation of a comprehensively developed personality with a high level of physical development.

However, achieving the maximum effect is possible provided that the teacher owns information and interactive technologies in the educational process, as well as ensuring the proper level of material and technical base.

Key words: digital technologies, physical culture, New Ukrainian School, mobile applications, virtual reality, fitness bracelets.

Вступ. У сучасному світі цифрові технології стрімко трансформують усі сфери життя, зокрема освітню галузь. Нова українська школа (НУШ), орієнтуючись на інноваційні підходи до навчання, втілює у своїй концепції інтеграцію технологій для створення сучасного освітнього середовища. Фізична культура традиційно спрямована на формування у дітей і молоді здорового способу життя, розвиток фізичних якостей та мотивації до активної життєдіяльності. Впровадження цифрових технологій під час уроків фізичної культури може стати важливим інструментом для підвищення зацікавленості школярів і забезпечення індивідуального підходу до навчання [1].

Однією з ключових особливостей Нової української школи є інтеграція цифрових технологій, спрямованих на розвиток критичного мислення, командної взаємодії та особистої ініціативи учнів. Науковці Н. Москаленко, О. Власнюк, І. Степанов вказують, що у сфері фізичної культури це може реалізовуватись через використання мобільних додатків для аналізу фізичної активності, ігрових платформ для підвищення мотивації, онлайн-трекерів для моніторингу показників здоров'я, а також мультимедійних ресурсів, що забезпечують наочне засвоєння навчального матеріалу та розвитку рухових навичок [2, с. 125]. Такий підхід сприяє поєднанню теоретичних знань із практичними навичками, що відповідає принципам компетентнісного підходу.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження використано наступні методи: теоретичні – аналіз наукової літератури з педагогіки, фізичної культури і спорту, теорії та методики фізичного виховання, дані соціально-педагогічної, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури з метою виявлення вихідних положень; синтез, порівняння, узагальнення й систематизація наукових поглядів щодо проблеми використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах нової української школи.

Дослідження впливу цифрових технологій на уроках фізичної культури є актуальним не лише через інноваційність цього напрямку, а й через його практичну цінність. Розробка ефективних методик з урахуванням технологій дозволить забезпечити гнучкість навчального процесу, що відповідає потребам НУШ.

Мета роботи – дослідити сучасні інновації з фізичної культури в умовах Нової української школи.

Результати дослідження. Фізична культура в освітньому процесі займає важливе місце, сприяючи гармонійному фізичному та психологічному розвитку учнів. Зміни, що відбуваються в рамках Нової української школи (НУШ), орієнтовані на впровадження інноваційних підходів до навчання, включаючи інтеграцію сучасних цифрових технологій. Такий підхід дозволяє

не лише підвищити ефективність уроків фізичної культури, а й сприяє формуванню нових компетентностей, що відповідають вимогам сучасного суспільства [3].

Одним із ключових принципів НУШ є компетентнісний підхід, що акцентує увагу на практичній значущості здобутих знань і умінь. Використання цифрових технологій на уроках фізичної культури сприяє розширенню можливостей для інтерактивного та персоналізованого навчання. Наприклад, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, дозволяють учням аналізувати власну активність, слідкувати за досягненнями та разом з вчителем розробляти індивідуальні програми тренувань.

Мобільні додатки для здорового способу життя Google fit або Myfitnesspal набули великої популярності завдяки їхній зручності та доступності. Їх можна ефективно використовувати в освітньому процесі, особливо під час уроків фізичного виховання. Вони надають учням можливість відстежувати фізичну активність, контролювати свій раціон харчування, стежити за гідробалансом та формувати індивідуальні плани занять руховою активністю для досягнення здорового способу життя. Уроки, доповнені такими інструментами, сприяють інтерактивному та сучасному підходу до навчання, що підвищує інтерес та мотивацію учнів [4].

За допомогою додатків для моніторингу частоти серцевих скорочень учні та вчитель можуть в реальному часі бачити вплив фізичних вправ на організм. Наприклад, Polar flow – це мобільний додаток, розроблений компанією Polar для комплексного моніторингу фізичної активності, тренувань та стану здоров'я. Він дозволяє учню та вчителю в реальному режимі детально аналізувати інформацію про фізичну активність та частоту серцевих скорочень. Однією з головних переваг додатка є його аналітична складова. Polar flow дозволить детально аналізувати фізичну активність (всі заняття зберігаються у додатку), визначати прогрес, а також адаптувати плани відповідно до фізичних можливостей дитини [5].

Недоліком мобільних додатків є необхідність наявності смартфонів або планшетів. Крім того, деякі додатки вимагають підключення до Інтернету або платних підписок для розширеного функціоналу, що обмежує їх використання у навчальних умовах. Також існує ризик, що учні відволікатимуться на сторонні програми чи соціальні мережі, знижуючи моторну щільність уроку.

Перевагою мобільних додатків є можливість індивідуалізації процесу навчання. Учні можуть обирати програми, які відповідають їхньому рівню фізичної підготовки, цілям та особистим інтересам, що сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до власного здо-

ров'я. Для досягнення максимального ефекту вчителю важливо забезпечити грамотну інтеграцію додатків у програму уроку, зберігаючи баланс між використанням цифрових технологій та традиційними методами викладання.

Інтеграція цифрових технологій також відкриває нові можливості для індивідуалізації навчального процесу. Фітнес-браслети, як сучасні технологічні пристрої для моніторингу фізичної активності, стають все більш популярними у навчальному процесі, зокрема на уроках фізичної культури. Використання смарт-годинників і фітнес-трекерів допомагає вчителю контролювати рівень фізичної активності, зокрема підрахунок кроків, пройденої дистанції та витрачених калорій [6]. Ці дані допомагають учням і вчителям оцінити ефективність виконання фізичних вправ і спланувати оптимальне навантаження відповідно до рівня підготовки. Наприклад, підрахунок кроків дозволяє фіксувати активність під час таких вправ, як біг або спортивні ігри, що є важливим для аналізу динаміки фізичного розвитку.

Перевагою фітнес-браслетів є можливість збору даних для довгострокового аналізу. Інформація про активність учнів, дозволяє вчителям оцінювати прогрес учня. Це сприяє більш точному підходу до формування індивідуальних програм тренувань і оцінювання результатів, дозволяє оптимально адаптувати вправи відповідно до фізичного стану й підготовки учнів, що є важливим елементом особистісно-орієнтованого підходу [7].

Важливим аспектом використання сучасних технологій є розвиток інтерактивності навчання. Дослідники О. Качан, В. Пристинський зазначають, що інтерактивне навчання базується на постійній та активній взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Воно передбачає співпрацю, спільне навчання та взаємне збагачення знаннями, що може реалізовуватися у формі колективної, групової роботи чи спільної діяльності [8, с. 148]. У такій моделі учень і вчитель (виконує функцію організатора освітнього процесу та наставника групи: фасилітатора, тьютора, модератора) мають рівні ролі в процесі навчання. Впровадження інтерактивного навчання включає створення моделей життєвих ситуацій, проведення рольових ігор, а також спільне вирішення поставлених завдань [9].

Інтерактивні методи навчання в сучасній освіті, зокрема на уроках фізичної культури, є важливим засобом підвищення ефективності навчального процесу. Їх застосування спрямоване на активізацію учнів, розвиток їхньої мотивації до занять, а також формування навичок співпраці, відповідальності та комунікації.

Інтерактивні методи навчання вже тривалий час застосовуються на уроках фізичної культури. Їх впровадження здійснюється через різноманітні підходи під час навчального процесу: ігрові завдання, практичні вправи, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблем шляхом аналізу обставин, використання рольових ігор, а також інтерактивних прийомів [9, с. 95].

Наприклад, рольові ігри – цей метод ефективно використовується для вивчення правил спортивних

ігор, формування техніки рухів та прийомів. Під час уроку волейболу учням можна запропонувати розіграти різні ігрові ситуації, у яких вони виконують ролі гравців, суддів або тренерів. Це сприяє кращому розумінню правил гри, розвитку стратегічного мислення та навичок комунікації.

Метод „мозковий штурм” використовується для обговорення тем, пов'язаних із здоровим способом життя чи принципами спортивної етики. Наприклад, учитель може поставити перед учнями питання: „Яких правил слід дотримуватися під час командних ігор, щоб уникнути конфліктів?” Учні пропонують свої ідеї, які обговорюються всім класом.

Групові проекти. Учні об'єднуються в малі групи для виконання завдань, таких як розробка та планування проведення міні-турніру з футболу чи презентація комплексу ранкової зарядки. Цей метод сприяє розвитку організаторських здібностей, вміння працювати у команді та відповідальності за спільний результат.

Ігрові змагання. Проведення уроків у формі змагань між командами або групами підвищує зацікавленість учнів. Так, під час занять з легкої атлетики можна організувати естафети, де учні виконують вправи з бігу, стрибків чи метань.

Застосування інтерактивних методів на уроках фізичної культури має низку переваг: стимулює інтерес учнів до занять, сприяє формуванню та розвитку соціальних компетенцій учнів, підвищує рівень взаємодії між ними, індивідуалізації навчання через активну участь кожного. Таким чином, інтерактивні методи навчання є ефективним інструментом у реалізації завдань фізичного виховання, оскільки поєднують фізичний, соціальний та інтелектуальний розвиток учнів.

Мультимедійні презентації, відеоуроки з техніки виконання вправ зробляють уроки фізичної культури більш захопливими, дозволяють учням наочно подивитись правильне виконання технічного елементу, що сприятиме кращому засвоєнню теоретичних знань і практичних умінь.

Віртуальна реальність дозволяє учням виконувати фізичні вправи у захопливих середовищах, таких як віртуальні спортивні арени, гірські пейзажі тощо. Це сприяє підвищенню зацікавленості, особливо серед дітей і підлітків, які менш активно відвідають традиційні уроки [3].

Учні можуть брати участь у симульованих змаганнях з різних видів спорту, що допомагає їм розвивати технічні та тактичні навички. Навчання техніці рухів дозволяє відслідковувати рухи тіла та пропонувати зворотний зв'язок у реальному часі. Це особливо ефективно для навчання складно-координаційних вправ [10].

Разом із позитивними аспектами використання цифрових технологій виникають і певні складнощі. Один із них – це необхідність забезпечення рівного доступу до технічних засобів для всіх учнів. Для вирішення цього питання важливо розробляти освітні програми, що враховують можливості різних регіонів, та забезпечувати шкільні заклади необхідним обладнанням [11].

Не менш важливою є підготовка вчителів до використання цифрових технологій у процесі навчання. Вчителі фізичної культури потребують спеціальних тренінгів та курсів, які дозволять їм ефективно застосовувати сучасні технології у своїй роботі. Висока вартість обладнання, можливий негативний вплив в наслідок тривалого використання віртуальної реальності на зорову систему, а також дискомфорт, викликаний порушенням координації та адаптацією до реального середовища є суттєвими викликами для масового впровадження цієї технології в освітній процес.

Висновок. Впровадження сучасних технологій на уроках фізичної культури у відповідності до принци-

пів НУШ є важливим напрямом розвитку освіти. Це сприяє не лише підвищенню ефективності навчального процесу, а й формуванню ключових компетентностей. Водночас успішність цього процесу залежить від забезпечення технічної підтримки, підготовки педагогів і врахування специфіки освітнього середовища. Впровадження таких підходів створює нові перспективи для розвитку фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах і формування у дітей звички до активного та здорового способу життя. Для їх ефективної реалізації важливо інтегрувати цифрові технології в освітній процес поступово, враховуючи потреби учнів та ресурси шкіл.

Література:

1. Кожедуб Т.Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи: автореф. дис. кан. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.
2. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
3. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. кан. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Київ, 2009. 42 с.
4. Нестеров А.В., Артеменко В.В., Мілаєв О.І. Сучасний стан готовності вчителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*: Збірник наук.-практ. конференції. Запоріжжя, 2016. С. 38–46.
5. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Разумейко Н.С., Багінська О.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту*. 36. наук. пр. Чернігів, 2018. С. 88–93.
6. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. кан. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.
7. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій: автореф. дис. кан. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Львів, 2016. 40 с.
8. Качан О.А., Пристинський В.М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с.
9. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти: монографія. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.
10. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2002. 24 с.
11. Рибалко П.М. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. С. 35–44.

References:

1. Kozhedub T.G. (2014). Innovatsiina tekhnolohiia teoretychnoi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni uchniv serednoi shkoly [Innovative technology of theoretical training in the physical education of secondary school students]. Avtoref. dys. kan. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 – autoref. dis. can. sciences on phys. ed.: 24.00.02. Dnipropetrovsk. 21 p [in Ukrainian].
2. Moskalenko N.V., Vlasjuk A.A., Stepanova I.V., Shiyani A.V. (2011). Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Innovative technologies in the physical education of schoolchildren]. Navch. posib. – Tutorial. Dnepropetrovsk: Innovation. 238 p [in Ukrainian].
3. Moskalenko N.V. (2009). Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of younger students]. Avtoref. dys. kan. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 – autoref. dis. can. sciences on phys. ed.: 24.00.02. Kyiv. 42 p [in Ukrainian].
4. Nesterov A.V., Artemenko V.V., Milaev A.I. (2016). Suchasnyi stan hotovnosti vchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia fizkulturno-ozdorovykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti. [The current state of readiness of physical education teachers to use fitness technologies in professional activities] Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu: Zbirnyk nauk.-prakt. Konferentsii – Bulletin of Zaporizhzhya National University: Collection of scientific-practical. conference. Zaporozhye. pp. 38-46 [in Ukrainian].
5. Nosko M.O., Garkusha S.V., Voidilova O.M., Razumeiko N.S., Baginskaya O.V. (2018). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. [Formation of the readiness of future physical education teachers to use health-saving technologies.] Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Zb. nauk. pr. – Bulletin of Chernigov. national ped. untu. Sat. science. pr. Chernigov. pp. 88-93 [in Ukrainian].
6. Kibalnik O. Y. (2008). Zastosuvannia fitnes-tekhnolohii dlia pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv [The use of fitness technology to increase the motor activity and physical fitness of adolescents]. Avtoref. dys. kan. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 – autoref. dis. can. sciences on phys. ed.: 24.00.02. Lviv. 20 p [in Ukrainian].

7. Pavlova Y. O. (2016). Teoretyko-metodychni zasady zabezpechennia yakosti zhyttia riznykh hrup naselennia z vykorystanniam ozdorovcho-rekreatsiinykh tekhnolohii [Theoretical and methodological principles of ensuring the quality of life of various groups of the population using health and recreational technologies]. Avtoref. dys. kan. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 – avtoref. disk. can. sciences on phys. ed.: 24.00.02. Lviv. 40 p [in Ukrainian].
8. Kachan O.A., Pristinsky V.M. (2018). Informatsiino-komunikatsiini ta rukhlyvo-piznavalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei i pidlitkiv [Information and communication and mobile and cognitive technologies in the physical education of children and adolescents] Navch.-metod. posib. – teaching method. Manual. Slavyansk: Publishing House B.A. Matorin. 260 p [in Ukrainian].
9. Kachan A.A., Pristinsky V.M. Concept (2022). Kontseptsiiia «Sport zarady rozvytku» u fizkulturno-ozdorovchii i sportyvno-masovii roboti zakladiv zahalnoi serednoi osvity ["Sport for the sake of development" in the physical culture and recreation and sports-mass work of institutions of general secondary education] Monohrafiia – monograph. Slavyansk: publishing house B.I. Matorina. 162 p [in Ukrainian].
10. Skaliy O.V. (2002). Kompiuterni tekhnolohii dyferentsiatsii protsesu fizychnoho vykhovannia shkoliariv (na prykladi navchannia plavannia) [Computer technologies of differentiation of the process of physical education of school-children (on the example of swimming training)]. Avtoref. dys. kan. nauk z fiz. vykh.: 24.00.02 – avtoref. disk. can. sciences on phys. ed.: 24.00.02. Lviv. 24 p [in Ukrainian].
11. Rybalko P.M. (2019). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do podalshoi fakhovoi diialnosti [Features of professional training of future teachers of physical culture for further professional activity] Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii –Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Sums. pp. 35-44 [in Ukrainian].

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ПОЛІТИКИ ЄС У СФЕРІ СПОРТУ

Деделюк Катерина Юріївна,

кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри міжнародних економічних відносин та управління проектами
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-2463-0141

Деделюк Ніна Автономівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки.
ORCID ID: 0000-0002-9522-5055
Scopus Author ID: 57203181459

Вашук Людмила Миколаївна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки.
ORCID ID: 0000-0002-3030-1440
Scopus Author ID: 57202009071

Томашук Олена Григорівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-1956-0265

Мудрик Жанна Станіславівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-4263-3829

У статті проведений комплексний аналіз засад та пріоритетів політики ЄС у сфері спорту з акцентом на взаємозв'язок спорту з соціально-економічною, інноваційною та оздоровчою складовими, проведено дослідження ініціатив та проектів, які популяризують спорт і здоровий спосіб життя, та окреслено діючі інструменти фінансування проектів у сфері спорту в ЄС. Розглянуто передові практики країн ЄС щодо подолання кризи та можливості її подолання шляхом використання цифрових інструментів, як ілюстрацію того, як зовнішні обмеження призвели до позитивних змін та інновацій. У статті висвітлено напрямки політики ЄС у сфері фізичної культури та спорту шляхом активної підтримки та заохочення заходів для занять дітей (включаючи дітей з інвалідністю) фізичною активністю з метою запобігання проблемам зі здоров'ям і розвитком. Акцентовано увагу на важливості навчання руховим навичкам, фізичній та спортивній активності в школах і спортивних організаціях. Виокремлено основні пріоритетні напрямки розвитку політики у сфері спорту ЄС, зокрема, можливості програми Еразмус+ Жана Моне, а також асоціювання спортивних пілотних проектів у закладах вищої освіти України та інших соціальних сферах. Зауважено, що Україна системно прагне налагодження взаємодії та вивчення досвіду ЄС і активно долучається до запропонованих освітніх та оздоровчих ініціатив на усіх рівнях державних програм та соціальних проектів. Проаналізовано ефективність діючих пілотних проектів, асоційованих Міністерством молоді та спорту України. Зокрема, окреслено напрямки реалізації проекту Еразмус+ «Jean Monnet Module EU Sport/EU Sport Policy» (Модуль Жана Моне «Політика ЄС у сфері спорту») (2023-2026 рр.) у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

Статтю підготовлено в межах проекту Центр Досконалості Жана Моне «Волинський центр європейських студій: зелене і безпечне сусідство» програми Європейського Союзу ERASMUS+ (№101085647-VCES-ERASMUS-JMO-2022-HEI-TCH-RSCH).

Ключові слова: європейська політика, пріоритетні напрямки, пілотні проекти, Еразмус+, спорт, економічна, інноваційна, оздоровча складова, заклади вищої освіти.

Dedeliuk Kateryna, Dedeliuk Nina, Vashchuk Liudmyla, Tomashchuk Olena, Mudryk Zhanna. Priority areas of EU policy in the field of sports

The article provides a comprehensive analysis of the principles and priorities of EU sports policy, emphasizing the interconnection of sports with socio-economic, innovative, and health components. It examines initiatives and projects that promote sports and a healthy

lifestyle and outlines the existing funding tools for sports projects in the EU. The advanced practices of EU countries in overcoming the crisis and the possibilities of overcoming it through the use of digital tools are considered, illustrating how external constraints have led to positive changes and innovations. The article highlights EU policy directions in the field of physical culture and sports by actively supporting and encouraging activities for children (including children with disabilities) to engage in physical activity to prevent health and development problems. Emphasis is placed on the importance of teaching motor skills, physical and sports activities in schools and sports organizations. The main priority areas for the development of EU sports policy are highlighted, including the opportunities of the Erasmus+ Jean Monnet program and the association of sports pilot projects in higher education institutions in Ukraine and other social spheres. It has been noted that Ukraine systematically strives to establish interaction and learn from the experience of the EU, and actively participates in the proposed educational and health initiatives at all levels of state programs and social projects. The effectiveness of the current pilot projects associated with the Ministry of Youth and Sports of Ukraine has been analyzed. In particular, the directions for the implementation of the Erasmus+ project 'Jean Monnet Module EUSport/EU Sport Policy' (2023-2026) at Lesya Ukrainka Volyn National University have been outlined. The article was prepared within the framework of the Jean Monnet Centre of Excellence project "Volyn Center for European Studies: Green and Safe Neighborhood" of the European Union's ERASMUS+ program (№101085647-VCES-ERASMUS-JMO-2022-HEI-TCH-RSCH).

Key words: European policy, priority areas, pilot projects, Erasmus+, sports, economic, innovative, health component, higher education institutions.

Вступ. Упродовж останніх 20 років Європейський Союз відчуває проблему зниження фізичної активності дітей, що пов'язано головним чином з появою та використанням нових моделей проведення дозвілля (телебачення, відеоігри, інтернет і т.д.), пріоритетизації моторизованих подорожей, та зменшення фізичної активності в домашніх умовах. За даними Європейської Комісії, лише 40 відсотків європейців займаються спортом або фізичною активністю, що зумовлює високий рівень серцево-судинних захворювань та ожиріння серед населення ЄС (майже 7% національних бюджетів на охорону здоров'я витрачається на лікування захворювань, пов'язаних з ожирінням). З огляду на ці проблеми та усвідомлюючи, що спорт та фізична активність сприяють нашому фізичному та психічному благополуччю, ЄС активно підтримує та заохочує заходи для того, щоб усі діти (включаючи дітей з інвалідністю) займалися фізичною активністю з метою запобігання проблемам зі здоров'ям і розвитком, а також підкреслюють важливість навчання руховим навичкам, фізичній та спортивній активності в школах і спортивних організаціях. Україна активно прагне налагодження взаємодії та вивчення досвіду ЄС і активно долучається до запропонованих освітніх та оздоровчих ініціатив.

Матеріали та методи. У процесі роботи здійснено вивчення та аналіз засад та пріоритетів політики ЄС у сфері спорту; проведено дослідження ініціатив та проектів, які популяризують спорт і здоровий спосіб життя; визначено діючі інструменти фінансування проектів у сфері спорту в ЄС; здійснено аналіз діючих пілотних проектів, асоційованих Міністерством молоді та спорту України.

Результати дослідження. Розробкою європейської політики у сфері спорту займається департамент Європейської комісії – Генеральний директорат з питань молоді, спорту, освіти та культури (Directorate General for Youth, Sport, Education and Culture, DG EAC). До його функцій належить: розробка доказово обгрунтованої політики у сфері спорту, сприяння співпраці та управління ініціативами з підтримки фізичної активності та спорту в Європі, зокрема через програму Erasmus+. Розвиток політики у сфері спорту ЄС базується на таких пріоритетних напрямках:

- захист чесності та цінностей у спорті (безпечне середовище та належне управління у спорті, боротьба з допінгом, боротьба з маніпуляціями на змаганнях, освіта у спорті та через спорт, права спортсменів, гендерна рівність);

- актуалізація соціально-економічних та екологічних вимірів спорту (інновації та діджиталізація, зелений та сталий спорт, інвестиції у спорт та фізичну активність, посилення відновлення та кризостійкості спортивного сектору під час та після пандемії COVID-19);

- заохочення до участі у спортивній та оздоровчій діяльності (створення та просування належних можливостей для занять спортом і фізичною активністю для всіх поколінь).

Базові документи, які визначають актуальні напрями розвитку політики у сфері спорту ЄС визначені у Робочому плані Європейського Союзу для спорту (2021-2024) та Білій книзі для спорту. Вцілому, у документах ЄС можна прослідкувати чіткі акценти на тому, що спорт має потенціал для посилення ідей толерантності та зміцнення громадянської позиції по всій Європі, також посилює почуття європейської ідентичності та будувє більш інклюзивний світ. До того ж, відсутність фізичної активності не лише негативно впливає на суспільство та здоров'я людей, але й призводить до економічних втрат.

Так, спорт має дуже важливе значення для розвитку економіки Європейського Союзу, адже становить 1,76% економіки ЄС і забезпечує 2,12% зайнятості. Серед країн ЄС найвища частка людей, зайнятих у сфері спорту, була у Швеції (1,33% від загальної кількості зайнятих), за нею йдуть Данія (1,25%) та Іспанія (1,16%). Натомість найнижча частка зайнятих у спортивному секторі була зареєстрована в Румунії (0,28% від загальної кількості зайнятих), Болгарії (0,37%) та Словаччині (0,40%).

До того ж спорт визнаний важливим у вирішенні проблем безробіття серед молоді та соціальної інтеграції. Цей сектор виявився доволі стійким під час економічної кризи, а спортивне спонсорство та фінансування медіа-прав стимулює інвестиції, спортивні події можуть стати платформою для розробки та запуску нових продуктів та сервісів.

Окремо слід наголосити і на тому, що конкуренція і потреба в постійному вдосконаленні у сфері спорту спонукають розвиток інновацій, зокрема у таких сферах, як запобігання травматизму, спортивні технології, матеріалознавство, спортивні технології та біомеханіка. Спортивні технології стали лідерами в певних галузях прикладної науки, таких як текстильна технологія та дизайн, орієнтований на людину. Пов'язані зі спортом інновації мають також позитивний вплив на інші сектори, такі як виробництво продуктів харчування та напоїв, IT/програмне забезпечення.

Варто зазначити, що Європейська Комісія активно розробляє та поширює інноваційні ідеї в усьому ЄС та сприяє поширенню інноваційної складової у різних сферах, зокрема і у спорті. Так, у документі «Спорт: перетворюємо кризи на можливості» акцентовано увагу, що з початку 2020 року європейський спортивний сектор зіткнувся з кількома безпрецедентними кризами, зокрема COVID-19 суттєво обмежив можливості для занять спортом і призвів до скасування спортивних змагань. Для вирішення актуальних викликів міністри країн ЄС активно ділилися передовими практиками щодо того, як ці кризи можна перетворити на можливість. Так, використання цифрових інструментів (наприклад, для занять спортом з дому) є ілюстрацією того, як зовнішні обмеження призвели до позитивних змін та інновацій.

Енергетична криза, зі свого боку, може стимулювати активний перехід спортивної інфраструктури до використання стійких та енергоефективних джерел енергії. Перехід до більш стійкої спортивної інфраструктури – у найширшому соціальному, економічному та екологічному сенсі – розглядався у висновках Європейської Ради щодо стійкої та доступної спортивної інфраструктури. Так, запропоновано використовувати екологічні критерії для доступу до державного фінансування для планування, будівництва та реконструкції спортивної інфраструктури, а також підтримувати заходи щодо енергоефективних рішень, повторного використання існуючої інфраструктури, ресурсів, обмежити використання нових матеріалів і збільшити їх переробку в рамках економіки.

З огляду на усвідомлення важливості спорту з точки зору соціально-економічної, інноваційної та оздоровчої складової, заходи політики у сфері спорту покликані спонукати країни ЄС до:

- співпраці між адміністраціями, університетами, дослідницькими центрами, промисловістю та спортивними організаціями за підтримки фінансування з боку ЄС;
- заохочення спортивних ініціатив для стимулювання зростання та сприяння впровадженню інновацій в інших секторах економіки;
- підвищення обізнаності про потенціал спорту для зростання та зайнятості, обмінюючись найкращими практиками на всіх рівнях.

Країни ЄС закликають підтримувати і координувати міждержавну співпрацю та обмінюватися передовим досвідом, мережами і проектами, організувати заходи

високого рівня з акцентом на зв'язок спорту – економіки – інновацій, включити питання спорту у порядок денний міждержавних відносин з країнами, що не є членами ЄС.

Серед ініціатив, які активно заохочують обмін досвідом та популяризацію спорту і здорового способу життя варто більш детально проаналізувати практику проведення Європейського тижня спорту (23-30 вересня, #BeActive [1]). Проект було започатковано у 2015 році у відповідь на зростаючу кризу бездіяльності, комунікаційні інструменти для просування заходів є безкоштовними для використання усіма зацікавленими сторонами. Основним меседжем-слоганом цієї ініціативи є «Будьте активними цілий рік, а не лише протягом тижня спорту», тож ключовою метою є підвищення обізнаності про важливість активного способу життя для кожного. У 2024 році інклюзія, добробут та приналежність були визначені ключовими пріоритетами тижня спорту:

- Інклюзія, або «спорт не лише для спортсменів»: особи можуть брати участь у спорті незалежно від рівня фізичної підготовки чи походження. Спорт є інклюзивним і не допускає дискримінації. Незалежно від статі, віку, здібностей, релігії, етнічного походження, освіти чи сексуальної орієнтації: спорт для всіх.

- Благополуччя, або «спорт підвищує самооцінку та сприяє покращенню здоров'я»: фізична активність допомагає особистісному вдосконаленню та покращує загальне самопочуття. Коли ви займаєтеся спортом, ви добре виглядаєте і добре себе почуваете.

- Приналежність, або «спорт пропонує життєві можливості та об'єднує покоління»: кожен зберігає свою індивідуальність, водночас поділяючи європейські та олімпійські цінності доброти, поваги та солідарності.

Ще одна ініціатива у сфері спорту яка відповідає сучасним викликам та пріоритетам європейської політики є впровадження BeInclusive EU Sport Awards – спортивних нагород, які сприяють соціальній інтеграції через спорт. До участі у конкурсі запрошують організації, які використовують силу спорту для покращення соціальної інтеграції вразливих груп населення – етнічні меншини, біженці, мігранти, люди з інвалідністю, вразлива молодь та інші. Проекти-переможці презентуються як приклади найкращих практик у сфері інклюзії та недискримінації. Цей конкурс стартував у 2023 році, було представлено 97 проєктів, визначено 9 фіналістів у трьох категоріях:

- «подолання бар'єрів у спорті» – проекти, які демонструють натхнення, дають позитивні приклади розширення прав і можливостей та ролі моделі з груп з меншими можливостями. Фіналістами стали такі проекти: Футзал як терапевтичний інструмент та механізм соціальної інтеграції для пацієнтів у центрах психічного здоров'я (Consorci Sanitari De Terrassa, Іспанія), Скейтбординг для добробуту, розширення можливостей та соціальної згуртованості афінської молоді за допомогою скейтбордингу (Free Movement Skateboarding, Греція), Села в русі GO (Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy, Фінляндія);

– «сприяння гендерній рівності у спорті "Be Equal"» – проекти, що сприяють розширенню можливостей та участі жінок і дівчат у спорті. Фіналістами у цій категорії стали такі проекти: Adidas Breaking Barriers Project (ADIDAS AG, Німеччина), Програми відновлення через спорт для жінок, які постраждали від насильства (Fifty Fifty, Франція), PaddlePWR-GirlPWR (PPGP) (Kajak Klub Zlatorog, Словенія);

– «спорт заради миру»: проекти, що використовують спорт як засіб просування миру та європейських цінностей. Фіналістами стали такі проекти: Живи спортом – обійми майбутнє (Олімпійський комітет Португалії (Comite Olimpico De Portugal), Португалія), TeamUp (Stichting War Child, Нідерланди);

– спорт як інструмент для кращої інтеграції українських біженців у новому (тимчасовому) домі – діяльність з розбудови громад у Португалії (Youth Line Portugal, Португалія).

Проект із назвою «Здоровий спосіб життя для всіх» (HealthyLifestyle4All, 2021-2023 pp.) [2] мав на меті популяризувати здоровий спосіб життя, акцентуючи на взаємозв'язку спорту і активного способу життя з політикою у сфері охорони здоров'я, харчування та іншими дотичними сферами. Для досягнення цієї ідеї вживали заходи за такими напрямками: підвищення обізнаності про здоровий спосіб життя серед усіх поколінь; полегшення доступу до спорту, фізичної активності та здорового харчування, з особливим акцентом на інклюзії та недискримінації для охоплення вразливих груп населення; об'єднання зусиль для цілісного підходу до харчування, здоров'я, благополуччя та спорту

У ЄС функціонує ефективна система фінансування проектів у сфері спорту, зокрема через програму Erasmus+, та пілотні проекти та підготовчі заходи (Pilot projects and preparatory actions, PPPA). Обом ініціативами керує Європейське агентство з питань освіти і культури (EACEA).

Програма "Еразмус+ Спорт" допомагає розвивати європейський вимір спорту, посилюючи співпрацю між спортивними організаціями, органами державної влади та іншими сторонами. В рамках Erasmus+ надається фінансова підтримка заходів, які сприяють участі у спорті, фізичній активності та волонтерській діяльності, спрямовані на вирішення соціальних та спортивних викликів. Фінансування доступне для організацій в рамках конкурсів, які спрямовані на вирішення цих проблем, за чотирма доступними схемами фінансування:

– співпраця і партнерство: для організацій, які розробляють та впроваджують спільні заходи (просування спорту та фізичної активності, а також для боротьби із загрозами цілісності спорту (такими як допінг або договірні матчі), сприяння подвійній кар'єрі спортсменів, покращення належного врядування, виховання толерантності та соціальної інтеграції);

– малі партнерства (для менш досвідчених організацій та новачків у програмі, та проектів, які мають простіше адміністрування, менші гранти та коротшу тривалість, ніж партнерства зі співробітництва);

– неприбуткові європейські спортивні заходи (для заохочення спортивної активності, реалізації стратегій ЄС щодо соціальної інтеграції через спорт, розвитку волонтерства у спорті, боротьби з дискримінацією та заохочення участі у спорті та фізичної активності);

– розвиток потенціалу в галузі спорту (проекти міжнародного співробітництва, засновані на багатосторонньому партнерстві між організаціями, що працюють у сфері спорту в державах-членах ЄС та третіх країнах, асоційованих з програмою, проекти спрямовані на підтримку спортивної діяльності та політики як засобу просування цінностей, а також освітнього інструменту для сприяння особистісному та соціальному розвитку людей і побудови більш згуртованих громад.

В межах другого фінансового інструменту для підтримки ініціатив у сфері спорту виділяють такі схеми: пілотний проект (експериментальна ініціатива, спрямована на перевірку доцільності та корисності певної дії, проект може тривати до 2 років); підготовчий захід (часто є наступним кроком успішного пілотного проекту на ту саму тему, проект може тривати до 3 років, і призначені для підготовки нових політик, програм, законодавства ЄС).

До прикладу, у 2022 році PPPA заохочували такі ініціативи: пілотний проект «Спорт для людей та планети – новий підхід до сталого розвитку через спорт у Європі», який мав на меті підвищити обізнаність громадян щодо сталого розвитку через спорт; підготовчий захід «Масові спортивні програми та інфраструктурні інновації», метою якого було надати спортивним організаціям можливість розвивати та просувати нові форми занять спортом та фізичної активності. З 2023 року пілотні проекти продовжують заохочувати ініціативи за напрямками «Спорт для людей і планети», «Підтримка спорту – надзвичайні спортивні заходи для молоді», що сприятиме підтримці програм надзвичайних спортивних заходів в умовах гуманітарної кризи [3].

Зацікавленість та потреба в Європейських студіях в Україні є високою та продовжує зростати під час етапу переговорного процесу України щодо вступу в ЄС і протягом воєнного стану. Так у період конкурсів 2014-2023 р. Програми ЄС Еразмус+, українські інституції подали 1192 проектні заявки, а Європейська Комісія профінансувала 342 проекти: 279 модулів, 29 кафедр, 9 центрів досконалості, 10 проектів, 7 проектів діяльності професійних мереж і 8 асоціацій Жан Моне. 130 організацій зі всієї України в тому числі із 118 закладів вищої освіти, плюс наукові установи, професійні мережі та громадські організації активно працюють над виконанням домашнього завдання України на шляху Євроінтеграції [6; 7; 8].

У 2024 році українські університети виграли 35 нових проектів Жана Моне з питань впровадження європейської інтеграції в межах Програми ЄС Еразмус+. Серед 22 закладів вищої освіти із різних міст України, до Програми Жан Моне 2021 – 2024 pp. долучилися ЗВО м. Луцька. Волинський національний університет імені Лесі Українки, до прикладу, є у ТОП-4 університетів, які отримали найбільшу кількість про-

ектів Жан Моне (3 проекти). Таку ж кількість отримав Сумський державний університет, а лідерами серед українських ЗВО стали Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна разом з Українською інженерно-педагогічною академією (5 проектів). Дедлайн конкурсу 2025 триває до 12 лютого 2025р. Кінцевий термін подання: 5 березня 17.00 за часом Брюсселю.

До прикладу, у Волинському національному університеті імені Лесі Українки Реалізується проєкт Еразмус+ «Jean Monnet Module EUSport/EU Sport Policy» (Модуль Жана Моне «Політика ЄС у сфері спорту») (2023-2026 рр.)

Проєкт реалізується у освітній процес у формі модуля **EUSport**, спрямованого на майбутню європейську перспективу України, сприяючи досконалості у викладанні та дослідженнях у сфері вивчення ЄС, спорту та фізичної активності. Крім того, увага зосереджується на спортивній політиці ЄС і просуванні етичних, зелених і стійких спортивних практик. Цільовими групами, на яких впливає реалізація модуля EUSport, є: студенти бакалаврів, магістрів і аспірантів, вчителі середніх шкіл, професіонали спорту, місцеві політики, волонтери у сфері спорту, спортсмени та тренери. Студенти бакалаврату, магістра та доктора філософії мають окремі навчальні курси під назвою «Спортивна політика ЄС», спрямовані на покращення їхніх знань та пов'язаних компетенцій щодо вивчення ЄС, політики у сфері спорту та фізичної активності.

Однією з ефективних форм реалізації проєкту є літня школа для пов'язаних і не пов'язаних із вивченням ЄС студентів бакалаврів, магістрів та аспірантів з різних вищих навчальних закладів України. Акцентуація проєкту передбачає зосередженість не лише на питаннях ЄС, а й намагання включити спорт у повсякденне життя та заохотити молодь до проведення досліджень з політики ЄС у сфері спорту та фізичного виховання в майбутньому. Літня школа, окрім курсу вивчення ЄС, політики ЄС у сфері спорту та доброчесності, включатиме семінари з дослідницької методології та спортивні змагання щодо етичних, екологічних та стійких спортивних практик; інтенсивні навчальні курси зі спортивної політики ЄС для спортивних професіоналів, спортсменів і тренерів, а також для викладачів середніх шкіл у сфері спорту та фізичної активності, які розви-

нуть у них європейську грамотність як наставників для нового покоління, яке поділятиме спільні європейські цінності та демократичні принципи.

Конференції та дебати за круглим столом – ефективний спосіб залучення широкої громадськості (студентів усіх рівнів, викладачів, професіоналів, волонтерів у сфері спорту, спортсменів і тренерів, місцевих політиків) та підвищення обізнаності про цілісність ЄС у висвітленні спорту роль ЄС у розвитку спортивних рамок у країнах-кандидатах.

Відповідно до наказу МОН України від 03.03.23 р, реалізовується проєкт прикладного дослідження Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин, котрий пройшов конкурсний відбір та отримує фінансування. Науково-дослідна діяльність у Волинському національному університеті імені Лесі Українки здійснюється в рамках виконання державної теми «Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин» (0123U101765) (2023-2025 рр.)

У різних регіонах України стрімкої активності набули пілотні проєкти, спрямовані на формування фізично розвиненої активної та патріотичної молоді, асоційовані Міністерством молоді та спорту України, як от: «Учнівська ліга «Здорова Україна»»; «Шлях чемпіонів» – пілотному проєкті УАФ у межах програми FIFA Talent Development Scheme, та ін. Варто зазначити, що в Україні досить успішно діє україно-швейцарський проєкт «Діємо для здоров'я», що спрямований на розширення просторів для фізичної активності [6; 9].

Висновки. Відтак, надзвичайним акцентом сьогодні є співпраця закладів вищої освіти, громадських організацій та інших інституцій всього світу, які активно пропагують Євроінтеграцію України та мають науковців з публікаціями за тематиками Європейських студій, досвіду вивчення ЄС задля його адаптації в Україні. Програма Еразмус + розкриває можливості для усіх сфер економіки, де важливим є вивчення та дослідження досвіду ЄС для України. нарощування потенціалу спортивних організацій; заохочення занять спортом і фізичною активністю в країнах-партнерах Програми; сприяння соціальній інтеграції та популяризації позитивних цінностей через спорт; сприяння співпраці в різних регіонах світу через спільні ініціативи.

Література:

1. European Commission. European Sport. Available at: <https://sport.ec.europa.eu/>.
2. European Commission. About the European Week of Sport. Available at: <https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport/about-european-week-of-sport>.
3. European Commission. Pledge Board. Available at: <https://sport.ec.europa.eu/healthylifestyle4all/pledges>.
4. European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Pilot Projects and Preparatory Actions (PPPs) Managed by the Agency. Available at: https://www.eacea.ec.europa.eu/grants/2021-2027/pilot-projects-and-preparatory-actions-pppas/pppas-manageagency_en?f%5B0%5D=categories_categories%3A961.
5. EU Monitor. Implementation and relevance of the EU Work Plan for Sport 2021-2024 and on the Recommendation on promoting health-enhancing physical activities across sectors. Available at: https://www.eumonitor.eu/9353000/1/j4nvhdldk3hydzq_j9vvik7mlc3gyxp/vmaqmq3p8gwb.
6. Erasmus+ Ukraine. Українські університети виграли три нові проєкти у межах напряму «Розвиток потенціалу у сфері вищої освіти». Available at: <https://erasmusplus.org.ua/news/ukrayinski-universytety-vygraly-3>.
7. Erasmus+ Ukraine. Розвиток потенціалу у сфері освіти. Available at: <https://erasmusplus.org.ua/opportunities/rozvytok-potenczialu-u->

8. Erasmus+ Ukraine. Можливості для організацій. Available at: <https://erasmusplus.org.ua/opportunities/mozhlyvosti-dlya-o>.

9. European Olympic Committees EU Office. Guide to EU Sport Policy. Available at: https://www.euoffice.eurolympic.org/wp-content/uploads/2022/12/guide_to_EU_Sport_Policy-paginas-1-13.pdf.

References:

1. European Commission. (n.d.). *European sport*. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/>
2. European Commission. (n.d.). *About the European Week of Sport*. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport/about-european-week-of-sport>
3. European Commission. (n.d.). *Pledge board*. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/healthylifestyle4all/pledges>
4. European Education and Culture Executive Agency (EACEA). (n.d.). *Pilot projects and preparatory actions (PPPs) managed by the agency*. Retrieved from https://www.eacea.ec.europa.eu/grants/2021-2027/pilot-projects-and-preparatory-actions-pppas/pppas-managed-agency_en?f%5B0%5D=categories_categories%3A961
5. EU Monitor. (n.d.). *Implementation and relevance of the EU Work Plan for Sport 2021-2024 and on the recommendation on promoting health-enhancing physical activities across sectors*. Retrieved from https://www.eumonitor.eu/9353000/1/j4nvhdjdk3hydza_j9vvik7mlc3gyxp/vmaqmq3p8gwb
6. Erasmus+ Ukraine. (n.d.). *Ukrains'ki universytety vyhraly try novi proiekty u mezhakh napriamu "Rozvytok potentsialu u sferi vyshchoi osvity"*. Retrieved from <https://erasmusplus.org.ua/news/ukrayinski-universytety-vygraly-3>
7. Erasmus+ Ukraine. (n.d.). *Rozvytok potentsialu u sferi osvity*. Retrieved from <https://erasmusplus.org.ua/opportunities/rozvytok-potenczialu-u->
8. Erasmus+ Ukraine. (n.d.). *Mozhlyvosti dlia orhanizatsii*. Retrieved from <https://erasmusplus.org.ua/opportunities/mozhlyvosti-dlya-o>
9. European Olympic Committees EU Office. (2022). *Guide to EU sport policy*. Retrieved from https://www.euoffice.eurolympic.org/wp-content/uploads/2022/12/guide_to_EU_Sport_Policy-paginas-1-13.pdf

КЛАСИФІКАЦІЯ НАПРЯМІВ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ АКАДЕМІЙ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

Добринський Володимир Семенович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0000-0002-2164-2681

Хриплук Олександр Петрович,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0000-0002-4190-1628

Тесунов Вадим Анатолійович,
викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
Луцький фаховий коледж рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0009-0006-5833-3096

Гнітецький Леонід Володимирович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедра освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0000-0002-6905-9057

У статті вказується про класифікацію напрямів діяльності національних олімпійських академій різних країн світу. Одним з важливих напрямів діяльності Міжнародного олімпійського комітету й Національних олімпійських комітетів є пропаганда ідей олімпізму, популяризація знань про олімпійський рух, історію Олімпійських ігор стародавньої Греції та сучасності; органічне поєднання освітніх й виховних завдань виховання дітей і молоді в процесі фізичного виховання.

Вибирали методи експерименту, виходячи з необхідності реалізації даних напрямків із врахуванням специфіки об'єкту й предмету дослідження. Для вирішення поставлених завдань та з метою забезпечення наукової достовірності результатів дослідження в роботі нами був використаний достатньо широкий спектр загальнонаукових та історичних методів дослідження:

Використовувались наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; аналіз документальних й архівних матеріалів; метод абстрагування; методи порівняння та класифікації; методи математичної статистики.

В структурі олімпійського руху на міжнародному рівні реалізацією програм олімпійської освіти молоді в дусі ідей Олімпізму покладено на Міжнародну олімпійську академію, Національні олімпійські академії, Національні федерації з видів спорту, закладів освіти всіх рівнів та інші організації.

Потреба олімпійської освіти для розвитку олімпійського руху, всього суспільства способом гуманізації визнані сьогодні по всьому світу. Підтвердження цьому – численні наукові дослідження, присвячені аналізу різноманітних аспектів олімпійського руху та олімпійської освіти.

На сьогоднішній день детально обґрунтовано соціальну значущість олімпійського руху та безперечну рівноцінність освітньо-виховних завдань спорту, проте бракує відповідних досліджень щодо ролі й місця олімпійської освіти в системі діяльності Міжнародної олімпійської академії та Національних олімпійських академій, що в значній мірі знижує рівень олімпійського руху. Виникає нагальна потреба розширення галузі олімпійської освіти, вивчення олімпійських ідеалів які є своєрідною базою для олімпійського руху.

Незважаючи на існуючі публікації, питання вивчення стосовно класифікації напрямів діяльності національних олімпійських академій різних країн світу залишається актуальним питанням наукових досліджень й практично значущою проблемою.

Ключові слова: олімпійський рух, олімпізм, спорт, олімпійська освіта, національна олімпійська академія.

Dobrinsky Volodymyr, Khriplyuk Oleksandr, Tesunov Vadym, Gnitsky Leonid. Classification of directions of national Olympic academies of different countries of the world

The article indicates the classification of the areas of activity of national Olympic academies of different countries of the world. One of the important areas of activity of the International Olympic Committee and National Olympic Committees is the propaganda of the ideas of Olympism, the popularization of knowledge about the Olympic movement, the history of the Olympic Games of ancient Greece and modern times; an organic combination of educational and educational tasks of raising children and youth in the process of physical education.

The experimental methods were chosen based on the need to implement these directions, taking into account the specifics of the object and subject of the research. To solve the tasks set and to ensure the scientific reliability of the research results, we used a fairly wide range of general scientific and historical research methods:

The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature and Internet materials; analysis of documentary and archival materials; abstraction method; methods of comparison and classification; methods of mathematical statistics.

In the structure of the Olympic movement at the international level, the implementation of programs of Olympic education of youth in the spirit of the ideas of Olympism is entrusted to the International Olympic Academy, National Olympic Academies, National Federations of sports, educational institutions of all levels and other organizations.

The need for Olympic education for the development of the Olympic movement, the whole society as a way of humanization is recognized today all over the world. This is confirmed by numerous scientific studies devoted to the analysis of various aspects of the Olympic movement and Olympic education.

To date, the social significance of the Olympic movement and the undeniable equivalence of the educational and educational tasks of sport have been substantiated in detail, however, there is a lack of relevant studies on the role and place of Olympic education in the system of activities of the International Olympic Academy and National Olympic Academies, which significantly reduces the level of the Olympic movement. There is an urgent need to expand the field of Olympic education, study the Olympic ideals, which are a kind of basis for the Olympic movement.

Despite the existing publications, the issue of studying the classification of areas of activity of national Olympic academies of different countries of the world remains a relevant issue of scientific research and a practically significant problem.

Key words: Olympic movement, Olympism, sport, Olympic education, national Olympic academy.

Вступ. Сучасний олімпійський рух, що базується на гуманістичних цінностях олімпізму є найбільш демократичним із всіх проєктів нашої епохи. В сучасному міжнародному олімпійському русі – виховна, спортивна й освітня сторони тісно пов'язані з політичними, соціально-філософськими й економічними сторонами. Це дозволило олімпійському руху стати універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці в ім'я гармонійного розвитку особистості, зміцнення миру та співробітництва між народами.

Одним з важливих напрямів діяльності Міжнародного олімпійського комітету й Національних олімпійських комітетів є пропаганда ідей олімпізму, популяризація знань про олімпійський рух, історію Олімпійських ігор стародавньої Греції та сучасності; органічне поєднання освітніх й виховних завдань виховання дітей і молоді в процесі фізичного виховання [1; 2].

В структурі олімпійського руху на міжнародному рівні реалізацією програм олімпійської освіти молоді в дусі ідей Олімпізму покладено на Міжнародну олімпійську академію (МОА, Греція), Національні олімпійські академії (НОА), Національні федерації з видів спорту, закладів освіти всіх рівнів та інші організації.

Потреба олімпійської освіти для розвитку олімпійського руху, всього суспільства способом гуманізації визнані сьогодні по всьому світу. Підтвердження цьому – численні наукові дослідження, присвячені аналізу різноманітних аспектів олімпійського руху та олімпійської освіти [6; 10].

Зауважимо, що в сучасній науково-методичній літературі широко висвітлені особливості проведення Міжнародною олімпійською академією активної роботи з створення Національних олімпійських академій в країнах-членах Міжнародною олімпійського комітету та налагодження тісних зв'язків з цими академіями.

Міжнародна олімпійська академія координує діяльність Національних олімпійських академій за допомогою реалізації національних програм олімпійської освіти [3; 9].

Потрібно відмітити, що на сьогоднішній день детально обґрунтовано соціальну значущість олімпійського руху та безперечну рівноцінність освітньо-виховних завдань спорту, проте бракує відповідних досліджень щодо ролі й місця олімпійської освіти в системі діяльності Міжнародної олімпійської академії (МОА) та Національних олімпійських академій (НОА), що в значній мірі знижує рівень олімпійського руху. Виникає нагальна потреба розширення галузі олімпійської освіти, вивчення олімпійських ідеалів які є своєрідною базою для олімпійського руху [8].

Аналіз наукової літератури свідчить, що інформація щодо структури й особливостей діяльності НОА має емпіричний і фрагментарний характер, а також є недостатньо розкритою [4].

Таким чином, незважаючи на існуючі публікації, питання вивчення стосовно класифікації напрямів діяльності національних олімпійських академій різних країн світу залишається актуальним питанням наукових досліджень й практично значущою проблемою.

Матеріали та методи. Вибирали методи експерименту, виходячи з необхідності реалізації даних напрямків із врахуванням специфіки об'єкту й предмету дослідження. Для вирішення поставлених завдань та з метою забезпечення наукової достовірності результатів дослідження в роботі нами був використаний достатньо широкий спектр загальнонаукових та історичних методів дослідження:

Використовувались наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет; аналіз документальних й архівних матеріалів; метод абстрагування; методи порівняння та класифікації; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Узагальнення напрямів діяльності академій різних країн світу дозволило нам систематизувати НОА відповідно їх причетності до певного континенту, а також нами була зроблена класифікація напрямків діяльності НОА різних країн світу за такою схемою (рис. 1).

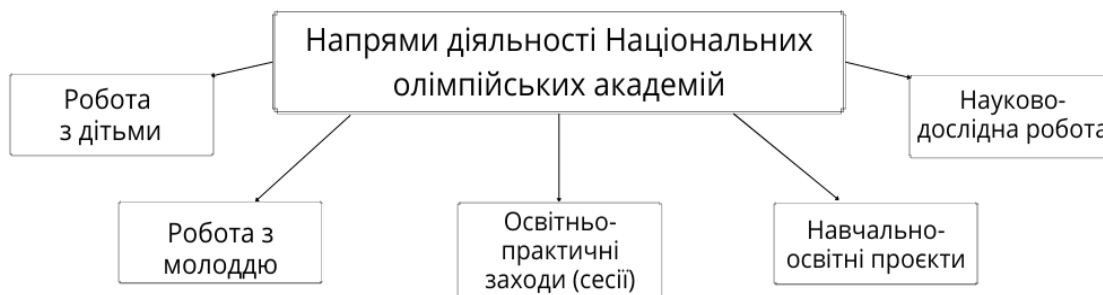


Рис. 1. Класифікація напрямів діяльності НОА

1-ий напрямок – «Робота з дітьми»

НОА Гонконгу проводить семінари з олімпізму в закладах загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО), щоб стимулювати ентузіазм молоді до міжнародних спортивних ігор, а також розвивати високу культуру спорту серед підлітків; щороку організовує молодіжний п'ятиденний табір, формат якого дозволяє школярам відчувати олімпізм в досить привабливій формі.

Одним із заходів, який проводиться НОА Домініканської Республіки – є художній конкурс серед учнів початкових й середніх шкіл на тематику, яка пов'язана з олімпійськими цінностями. Малюнки та картини, що представлені на заході використовуються для виробництва календарів, а пізніше їх продають з метою збору коштів для благодійних організацій.

НОА Маврикію організовує «Дитячий Олімпійський день». Ця акція запланована для дітей у віці від 10 до 16 років, робочі засідання, практичні та теоретичні заходи організовуються з ними у невимушеній обстановці (дитячі майданчики, пляжі).

НОА Алжиру проводить «Олімпійські гонки», в них беруть участь учні 5-их – 6-их класів початкової школи, які самі розробляють карту гонки. Кращі з них отримують призи: футболки, кепки, м'ячі.

НОА Гани проводить семінар для учнів ЗЗСО. Після повернення, вони повинні організувати в своїх школах Олімпійські клуби.

НОА Вірменії запровадила в школах країни олімпійську освіту. Вивчення предмету «Олімпізм» проводиться за єдиною програмою розробленою Міжнародним олімпійським комітетом та Міжнародною олімпійською академією.

НОА Німеччини розробила програму олімпійської освіти для ЗЗСО, а також дидактичні матеріали для вчителів та учнів.

НОА Латвії прийнята «Програма Олімпійських ігор в школі». Мета заходів – заохотити всіх школярів займатися спортом й приймати активну участь в спортивних заходах, на яких діти відчули б дух Олімпійських ігор. Набутий досвід сприяв би вихованню особистості дитини, зміцненню її здоров'я [5].

2-ий напрямок – «Робота з молоддю (здобувачі)»

НОА США щорічно організовує проведення симпозіумів, сесій, семінарів призначених в першу чергу для здобувачів, спортсменів, які зацікавлені в отриманні

знань про філософію олімпізму, розширює їх можливості на лідерство в Олімпійському русі.

НОА Алжиру проводить щорічні заходи: «Спорт і Фейр Плей». Цільова група: здобувачі закладів вищої освіти (далі – ЗВО) й коледжів. Основна мела – підвищення обізнаності громадськості за допомогою спорту й Олімпійських ігор. «Спорт і Фейр Плей» – для підвищення обізнаності через ігри та питання здобувачів коледжів й ЗВО. Академія проводить для молоді від 18 до 21 років національний літературний олімпійський конкурс на тему: «Спорт без допінгу: чемпіони не обманюють».

НОА Вірменії в інституті фізичної культури організувала гурток «Олімпійська аудиторія», де здобувачі-спортсмени під керівництвом кваліфікованих викладачів збагачують свої знання з теми «Олімпізм», доповідають, обговорюють їх, а найкращі з них щомісяця подаються для участі в міжнародних сесіях.

Спорт молоді Німеччини та НОАН організовують 10-денний молодіжний табір, який розташовується на території містечка університету Кента в Кентербері. Протягом цього часу там проводяться культурні та освітні програми під знаком ідеалів й принципів олімпізму.

НОА Маврикії проводить літературний конкурс з олімпійської освіти для здобувачів, для покращення й вдосконалення їх знань з дослідження Олімпізму [7].

3-ий напрямок – «Освітньо-практичні заходи (сесії)»

НОА Гонконгу організовує навчальні курси для місцевих спортивних адміністративних чиновників і тренерів; механізм відбору кандидатів для участі в закордонних заходах; курси й семінари із зарубіжними університетами; щорічні семінари, конференції на спеціальні теми для поліпшення знань про масовий та олімпійський спорт.

НОА Сінгапуру організовує та проводить щорічні наукові сесії про ідеали олімпізму для молодих людей своєї країни та за її межами.

НОА Японії проводить щорічні сесії на олімпійську тематику, а також проводить «Олімпійський Семінар Хартії» й навчальні семінари. НОАЯ надає допомогу в організації й проведенні семінарів і конференцій на таку тематику: «Олімпійська освіта»; «Фейр Плей»; «спортивний менеджмент»; «спортивна медицина».

НОА Узбекистану проводить конференції й семінари, організовує та проводить лекції з питань, що сто-

суються ідеалів й принципів олімпізму, вдосконалення олімпійських й національних видів спорту.

НОА В'єтнаму організовує щороку технічні курси для тренерів, лекції з історії Олімпійських ігор, Олімпійського руху во В'єтнамі.

НОА Маврикії проводить щорічно національні семінари, регіональні семінари. Академія проводить робочі сесії для олімпійських та спортивних федерацій; щороку проводить робочу нараду з олімпізму для спортсменів декількох спортивних федерацій. Члени академії мають на сайті спортивної федерації безпосередній контакт зі спортсменами, аби виховувати у них любов до ідеалів й принципів олімпізму.

НОА Албанії проводить семінари, симпозиуми, конференції, круглі столи на місцевому та державному рівнях з основних питань, щодо олімпізму, олімпійського руху, спорту й суспільства.

НОА Канади проводить щорічні сесії й семінари на яких обговорюються теми про олімпізм й олімпійські ідеали.

НОА Гани проводить щорічні сесії для спортивних керівників та інших осіб, які зацікавлені в олімпізмі, тематика оновлюється щороку.

НОА Німеччини, протягом тривалого часу проводить навчальні курси для вчителів, а також наукові семінари про Олімпійські Ігри для здобувачів німецьких й закордонних закладів вищої освіти.

Основною формою олімпійської освіти НОА Латвії є її сесії. Академія проводить тематичні сесії для певного контингенту. Щороку, академія проводить одну сесію для школярів та для здобувачів. Один раз на два роки проводить спеціальні виїзні сесії для активістів олімпійського руху.

НОА України сприяє участі фахівців України в діяльності МОА, в діяльності наукових симпозиумів, конгресів й конференцій, в роботі міжнародних спортивних федерацій, об'єднань й асоціацій, олімпійських конгресів та інших заходів, які проводить МОК [3].

4-ий напрямок – «Навчально-освітні проекти»

НОА Сенегалу видає брошуру разом з Міністерством освіти й Фондом «Oumtrafrica» для учнів початкової школи.

НОА Вірменії опублікувала праці «НОА Японії видає друковані публікації: «Часи Олімпійської академії Японії» й «Олімпійські Директори».

НОА Узбекистану видає навчальні посібники, програми для ЗЗСО, професійних коледжів й академічних ліцеїв.

НОА В'єтнаму видає навчальні посібники «Зірки спорту», «Олімпійський рух Азіатських й Олімпійських ігор».

НОА Коста-Ріки розробляє й видає інформаційні бюлетені з програми олімпійської освіти. Академія щотижня видає статті, які функціонують як основний дидактичний матеріал домашніх завдань для здобувачів.

НОА Гватемали видає брошури щодо створення, функцій, організації та емблеми академії. Крім того, академія опублікувала дві брошури «Книга відновлення

Олімпійських ігор 2004 року» й «Олімпіади та олімпійський рух в Гватемалі».

НОА Вірменії опублікував: «Чемпіонський літопис олімпійців-спортсменів Вірменії» та «Чемпіонський літопис олімпійців-спортсменів вірмен, що живуть за її межами».

Буклети НОА Ізраїлю друкують на івриті, включають матеріал для ізраїльтян: олімпійські ідеї, діяльність, прогрес тощо. Виданий буклет до 40-річчя Дня пам'яті 11-ти спортсменів розстріляних під час Олімпійських ігор в Мюнхені в 1972 році.

НОА Латвії видає журнал «Наука про спорт», призначений для спортивних тренерів, спортсменів, вчених. НОАЛ за допомогою журналу «Наука про спорт» шукає засоби, як зміцнити ідею олімпізму в житті сучасного суспільства. Вийшли в світ видання «Фізіологія спортивного тренування», «Шлях до олімпійської вершини», «Тестування спортсменів».

НОА Гонконгу розробляє та видає методичну літературу з олімпійського виховання та освіти молоді.

НОА Чехії випускає буклет про свою діяльність, що містить звіти, презентації своїх семінарів й конференцій. Академія також опублікувала книгу під назвою «Олімпійські АВС», яка займається програмами олімпійської освіти НОА.

Всебічна інформація про НОА України міститься в багатьох публікаціях, зокрема, в журналі «Олімпійський спорт», довіднику «Світ Енциклопедії олімпійського спорту» та інших періодичних виданнях [9].

5-ий напрямок – «Науково-дослідна робота»

НОА Сінгапуру підтримує науково-дослідні проекти на національному та міжнародному рівнях, які пов'язані з олімпійським рухом та його ідеалами, сприяє збору та розповсюдженню даних, пов'язаних з олімпійськими дослідженнями.

НОА В'єтнаму шляхом збору даних про олімпійських чемпіонів перших Олімпійських ігор в Афінах в 1896 році й до сьогодення, підрахувала середній вік Олімпійських чемпіонів та чемпіонів Азії та Азіатських іграх та іграх Південно-Східної Азії.

НОА Анголи проводить дослідження й науково-дослідну роботу з олімпійських проблем, науково-практичні семінари серед молоді.

НОА Литви організовує науково-дослідну роботу з проблем фізичної культури, спорту й олімпійського руху.

НОА Маврикії організовує науково-методичне забезпечення олімпійського спорту. Координує наукові дослідження на олімпійську тематику.

НОА США координує науково-дослідну роботу з проблем фізичної культури, спорту та олімпійського руху, надає допомогу молодим вченим; бере участь в створенні й розвитку науково-методичних центрів, лабораторій з проблем фізичного виховання й спорту.

НОА Японії створені центри олімпійських досліджень, в яких співробітники академії разом з ректорами різних вузів проводять регулярні курси з олімпізму.

НОА України бере участь в організації й проведенні науково-дослідних робіт та освітньої діяльності, поши-

ренні наукової інформації за результатами наукових розробок щодо олімпійської тематики [6].

Висновки. Діяльність НОА різних країн спрямована на вивчення, розвиток й реалізацію ідей олімпізму. Основною метою діяльності НОА є створення національного культурного центру для збереження й поширення олімпійського духу, вивчення та реалізація соціальних й виховних принципів Олімпійських ігор, наукової консолідації навколо олімпійської ідеї відповідно до принципів, висунутих стародавніми греками й відродження сучасного олімпійського руху.

НОА різних країн в своїй діяльності реалізують олімпійські освітні програми у співпраці з різними організаціями, а також з Міжнародною олімпійською академією, Національними олімпійськими комітетами,

Національними федераціями з видів спорту, навчальними закладами всіх рівнів акредитації, місцевими органами влади та оргкомітетами Олімпійських ігор. Також, вони реалізують освітні програми, які спрямовані на стимулювання молоді до вивчення іноземних мов й культурних традицій інших націй, на привертання уваги громадськості до світових проблем екології, економіки, здоров'я, освіти.

Академії різних країн світу проводять діяльність серед різних верств населення і представників спортивного менеджменту, спортсменів, тренерів, арбітрів, журналістів, учителів, школярів, здобувачів, лікарів, представників культури й мистецтва, ветеранів спорту тощо. Саме практична реалізація ідей та філософії олімпізму є основною метою діяльності НОА.

Література:

1. Бойко І.А., Радченко Л.О. Добровольча діяльність в олімпійському спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2018. №3. С. 72-8.
2. Бубка С.Н., Булатова М.М. 25 років разом. *Олімпійська освіта*. К.; 2017. 128 с.
3. Булатова М., Радченко Л., Єрмолова В. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти (український досвід). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 105-15.
4. Загітова М.Г. Організаційні засади діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2018. 201 с.
5. https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпійська_хартія.
6. <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/promova-prezidentamok-tomasa-baha-z-nagodi-25-richchya-nok-ukraini/>
7. <https://noc-ukr.org/news/22281/>
8. <https://suspilne.media/sport/373316-pogroza-bojkotomporusenna-olimpijskogo-ruhu-mok-se-raz-visloviv-poziciu-sodozaav-ukraini-u-konteksti-olimpiadi/>
9. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/biblioteka_nadhodzhennya/10_uro_kov.pdf
10. <https://dovidka.biz.ua/tsitati-ta-aforizmi-pro-sport-ukrayinskoyu>

References:

1. Boiko, I.A. & Radchenko, L.O. (2018). Dobrovolcha diialnist v olimpiiskomu sporti [Volunteering in Olympic sports]. *Nauka v olymпыiskom sporte*. no. 3. Pp. 72-8. [in Ukrainian].
2. Bubka, S.N. & Bulatova, M.M. (2017). 25 rokiv razom [25 years together]. *Olimpiiska osvita*. K. 128 p. [in Ukrainian].
3. Bulatova, M., Radchenko, L. & Yermolova, V. (2020). Olimpiisky sport u systemi humanitarnoi osvity (ukrainskyi dosvid) [Olympic sports in the system of humanitarian education (Ukrainian experience)]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. no. 2. Pp. 105-15. [in Ukrainian].
4. Zahitova, M.H. (2018). Orhanizatsiini zasady diialnosti rehionalnykh tsentriv olimpiyskykh doslidzen ta osvity [Organizational principles of the activities of regional centers of Olympic research and education] [dysertatsiia]. Kyiv: NUFVSU. 201 p. [in Ukrainian].
5. https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпійська_хартія.
6. <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/promova-prezidentamok-tomasa-baha-z-nagodi-25-richchya-nok-ukraini/>
7. <https://noc-ukr.org/news/22281/>
8. <https://suspilne.media/sport/373316-pogroza-bojkotomporusenna-olimpijskogo-ruhu-mok-se-raz-visloviv-poziciu-sodozaav-ukraini-u-konteksti-olimpiadi/>
9. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/biblioteka_nadhodzhennya/10_uro_kov.pdf
10. <https://dovidka.biz.ua/tsitati-ta-aforizmi-pro-sport-ukrayinskoyu>

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іваній Ігор Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Веліканов Олексій Олександрович,

студент 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю пошуку ефективних методів і підходів до фізичного виховання, спрямованих на гармонійний розвиток дитини, формування її рухових навичок та загального фізичного здоров'я. Молодий шкільний вік визнається ключовим етапом у становленні рухових якостей, оскільки саме в цей період відбувається активний розвиток опорно-рухового апарату, нервової системи та координаційних здібностей. У статті проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення рухових якостей, серед яких виділяють швидкість, силу, витривалість, гнучкість та координацію. Особливу увагу приділено психофізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку, які впливають на процес навчання руховим діям. Визначено, що розвиток рухових якостей має базуватися на принципах індивідуалізації, доступності, систематичності та послідовності, що забезпечує ефективне засвоєння рухових навичок та формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Автори статті пропонують комплекс педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу розвитку рухових якостей. Серед них: використання ігрових методів навчання, застосування диференційованого підходу до кожного учня, інтеграція різноманітних форм рухової активності (ігри, естафети, вправи на координацію тощо). Особливий акцент робиться на важливості створення мотиваційного середовища, яке стимулює дітей молодшого шкільного віку до активного включення в рухову діяльність. Стаття також містить рекомендації щодо організації уроків фізичної культури, які сприяють розвитку рухових якостей дітей. Важливим аспектом є використання інноваційних технологій, таких як мультимедійні засоби, для підвищення інтересу дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності.

Результати дослідження можуть бути корисними для вчителів фізичної культури, методистів та науковців, які займаються проблемами фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Стаття підкреслює необхідність подальших досліджень у цій галузі для розробки нових методик та підходів, що забезпечать всебічний розвиток рухових якостей учнів початкових класів.

Ключові слова: рухові якості, фізичний розвиток, фізична культура, фізичні вправи, ігрові методики, діти, молодший шкільний вік.

Ivanii Ihor, Velikanov Oleksiy. Theoretical foundations of the development of movement qualities of children of primary school age in physical education lessons

The article is devoted to the theoretical foundations of the development of primary school children's motor skills in physical education lessons. The relevance of the study is due to the need to find effective methods and approaches to physical education aimed at the harmonious development of the child, the formation of his motor skills and general physical health. Primary school age is recognized as a key stage in the formation of motor skills, since it is during this period that the musculoskeletal system, nervous system and coordination abilities are actively developing. The article analyzes modern scientific approaches to the definition of motor skills, among which speed, strength, endurance, flexibility and coordination are distinguished. Special attention is paid to the psychophysiological characteristics of primary school children, which affect the process of learning motor actions. It is determined that the development of motor skills should be based on the principles of individualization, accessibility, systematicity and consistency, which ensures the effective acquisition of motor skills and the formation of a positive attitude towards physical activity.

The authors of the article propose a set of pedagogical conditions aimed at optimizing the process of developing motor skills, among them: the use of game teaching methods, the application of a differentiated approach to each pupil, the integration of various forms of motor activity (games, relay races, coordination exercises, etc.). Special emphasis is placed on the importance of creating a motivational environment that stimulates primary school children to actively engage in motor activity. The article also contains recommendations for organizing physical education lessons that contribute to the development of children's motor skills. An important aspect is the use of innovative technologies, such as multimedia tools, to increase the interest of primary school children in physical activity.

The results of the study may be useful for physical education teachers, methodologists and scientists who deal with the problems of physical education among primary school children. The article emphasizes the need for further research in this area to develop new methods and approaches that will ensure the comprehensive development of motor skills of primary school pupils.

Key words: motor skills, physical development, physical culture, physical exercises, game techniques, children, primary school age.

Вступ. Розвиток рухових якостей дітей молодшого шкільного віку є одним з ключових завдань сучасної системи фізичного виховання. У цьому віці дитина переживає важливий етап фізичного, психічного та соціального становлення. Даний період характеризується інтенсивним зростанням організму, активним розвитком опорно-рухового апарату, нервової системи та формуванням основних рухових навичок. Саме тому правильна організація фізичного виховання на цьому етапі має вирішальне значення для подальшого гармонійного розвитку дитини [6]. Рухові якості, такі як швидкість, сила, витривалість, гнучкість та координація, є основою фізичної підготовленості та здоров'я дитини. Вони не лише забезпечують ефективне виконання рухових дій, але й сприяють розвитку когнітивних функцій, емоційно-вольових якостей та соціальної адаптації.

Психологічний аспект розвитку рухових якостей пов'язаний із формуванням мотивації до рухової активності, розвитком уваги, пам'яті та мислення. Діти молодшого шкільного віку мають високу потребу в русі, що є природним механізмом пізнання навколишнього світу. Тому уроки фізичної культури повинні бути організовані таким чином, щоб задовольняти цю потребу, одночасно розвиваючи рухові навички та якості. Педагогічний підхід до розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури передбачає використання різноманітних методів і засобів, які враховують їх вікові особливості. Ігрова діяльність, елементи змагань, групові вправи та індивідуальні завдання сприяють не лише фізичному, але й соціальному розвитку молодших школярів. Важливим також є створення позитивної мотивації, заохочення до систематичних занять фізичною культурою та формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження полягає у розкритті теоретичних основ та методів розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: наукова література з фізичного виховання, педагогіки, психології та фізіології. Програмні документи, що регулюють навчальний процес у початковій школі (державні стандарти, навчальні програми з фізичної культури). Результати спостережень за дітьми молодшого шкільного віку під час уроків фізичної культури.

В процесі здійснення дослідження було використано наступні наукові методи:

1. Теоретичний аналіз – вивчення наукової літератури, нормативних документів та методичних рекомендацій з метою систематизації знань про розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку.

2. Педагогічне спостереження – фіксація поведінки, рухових навичок та рівня активності дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Результати. Питання розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку є важливим як в Україні, так і в усьому світі. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), лише 20-25% дітей у світі відповідають рекомендаціям щодо щоденної фізичної активності (60 хвилин помірно або інтен-

сивної активності). Більшість дітей проводять більше часу за екранами (телефони, комп'ютери, телевізори), що призводить до зниження рухової активності [7]. За даними ВООЗ, кількість дітей з надмірною вагою чи ожирінням у віці 5-9 років у світі зросла з 32 мільйонів у 1990 році до 41 мільйона у 2020 році. Це пов'язано з недостатньою фізичною активністю та неправильним харчуванням. Численні дослідження свідчать про те, що діти, які регулярно займаються спортом або фізичною активністю, мають кращі показники рухових якостей. Наприклад, у країнах із розвинутою системою шкільної фізкультури (Фінляндія, Швеція, Данія) рівень розвитку рухових якостей у дітей вищий на 30-40% порівняно з країнами, де фізична активність обмежена [7].

Власне за даними Міністерства охорони здоров'я України, лише 15-20% дітей молодшого шкільного віку відповідають встановленим нормам щодо щоденної фізичної активності. Більшість дітей проводять у середньому 4-6 годин на день у сидячому положенні (школа, домашні завдання тощо). За останні 3 роки кількість дітей з надмірною вагою або ожирінням у віці 6-9 років зросла на 10-15%. Це пов'язано з недостатньою фізичною активністю та неправильним харчуванням. За даними Державної служби статистики України, 30% дітей молодшого шкільного віку мають порушення постави, що часто пов'язано з недостатнім розвитком м'язового корсету.

Варто зазначити, що за офіційними даними, лише 40% шкіл в Україні мають сучасне спортивне обладнання для розвитку рухових якостей дітей. Значна кількість дітей молодшого шкільного віку не беруть участі у позакласних спортивних заходах через відсутність інфраструктури або фінансування. У багатьох закладах загальної середньої освіти фізкультура не є пріоритетним предметом, що призводить до недостатнього розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. Велика кількість дітей вважають фізичну активність нудною або нецікавою, що пов'язано зі застарілими методами навчання [8].

Рухові якості є однією з ключових складових фізичного розвитку людини. Вони визначають здатність людини ефективно виконувати рухові дії, що є основою для здійснення повсякденної діяльності, занять спортом та іншими видами фізичної активності. Рухові якості – це комплекс індивідуальних особливостей людини, які визначають рівень розвитку її рухових можливостей. Вони формуються під впливом фізіологічних, психологічних та соціальних факторів та проявляються у різних видах фізичної діяльності [9, с. 31]. Рухові якості включають такі параметри, як швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість та координація. Власне у контексті фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку розвиток рухових якостей має вирішальне значення, оскільки саме в даному віці закладаються основи фізичного здоров'я, формується інтерес до рухової активності та створюються передумови для подальшого спортивного вдосконалення.

Як вже зазначалося, фізичні якості людини класифікуються залежно від їх функціонального призначення та фізіологічних механізмів, що лежать в їх основі (рис. 1.).



Рис. 1. Фізичні якості людини

Джерело: сформовано автором на основі [4]

Основні види рухових якостей включають: швидкість – здатність виконувати рухові дії в мінімальний проміжок часу [10]. Швидкість залежить від стану нервової системи, м'язової сили та координації рухів. У дітей молодшого шкільного віку швидкість розвивається через ігри та вправи, що вимагають швидкої реакції (наприклад, естафети). Сила – здатність подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язового зусилля. Розвиток сили у дітей даного віку пов'язаний із зміцненням м'язового апарату та покращенням нейром'язової координації.

Витривалість – це можливість організму тривалий час виконувати фізичну діяльність, зберігаючи при цьому її ефективність на високому рівні. Для розвитку витривалості використовуються циклічні вправи, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді тощо [8]. Спритність – це уміння швидко опанувати нові рухові навички та ефективно діяти в умовах, що змінюються. Її розвиток відбувається за допомогою ігор та вправ, які вимагають миттєвої зміни напрямку руху або швидкого реагування на нові умови. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Вона залежить від стану зв'язок, суглобів і м'язів, а її розвиток досягається через спеціальні вправи на розтягнення. Координація – це навичка точно та ефективно виконувати складні рухові дії. Вона тісно пов'язана з роботою нервової системи і розвивається за допомогою вправ, які вимагають точності, синхронізації рухів та контролю за власним тілом [11].

Розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом їх фізичного, психічного та соціального становлення. Даний процес залежить від низки факторів, які можна умовно поділити на біологічні, психологічні, соціальні та педагогічні. Розуміння цих факторів дозволяє ефективно планувати навчально-виховний процес на уроках фізичної культури та створювати оптимальні умови для гармо-

нійного розвитку молодших школярів. Так, біологічні фактори є основою для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку, оскільки вони визначають фізіологічні можливості їх організму. У молодшому шкільному віку організм дитини активно розвивається: зміцнюються кістки, м'язи, покращується робота серцево-судинної та дихальної систем [6].

С. Киселевська звертає увагу на те, що фізіологічні відмінності між хлопчиками та дівчатками впливають на розвиток рухових якостей. Наприклад, хлопчики часто мають вищий рівень сили та витривалості, тоді як дівчатка можуть випереджати у розвитку гнучкості та координації [5]. Спадковість визначає початковий рівень фізичних можливостей дитини, що впливає на швидкість та інтенсивність розвитку її рухових якостей. Бажання дітей молодшого шкільного віку займатися фізичною активністю, досягати успіхів у спортивних іграх чи вправах є ключовим чинником у розвитку їх рухових якостей. Відсутність інтересу до рухової діяльності може уповільнити даний прогрес.

Зауважимо, що соціальне оточення дітей молодшого шкільного віку також значною мірою впливає на їх фізичний розвиток. Серед соціальних факторів можна виділити сімейне виховання. Так, підтримка батьків, їхній приклад активного способу життя, участь у спільних іграх та заняттях спортом сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності [9]. У молодшому шкільному віці діти часто орієнтуються на поведінку своїх друзів. Якщо в колективі панує культ спорту та здорового способу життя, це мотивує дитину до активних дій. Доступність спортивних секцій, майданчиків для ігор, інвентарю для занять фізичною культурою впливає на можливості дітей молодшого шкільного віку розвивати власні рухові якості.

Загальновідомо, що в теорії та методиці фізичного виховання, планування та організація уроків фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку є важли-

вим елементом педагогічного процесу, спрямованого на розвиток їх рухових якостей. Специфіка планування та організації таких уроків полягає у врахуванні вікових особливостей дітей, використанні різноманітних методів і форм роботи, а також створенні мотиваційного середовища [1]. У молодшому шкільному віці діти мають високу рухову активність, але досить швидко втомлюються через недостатню зрілість нервової та серцево-судинної систем. Тому уроки фізичної культури повинні включати чергування інтенсивних вправ із періодами відпочинку. Вчитель фізичної культури повинен враховувати рівень фізичної підготовки кожної дитини, її інтереси та можливості. Це дозволяє уникнути перевантаження та забезпечити ефективний розвиток їх рухових якостей.

Як вже зазначалося, одними з найефективніших засобів розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури є вправи та ігри. Наведемо приклади вправ для розвитку силових якостей дітей молодшого шкільного віку. Власне однією з основних вправ для розвитку сили є віджимання від підлоги. У молодшому шкільному віці діти можуть виконувати модифіковані версії цієї вправи, наприклад, віджимання з колін. Це допоможе зміцнити м'язи верхньої частини тіла. Також можна використовувати вправи з власною вагою, такі як присідання, що сприятиме розвитку м'язів ніг [3]. Вправи для розвитку швидкості та координації – біг на короткі дистанції з перешкодами або естафети з м'ячем розвивають швидкість і координацію. Наприклад, гра «Спіймай м'яча» стимулює дітей молодшого шкільного віку бігти, ловити та кидати м'яч, що сприяє розвитку рухової координації. Для розвитку витривалості вчитель фізичної культури може використовувати тривалі ігри з рухом, такі як «Стукайте у двері». Дана гра передбачає постійний рух дітей, що сприяє покращенню їх фізичної форми. І. Ляхова наголошує на тому, що ігри, які використовуються на уроках фізичної культури, також мають важливе значення для розвитку соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку. Вони допомагають молодшим школярам вчитися працювати в команді, дотримуватися правил тощо [2].

Зазначимо, що естафетні ігри є чудовим засобом розвитку швидкості та витривалості дітей молодшого шкільного віку. Так, можна організувати естафету з передачі м'яча, де молодші школярі діляться на команди і по черзі передають м'яч один одному, намагаючись швидше за інших досягти фінішу. Це сприяє розвитку командного духу та покращує координацію. Гра «Зайчик і вовк» – у цій грі один з учасників є «вовком», а інші – «зайцями». Завдання зайців – уникнути спіймання, бігаючи у визначеній зоні. Гра розвиває швидкість, реакцію і вміння орієнтуватися в просторі [6].

Різноманітні стретчинг-вправи можуть бути інтегровані в уроки фізичної культури. Наприклад, діти молодшого шкільного віку можуть виконувати «кроки до неба» (піднімання рук вгору) та «присідання з дотиком до підлоги». Це власне допомагає розвивати гнучкість та покращує загальний тонус їх м'язів [4]. Для гри «Кульки» потрібні м'ячі або ж кульки різного розміру.

Діти молодшого шкільного віку повинні кидати м'ячі один одному, намагаючись не дати їм впасти на землю. Це розвиває координацію, швидкість реакції та командну взаємодію. Використання скакалок для стрибків може бути не лише веселим, але й ефективним способом розвитку витривалості та координації дітей молодшого шкільного віку. Вони можуть виконувати різні види стрибків – поодинокі, подвійні, з обертанням [8].

З огляду на глобалізацію та постійний обмін досвідом між країнами, важливим також є вивчення й адаптація методик, що успішно застосовуються в зарубіжних системах освіти, для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку в Україні. Варто зазначити, що в США особлива увага приділяється інклюзивним програмам фізичного виховання, що забезпечують участь всіх дітей, незалежно від їх фізичних можливостей. Це дозволяє дітям молодшого шкільного віку розвивати не лише фізичні якості, але й соціальні навички, такі як командна робота і взаємодопомога. Використання адаптованих видів спорту може бути корисним і в українських закладах загальної середньої освіти, оскільки це створює рівні умови для всіх її учнів. Застосування інтерактивних методик навчання, таких як проєктне навчання та кооперативні ігри, які активно використовуються в країнах Західної Європи, може суттєво поліпшити якість уроків фізичної культури [7]. Наприклад, у Німеччині популярні «кросфіт» програми для дітей молодшого шкільного віку, які включають в себе різноманітні фізичні вправи, що допомагають розвивати всі основні рухові якості в ігровій формі.

Висновки. Теоретичний аналіз розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури дозволяє стверджувати, що даний процес є багатоаспектним і потребує врахування фізіологічних, психологічних та педагогічних особливостей дитячого організму. Рухові якості, такі як швидкість, витривалість, сила, спритність та координація, формуються під впливом комплексного підходу, що включає раціональне планування навантажень, індивідуалізацію навчального процесу та використання ігрових методів.

Ефективний розвиток рухових якостей у молодших школярів сприяє не лише фізичному вдосконаленню, але й позитивно впливає на розвиток когнітивних функцій, соціалізацію та формування здорового способу життя. Власне тому, уроки фізичної культури мають бути орієнтовані на створення оптимальних умов для розкриття потенціалу кожної дитини, що є основою для їх подальшого фізичного та особистісного розвитку.

Наукове обґрунтування методів розвитку рухових якостей у молодших школярів підкреслює необхідність інтеграції сучасних педагогічних технологій, врахування вікових особливостей та забезпечення мотиваційного середовища, що сприятиме формуванню стійкого інтересу до фізичної активності та здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як розвиток рухових якостей у молодшому шкільному віці впливає на фізичне здоров'я, рухову активність та якість життя в подаль-

шому. Визначення зв'язку між фізичною підготовленістю у дитинстві та профілактикою захворювань у дорослому віці. Розробкою критеріїв та інструментів для оцінки ефективності програм розвитку рухових якостей. Вивченням довгострокових результатів впровадження нових методик у практику шкільного фізичного

виховання. Подальші дослідження також можуть бути спрямовані на створення нових підходів до розвитку рухових якостей, які враховують сучасні тенденції у фізичному вихованні, зокрема використання інтерактивних технологій, віртуальної реальності, мобільних додатків та інших цифрових інструментів.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: К.: Олімпійська література, 2008. 366 с.
2. Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Курс лекцій: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 171 с.
3. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А.А. Боляк, Г.А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
4. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с.
5. Озерова О.А., Киселевська С.М., Головка А.М. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ : КНУБА, 2021. 171 с.
6. Онопрієнко О.В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.
7. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020. Одеса : видавець Букаєв В.В., 2020. 130 с.
8. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
9. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
10. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди : конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
11. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.

References:

1. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
2. Liakhova, I.M. (2020). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kurs lektzii: navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of physical education. Course of lectures: study guide]. Zaporizhzhia: ZDMU [in Ukrainian].
3. Boliak, A.A., Kolomoiets, H.A., Rebrina, A. A., Boliak, N. L. (2021). *Nova ukrainska shkola: metodyka navchannia fizychnoi kultury u 1-4 klasakh zakl. zah. ser. osvity: navch.-metod. posib.* [New Ukrainian school: a method of teaching physical culture in 1-4 grades of general secondary education: educational method. manual]. K.: Vydavnychiy dim "Osvita" [in Ukrainian].
4. Nosko, M.O., Nosko, Yu.M., Lazarenko, M.H., Zhula, V.P., Mohylnyi, F.V., Filonenko, O.A. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup: naukove vydannia* [Motor development of schoolchildren of different age groups: scientific edition]. Chernihiv [in Ukrainian].
5. Ozerova, O.A., Kysilevska, S.M., Holovko, A.M. (2021). *Fizyчне vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Physical education: study guide]. Kyiv: KNUBA [in Ukrainian].
6. Onopriienko, O.V. (2008). *Teoriia i metodyka rozvytku rukhovyykh yakosti shkoliariv. Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Theory and methods of development of movement qualities of schoolchildren. Educational and methodological manual]. Cherkasy: Vydavnychiy tsentr ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].
7. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny: materialy IV internet-konferentsii. m. Odesa, 24-25 lystopada 2020* [Modern problems of physical education, sports and human health: materials of the 4th Internet conference. Odesa, November 24-25, 2020]. (2020). Odesa: vydavets Bukaiev V.V. [in Ukrainian].
8. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
9. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh* [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
10. Shepelenko, T.V., Buts, A.M., Dorosh, M.I. (2020). *Fizychna kultura, fizyчне udoskonalennia i zdorovy sposib zhyttia v rizni vikovi periody: konspekt lektsii* [Physical culture, physical improvement and a healthy lifestyle in different age periods: a summary of the lecture]. Kharkiv: UkrDUZT [in Ukrainian].
11. Shyian, B.M. (2008). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha. Bohdan [in Ukrainian].

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Іваній Ігор Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Терещенко Марина Сергіївна,

студентка 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглядаються основні шляхи підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді, що включають комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. Автори акцентують увагу на необхідності інтеграції сучасних методик фізичного виховання, які враховують інтереси та фізичні можливості учнів. Серед таких підходів виділяються: використання інтерактивних методів навчання, впровадження ігрових та змагальних елементів, а також індивідуалізація навчальних програм. Важливим питанням є мотивація учнівської молоді до регулярних фізичних навантажень через створення позитивного середовища для занять спортом.

Власне окрема увага приділяється розвитку позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема організації спортивних секцій, туристичних походів, фізкультурно-масових заходів, які сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості, а й розвитку комунікативних навичок та соціальної активності учнівської молоді. Важливим чинником успіху є залучення родини до процесу фізичного виховання, оскільки сімейні традиції здорового способу життя значно впливають на формування відповідних звичок у дітей та підлітків.

У статті підкреслюється значення медико-профілактичних заходів, спрямованих на попередження захворювань та підтримку оптимального рівня фізичного стану учнів. Регулярні медичні огляди, діагностика фізичного розвитку та корекція навантажень відповідно до стану здоров'я є невід'ємною частиною системи охорони здоров'я молоді. Також автори обґрунтовують необхідність підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері фізичного виховання, що дозволить ефективно впроваджувати сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливим є забезпечення закладів загальної середньої освіти сучасним спортивним інвентарем та створення відповідних умов для занять фізичною культурою.

Підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є багатоаспектним завданням, яке вимагає спільних зусиль педагогічних колективів, медичних працівників, батьків та самих учнів. Реалізація запропонованих шляхів дозволить не лише покращити фізичний стан учнівської молоді, а й сприятиме формуванню ціннісного ставлення до здоров'я як основи успішного життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість, рухова активність, фізичне виховання, мотивація до спорту, учнівська молодь.

Ivanii Ihor, Tereshchenko Maryna. Ways to increase the level of health and physical fitness of schoolchildren

The article is devoted to the main ways to improve the health and physical fitness of schoolchildren, which include a comprehensive approach to the organization of physical education and health activities in secondary education institutions. The authors emphasize the need to integrate modern methods of physical education that take into account the interests and physical capabilities of pupils. Among such approaches are: the use of interactive teaching methods, the introduction of game and competitive elements, as well as the individualization of educational programs. An important issue is the motivation of schoolchildren to regular physical activity through the creation of a positive environment for sports.

In fact, special attention is paid to the development of extracurricular physical education and health activities, in particular the organization of sports sections, hiking trips, mass physical education events, which contribute not only to improving physical fitness, but also to the development of communication skills and social activity of schoolchildren. An important factor in success is the involvement of the family in the process of physical education, since family traditions of a healthy lifestyle significantly affect the formation of appropriate habits in children and adolescents.

The article emphasizes the importance of medical and preventive measures aimed at preventing diseases and maintaining the optimal level of physical condition of pupils. Regular medical examinations, diagnostics of physical development and correction of loads in accordance with the state of health are an integral part of the youth health care system. The authors also justify the need to improve the qualifications of pedagogical workers in the field of physical education, which will allow for the effective implementation of modern approaches to the organization of physical education and health work. It is important to provide secondary education institutions with modern sports equipment and create appropriate conditions for physical education.

Improving the level of health and physical fitness of pupils is a multifaceted task that requires joint efforts of teaching staff, medical workers, parents and the pupils themselves. The implementation of the proposed methods will not only improve the physical condition of youth, but will also contribute to the formation of a value-based attitude towards health as the basis of a successful life.

Key words: health, healthy lifestyle, physical fitness, physical activity, physical education, motivation for sports, pupils.

Вступ. Сучасний ритм життя, який визначається стрімким розвитком технологій, збільшенням інформаційного навантаження та зменшенням фізичної активності, ставить перед суспільством нові виклики в галузі охорони здоров'я та фізичного виховання молоді. Здоров'я учнівської молоді є однією з найважливіших складових їхнього гармонійного розвитку, оскільки саме в цей період формується фундамент для подальшого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Проте, останні дослідження свідчать про зростання кількості захворювань, пов'язаних із низьким рівнем рухової активності, неправильним харчуванням та стресовими навантаженнями серед школярів та студентів [5]. Ця тенденція потребує негайного втручання та розробки ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді.

Фізична підготовленість є не лише показником фізичного стану організму, а й важливим чинником, що впливає на загальну працездатність, розумову активність та соціальну адаптацію молоді. У зв'язку з цим, актуальним є пошук інноваційних підходів до організації фізичного виховання, які б враховували індивідуальні особливості кожного учня, сучасні тенденції у сфері здоров'я та можливості новітніх технологій. Аналіз сучасних підходів до підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді дозволяє визначити ключові напрями розвитку цієї сфери, що сприятимуть формуванню здорового, активного та успішного покоління.

Мета дослідження – розкриття основних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді через аналіз сучасних підходів, методів та засобів фізичного виховання.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: наукова література з фізичного виховання, психології та медицини, що можуть містити корисні рекомендації та методики щодо вирішення даної проблеми. Документація Міністерства освіти і науки України щодо фізичного виховання у ЗЗСО. Програми з фізичного виховання для учнів, що містять рекомендації щодо навчальних планів і програм. Статистичні дані: аналітичні звіти про стан здоров'я учнів, зокрема, дані про рівень їх фізичної підготовленості; оцінки впливу малорухливого способу життя на здоров'я учнівської молоді.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні методи (аналіз наукової літератури: вивчення сучасних підходів до підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості молоді; систематизація даних: узагальнення інформації про фактори, що впливають на здоров'я учнів (фізичні, психологічні, соціальні); порівняльний аналіз: дослідження досвіду інших країн або регіонів у сфері фізичного виховання та охорони здоров'я молоді).

Результати. Здоров'я населення є одним із ключових показників стабільності та розвитку будь-якої країни. Воно визначає не лише якість життя окремих громадян, але й економічний потенціал держави, її соціальну стійкість та здатність протистояти глобальним викликам. У світі, де пандемії, екологічні катастрофи та нездо-

ровий спосіб життя стають все більш загрозливими, питання підвищення рівня здоров'я набуває особливої актуальності[10]. Україна, як частина глобального співтовариства, стикається зі схожими проблемами, але має й свої специфічні виклики, пов'язані з економічною кризою, війною з Росією та недостатньою ефективністю системи охорони здоров'я. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), за останні три роки світове здоров'я зазнало значних змін через пандемію COVID-19. Наприкінці 2022 року загальна кількість смертей від COVID-19 перевищила 6,8 мільйонів осіб. Пандемія не лише висвітлила слабкі місця систем охорони здоров'я, але й призвела до зростання інших проблем, таких як психічні розлади, збільшення кількості хронічних захворювань через відкладену медичну допомогу та зниження рівня фізичної активності [6].

Україна, як і багато інших країн, стикається зі значними проблемами у сфері охорони здоров'я. За даними Державної служби статистики України, середня тривалість життя в Україні у 2022 році становила 71,3 роки, що значно нижче, ніж у країнах ЄС (близько 80 років). Основними причинами смертності в Україні залишаються серцево-судинні захворювання (67% усіх смертей), онкологічні захворювання (14%) та зовнішні причини (травми, нещасні випадки тощо). Пандемія COVID-19 також завдала значного удару по здоров'ю українців. Станом на 2023 рік, в Україні було зафіксовано понад 5,5 мільйонів випадків COVID-19, а кількість смертей перевищила 110 тисяч.

Варто зазначити, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Даний підхід до визначення здоров'я, запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), підкреслює важливість розгляду людини як цілісної системи [3]. Холістична модель здоров'я, яка останнім часом набуває все більшої популярності, пропонує інтегративний підхід до підтримки та відновлення здоров'я, враховуючи взаємозв'язок тіла, розуму та духу.

Холістична модель здоров'я базується на кількох ключових принципах: *цілісність*. Людина розглядається як єдине ціле, де фізичний, емоційний, психічний та духовний аспекти тісно пов'язані між собою. Наприклад, хронічний стрес може призводити до фізичних захворювань, таких як виразка або серцеві хвороби, що підкреслює взаємозв'язок психічного та фізичного стану; *індивідуальність*. Кожна людина унікальна, тому підходи до підтримки здоров'я повинні враховувати індивідуальні особливості, включаючи генетичну схильність, спосіб життя, навколишнє середовище та духовні цінності; *профілактика*. Холістична модель акцентує увагу на профілактиці захворювань, а не лише на лікуванні їх симптомів. Це включає здорове харчування, регулярну фізичну активність, управління стресом та підтримку емоційного благополуччя; *взаємодія з навколишнім середовищем*. Людина є частиною природи, тому її здоров'я залежить від гармонії з навколишнім середовищем. Екологічні фактори, такі, як якість



Рис. 1. Холістична модель здоров'я

Джерело: сформовано автором на основі [10]

повітря, води та їжі, відіграють ключову роль у підтримці здоров'я; *духовний аспект*. Холістична модель визнає важливість духовного розвитку для загального благополуччя. Це може включати медитацію, практики усвідомленості або інші форми духовного самовдосконалення [8].

Здоров'я та фізична підготовленість учнівської молоді є важливими складовими їхнього гармонійного розвитку та успішного навчання. Вони визначають не лише фізичний стан, а й психоемоційне благополуччя, соціальну адаптацію та продуктивність у навчальній діяльності. Проте рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді формується під впливом різноманітних факторів, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Соціально-економічний статус сім'ї, в якій вона виховується, є одним із ключових чинників, що впливають на їх здоров'я. Низький рівень доходів може обмежувати доступ до якісного харчування, медичних послуг та спортивних занять. Навпаки, учнівська молодь з більш забезпечених сімей має змогу відвідувати спортивні секції, користуватися послугами тренерів та дотримуватися збалансованого раціону, що позитивно впливає на їхній фізичний розвиток [4].

Стан навколишнього середовища безпосередньо впливає на здоров'я учнівської молоді. Забруднення повітря, води та ґрунту, високий рівень шуму в містах, недостатня кількість зелених зон – все це може призводити до розвитку хронічних захворювань, зниження імунітету та загальної фізичної активності. Молодь, яка проживає в екологічно сприятливих умовах, має вищі показники здоров'я та фізичної підготовленості. Система освіти також відіграє важливу роль у фор-

муванні здорового способу життя учнівської молоді. Якість та кількість уроків фізичної культури, наявність спортивних майданчиків та інвентарю, компетентність вчителів – все це впливає на зацікавленість учнівської молоді у фізичній активності. Крім того, освітні програми, спрямовані на популяризацію здорового харчування, відмови від шкідливих звичок та регулярних фізичних навантажень, сприяють підвищенню рівня здоров'я молодих людей [5].

Медико-профілактичні заходи, спрямовані на попередження захворювань та підтримку оптимального рівня фізичного стану учнів, є важливим елементом системи охорони здоров'я учнівської молоді. Вони забезпечують не лише профілактику захворювань, а й сприяють гармонійному розвитку організму, формуванню здорового способу життя та підвищенню якості життя підростаючого покоління. Регулярні медичні огляди дозволяють виявити захворювання на ранніх стадіях, коли вони легше піддаються лікуванню або корекції. Профілактичні заходи, такі як вакцинація, діагностика функціональних порушень (наприклад, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату) та контроль за станом здоров'я, допомагають уникнути розвитку хронічних захворювань [7].

Оцінка фізичного розвитку учнівської молоді (зріст, вага, показники фізичної підготовленості) дозволяє визначити, чи відповідає розвиток дитини віковим нормам. Це важливо для виявлення відхилень, таких як затримка росту, ожиріння або недостатня маса тіла, які можуть бути пов'язані з порушеннями обміну речовин, гормональними збоями або неправильним харчуванням. Діагностика також допомагає виявити

проблеми з опорно-руховим апаратом (наприклад, сколіоз, плоскостопість), які часто виникають через неправильну організацію навчального процесу або недостатню фізичну активність [3]. С. Черненко звертає увагу на те, що медико-профілактичні заходи включають не лише діагностику, а й навчання учнівської молоді основам здорового способу життя. Це власне стосується правильного харчування, режиму дня, гігієни, профілактики шкідливих звичок [11].

Сучасна система освіти все більше зосереджується на всебічному розвитку особистості, де фізичне здоров'я та фізична підготовленість учнів є невід'ємною складовою успішного навчання та соціалізації. Одним із ефективних шляхів досягнення цієї мети є організація позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка включає спортивні секції, туристичні походи, фізкультурно-масові заходи тощо. Дана діяльність не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує ціннісне ставлення до здорового способу життя, розвиває комунікативні навички та підвищує соціальну активність учнівської молоді [8]. Метою позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності є: підвищення рівня фізичного здоров'я. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищують імунітет і загальну стійкість організму до захворювань; формування здорового способу життя. Учнівська молодь, яка бере участь у спортивних секціях чи масових заходах, звикає до систематичних фізичних навантажень, що сприяє виробленню звички до активного способу життя; розвиток фізичних якостей. Заняття спортом, туризмом та іншими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, координації рухів та інших фізичних якостей; профілактика шкідливих звичок. Активна фізкультурно-оздоровча діяльність відволікає учнівську молодь від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю чи наркотиків [1].

Формами позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності є спортивні секції. Організація секцій з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, плавання тощо) дозволяє молоді вибрати напрямок, який відповідає їх інтересам та здібностям. Такі заняття проводяться під керівництвом кваліфікованих тренерів, що забезпечує ефективність тренувань. Туризм також є однією з найбільш цікавих та корисних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності [2]. Фізкультурно-масові заходи – це можуть бути шкільні спартакіади, спортивні свята, естафети, змагання між класами чи школами. Дані заходи сприяють популяризації спорту серед учнівської молоді, розвивають почуття змагальності та справедливості.

Власне ще одним із ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є впровадження інноваційних методик фізичного виховання. Інноваційні методики фізичного виховання – це сучасні підходи, які базуються на використанні новітніх технологій, наукових досягнень та креативних методів навчання. Вони відрізняються

від традиційних підходів більшою гнучкістю, індивідуалізацією та орієнтацією на потреби учнів [10]. Необхідність таких інновацій обумовлена зміною способу життя учнівської молоді, зростанням впливу технологій та потреб у нових формах мотивації до фізичної активності.

Н. Корнійчук вказує на те, що цифрові технології відкривають нові можливості для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді. Так, фітнес-трекери та смарт-годинники дозволяють учнівській молоді відстежувати свої фізичні показники (пульс, кількість кроків, витрачені калорії), що сприяє формуванню звички до регулярних навантажень [6]. Віртуальна реальність (VR) дає змогу займатися спортом у ігровій формі, що особливо привабливо для сучасної молоді. Онлайн-платформи для фізичних вправ дозволяють їм займатися вдома або в зручний для них час.

Інноваційні методики дозволяють розробляти індивідуальні програми тренувань, які враховують ці фактори. Наприклад, за допомогою спеціальних тестів можна визначити рівень фізичної підготовки учня та підібрати оптимальні навантаження [7]. Гейміфікація – це використання ігрових елементів у навчанні. У фізичному вихованні це може бути: проведення спортивних змагань у формі ігор; використання системи балів та нагород для мотивації учнів; створення командних завдань, які розвивають не лише фізичні, а й соціальні навички. Інноваційні підходи передбачають поєднання фізичних вправ з іншими видами діяльності. Наприклад, використання методів, які поєднують фізичну активність із розвитком креативності (наприклад, танці або ж йогога). Традиційні методи фізичного виховання часто не викликають інтересу в учнівської молоді. Інноваційні підходи, такі як гейміфікація чи використання технологій, роблять даний процес більш захопливим та мотивують учнів до регулярних занять.

Висновки. Здоров'я – це найцінніший ресурс людини, який визначає її фізичний, психічний та соціальний добробут. У сучасному світі, де темпи життя стрімко прискорюються, а навантаження на організм постійно зростають, питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності, особливо для молодого покоління. Молоді люди стикаються з численними викликами, пов'язаними з інтенсивним навчанням, соціальним тиском та впливом технологій, що робить тему здорового способу життя однією з найважливіших. Підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді є важливим завданням сучасної системи освіти, яке потребує комплексного підходу. Ефективність даного процесу залежить від інтеграції різноманітних заходів, включаючи регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, формування здорового способу життя та мотивацію до самостійних занять спортом. Важливу роль тут відіграє також активна участь педагогів, батьків у створенні сприятливого середовища для фізичного розвитку молоді. Використання інноваційних методик, індивідуальний підхід до кожного учня, а також постійний моніторинг стану здоров'я дозволяють досягти значних

результатів у підвищенні рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнівської молоді.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням факторів, які впливають на формування позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя серед учнівської молоді. Аналізом ролі педагогів, батьків та однолітків у підтримці фізичної активності учнів. Подальші розвідки також

можуть бути пов'язані з дослідженням впливу використання цифрових платформ, мобільних додатків та віртуальної реальності на мотивацію учнівської молоді до занять фізичною активністю; розробкою індивідуальних програм тренувань з використанням штучного інтелекту для аналізу поточного фізичного стану та прогресу фізичної підготовленості учнівської молоді.

Література:

1. Захарова Н.М. Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: навч. посіб., 2-е вид., перероб. і доповн. Донецьк : ЛАНДОН-XXI, 2011. 214 с.
2. Золочевський В.В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. праць. Харків, 2011. Вип. 28. С. 44-48.
3. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. : Олімп. література, К. 2008. 366 с.
5. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
7. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
8. Усаков В.І. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. Київ, 2016. 126 с.
9. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба. «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», К.: ДУ, 2018. 100 с.
10. Фотинюк В.Г. Теоретичні основи вивчення поняття здоров'я та здорового способу життя як загальнолюдських цінностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021. Вип. 3. С. 117-121.
11. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

References:

1. Zakharova, N.M. (2011). *Populiaryzatsiia zdorovoho sposobu zhyttia sered uchnivskoi molodi: navch. posib., 2-e vyd., pererob. i dopovn* [Popularization of a healthy lifestyle among schoolchildren: a textbook, 2nd ed., revised and supplemented]. Donetsk: LANDON-KhKhH [in Ukrainian].
2. Zolochevskiy, V.V. (2011). *Vykhovannia u studentskoi molodi potreby v rukhovii aktyvnosti zasobamy fizkulturno-ozdorovchikh zakhodiv u rezhymy dnia* [Education of the need for physical activity among student youth by means of physical education and health-improving activities in the daytime]. *Teoriia ta metodyka navchannia ta vykhovannia: zb. nauk. prats – Theory and methods of teaching and education: collection of scientific works*, № 28, pp. 44-48 [in Ukrainian].
3. Kondes, T.V. (2017). *Fizychna kultura i zdorovia: Navchalnyi posibnyk* [Physical Culture and Health: Textbook]. K.: Universytet ekonomiky ta prava «KROK» [in Ukrainian].
4. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
5. Balakirieva, O.M. (Ed.) (2019). *Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorovia pidlitkiv ta molodi: za rezultatamy sotsiologichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorovia ta povedinkovi oriientatsii uchnivskoi molodi»: monohr.* [Social conditioning and health indicators of adolescents and youth: based on the results of a sociological study within the framework of the international project "Health and behavioral orientations of student youth": monograph]. K.: Polihrafichnyi tsentr «Foliant» [in Ukrainian].
6. Harlinska, A.M., Korniiichuk, N.M., Solodovnyk, O.V. (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: kurs lektsii* [Modern physical education and health technologies in physical education: a course of lectures]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
7. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
8. Usakov, V.I. (2016). *Suchasni naukovy doslidzhennia ta peredovyi dosvid vyrishennia problem fizychnoho ta psykhychnoho zdorovia shkolariv* [Modern scientific research and advanced experience in solving problems of physical and mental health of schoolchildren]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., Dziuba N. (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii* [Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodological recommendations]. K.: DU [in Ukrainian].
10. Fotyniuk, V.H. (2021). Teoretychni osnovy vyvchennia poniattia zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia yak zahalnoliudskykh tsinnosti [Theoretical foundations of studying the concept of health and a healthy lifestyle as universal human values]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova* – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, № 3, pp. 117-121 [in Ukrainian].
11. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh* [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ 11-12 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Настільний теніс є одним з найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який цікавить та залучає людей різного віку, різної статі та різного рівня фізичної підготовки. Настільний теніс включає різноманітні елементи, що сприяють розвитку різних фізичних та психічних характеристик, що особливо важливо для дітей.

Настільний теніс – це гра, де гравець повинен швидко реагувати на рух м'яча та дії опонента. Вищий рівень реакції і швидкість рухів призводить до кращого контролю над грою та більшої точності ударів. Для гри в настільний теніс, діти повинні мати розвинуті рухові навички. Гра в настільний теніс характеризується як рухова діяльність у змінних умовах, де виконання рухових дій з різною швидкістю м'язової роботи відбувається при інтенсивній обробці значного обсягу сенсорної інформації. Крім того, характерним є поєднання активних швидкісних дій з короткими періодами відпочинку.

Технічна підготовка в настільному тенісі впливає на розвиток швидкісних якостей через покращену координацію рухів, реакційну швидкість, використання сили, точність та стійкість. Ці аспекти допомагають спортсменам досягти більш високого рівня гри та підвищити їх здатність до швидкого та ефективного виконання дій на столі.

Фізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у дітей молодшого підліткового віку (11-12 років) вимагають специфічного підходу до навчально-тренувального процесу. При роботі з даною віковою групою варто звертати увагу на індивідуальні особливості дітей, стан їхнього здоров'я, їх інтерес до занять та мотивацію.

Опираючись на дослідження науковців, аналіз наукової літератури була розроблена та експериментально перевірена програма розвитку швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом.

Ключові слова: настільний теніс, швидкісні якості, дослідження, тестування.

Kyselov Valerii. Development of speed skills in boys 11-12 years old playing table tennis

Table tennis is one of the most popular and accessible sports that interests and attracts people of all ages, genders and fitness levels. Table tennis includes various elements that contribute to the development of various physical and mental characteristics, which is especially important for children.

Table tennis is a game where the player must react quickly to the movement of the ball and the actions of the opponent. A higher level of reaction and speed of movements leads to better control over the game and greater accuracy of shots. To play table tennis, children must have developed motor skills. The game of table tennis is characterized as a motor activity in variable conditions, where the performance of motor actions with different speeds of muscle work occurs during the intensive processing of a significant amount of sensory information. In addition, a combination of active high-speed actions with short periods of rest is characteristic.

Technical training in table tennis affects the development of speed qualities through improved coordination of movements, reaction speed, use of force, accuracy and stability. These aspects help athletes to reach a higher level of play and increase their ability to perform actions on the table quickly and efficiently.

Physiological features of the development of speed qualities in children of younger adolescence (11-12 years old) require a specific approach to the educational and training process. When working with this age group, you should pay attention to the individual characteristics of children, their state of health, their interest in classes and motivation.

Based on the research of scientists, the analysis of scientific literature, a program for the development of speed qualities in boys of 11-12 years who play table tennis was developed and experimentally verified.

Key words: table tennis, speed qualities, research, testing.

Вступ. Сучасний настільний теніс характеризується потужними атакуючими ударами, які вимагають докладання максимальних фізичних зусиль. Повторення таких ударів вимагають великої фізичної сили та витривалості. Швидкість обертів м'яча та частота обміну ударними діями потребують швидкості реакції та швидкісної витривалості. Для досягнення перемоги також необхідно вміло маскувати свої удари, що потребує високої м'язової чутливості. Як бачимо, цей спорт вимагає від гравця всебічного фізичного розвитку [9,10].

Дитячий спорт та фізична активність стають все важливішими аспектами сучасного суспільства.

Вивчення розвитку швидкісних якостей у цій віковій групі, зокрема в контексті настільного тенісу, може покращити підготовку дітей до спортивної діяльності та допомогти зберегти їхнє фізичне здоров'я.

Рухова активність та розвиток швидкості важливі для загального фізичного здоров'я та розвитку дітей. Вивчення процесу розвитку швидкостей у віковому діапазоні 11-12 років сприяє покращенню програм фізичної підготовки для дітей і допомагає попередити можливі проблеми з травматизмом вихованців.

В українських наукових колах тематика підготовки юних гравців з настільного тенісу є доволі актуальною,

проте, звісно, не настільки пропрацьованою як, наприклад, у футболі чи легкій атлетиці. Булгаков О.І., Мичка І.В., Жуковський Є.І. в праці «Настільний теніс: Методичні рекомендації» дали характеристику фізичної підготовки тенісистів (як спеціальної, так і загальної) та виділили тренувальні вправи, які поліпшують відчуття м'яча та сприяють розвитку швидкості пересування, реакції та спритності гравця. Ці вправи характерні тим, що задіюють різні групи м'язів та мають комплексний характер [6].

Розвиток фізичних якостей юних тенісистів також розглядає Бірук І.Д., у дослідженнях якого, проаналізовано ключові особливості настільного тенісу та надано методичні рекомендації щодо розробки тренувального процесу, спрямованого на розвиток спритності, швидкості, витривалості та координації спортсмена. Крім цього, автор розкриває методику поліпшення техніки гри та визначає ключові вікові особливості, на які необхідно звертати увагу в ході ефективної багаторічної підготовки гравців [2].

Питанню залежності фізичного розвитку від вікових змін присвячено чимало досліджень. Зокрема Яхно Є., Полякова А.В., Шевченко О.О. у своїх працях відзначають, що рівень фізичних навантажень повинен постійно корелюватися з віковими особливостями організму, оскільки перенавантаження гравців у підлітковому віці, нехтування гармонійним розвитком задля швидкого досягнення результату завдає шкоду та позбавляє юнаків можливості повністю реалізувати свій потенціал [7, 11, 12].

Дослідження певних морфологічних параметрів, порівняння та співвідношення їх з досягнутими спортивними результатами, різнобічний фізичний розвиток з урахуванням індивідуальних темпів розвитку юнаків-тенісистів забезпечує високий рівень функціонального стану різних систем організму спортсмена. Це підтверджується роботами Гришко Л.Г., Шинкарук О.А., Прокопенко К.В. та інших [4, 8].

Дослідники розробляють та аналізують ефективні тренувальні програми, спрямовані на розвиток швидкісних якостей у молодих настільних тенісистів. Вивчаються оптимальні методики та інтенсивність тренувань.

Вивчаються також фізіологічні відповіді організму дітей-спортсменів під час тренувань та змагань. Аналізуються зміни у серцевому ритмі, диханні, енергетичному обміні тощо. Багато досліджень зосереджуються на психологічних аспектах гри в настільний теніс, таких як мотивація, стрес, концентрація та управління емоціями. Вивчається вплив цих факторів на результативність гравців [1, 3, 5].

Матеріали та методи. Експериментальна частина дослідження проводилася на базі Сумської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Старт». В ньому брали участь 20 юних гравців у настільний теніс віком 11-12 років, яких було поділено на дві групи по 10 гравців в кожній. Група А була контрольною групою, де гравці тренувалися за стандартною тренувальною програмою, яка використовується у команді. Група Б була експериментальною групою, де гравці тренувалися за новою експериментальною програмою, яка передбачає новий підхід до тренувань для розвитку швидкісних якостей.

Для поставлених у цьому дослідженні завдань нами було використано наступні методи:

- аналіз наукових публікацій та спеціальної літератури.
- контрольований експеримент.
- педагогічне тестування.
- статистичний аналіз.

Результати дослідження. Опираючись на дослідження науковців, ми розробили експериментальну програму розвитку швидкісних якостей у юних гравців у настільний теніс. В основу покладено принцип вибору тренувальних засобів з врахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та їх раціональний розподіл у системі спеціальних засобів тренування. Особливий інтерес представляє питання про перенесення швидкості з одного руху на інший. Дослідження показали, що швидкість найбільшою мірою може розвиватися лише в певних рухах, у конкретній руховій навичці. У розвитку центральної нервової системи та її складових, які відповідають за рухи, з розвитком швидкості може бути пов'язане загальне поліпшення рухливості і сили нервових процесів, що зумовлює виконання певного руху чи дії.

Формування у гравців у настільний теніс здатності проявляти вольові зусилля, спрямовані на виконання рухів із граничною швидкістю є важливою метою в тренувальному процесі. При вихованні швидкості важлива роль психологічної налаштованості, спрямованості думок гравця, його бажання на максимально швидке виконання заданої дії.

Експериментальна програма розвитку швидкісних якостей у гравців з настільного тенісу 11-12 років ми апробували в експериментальній групі в ході педагогічного експерименту, що проходив у природних умовах навчально-тренувального процесу протягом чотирьох місяців.

Для побудови експериментальної програми ми обрали засоби розвитку швидкості у гравців у настільний теніс 11–12 років з урахуванням принципу структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі та систематизували їх за характером виконання: 1) вправи для виховання швидкості одиночного руху; 2) вправи для розвитку високого темпу (частоти) рухів; 3) спеціалізовані ігри; 4) вправи для виховання складної рухової реакції.

У нашому експериментальному дослідженні програма включала комплекси вправ для розвитку швидкості, які входили в мікроцикли 2 рази на тиждень на підготовчому і змагальному періодах підготовки тенісистів (вівторок, п'ятниця). Кожна вправа комплексу на виховання швидкості у юних тенісистів відповідала таким вимогам:

- відповідало фізичній та технічній підготовленості спортсменів;
- зміст вправи підбирався виходячи із структурної (кінематичної та динамічної) відповідності змагальній вправі;
- інтенсивність виконання вправи;
- дозування (кількість повторень) – вправа виконується до стомлення (критерієм служить зниження інтенсивності виконання вправи);

- час відпочинку – до повного відновлення ЧСС;
- методична установка кожної вправи: проявляти вольове зусилля, спрямоване виконання руху з граничною швидкістю.

Навантаження в експериментальній програмі планувалося відповідно до принципів спортивного тренування: хвилоподібного підвищення обсягу та інтенсивності навантаження, повторності навантажень, принципу різноманітності та новизни.

В експериментальному дослідженні мікроцикл у гравців 11-12 років з настільного тенісу будувався за схемою 5:2 (5 тренувальних днів – понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота та 2 дні відпочинку – четвер, неділя). Розподіл вправ та комплексів у системі спеціальних засобів тренування передбачав такий:

Втягуючий мезоцикл – 2 мікроцикли. Засоби виховання швидкості: вправи (з різних видів спорту) у розвиток швидкості реакції, стартової швидкості, рухливості гри. Інтенсивність виконання вправ велика – ЧСС до 160–180 уд./хв., рідше максимальна. Метод, що використовується: ігровий.

Базовий загальнопідготовчий мезоцикл – 4 тренувальних загальнопідготовчих мікроциклів. Вправи: біг, стрибки, вправи з гумовими амортизаторами, кидки набивних м'ячів, імітаційні вправи, ігри. Поступове збільшення обсягу тренувальних навантажень. Інтенсивність виконання вправ велика та максимальна. Методи, що використовуються: метод повторного виконання вправи, ігровий.

Базовий спеціально-підготовчий мезоцикл – 4 тренувальні спеціально-підготовчі мікроцикли, 1 ударний та 1 відновлювальний. Вправи: вправи розвитку швидкості одиночного руху; складної рухової реакції, високого темпу (частоти) рухів; силові вправи з власною вагою; швидко-силові вправи з обтяженням малої ваги; вправи з балістичним режимом роботи м'язів; стрибкові вправи через перешкоди; біг.

В ударному мікроциклі створювалися найвищі навантаження, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення у розвитку швидкості. Зменшення обсягу тренувальних навантажень. Інтенсивність виконання максимальна, велика. Методи, що використовуються: метод повторного виконання вправи, метод кругового тренування.

Відновлювальний мікроцикл спрямований на усунення втоми від значного навантаження та психічних навантажень переважно засобами активного відпочинку. Інтенсивність середня. Методи, що

використовуються: повторний метод, ігровий, змагальний.

Для оцінки фізичних якостей гравців до початку експерименту та після його закінчення проводилися тестування у вправах «Біг 20 м.», «Стрибок боком через лаву за 30 секунд», «Переміщення в 3-х метровій зоні за 30 секунд.», «Імітація удару накат з лівого боку за 30 секунд», «Імітація удару накат з правого боку за 30 секунд» та визначалася швидкість складної рухової реакції (табл. 1).

Основні висновки з таблиці 1.

Біг на 20 метрів. У дослідній групі час на подолання відстані був значно кращим (4,1 секунди) порівняно з контрольною групою (4,4 секунди). Це свідчить про поліпшення швидкості в експериментальній групі (рис. 1).

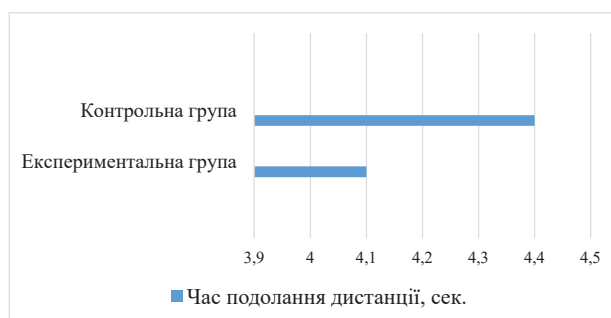


Рис. 1. Результати в тесті «Біг 20 м»

Стрибок в сторону через лаву за 30 секунд. Експериментальна група продемонструвала кращий результат, здійснивши 40 стрибків, у порівнянні з контрольною групою, яка виконала 36 стрибків (рис. 2).

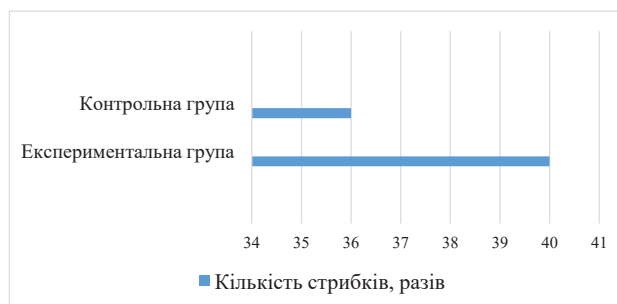


Рис. 2. Результати в тесті «Стрибок через лаву за 30 с», разів

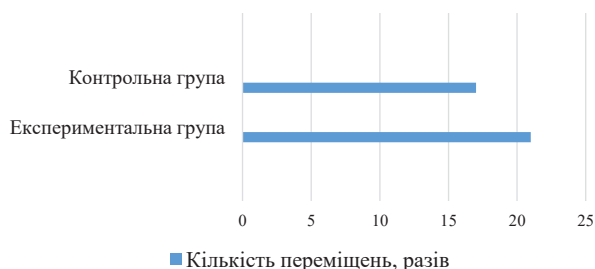
Переміщення в 3-метровій зоні за 30 секунд. Гравці експериментальної групи показали кращий результат,

Таблиця 1

Результати тестування тенісистів 11-12 років до та після експерименту

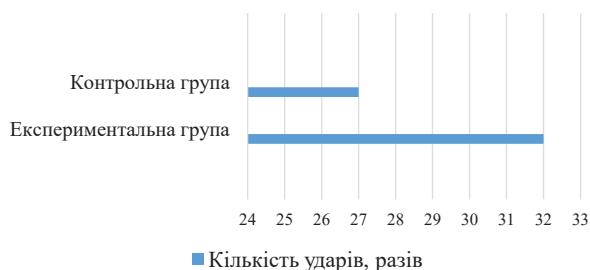
Проведення тестування експерименту	Біг 20 м. (с)		Стрибок боком через лаву за 30 с (кількість)		Переміщення в 3-х метровій зоні за 30 с (кількість)		Імітація удару «накат зліва» за 30 с (кількість)		Імітація удару «накат з пр. боку» за 30 с (кількість)		Швидкість складної рухової реакції (%)	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До	4,3	4,5	35	34	16	15	27	25	35	33	47	46
Після	4,1	4,4	40	36	21	17	32	27	38	34	58	49

здійснивши 21 переміщення, порівняно з 17 переміщеннями в контрольній групі (рис.3).

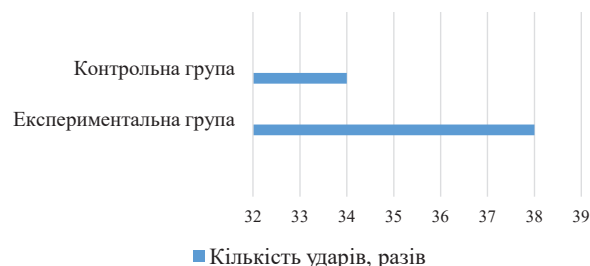


**Рис. 3. Результати тесту
«Переміщення в 3-метровій зоні за 30 с»**

Імітація удару «накат зліва» та «накат з правого боку» за 30 секунд. У обох видах імітації ударів гравці експериментальної групи виявились кращими (32 і 38 разів відповідно) порівняно з контрольною групою (27 і 34 разів відповідно) (рис. 4 і 5).

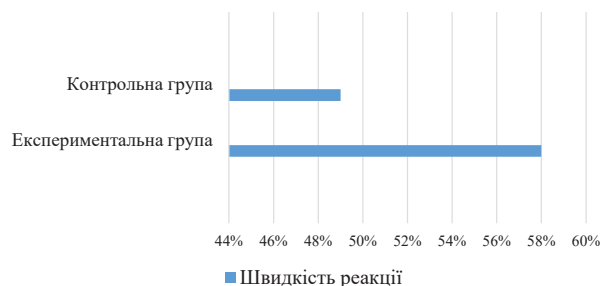


**Рис. 4. Результати тесту
«Імітація удару накат зліва за 30 с»**



**Рис. 5. Результати тесту
«Імітація удару накат справа за 30 с»**

Швидкість складної рухової реакції. В даному показнику Експериментальна група також відзначилася вищими результатами (58%) у порівнянні з контрольною групою (49%) (рис. 6).



**Рис. 6. Результати тесту
«Швидкість складної рухової реакції»**

Висновки.

1. Огляд наукової літератури та публікацій, які стосуються розвитку швидкісних якостей у спортсменів з настільного тенісу показав, швидкість є одним з основних факторів успішності гравця. Саме розвиток швидкості рухових реакцій має займати одне з цільних місць у підготовці настільних тенісистів.

2. В ході дослідження нами було розроблено експериментальну програму розвитку швидкості у гравців з настільного тенісу 11-12 років. Програма включала в себе вправи для виховання швидкості одиночного руху, вправи для розвитку високого темпу (частоти) рухів, спеціалізовані ігри та вправи для виховання складної рухової реакції. До цього в процесі тренувань додавалися також загально-підготовчі вправи, такі як різні варіації бігу, кидки набивного м'яча, силові вправи з власною вагою. Все це дало можливість зробити тренування швидкісних якостей в дослідній групі більш комплексними та направленними.

3. В ході дослідження відбувалося вимірювання, збір та різнобічний аналіз даних про динаміку розвитку швидкісних якостей учасників експерименту. За результатами чотирьох контрольних тестувань (біг на 20 м., стрибок в сторону через лаву за 30 сек., переміщення в 3-метровій зоні біля столу за 30 сек., імітація удару «накат зліва» за 30 сек., імітація удару «накат справа» за 30 сек. та тест на визначення швидкості складної рухової реакції) Експериментальна група показала кращі результати за контрольну групу.

Можемо говорити, що впровадження розробленої експериментальної програми для розвитку швидкості виявилось ефективним для хлопців віком 11-12 років, які займаються настільним тенісом, оскільки показники швидкості в експериментальній групі суттєво покращилися.

Література:

1. Бабій В.Г. Використання засобів тенісу у підвищенні фізичного стану хлопчиків і дівчаток 12-14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2011. 20 с.
2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
3. Гончарова Н. М. Сучасний стан проблеми профілактики функціональної моторної асиметрії у дітей молодшого шкільного віку у процесі оздоровчих занять тенісом. *COLOR OF SCIENCE: Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*. Вінниця, 2020. С. 25-30.
4. Гришко Л.Г. Організаційні засади залучення дітей до професійних занять з настільного тенісу. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2018. Вип. 3(35). С. 127-131.
5. Гришко Ю.Ю., Дейкун М.П., Носко М.О., Носко Ю.М. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. Чернігів, 2017. Вип. 142. С. 126-130.

6. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс: методичні рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
7. Полякова А.В. Відбір перспективних спортсменів 11-13 років в настільному тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. №11. С. 77-79.
8. Прокопенко, К.В. Характеристика впливу засобів настільного тенісу на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №6, С. 35-39.
9. Федоришин І., Кисельов В. Фізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у хлопців молодшого підліткового віку, які займаються настільним тенісом. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми, 2023. С. 148-149.
10. Федоришин І., Кисельов В. Особливості розвитку швидкісних якостей у хлопців 11-12 років, які займаються настільним тенісом. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Суми, 2023. С. 230-233.
11. Шевченко О.О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №6. С. 126-128.
12. Шевченко О.О., Асеева Я.Ф. Контроль рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в групі базової підготовки тенісу настільного. *Спортивні ігри*. 2018. №4. С. 60-66.

References:

1. Babii V.H. Vykorystannia zasobiv tenisu u pidvyshchenni fizychnoho stanu khlopchykiv i divchatok 12-14 rokiv : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Dnipro, 2011. 20 s.
2. Biruk I.D. Nastilnyi tenis: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Rivne: NUVHP, 2014. 164 s.
3. Honcharova N. M. Suchasnyi stan problemy profilaktyky funktsionalnoi motornoї asemitrii u ditei molodshoho shkilnoho viku u protsesi ozdorovchykh zaniat tenisom. *COLOR OF SCIENCE: Materialy III Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii. Vinnytskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia, 2020. S. 25-30.
4. Hryshko L.H. Orhanizatsiini zasady zaluchennia ditei do profesiinykh zaniat z nastilnoho tenisu. *Aktualni naukovі doslidzhennia v suchasnomu sviti*. 2018. Vyp. 3(35). S. 127-131.
5. Hryshko Yu.Iu., Deikun M.P., Nosko M.O., Nosko Yu.M. Rukhovyi rozvytok ta stan zdorovia shkoliariv ta studentiv navchalnykh zakladiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky*. Chernihiv, 2017. Vyp. 142. S. 126-130.
6. Zhukovskyi Ye.I., Mychka I.V., Bulhakov O.I. Nastilnyi tenis: metodychni rekomendatsii. Zhytomyr: ZhDU im. I. Franka, 2021. 65 s.
7. Poliakova A.V. Vidbir perspektyvnykh sportsmeniv 11-13 rokiv v nastilnomu tenisi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2007. №11. S. 77-79.
8. Prokopenko, K.V. Kharakterystyka vplyvu zasobiv nastilnoho tenisu na riven fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshykh klasiv. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2012. №6, S. 35-39.
9. Fedoryshyn I., Kyselov V. Fiziologichni osoblyvosti rozvytku shvydkisnykh yakosteı u khloptsiv molodshoho pidlitkovoho viku, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom. *Innovatsiini i tsyfrovi tekhnolohii u protsesi pidhotovky sportsmeniv v umovakh formalnoho i neformalnoho navchannia: materialy III Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii*. Sumy, 2023. S. 148-149.
10. Fedoryshyn I., Kyselov V. Osoblyvosti rozvytku shvydkisnykh yakosteı u khloptsiv 11-12 rokiv, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom. *Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu: materialy III Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii*. Sumy, 2023. S. 230-233.
11. Shevchenko O.O. Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti yunyykh tenisystok na etapi pochatkovoi pidhotovky. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*. 2014. №6. S. 126-128.
12. Shevchenko O.O., Aseieva Ya.F. Kontrol rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv v hrupi bazovoi pidhotovky tenisu nastilnoho. *Sportyvni hry*. 2018. №4. S. 60-66.

ІСТОРИЧНІ ПРОЛЕГОМЕНИ ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ГІМНАСТИКИ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Петренко Наталія Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8563-8606

Дутчак Юрій Васильович,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-0537-2316

Останнім часом, почала прогресувати активність і зацікавленість широкого кола молоді заняттями різними видами масового спорту та рухової активності з метою відпочинку та відновленню працездатності, для забезпечення ефективного та релевантного рівня фізичної підготовленості та адекватного стану індивідуального здоров'я. Урбанізація і глобалізація процесів розвитку сучасного суспільства, призвели до активних пошуків людством інноваційних фізкультурно-оздоровчих систем, які б вирішували, указану проблематику. Під дію такої активності потрапила і гімнастика, яка за доби Античності, Середньовіччя та епоху Просвітництва виконувала загальноосвітні функції – формування фізичного та інтелектуального розвитку; у Нові часи набула статусу виду спорту і у теперішній час продовжує розвиватися у напрямку забезпечення здоров'я нинішнього населення у різних країнах земної кулі. У даній науковій статті, представлений матеріал аналізу авторським колективом науково-методичної літератури щодо історичних чинників розвитку, становлення та подальших перспектив гімнастики як олімпійського виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи. На думку науковців Античності, Середньовіччя та епохи Просвітництва, гімнастика була позитивним аспектом удосконалення фізичних якостей та рухових навичок, вона сприяла виробництву матеріальних цінностей суспільства та перетворила фізичну і естетичну природу людини. Гімнастика як навчальна дисципліна виховує, розвиває та формує спортивну і фізичну культуру майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту. В Україні, гімнастика є пріоритетним видом спорту, національна збірна команда завжди виборює медалі на Олімпійських іграх. Популярність сучасних спортивної і художньої гімнастики, акробатики і аеробіки серед молоді фундаментає перспективність їх подальшого історичного розвитку.

Ключові слова: гімнастика спортивна, гімнастика художня, гімнастика ритмічна, історія, Античність, Середньовіччя.

Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia, Dutchak Yuriy. Historical prolegomenes to the formation of modern gymnastics

Recently, the activity and interest of a wide range of young people in various types of mass sports and physical activity for the purpose of recreation and restoration of working capacity, to ensure an effective and relevant level of physical fitness and an adequate state of individual health, has begun to progress. Urbanization and globalization of the processes of development of modern society have led to active searches by humanity for innovative physical culture and health systems that would solve the above-mentioned problems. Gymnastics, which in Antiquity, the Middle Ages, and the Enlightenment era performed general educational functions – the formation of physical and intellectual development, was also affected by such activity; in modern times it acquired the status of a sport and currently continues to develop in the direction of ensuring the health of the current population in various countries of the globe. This scientific article presents the material of the analysis by the author team of scientific and methodological literature on the historical factors of development, formation and further prospects of gymnastics as an Olympic sport and a physical culture and health system. According to scientists of Antiquity, the Middle Ages and the Enlightenment era, gymnastics was a positive aspect of improving physical qualities and motor skills, it contributed to the production of material values of society and transformed the physical and aesthetic nature of man. Gymnastics as an academic discipline educates, develops and forms the sports and physical culture of a future specialist in the field of physical culture and sports. In Ukraine, gymnastics is a priority sport, the national team always wins medals at the Olympic Games. The popularity of modern sports and rhythmic gymnastics, acrobatics, and aerobics among young people lays the foundation for the prospects of their further historical development.

Key words: gymnastics, artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, history, Antiquity, Middle Ages.

Вступ. Підготовка фахівця сфери фізичної культури і спорту, фактично, є багатофакторною системою формування його професійних компетентностей, до яких входять: тренерська і педагогічна майстерність, мов-

леннєвий етикет, інформаційно-цифрова обізнаність, фізична і спортивна культура, тощо. Стосовно фізичної культури майбутнього тренера чи її вчителя, дані ЮНЕСКО, констатують більш оптимальніший процес

передачі знань та їх засвоєння, коли модератор педагогічних думок має розвинену і навіть привабливу тілесність. Більш за усе, указаним принципом у педагогіці, керувалися і античні греки, що ми можемо бачити на червонофігурних і чорнофігурних вазописах тієї пори. «Педотріби» (вчителі фізичної культури) у стародавній Елладі на тлі атлетів, які змагаються, вазописцями завжди зображалися з досконалою тілесністю. Так би мовити, який сам, тому і навчаю.

Спорт – як значна складова загальної культури людства має диверсивні (лат. *diversion* – різноманітність) напрямки діалектики. Дефініція «спорт», вже давно потрапила до філософських термінологічних словників і стала об'єктом дослідження прагматологічних, аксіологічних та пізнавальних її аспектів теоретичними навчальними дисциплінами – філософією спорту, психологією спорту, спортивною педагогікою, етикою і естетикою спорту, філософською антропологією; прикладними – математикою, фармакологією, медициною, анатомією, фізіологією, нутріціологією, тощо. Це можна пояснити висловом німецького філософа Георга Вільгельма Фрідріха Гегеля (1770-1831): «...чим різноаспектнішим є предмет, якому треба дати визначення, тим більше сторін він надає для розгляду і тим різноманітнішими виявляються дефініції, які його характеризують». Однією з характерних ознак сучасного спорту, є його соціальне значення та культуротворчі аспекти які він детермінує. За словами Р. М. Поліщука, спортивна культура – це напрацьовані у суспільстві цінності, соціальні процеси і відносини, що складаються/визначаються у процесі розвитку спорту як феномену загальносвітової культури [1, 2]. Глобалізація і урбанізація діалектичних процесів сучасного життя, призвели до появи великої кількості нових видів спорту, які популярні у соціальному середовищі нинішньої молоді. Так, ми вже бачили у програмі Олімпійських ігор Парижу-2024 змагання з брейк-дансу, який отримав масу критики з боку спортивних засобів масової інформації. На думку журналістів, саме традиційні види спорту, які мають глибоке історичне коріння і є носіями соціальних аспектів спортивної культури у цілому. Сучасні історики фізичної культури і спорту до таких видів відносять – легку і важку атлетику, різні види одноборств, бокс, ігрові практики, плавання та гімнастику [3-8].

На теренах сьогодення, два види гімнастики спортивна і художня, входять до програми Олімпійських ігор. Гімнастика за доби Античності – була освітньою програмою у навчальних закладах, які греки називали «палестрами». Розвиток гімнастики як фізкультурно-оздоровчого комплексу, процес перманентний. Останнім часом набувають популярності серед пересічних громадян різні її напрямки на кшталт акробатики, аеробіки, яка набула статусу вже і спортивної, тощо, а представники сильної половини людства країн Південно-Східної Азії беруть участь у змаганнях з естетичної (художньої) її версії [1]. Тому, у даній науковій публікації, авторський колектив, вирішив дослідити хронологію історичної онтології граціозного і естетичного виду

рухової активності – гімнастики, як виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи формування фізичного здоров'я звичайного населення.

Методи дослідження: для досягнення задекларованої мети, нами було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження – аналіз, порівняння і узагальнення наукової інформації та її систематизація відповідно до діалектики розвитку зазначеної теми.

Результати дослідження. Олімпійські види спорту спортивна і художня гімнастики за доби Античності, мали спільний шлях історичного розвитку у надрах загального фізкультурно-оздоровчого комплексу вправ – «гумнастики» (грец. *γυμνάσιον* – оголений, без одягу), який використовувався у старогрецькому просвітництві. Антична «гумнастика» – інтегральна система, яка об'єднувала три освітні напрямки: «палестрику», «орхестрику» та рухливі ігри. Назва першого – пов'язана зі словом «палестра» (грец. *παλαίστρα*), так називали приватні гімнастичні школи з залами для спортивної практики. Фактично, це був оптимально організований навчально-тренувальний процес, де учні займалися багатоборством – «пентатлоном», куди входили біг («дромос»), стрибки з місця з «альтерами» («галма»), метання спису («аконтисмос») і диску («дискоболія») та боротьба («пале»). Окремо, греки вишколювали майстерність з кулачного бою («пігмехія»), панкратію («ортостаден»), різних видів бігу («дромос»), військової вправності (метання пращею, фехтування списом та мечем), різних ігор з м'ячем («сферистерика») у поєднанні з освітою.

«Орхестика» (грец. *ορχηστική*), яка сформувалася з системи ритуальних танців і тісно була пов'язаною з древніми ініціативними обрядами, включала у себе мистецтво рухатися і вправи, що вважалися необхідними для розвитку координації, гнучкості та спритності. Одночасно вона виконувала функції додаткового до «палестрики» навчання та військової підготовки. Є беззаперечна інформація, яка указує на те, що за допомогою духових і ударних музичних інструментів «полемархи» (воєначальники) керували грецькими фалангами за допомогою команд, котрі «озвучували» не без допомоги музичних інструментів. Бо це було досить ефективно, так як гучний гомін на полі битви інколи не дозволяв командувачу робити це звичайним голосом. «Орхестричні» заняття проводилися у «мусичних» школах, де відвідувачі вивчали вправи з м'ячем, акробатичні елементи, обрядові, театральні і бойові танці. У самих формах танцювальних рухів і їх мотивах відображалися релігійні, плеємні, мисливські традиції, а також традиції оточуючих народів. Античні зображення, що збереглися до наших днів, передають лише моменти, а не всю систему «орхестричного» вишколу, тому на основі цього важко встановити той факт, чи містили, наприклад, вправи з м'ячем елементи командної гри. А можливо ігри були структурною підсистемою «мусичної» освіти.

Щодо виховання дітей від одного до семи років, то керівництво грецьких полісів виконання цього завдання покладало на їх батьків. Обов'язком яких, був загаль-

ний фізичний розвиток хлопчиків і дівчат засобами рухливих ігор. Якщо фінансові можливості родини дозволяли, то батько для проведення указаних занять, міг найняти «педотріба» – фахівця з фізичної культури. Ігри в Давній Елладі носили прогностичні та мілітаристичні завдання – сформувати у дитини здатність легко переносити нужденність військового життя. Опис такої – можна зустріти у Платона (428/427-348/347 рр. до н.е.): «... перша дитина лягала додолу, а усі інші зверху. Ведучий мав завдання лупцювати купу із дитячих тіл лозиною. І щоб менше отримати неприємних відчуттів, учасники повинні були залазити якомога нижче під інших. Кому найбільше діставалось, ставав ведучим і виконував функції езекутора покарань...» – розповідає філософ. Інша ігрова розвага проводилася у темному приміщенні. Завчасно визначений ведучий, повинен був спіймати аби якого учасника і вкусити його. Якщо останній зойкнув, або з його вуст вилетів якийсь звук, то одразу гравці мінялися ролями. У старших підлітків, популярною була гра з арсеналу палестритів (борців) – «акинетинда». Один з учасників ставав у борцівську стійку і без допомоги рук, мав завдання протистояти дії опонента так, щоб не зрушитись з місця. Як переказує Діодор Сіцилійський (90-30 рр. до н.е.), саме так любив розважатись античний олімпіонік Мілон Кротонський. Атлет намащував бронзовий диск оливковою олією, ставав на нього і просив бажаючих виштовхати борця з нього. Зрозуміло що ніхто не міг у цій забавці перемогти відомого силача. Як і більшість видів спортивних випробовувань у Елладі, «гумнастика» мала власне, покровителя з сонму богів-олімпійців – Гермеса, який опікувався ще і «агоністикою» – системою змагань на честь різних небожителів і героїв.

До Греції «гумнастика» потрапила з Єгипту, саме гімнастичні (танцювального характеру) вправи під акомпанемент музичних інструментів носили у царстві фараонів церемоніально-релігійні ознаки, були елементом уславлення культу верховних божеств та подвигів монарших осіб. Панегеричні заходи («панегерії» – вшанування культу верховного божества) відбувалися на площах перед центральним входом до храму богів, або заупокійних храмів фараонів. Про це нам розповідають кольорові фрески з Долини царських поховань або Долини брами царів, місця де протягом п'ятисот років ховали фараонів Нового царства (1580-1082 рр. до н.е.). Танцювально-акробатичні номери входили до офіційної частини зустрічі фараоном іноземних делегацій, під час яких, молоді служителі жерці і жриці, повинні були продемонструвати естетику та витонченість виконання складно-координаційних рухів. На превеликий жаль, історія не зберегла єгипетський варіант назви комплексу гімнастичних вправ, але до наших днів дійшли матеріальні артефакти, аналізуючи які, ми робимо висновки про рівень його розвитку у Царстві фараонів.

З появою нової монотеїстичної релігії – християнства, заняття гімнастикою були оголошені поза суспільною мораллю. Демонстрація фізично розвиненої тілесності вважалось блюзнірством по відношенню до розп'яття Ісуса Христа і тому гімнастика була заборонена

393-го року едиктом імператора Феодосія Флавія Великого (347-395) разом з усіма спортивними святами на честь автохтонних богів. Під заборону потрапили і Ігри на відзнаку Зевса у античній Олімпії. Зневажливо щодо гімнастики, була релігійна політика духовенства на початку феодальної доби. Інформацію у вигляді окремих абзаців або цитат про її оздоровчий ефект можна було зустріти тільки у роботах філософів-схоластів Блаженного Боеція (480-525) та Ісидора Севільського (570-636), які вважали, що земну тяготу можна здолати двома шляхами: силою духу, або ж фізичним тілом. Саме останньої норми, можна досягти гімнастичними вправами, так вважали, указані схоласти.

У епоху середніх віків, мораль у суспільстві щодо формування тілесності мала позитивний вектор трактування. Гімнастику включили до курсу фізичної підготовки майбутніх лицарів – шляхетного прошарку населення Європейських країн. До суспільної свідомості, у добу Ренесансу, знання про античну гумнастику повернув італійський лікар Ієроніма Меркуріаліс (1530-1606), який у своєму трактаті «Про мистецтво гімнастики», описав вправи та їх значення у освіті давніх еллінів. Наприкінці XVIII-го початку XIX-го століть у європейському просвітництві превалюють гуманістично-філантропістські ідеї. У навчальних закладах Німеччини, знайшли раціональне підґрунтя для втілення у життя гімнастичні системи Герхарда Ульріха Антона Фіта (1763-1836) та Йоганна Кристофа Фрідріха Гутс-Мутса (1759-1839).

Герхард Фіт є автором двотомного наукового твору «Досвід енциклопедії фізичних вправ», який світ побачив 1794-го року. Це була новаторська наукова робота, в якій автор зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ попередніх поколінь. Перший том енциклопедії, це історичне дослідження, лейтмотивом якого є розповідь про фізичну культуру Античної Греції. Другий – присвячений систематиці, відомих Герхарду Фіту, фізичних вправ. У останньому, автор дає визначення фізичним вправам, маючи на увазі «рух і використання сили з метою удосконалення тіла», підкреслюючи систематичність та необхідність багаторазових їх повторень. Науковець систематизував усі вправи на пасивні та активні. Активні – пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танці та виконуються за допомогою сторонніх предметів – підняття ваги, стрільба, боротьба, фехтування, верхова їзда, тощо. Автор не тільки аналізував вплив фізичних вправ на тіло людини, а й описав техніку їх виконання.

Фундатором німецької гімнастичної школи, історики фізичної культури по праву називають Йогана Гутс-Мутса. Його книга «Гімнастика для юнацтва», яку було видруковано 1793-го року, фактично стала навчально-методичним посібником для вчителів фізичної культури XVIII-го та XIX-го століть. Адептами та удосконалювачами німецької гімнастичної системи були офіцер, педагог і політик, «батько гімнастики» Фрідріх Людвіг Ян (1792-1846) та майстри гімнастики і педагоги-новатори Адольф Шпісс (1810-1858) і Ернст Ейзелен (1772-1846).

Комплекс фізичних вправ Фрідріха Людвіга Яна отримав назву «турнен» (нім. *turnen* – обертатися) та складався зі стройових і вправ під час маршу на відкритій місцевості, вправ з подолання різноманітних перешкод, лазіння по канату, акцій на гімнастичних знаряддях та силових вправ. Доречним було б зауважити, що поперечку і паралельні бруси, для своєї гімнастики винайшов саме Фрідріх Людвіг Ян. Уперше «турнен» було випробувано у 1811-му році на лузі Хазенхайде поблизу Берліну, де неофіти нового гімнастичного комплексу на свіжому повітрі, організували невеличке спортивне містечко. Одразу, від моменту презентації, гімнастична система була взята на озброєння німецькою армією. У битві під Лейпцигом 1813-го року, прусська армія підсилена двома тисячами солдат, підготовлених за системою «турнен», перемогла наполеонівських гренадерів. У Гамбурзі 1816-го року створюється гурток любителів гімнастики на свіжому повітрі Фрідріха Людвіга Яна. Побойуючись досить швидкого фізичного зміцнення активної частини населення Пруссії, яке могло вчинити революційний заколот, королівським указом Фрідріха Вільгельма III (1770-1840), 1819-го року було заборонено фізичне виховання у всіх навчальних закладах та гімнастичні заняття дорослих на свіжому повітрі. Ця заборона протрималася аж до 1842 року, коли вже Фрідріх Вільгельм IV (1795-1861) своїм рішенням відмінив дію указу попередника. У зв'язку з цим треба було негайно вирішити проблему викладання фізичної культури у школах Пруссії. І тоді представники королівського уряду, які опікувалися освітою, пішли на прецедентний крок і відновили «турнен» з додаванням до нього швейцарських вправ що проводилися просто неба. Методику викладання гімнастики у навчальних закладах Пруссії на основі німецької, удосконалив та впровадив у навчальний процес швейцарський гімнаст і педагог Адольф Шпісс. Його комплекс гімнастичних вправ був представлений: розминкою, ходьбою, бігом, акціями з подолання перешкод, вправами на гімнастичних знаряддях, тощо. Методологію своєї педагогічної думки фахівець виклав у роботі «Вчення про турненське мистецтво», яка була видрукувана у Базелі 1840-го року.

Автором інноваційних підходів щодо викладання фізичної культури на основі гімнастики був інший представник німецького просвітництва – Ернст Ейзелен, який до гімнастичної системи Адольфа Шпісса, додав руханку на свіжому повітрі, виси на поперечці, лазіння на канат та вправи на гнучкість, координацію і статику. У такому варіанті, німецько-швейцарська гімнастика підійшла і для військового вишколу солдат армій країн центральної Європи. Тому у навчально-методичних публікаціях про історію фізичну культуру ми зустрічаємо назву німецької гімнастики, як «системи Яна-Ейзелена-Шпісса». Німецько-швейцарська фізкультурно-оздоровча концепція виховувала майбутніх філантропів – генерацію готову до самостійного життя. Паралельно з Німеччиною, гімнастичні системи починають розвиваються на теренах усього Європейського континенту. У Франції та Іспанії завдяки про-

світницьким зусиллям Франсіско Амороса (1770-1848), у Данії – пропагандистом гімнастики був Франц Нахтегаль (1777-1847), у Швеції – Пер Генрік Лінг (1776-1839) та його син Ялмар Лінг (1799-1881).

У кінці XIX-го першій половині XX-го століть ініціаторами впровадження гімнастики у освітню систему європейських навчальних закладів були данський лікар Фроде Садолін (1866-1951) та Елін Фальк (1872-1942). Перший – інноваційні думки щодо діалектики шкільної гімнастики виклав у науковій публікації «Гімнастика і діти»; друга – у книзі «Спортивна гімнастика від Стокгольмського фольклору». Елін Фальк була відомою у Швеції спортсменкою і мала магістерський рівень вищої освіти з гімнастики. Поєднавши багаторічний спортивний досвід з колоритом національних фізичних вправ і систем, новаторка розробила власну гімнастичну систему, адаптовану до скандинавської педагогіки. Вправи її шкільної гімнастики були раціональні, регламентовані та дозовані стосовно вікових особливостей учнівського контингенту. Хотілося б також, загострити увагу читача на тому факті, що у більшості навчально-методичних посібників, про Елін Фальк пишуть як про чоловіка. Що є помилкою, яка з'явилася 1980-го року, у результаті некоректного трактування радянськими перекладачами інформації підручника «Загальна історія фізичної культури і спорту», угорського автора Ласло Куна.

На сьогодні, гімнастика у світі має перманентні і стабільні перспективи розвитку, вона представлена традиційною – спортивною та новими напрямками, які з'явилися у кінці XIX-го протягом XX-го століть: художньою, ритмічною, акробатичною. Спортивна гімнастика має олімпійську прописку від перших Ігор у Афінах 1896-го року. На яких феноменально виступила німецька збірна на чолі з лідером Карлом Шуманом, котрий здобув три золоті нагороди у командних виступах на брусах та поперечці, у опорному стрибку і четверту – з боротьби. Триразовими олімпійськими чемпіонами у цій збірній стали Альфред Флатов (золоті медалі у командних змаганнях на брусах і поперечці та за особистий виступ на брусах) і Герман Вайнгертнер (золоті медалі у командних змаганнях на брусах і поперечці та за особистий виступ на останньому указаному знарядді). Спортивна гімнастика – вид спорту який популярний як у чоловіків, так і у жінок. Гімнастичні змагання у представників сильної половини людства, включають в себе особисті (індивідуальні і у багатоборстві) та командні змагання у наступних випробовуваннях: вільні вправи, вправи на коні, кільцях, паралельних брусах, поперечці та у опорному стрибку. Переможці змагань визначаються як на окремих знаряддях, так і у багатоборстві. У жіночій спортивній гімнастиці розігруються шість комплектів нагород: індивідуальне багатоборство, командна першість та особисті змагання у окремих вправах. До програми жіночого багатоборства входять наступні змагання: опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах, на колоді та вільні вправи. Виступи гімнастів оцінюють, залежно від рівня змагань, від 6-ти до 9-ти суддів у кожному випробову-

ванні. Два або чотири судді оцінюють складність вправ, а інші п'ять – техніку та якість їх виконання.

Найвідомішими олімпійцями у спортивній гімнастиці в Україні є Борис Шахлін, Віктор Чукарін, Богдан Макуц, Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов, Ніна Бочарова (володарка першої золотої олімпійської нагороди для України), Лариса Латиніна, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу та ін.

Художня гімнастика – порівняно молодий олімпійський вид спорту виключно для жінок (Міжнародний Олімпійський Комітет ще не визнав міжнародні змагання з цього виду спорту для чоловіків), складно-координаційні вправи що поєднали елементи хореографії та гімнастики, які виконуються під музичний супровід. Художня гімнастика поділяється на індивідуальні та групові вправи з п'ятьма предметами: м'ячем, скалкою, булавами, обручем та стрічкою. Олімпійська історія художньої гімнастики розпочинається у Лос-Анджелесі 1894-го року. Першою чемпіонкою літньої Олімпіади у «естетичному виді спорту» стала канадійка Лора Фанг.

Вагомим внеском у становлення художньої гімнастики були наукові розробки Жоржа Деміні (1850-1917) – автора системи фізичних вправ для дівчат на основі особливостей фізіології та анатомії їх тілобудови. До жіночої гімнастики, педагог висував більшою мірою естетичні вимоги, а ніж фізичні. Науковий доробок Жоржа Деміні є одним із найкращих у плані теоретизації процесу фізичної підготовки у спортивній науці. Трохи раніше, естетичну сторону гімнастики вивчав французький педагог Франсуа Дельсарт (1811-1871), який досліджуючи драматичне мистецтво, дійшов висновку, що кожна турбота людини супроводжується невідповідністю конкретиці рухів її тіла. В кінці кінців педагог-новатор створює власний гімнастичний напрямок «граматику художнього жесту». Пізніше його гімнастика виразних та естетичних рухів почала використовуватися у фізичній культурі, а у спорті – стала підґрунтям для розвитку художньої гімнастики.

У цей же час, значний вклад у розвиток естетичного аспекту гімнастики, здійснив професор Женевської консерваторії Еміль Жак Далькроз (1865-1914). Для

якнайкращого відчуття ритму своїх учениць, він розробив систему фізичних вправ, за допомогою яких досяг повної адекватності фізичних рухів і ритмічних імпульсів. Свої вправи, автор інноваційних поглядів у гімнастиці, систематизував за трьома групами: ритмічні рухи, вправи для тренування слуху та імпровізовані акції. Методика автора полягала у вивченні рухів від простих до складних. У 1910-му році Еміль Жак Далькроз вперше застосував термін «ритмічна гімнастика», відкривши поблизу Дрездена школу, яка мала аналогічну назву. Згодом такі заклади з'являться у Швеції, Британії, Угорщині, Іспанії і за Атлантичним океаном – у Сполучених Штатах Америки.

В Україні та в усьому світі досить відомою є школа художньої гімнастики «Заслуженого працівника фізичної культури і спорту», «Заслуженого тренера України» – Альбіни Дерюгіної (1932-2023). Зараз сімейну справу продовжує донька видатного фахівця – Ірина Дерюгіна. Школу, в різні роки, закінчила плеяда видатних майстринь «естетичної гімнастики» – олімпійська чемпіонка Олександра Тимошенко та призерки Ігор літніх Олімпіад – Оксана Скалдїна, Ганна Безсонова, Анна Ризатдинова, яка має власну гімнастичну школу.

Висновки. Вищезазначений матеріал, ще раз підтвердив нашу думку щодо гімнастики, як виду спорту та фізкультурно-оздоровчої системи формування фізичного здоров'я звичайного населення. Підводячи підсумки написання наукової статті, хотілося б зазначити наступне: процес формування і розвитку сучасної гімнастики продовжує мати перманентний вектор діалектики, характерною ознакою якого, можна вважати появу різноманітних напрямів оздоровчих систем і комплексів, що модифікувались у різні популярні стилі та різновиди оздоровчої гімнастики; фізкультурно-оздоровчі і спортивні аспекти сучасної гімнастики виконують соціальні функції у суспільстві і продовжують набувати великої популярності в усьому світі. Указана інформація формує прогностичну перспективність продовження багаторічної історії гімнастики як олімпійського виду спорту, так і засобу зміцнення фізичного здоров'я населення кожної окремо взятої країни.

Література:

1. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. 286 с.
2. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 188 с.
3. Лазоренко Сергій, Леоненко Андрій, Красілов Андрій, Прихожай Катерина. Вплив занять аеробікою на функціональні можливості студенток не фізкультурного фаху. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія педагогічні науки. Бердянськ : Бердянський державний педагогічний університет, 2023. Випуск 2. С. 359-369.
4. Лазоренко С. А., Чхайло М. Б., Балашов Д. І. Розквіт та занепад давньогрецької агоністики у епоху Античності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 149. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 253-258.
5. Солопчук М. С., Бондар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський : «Рута», 2016. 132 с.
6. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во ПП Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
7. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
8. Школа О. М. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ХГПА, 2013. 217 с.

References:

1. Lazorenko, S., Vorona, V., Chkhailo, M. (2024). Istorychna ontolohiia olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydiv sportu. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Sumy : FOP Tsoma S. 286 p.
2. Lazorenko, S. (2023). Istoriia naukovoï dumky u fizychnii kulturi. Sumy : FOP Tsoma S. 188 p.
3. Lazorenko, S., Leonenko, A., Krasilov, A., Prykhozhaï, K. (2023). Vplyv zaniat aerobikoïu na funktsionalni mozhlyvosti studentok ne fizkulturnoho fakhu. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia pedahohichni nauky*. Berdiansk : Berdianskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet. Vyp. 2. P. 359-369.
4. Lazorenko, S., Chkhailo, M., Balashov, D. (2017). Rozkvit ta zanepad davnohretskoï ahonistyky u epokhu Antychnosti. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. Shevchenka*. Vyp. 149. Chernihiv : ChNPU. P. 253-258.
5. Solopchuk, M., Bondar, A., Solopchuk, D. (2016). Vsesvitnia istoriia fizychnoi kultury i sportu. Kamianets-Podilskyi : «Ruta». 132 p.
6. Stepaniuk, S., Hrechaniuk, O., Maliarenko, I., Tkachuk, V. (2016). Istoriia fizychnoi kultury : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kherson : vyd-vo PP Vyshemyrskyi V. 272 p.
7. Fil, S., Khudolii, O., Malka, H. (2003). Istoriia fizychnoi kultury : Navchalnyi posibnyk. Kharkiv : «OVS». 160 p.
8. Shkola, O. (2013). Istoriia fizychnoi kultury : navch. posib. Kharkiv : KhHPA. 217 p.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Коломієць Андрій Якович,

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0000-0002-7645-5728

Красілов Андрій Дмитрович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Заслужений тренер України з Пауерліфтингу
ORCID ID: 0000-0001-6167-3151

Успіх під час спортивних змагань у значній мірі залежить від емоційного статусу та настрою їх учасників. Сучасна спортивна психологія вивчає вплив психологічних факторів на спортивні звершення атлетів, а саме, як їх ментальний стан і настрій можуть детермінувати демонстрацію максимальних можливостей спортивної майстерності. На думку тренерів з різних видів однокористування, опитаних у Сумській області, успішні спортивні досягнення неможливі без налагодженої релевантної психологічної підготовки, що сприяє підвищенню мотивації, концентрації та впевненості спортсмена у власних можливостях. Психологічний настрій атлета визначається його емоційним станом, мотивацією та вірою у власні здібності демонструвати готовність до виконання змагальних настанов тренера. Позитивний настрій сприяє зосередженості на завданні, підвищує рівень енергетичного забезпечення виконання фізичного навантаження та впливає на прийняття виважених і раціональних рішень під час відповідальних стартів. У такому стані атлет готовий до подолання складнощів та демонстрації високих спортивних здобутків. Негативний настрій, натомість, може призвести до зниження мотивації, тривожності, страху перед результатом, встановленим на майбутнє змагання та помилок які зведуть нанівець усю попередню тренувальну активність атлета. Результати спортивного змагання часто залежать від того, як спортсмен контролює свої емоції та стресові ситуації. Психологія спорту навчає спортсменів технікам релаксації, візуалізації та концентрації, які допомагають підтримувати оптимальний психологічний стан. Це дозволяє атлету зберігати спокій та зосередженість навіть у складних ситуаціях, що сприяє демонстрації ним кращих результатів. Авторський колектив даної наукової статті, представив інформацію для тренерів щодо методів визначення негативних психічних станів як в лабораторних умовах так і у змагальній обстановці.

Ключові слова: спортивна психологія, психічні стани, методи діагностування психічних станів.

Lazorenko Serhii, Kolomiets Andrii, Krasilov Andrii. Methodological approaches to determining negative mental states in athletes before the beginning of competitive activities

Success in sports competitions largely depends on the emotional status and mood of their participants. Modern sports psychology studies the influence of psychological factors on the athletic achievements of athletes, namely, how their mental state and mood can determine the demonstration of maximum possibilities of sportsmanship. According to coaches of various types of martial arts surveyed in Sumy region, successful sports achievements are impossible without well-established relevant psychological training, which helps to increase the athlete's motivation, concentration and confidence in their own abilities. The athlete's psychological mood is determined by his emotional state, motivation and belief in his own abilities to demonstrate readiness to fulfill the coach's competitive instructions. A positive mood helps to focus on the task, increases the level of energy supply for performing physical activity, and influences the adoption of balanced and rational decisions during important starts. In this state, the athlete is ready to overcome difficulties and demonstrate high sporting achievements. A negative mood, on the other hand, can lead to decreased motivation, anxiety, and fear of the outcome set for the upcoming competition, and mistakes that will negate all of the athlete's previous training activity. The results of a sporting competition often depend on how an athlete manages their emotions and stressful situations. Sports psychology teaches athlete's relaxation, visualization, and concentration techniques that help maintain an optimal psychological state. This allows the athlete to remain calm and focused even in difficult situations, which contributes to their demonstration of better results. The authors of this scientific article presented information for coaches on methods for determining negative mental states both in laboratory conditions and in a competitive environment.

Key words: sports psychology, mental states, methods of diagnosing mental states.

Вступ. У середині минулого століття існувала гіпотеза, про те що під час очікування початку спортивних змагань, у корі великих півкуль атлета відбувається боротьба між процесами збудження та гальмування. Але як показали подальші дослідження, у переважній більшості випадків, діяльність кори півкуль головного мозку у передстартовому стані відбувається під знаком підвищеної активності, інколи з деяким послабленням гальмівних процесів. Це є результатом умовно-рефлекторної реакції центральної нервової системи (ЦНС) орієнтованих на новий рівень діяльності. Нейронна активізація процесів у корі півкуль головного мозку у передстартовому стані прямопропорційно впливає і на функціонування інших систем організму. Такі процеси відбуваються через мобілізацію функцій ретикулярної формації стовбурової частини мозку і таламуса, тим більш, що в походженні передстартового стану без сумніву велика роль і гуморальної стимуляції (адреналін), що реалізується також через ретикулярну формацію головного мозку. У кожному окремому випадку в передстартовому періоді можуть переважати або специфічні, або неспецифічні умовно рефлекторні реакції. Якщо більше виражені специфічні, то ступінь передстартових реакцій відповідає труднощам майбутньої роботи. Наприклад, на тренуванні у боксерів частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) і газообмін значно збільшується перед роботою з великою грушею, ніж перед роботою – з малою. У випадку переваги неспецифічних реакцій передстартові і стартові зміни психіки спортсмена можуть відповідати тим вегетативним функціям, які виникають безпосередньо під час змагальної активності. Наприклад, перед стартом у бігунів і стрибунів у висоту ЧСС може бути однаковою, хоча характер м'язової роботи зовсім різний.

У психології сучасного спорту українських науковців В. І. Воронової, І. В. Іванія, В. М. Сергієнка, Н. А. Олійника, С. М. Войтенка, О. Г. Шалара та ін., ми можемо знайти критерії визначення несприятливих психічних станів атлетів у передстартовому періоді:

- фактори, детерміновані негативними асоціальними за своєю спрямованістю рисами характеру і поведінковими особливостями індивіда, надмірні і перманентні за своєю індиферентністю (наприклад: надмірність, зарозумілість, фанаберія, тощо);

- фактори, які знижують статусність суспільного значення спортивної діяльності, астенічні чи пасивні емоції (наприклад: астенія, апатія, психологічна виснаженість, тощо);

- сторонні подразники, об'єкти, явища агресивного характеру, які відволікають від основної мети або прогностичних завдань тренувальної чи змагальної активності спортсмена (наприклад: хвилювання, переживання, черезмірне захоплення чимось або кимось, гнів, емоційні реакції, тощо);

- фактори, які несприятливо впливають на фізичне та психічне здоров'я спортсмена (наприклад: дисфункція протікання психологічних реакцій, які викликають дестабілізацію функцій внутрішніх органів та систем, що послаблює резистентність організму атлета) [1, 3, 6, 8].

Різко виражені емоційні напруження в передстартовому стані у 72% спортсменів 15-18 років виявляють розкоординацію регуляторних механізмів вегетативних функцій, у результаті чого проявляються негативні передстартові реакції апатії і тремтіння. У спортсменів цієї вікової групи психологічне напруження здійснює значний вплив на працездатність і реактивність ряду фізіологічних показників, що необхідно враховувати при підготовці юних спортсменів та юніорів до змагань [7].

У низці наукових публікацій, команда науковців у складі Сергія Лазоренка, Наталії Коляди та Ірини Діденко, з точки зору системного підходу у наці, визначили ключові фактори та систематизували негативні прояви психіки атлетів, безпосередньо перед початком змагань. Ними було проведено анкетування респондентів різних видів одноборств – вільної і греко-римської боротьби, греплінгу і панкратіону та тренери на предмет визначення актуальності психологічної підготовки у спорті. Наставники спортсменів, визначили психологічний фактор у підготовці до змагань з вірогідністю у рамках 30-40%. Що указує на їхнє розуміння важливості спортивної підготовки в нинішніх умовах підготовки атлетів особливо у спорті вищих досягнень [4].

До негативних психічних станів, які заважають спортсменові продемонструвати оптимальний рівень спортивної підготовленості і унеможливають процес потрапляння на п'єдестал пошани науковці відносять: передстартове хвилювання, апатію, тривожність, страх, монотонію, фрустрацію, тощо. Тому лейтмотивом проведення теоретичного дослідження, яке представлено у даній науковій публікації, була мета аналізу та визначення практичних методів для тренерів щодо діагностування негативних емоційних станів атлетів в обмежених умовах змагальної діяльності.

Методи дослідження: для висвітлення та розкриття прогностичних завдань, даної наукової публікації, нами було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження – аналіз, порівняння, узагальнення наукової інформації та її систематизація.

Результати дослідження. Тож отримавши потрібну інформацію щодо необхідності психологічного вишколу у спорті та підтвердивши актуальність прогностичних завдань написання наукової статті, ми визначили критерії щодо рекомендації методів діагностування негативних психічних станів атлетів перед початком спортивних змагань, до яких віднесли:

- практичність, зручність у проведенні;
- мінімізацію тестового чи діагностичного обладнання;
- інформативність;
- проведення тестування в умовах цейтноту [2, 5].

Ураховавши вище указане, ми розділили усі методи на дві великі групи, до першої – віднесли тести, які виявилися актуальними для проведення у лабораторних умовах і потребували певного діагностичного обладнання та наукові випробовування, які б надавали наставникам спортсменів необхідну інформацію про їх підлеглих, безпосередньо перед початком змагань.

Для лабораторної перевірки психічного стану спортсменів релевантним є, на нашу думку, метод визначення статичного тремору. Тремор (лат. *tremor* – тремтіння) – симптом, що характеризується такими проявами: швидкі, ритмічні, з частотою близько 10 Гц., рухи кінцівок або тулуба, спричинені м'язовими скороченнями і пов'язані з тимчасовою затримкою корегуючої аферентної імпульсації, в силу чого реалізація руху та збереження пози відбувається за рахунок постійного підстроювання рухів до якогось референтного значення. При стомленні та сильних емоціях, а також при патології нервової системи тремор істотно посилюється. Зокрема, патологічний тремор спостерігається при хворобі Паркінсона; фіксаційні рухи очей з високою частотою і малою амплітудою. За допомогою, указанного методу, визначається тремтіння пальців верхніх кінцівок – тремор, який проявляється в умовах нервово-психічної напруги. Алгоритм тестування полягає у наступному, спортсмену пропонується вставити шуп у отвір тремометра діаметром 2 мм і утримувати його там витягнутою рукою, не торкаючись стінок отвору протягом 10-15 секунд. Кожен дотик щупа стінок отвору, що викликається мимовільним тремтінням руки, фіксується лічильником електроімпульсів і виражається в коливаннях за секунду. Чим вищі результати тестування, тим вірогіднішим є статус хвилювання спортсмена.

Теппінг-тест, який інколи називають «олівцевою пробою», тому що типовим завданням для досліджуваних є виконання швидких вертикальних рухів кистю руки з нанесенням на папір крапок олівцем. Тестування бажано проводити зранку, на початку робочого дня, для того щоб виключити функціональну втоми. Якщо потрібно дослідити ступінь втомлюваності у роботі, у навчанні, то тестування проводять двічі: зранку і після закінчення роботи. Процедура дослідження: для проведення дослідження необхідно приготувати реєстраційні аркуші, на яких зображено шість квадратів (5х5 см). У квадратах необхідно нанести якомога більше крапок. У кожному квадраті завдання виконується протягом 5 секунд. Перед початком роботи олівець потрібно поставити перед першим квадратом і за командою «Старт!» швидко перенести його у перший квадрат. Перехід у наступний за номером квадрат здійснюється теж за командою «Старт!». Зверніть увагу на те, що четвертий квадрат розташований під третім.

Інструкція теппінг-тесту. Сядьте зручно на стілець так, щоб ваша рука була на рівні стола. Візьміть олівець у руку. Постарайтеся поставити якомога більше крапок у кожному квадраті за 5 секунд (усього 30 секунд на виконання тесту). Працювати потрібно весь час на максимальному вольовому зусиллі. Спробуйте спочатку повільно, а потім максимально швидко виконати завдання. Обробка і аналіз результатів. Коли тестування завершено, підраховують усі крапки у кожному квадраті окремо і їх загальну суму. Висновок про лабільність роблять за загальною сумою крапок. Для зручності оцінювання лабільності нервової системи кількість крапок переводиться у бали за таблицею у якій фіксуються первинні результати теппінг-тестування (табл. 1).

Трактування результатів: 1-3 бали свідчать про низьку лабільність; 4-6 – про середню; 7-9 – про високу та 10 – про дуже високу лабільність нервової системи учасника тестування.

Визначення сили нервової системи за теппінг-тестом. При виконанні теппінг-тесту сила нервової системи виявляється у здатності утримувати темп роботи на певному рівні. Для визначення сили нервової системи будують графік зміни частоти теппінг-тесту за кожні 5 секунд. На осі абсцис відкладають часові інтервали, по 5 секунд кожний (усього 30 секунд); на осі ординат – кількість крапок (n), поставлених у кожному інтервалі. Залежно від сили нервової системи графіки мають різний вигляд та дозволяють якісно визначати силу/слабкість нервової системи. Щоб визначити кількісний ступінь вираженості сили – слабкості нервової системи, необхідно визначити величину відхилень кривої графіка від початкового рівня. З цією метою обчислюється алгебраїчна різниця між кількістю крапок у 1-му і в усіх інших квадратах. Алгебраїчна сума цих різниць є величиною відхилення, за якою визначають ступінь вираженості сили/слабкості нервової системи. Сумарне відхилення (алгебраїчна сума різниць) дорівнює 27. Чим вищий показник сумарних відхилень, тим більш слабкою є нервова система досліджуваного (табл. 2).

Сила нервової системи – це показник працездатності нервових клітин і нервової системи у цілому. За результатами, указанного тестування, можна визначити наступні види нервової системи. Сильну нервову систему – характеризує максимальний темп написання крапок, який зростає у перші 10-15 секунд, а потім може спадати, навіть знижуватися до початкового

Таблиця 1

Оцінка результатів теппінг-тестування

Кількість	74 і менше	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	211 і більше
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблиця 2

Визначення сили нервової системи за теппінг-тестом

Номер квадрата	1	2	3	4	5	6
Кількість крапок	33	31	30	28	25	24
Різниця крапок у порівнянні з першим квадратом		2	3	5	8	9

рівня. Середня сила нервової системи – максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Середньосильна нервова система – проміжний тип, коли перші 10-15 секунд темп підтримується на початковому рівні, а потім знижується. Середньослабка нервову систему – детермінують початкове зниження максимального темпу, який змінюється короточасним зростанням до вихідного рівня. І для спортсмена зі слабкою нервовою системою – характерним є максимальний темп, який має тенденцію до зниження уже з другого секундного відрізка і залишається таким протягом усього часу тестування.

Самооцінка стану спортсмена – запропонована психологом у сфері спорту Ю. Я. Кисельовим. Технічна складова методу представлена шкалою, яка складається з 10 або 100 ділень (у останньому випадку можна відразу визначити відсоткові співвідношення). Спортсмену надається, указана шкала, де він має зробити позначку рівня власного емоційного чи психічного стану, який він відчуває у даний момент. Вимірюються такі показники: самопочуття; настрій; бажання подальшого тренування; оптимальність організації навчально-тренувальної підготовки; задоволеність тренувальним процесом; відносини у спортивному колективі; стосунки з тренером та адміністративними співробітниками якщо командний вид спорту; адекватність методів відновлення спортивної працездатності; прогностичні перспективи на конкретне змагання; готовність до змагань, тощо. Тобто аналізу піддається увесь спектр навчально-тренувального процесу у спорті. Тест займає мінімум часу і з його допомогою можна виміряти будь-який факт, а також будь-який компонент або комплекс компонентів передстартового, змагального і після змагального стану.

Указані методи, досить інформативні, але потребують лабораторних умов їх проведення, діагностичного обладнання і потребують необхідного хронометражу для обробки та трактування результатів. Тому останній аспект, унеможливує їх примінення в умовах обмеженості змагального приміщення та умовах передстартового цейтноту. Для тренерів, релевантними на нашу думку щодо визначення психічних станів підлеглих перед початком змагальної активності, можуть бути

наступні методи, для проведення яких потрібні лише динамометр (силомір) або ж звичайний секундомір, який є атрибутом фахівця фізичної культури і спорту (рис. 1 та рис. 2).

Вимірювання максимального м'язового зусилля (динамометрія). Цей метод дозволяє робити висновки про здатність спортсмена мобілізувати змагальні зусилля. Алгоритм тестування передбачає використання кистьового динамометра. Спортсмену пропонують якнайсильніше стиснути прилад правою або лівою верхньою кінцівкою, у залежності від домінування у атлета правої чи лівої півкуль головного мозку (правша або шульга). Якщо перед початком змагань, результат тестування перевищує фонові вимірювання на 2-4 кг, це розглядається як показник оптимального стану. Незначна зміна в обидва напрямки (0,5-2,0 кг) або повторення фонових даних свідчить про зайве збудження, значне зниження (більше за 3-4 кг) говорить про тенденцію до прогресування гальмівних реакцій у індивіда.

Вимірювання дозованого м'язового зусилля. За допомогою цього методу можна робити висновки про здатність спортсмена контролювати власні м'язово-рухові рефлекси. Алгоритм тестування доволі простий – після стиснення з максимальною силою ручного динамометра, спортсмену пропонують здавити його у півсили (50% від максимальних зусиль). У звичайних умовах різниця стискань, як правило, у висококваліфікованих спортсменів становить трохи більше 0,5-1 кг. Якщо перед стартом, показники різниці, зменшуються або змінюються у бік збільшення половини максимального зусилля (не більше 3-5 кг), це указує на незначне підвищення нервово-психічної напруги. Збільшення результатів тестування до 70-80% максимуму свідчить про яскраво виражене збудження. Зміна розмежування у бік зменшення (до 30-35% максимуму) є показником гальмування, яке виникає через передстартову тривожність.

Оцінка коротких проміжків часу. За допомогою цього методу визначається здатність атлета до суб'єктивного відліку релевантних часових проміжків, яка при підвищеній нервовій збудженості, має тенденцію до його недооцінки (скорочення), а при домінуванні



Рис. 1. Динамометр (силомір)



Рис. 2. Секундомір

реакцій гальмування – до переоцінки (подовження). Процедура оцінки проміжків часу доволі невибаглива – спортсмену пропонується, не дивлячись на секундомір, максимально точно оцінити відрізок часу, що дорівнює 10 секундам. Оскільки величина і напрямок помилки суто індивідуальні у кожного спортсмена, показником психічного стану є зміна оцінки часу перед стартом порівняно з результатом у звичайних умовах. Різниця оцінки даного відрізка у межах 0,5-1,5 секунди є ознакою оптимальної нервово-психічної напруги. Скорочення суб'єктивного сприйняття часу більш ніж на 1,5-2,0 секунди порівняно з референтними, свідчить про домінування процесів збудження, подовження суб'єктивної рефлексії часу більше за 1,5-2,0 секунди, указує на переваги процесів гальмування, які мають прогресивну тенденцію.

Як бачимо, описані вище, методи визначення негативних проявів психічних станів атлетів перед початком змагань, досить легкі у використанні тренерами, інформативні і не потребують стаціонарного лабораторного обладнання та довгого хронометражу щодо трактування їх результатів. Динамометр і секундомір не є дорогими обладнаннями, але їх використання надасть інформацію тренерам, яку вони можуть використати для корегування змагальної активності своїх вихованців. І у такому випадку, спортсмени зможуть продемонструвати оптимальний рівень спортивної підготовленості і потрапити на п'єдестал медалевого заліку.

Висновки. Спортивна психологія в Україні досі залишається недостатньо розвинутою порівняно з фізичною та технічною підготовкою у різних видах спорту. У більшості спортивних клубів та збірних команд основний акцент тренерами робиться на фізичний розвиток атлетів, тактиці та техніці, тоді як ментальна підготовка часто залишається поза їх увагою. Це призводить до нестабільності виступів, психологічного вигорання та невміння справлятися з емоційним тиском на офіційних міжнародних змаганнях. Фахівці з видів спорту в унісон констатують факт відсутності єдиного (типового) підходу до вирішення проблем психологічної підготовки спортсменів, особливо у передзмагальний період, недостатність необхідної науково-методичної літератури для тренерів, видрукованої на основі фундаментальних досліджень, а не на афірмації суб'єктивних думок, односторонній характер психологічних трактувань, який не дозволяє комплексно вивчити усі психологічні прояви спортсменів, недостатня інтеграція сучасних ефективних психологічних методів у практику підготовки атлетів особливо спорту вищих досягнень, тощо. Перераховані негативні факти національної психології спорту, роблять цю проблему актуальною та вимагають її подальшої оптимізації. Хоча деякі напрацювання уже є, і їх ми презентували у якості рекомендацій тренерам і спортсменам щодо визначення негативних психічних станів перед початком змагань.

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Лазоренко Сергій, Коляда Наталія, Діденко Ірина, Скачедуб Наталія. Негативні психічні стани спортсменів та методики їх діагностування у передстартовому періоді. *Освіта. Інноватика. Практика. науковий журнал*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2025. Т. 13. № 2.
5. Новікова Ж. М. Педагогічна психологія. Львів : Видав. Львівська політехніка, 2022. 148 с.
6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
7. Уілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2001. 503 с.
8. Шалар О. Г. Практикум з психології спорту. Навчально-методичний посібник. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 128 с.

References:

1. Voronova, V. (2019). *Psychology of sports : a teaching aid*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 272 p.
2. Hryn, O. (2015). *Psychological support and accompaniment of preparation of qualified athletes : a teaching aid*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 276 p.
3. Ivaniy, I., Serhiienko, V. (2016). *Psychology of physical education and sports : a teaching and methodical aid*. Sumy : FOP Tsoma S. 204 p.
4. Lazorenko, S., Koliada, N., Didenko, I., Skachdub, N. (2025). Negative psychological states of athletes and methods of their diagnosis in the pre-start period. *Education. Innovation. Practice. scientific journal*. Sumy : SumDPU im. A. Makarenka, T. 13. No 2.
5. Novikova, Zh. (2022). *Pedagogical psychology*. Lviv : Vydav. Lvivska politekhnika. 148 p.
6. Oliinyk, N., Voitenko, S. (2020). *Psychological features of sports activity : monograph*. Vinnytsia : VNAU. 240 p.
7. Uilmor, D., Kostill, D. (2001). *Physiology of sports*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 503 p.
8. Shalar, O. (2015). *Practical exercises in sports psychology*. Kherson : PP Vyshemirskyi V. 128 p.

СТРУКТУРА ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ РЕСУРСІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ

Латіна Ганна Олександрівна,

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

ORCID ID: 0009-0007-3089-1886

Scopus-Author ID: 57264245000

Researcher ID: CZW-4039-2022

Литвиненко Ярослав Вікторович,

Магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Мета – оцінити структуру застосування цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів.

Методи дослідження: Проведено опитування за анкетною, яка включала питання з оцінки застосування цифрових ресурсів відповідно класифікації складеної Грабик Н. М., Грубар І. Я. (2022). Опитування проведено за допомогою хмарного середовища Google.forms. У дослідженні брали участь 29 спортсменів 18 – 29 років без урахування видів спорту, кваліфікації та територіального місця тренування протягом листопада 2024 року.

Результати. Встановлено необхідність удосконалення інформаційно-цифрової компетентності спортсменів на етапі здобуття освіти: 10,34% спортсменів не користуються жодним цифровим ресурсом у своєму тренувальному процесі; 39,3% спортсменів не знають поняття «цифрової компетентності» прийнятому в освітньому процесі закладів освіти; 14,3% спортсменів оцінюють свою компетентність на низькому рівні; 63,41% спортсменів самостійно оволодівають цифровими ресурсами.

Встановлено структуру застосування цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів: засоби комунікації (91,95%); прикладні програми (80%); вебсервери зі створення інтерактивних тестів, вікторин, обговорень, опитувань, навчальних ігор (46,4%); програмні застосунки для моніторингу (41,06%); системи відеоаналізу рухів і комп'ютерних комплексів-імітаторів для відстеження та фіксації рухів (22,58%).

Висновки. В результаті проведеного дослідження проведено оцінку структури цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів. Подальші дослідження передбачають моніторинг структури цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації, виду спорту, умов тренування, розробка практичних рекомендацій з удосконалення освітніх програм закладів вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Ключові слова: цифрові ресурси, цифрова компетентність, програмні застосунки, спортсмени, тренувальний процес.

Latina Hanna, Lytvynenko Yaroslav. Structure of the use of digital resources in the training process of athletes

The goal is to assess the structure of the use of digital resources in the training process of athletes.

Research methods: A survey was conducted using a questionnaire. The questionnaire included questions on assessing the use of digital resources according to the classification compiled by Grabyk N. M., Grubar I. Ya. (2022). The survey was conducted using the Google.forms cloud environment. 29 athletes aged 18–29 participated in the study, regardless of sports, qualifications, and territorial location of training during November 2024.

Results. The need to improve the information and digital competence of athletes at the stage of obtaining education was established: 10.34% of athletes do not use any digital resources in their training process; 39.3% of athletes do not know the concept of "digital competence" adopted in the educational process of educational institutions; 14.3% of athletes assess their competence at a low level; 63.41% of athletes independently master digital resources.

The structure of the use of digital resources in the training process of athletes has been established: means of communication (91.95%); applications (80%); web servers for creating interactive tests, quizzes, discussions, surveys, educational games (46.4%); software applications for monitoring (41.06%); video analysis systems of movements and computer complexes-simulators for tracking and recording movements (22.58%).

Conclusions. As a result of the study, an assessment of the structure of digital resources in the training process of athletes was carried out. Further studies include monitoring the structure of digital resources in the training process of athletes, taking into account sports qualifications, type of sport, training conditions, development of practical recommendations for improving educational programs of higher education institutions in the specialty 017 "Physical Culture and Sports".

Key words: digital resources, digital competence, software applications, athletes, training process.

Вступ. Сучасний стан розвитку суспільства, який орієнтований на технології вимагає від працівників наявності навичок цифрових технологій і сфера фізичної

культури і спорту не є виключенням із загальної тенденції розвитку ринку праці, оскільки індустрія спорту є прибутковою частиною економіки країн [1, с. 87; 2, с. 222].

Наукові дослідження у сфері застосування цифрових технологій у фізичної культури і спорту мають декілька напрямів: визначення термінології «цифрові технології», «цифрова компетентність», «інформаційна компетентність», «інформаційно-цифрова компетентність» «інформаційно-комунікаційна компетентність» (Rodriguez-García A.M., Cabrera A.F., Guerrero A.J.M., 2019; Морзе Н., Базелюк О., Воротникова І., Дементієвська Н., Захар О., Нанаєва Т., Пасічник О., Чернікова Л., 2019; Лазоренко С.А, Семеніхіна О.В., 2020; Семенов О., Буртовий Р., Юрченко А., 2022; Дишко О., 2022; Буртовий Р., 2024) [3, с. 236; 4 с. 51; 5 с. 29; 6 с. 70; 7 с. 290; 8 с. 14]; визначення системи оцінювання (Морзе Н. В., Кучеровська В. О., Смирнова-Трибульська Є. М., 2020) та формування інформаційно-комунікаційної компетентності фахівців фізичної культури і спорту (Лазоренко С.А, Семеніхіна О.В., 2020, Денисовець Т., Хоменко П., Долідзе А., Олефір Д., 2023, Kulyk N., Masliuk, R., Kyselov V., Voropai S., Koucheva T., 2023) [5 с. 30; 9 с. 72; 10 с. 241].

Серед наявних понять «цифрова технологія», сучасним є поняття запропоноване Генсерук Г.Р, Генсерук Ю.В. (2019), як об'єднання комп'ютерних, електронних, інформаційних, інформаційно-комунікаційних та телекомунікаційних технологій [11, с. 88]. Відповідно, Рамки цифрової компетентності для громадян України (2021), цифрові ресурси, це – будь-які типи ресурсів, які можна передати та/або отримати доступ до них із застосування цифрових технологій [12, с. 45]. Концепція Нової Української школи (2016) визначає «інформаційно-цифрову компетентність» як впевнене та водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні [13, с. 5].

Результати дослідження особливостей формування цифрової компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту свідчать про її ключову роль в освітньому процесі [5, с. 29; 11, с. 89]. Дослідження Дишко О. визначають перевагу середнього рівня (84,3%) цифрової компетентності у професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної культури [7, с. 293].

Дослідження впливу інформаційних і цифрових технологій на розвиток фізичної культури і спорту, проведені Макаренко Л.Г., Гамули І.А., Чиж В.В. виокремлюють напрями змін, які крокують вслід діджиталізації: графічне зображення та текстове редагування цифрового матеріалу, моніторинг медико-біологічних показників організму спортсменів, контроль, підвищення ефективності тренувань та змагальної діяльності спортсменів [14, с. 88]. Результати дослідження Yufei Qi, Mohammad Sajadi, S. Baghaei, R. Rezaei, Wei Li показали, що цифрові технології в спорті здатні покращувати операції та результати спортсменів; однак надмірна залежність від таких систем може зменшити значення людського досвіду [15, с. 102496].

Проведений аналіз наукової літератури за обраним напрямом свідчать про поодинокі дослідження застосування цифрових ресурсів в галузі фізичної культури

і спорту, розповсюдження їх застосування серед спортсменів різної кваліфікації, видів спорту та умов тренувального процесу, що підтверджує актуальність подальших наукових досліджень за напрямом цифровізації фізичної культури і спорту.

Актуальність проведення досліджень у напрямку оцінки цифровізації фізичної культури і спорту підкріплюється Рамковою програмою оновлених ключових компетентностей для навчання впродовж життя Європейського Парламенту та Ради Європейського Союзу (2018), Концепцією розвитку цифрових компетентностей (2021), Проектом Україна 2030 *Е* – країна з розвинутою цифровою економікою.

Мета дослідження – оцінити структуру застосування цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети нами проведено опитування за спеціально розробленою анкетною, яка включала питання з оцінки застосування цифрових ресурсів відповідно класифікації складеної Грабик Н. М., Грубар І. Я. (2022) [11, с. 88]. Опитування проведено за допомогою хмарного середовища Google.forms. У дослідженні брали участь 29 спортсменів без урахування видів спорту, кваліфікації та територіального місця тренування 18 – 29 років на протязі листопада 2024 року.

Робота виконана згідно з програмою науково-дослідних робіт Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури за темою «Комплексне дослідження функціонального стану, адаптаційних можливостей організму та ризику розвитку захворювань у різних групах населення» (№ державної реєстрації 0120U100799).

Дослідження проводилося згідно з «Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації» (2005). Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «Statistica 8.0».

Результати дослідження. Під час визначення володіння знаннями щодо поняття «цифрової компетентності» встановлено, що 39,3% відповідей у спортсменів не відповідають вірному значенню прийнятому в освітньому процесі закладів освіти. Вірно визначили поняття «цифрової компетентності» 60,7% спортсменів, що потребує удосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації тренерського складу.

Під час тренувального процесу спортсмени обирають у якості прикладної програми MS Word у 36%, MS PowerPoint – у 20%, MS Excel – у 24%. І зовсім не користуються у своєму тренувальному процесі прикладними програмами 20% спортсменів.

Серед вебсерверів зі створення інтерактивних тестів, вікторин, обговорень, опитувань, навчальних ігор під час тренувального процесу провідними є Google Forms (34,37%), LearningApps (15,63%) та Kahoot (15,63%). Другорядними вебсерверами визначено ClassMarker (9,37%), Plickers (6,25%), StudyStack (6,25%). Встановлено малозапитувані вебсервери до яких відносять:

Quizziz (3,13%), Quizalize (3,13%), Mentimeter (3,13%), Майстер-тест (3,13%). При цьому зовсім не користуються вебсерверами 53,6% спортсменів.

Серед засобів комунікації під час тренувального процесу спортсмени найбільше користуються Viber (20,69%) та Telegram (19,51%). Для проведення он-лайн зустрічей та конференцій спортсмени використовують Zoom (14,94%), Google Meet (12,64%) та Skype (4,59%). Соціальні мережі, як засіб комунікації використовує 16,09% спортсменів, з них Instagram (10,34%) та Facebook (5,75%). Серед засобів комунікації останнє місце посідає Google Classroom (3,45%), як засіб асинхронної комунікації. Не користуються засобами комунікації під час тренувального процесу 8,05% спортсменів.

Структура програмних застосунків для моніторингу щоденної активності у тренувальному процесі складається з найбільш популярних, таких як Google Fit (17,65%), Health (15,69%) та Fitbit (7,84%). Друге місце за популярністю посідають Nike Plus Running (9,81%), Fitbit (7,84%), Runtastic (5,88%) та RunKeeper (5,88%). На третьому місці – поодинокі випадки користування наступними мобільними застосунками: HealthKit (3,92%), MyFitnessPal (3,92%), Endomondo Sport Tracker (3,92%), Samsung Health (1,96%), Garmin (1,96%) та Zepp Life (1,96%). Не користуються програмними застосунками 19,61% спортсменів.

Для моніторингу фізичного стану 44,4% спортсменів не користуються зовсім програмними застосунками. Решта спортсменів, у своїй більшості користуються Google fit (25%), Heart Graph (8,33%) та Breathe (8,33%). Не розповсюдженими застосунками є BackExercises (5,56%), Digifit iCardio (2,78%) та Yoga Breathing Exercises (2,78%).

Контроль водного балансу за допомогою програмних застосунків використовують 42,42% спортсменів. Серед застосунків провідним встановлено WaterLogged (12,12%). Інші застосунки мають поодиноких користувачів серед респондентів (Waterbalance – 6,06%, Water Your Body – 6,06%, Watermania – 6,06%, Hydro – 6,06%, Watercheck – 3,03%, Water Drink Reminder – 3,03%). Не контролюють водний баланс за допомогою програмних застосунків 57,58%.

Для моніторингу маси тіла, калорійності раціону, серед програмних застосунків, спортсмени, у першу чергу, користуються таблицями калорійності (29,03%) та Eat Slower (6,45%). Такі застосунки як, Fatsecret, Myfitnesspal (Calorie Counter) та Dialife мають поодиноких користувачів, що складає по 3,22% на кожен застосунок. Не користуються жодними програмними застосунками з контролю маси тіла та калорійності раціону 54,83% спортсменів.

Під час вибору серед систем відеоаналізу рухів і комп'ютерних комплексів-імітаторів для відстеження та фіксації рухів задіяних у тренувальному процесі спортсменів-респондентів встановлено користування такими системами: Expert Vision Analysis (9,68%), CODA (9,68%) та BioVideo (3,22%). При цьому, 77,42% спортсменів не користуються жодними системами віде-

оаналізу рухів і комп'ютерних комплексів-імітаторів для відстеження та фіксації рухів.

Таким чином, спортсмени у тренувальному процесі використовують наступні цифрові ресурси: засоби комунікації у 91,95%; прикладні програми у 80%; веб-сервери зі створення інтерактивних тестів, вікторин, обговорень, опитувань, навчальних ігор у 46,4%; програмні застосунки для моніторингу у 41,06% (щоденної активності – 80,39%, фізичного стану – 55,6%, маси тіла та калорійності раціону – 45,17%, контролю водного балансу – 42,42%); системи відеоаналізу рухів і комп'ютерних комплексів-імітаторів для відстеження та фіксації рухів у 22,58%.

Результати дослідження вибірки визначили, що 10,34% спортсменів не користуються жодним цифровим ресурсом у своєму тренувальному процесі.

Суб'єктивна оцінка власного рівня цифрової компетентності свідчить, що 71,4% респондентів мають середній рівень та по 14,3% на високий та низький рівні. При цьому до шляхів формування цифрової компетентності спортсмени відносять освіту у закладі вищої освіти з формуванням відповідної компетентності (23,68%), практичну підготовку під час навчальної (тренерської) та виробничої практики (13,16%) та самонавчання (63,41%).

Серед опитаних респондентів 82,1% спортсменів зацікавили цифрові ресурси запропоновані під час опитування. Серед порад, які самі спортсмени хотіли б запропонувати використовувати у своєму тренувальному, так і в освітньому процесі майбутніх тренерів, головними можна виділити наступне: створення цифрового календарю тренувань з метою контролю ефективності тренування; застосування програм для планування і моніторингу харчування, наявність практичних навичок із практичного застосування фітнес-додатків, мобільних додатків з тренувань; включати цифрові ресурси як додаткову частину до основного процесу тренування; розповсюдження грантової діяльності за напрямом цифровізації тренувального процесу.

Крім того, майбутні тренери хотіли б володіти у своїй професійній діяльності наступними навичками з діджиталізації: створення та управління тренувальним процесом за допомогою застосунків та ІІІ; вільно володіти широким спектром застосунків; постійно розвивати набуті навички з цифровізації; вміти працювати з аналітичними та прикладними стандартними комп'ютерними програмами; відеоблогінгу.

Висновки:

1. Встановлено необхідність удосконалення інформаційно-цифрової компетентності спортсменів на етапі здобуття освіти: 10,34% спортсменів не користуються жодним цифровим ресурсом у своєму тренувальному процесі; 39,3% спортсменів не знають поняття «цифрової компетентності» прийнятому в освітньому процесі закладів освіти; 14,3% спортсменів оцінюють свою компетентність на низькому рівні; 63,41% спортсменів самостійно оволодівають цифровими ресурсами.

2. Встановлено структуру застосування цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів:

засоби комунікації (91,95%); прикладні програми (80%); вебсервери зі створення інтерактивних тестів, вікторин, обговорень, опитувань, навчальних ігор (46,4%); програмні застосунки для моніторингу (41,06%); системи відеоаналізу рухів і комп'ютерних комплексів-імітаторів для відстеження та фіксації рухів (22,58%).

Перспективами подальших досліджень є подальший моніторинг структури цифрових ресурсів у тренувальному процесі спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації, виду спорту, умов тренування, розробка практичних рекомендацій з удосконалення освітніх програм закладів вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Література:

1. Swim N., Presley R., Thompson E. Digital Development and Technology in Sport: A Course to Improve Digital Literacy in the Sport Management Curriculum. *Sport Management Education Journal*, 2024. 18(1). 87–93. <https://doi.org/10.1123/smej.2022-0021>
2. Грубар І., Грабик Н., Вовчанська В., Дудка С. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 травня 2022 р.). Дрогобич: 2022. С. 222–231 <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27907>
3. Rodriguez-Garcia A.M., Cabrera A.F., Guerrero A.J.M. (2019). Teaching digital competence for searching, selection, evaluation and storage of information. *Revista interuniversitaria de formacion del profesorado-rifop*, 2019. 94(3). P. 235-250.
4. Морзе Н., Базелюк О., Воротникова І., Дементієвська Н., Захар О., Нанаєва Т., Пасічник О., Чернікова Л. Опис цифрової компетентності педагогічного працівника: проєкт. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. №1. С. 1–53. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/oeemu_2019_spetsvip.
5. Лазоренко С.А., Семеніхіна О.В. Розвиток інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як сучасна проблема професійної освіти в еру інформатизації та глобалізації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. VIII (95). Issue: 239. С. 29 – 32. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-239VIII95-07>
6. Семенов О., Буртовий Р., Юрченко А. Розвиток інформаційно-цифрової компетентності майбутніх морських офіцерів в умовах неформальної освіти: сутність ключових понять. *Фізико-математична освіта*. 2022. Том 36. № 4. С. 70 – 78. <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2022-036-4-010>
7. Дишко О. Цифрова компетентність майбутніх фахівців фізичної культури в умовах Нової української школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 58, том 1. С. 290–295. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/58-1-45>
8. Буртовий Р. Діагностика розвитку інформаційно-цифрової компетентності майбутніх офіцерів. *Фізико-математична освіта*. 2024. Том 39, №4. С. 14–19. <https://doi.org/10.31110/fmo2024.v39i4-02>
9. Денисовець Т., Хоменко П., Долідзе А., Олефір Д. Інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності фахівців фізичної культури та спорту з використанням компетентнісного підходу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (1(159)). С. 72–76. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18)
10. Kulyk N., Masliuk R., Kyselov V., Voropai S., Koycheva T. Formation of ICT competence in future specialists of physical education and sports in the conditions of distance learning. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. 12. 241–254. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.70.10.22>
11. Грабик Н. М., Грубар І. Я. Цифрові технології в підготовці вчителів фізичної культури // Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи : матеріали IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Тернопіль, 28 квітня, 2022). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. С. 87–90. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/25819>
12. Рамка цифрової компетентності для громадян України (DigComp 2.0: Digital Competence Framework for Citizens). URL: https://thedigital.gov.ua/storage/uploads/files/news_post/2021/3/mintsifra-oprilyudnyue-ramku-tsifrovoi-kompetentnosti-dlyagromadyan/%D0%9E%D0%A0%20%D0%A6%D0%9A.pdf
13. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Рішенням колегії МОН від 27.10.2016 р. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
14. Макаренко Л. Л., Гамула І. А., Чиж В. В. Особливості застосування цифрових технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі професійної освіти *Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск CLIII (153). С. 80–89. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38833>*
15. Yufei Qi, S. Mohammad Sajadi, S. Baghaei, R. Rezaei, Wei Li. Digital technologies in sports: Opportunities, challenges, and strategies for safeguarding athlete wellbeing and competitive integrity in the digital era, *Technology in Society*. 2024. V. 77. P. 102496. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102496>

References:

1. Swim N., Presley R., Thompson E. (2024) Digital Development and Technology in Sport: A Course to Improve Digital Literacy in the Sport Management Curriculum. *Sport Management Education Journal*. 18(1). 87–93. <https://doi.org/10.1123/smej.2022-0021>
2. Hrubar I., Hrabik N., Vovchanska V., Dudka S. (2022) Pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do innovatsiinoi diialnosti. [Training of physical culture and sports specialists for innovative activities]. Ways of developing physical activity of Ukrainian youth: materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (May 12, 2022). Drohobych: 2022. P. 222–231 <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27907> [in Ukrainian].

3. Rodriguez-Garcia A.M., Cabrera A.F., & Guerrer, A.J.M. (2019). Teaching digital competence for searching, selection, evaluation and storage of information. *Revista interuniversitaria de formacion del profesorado-rifop*, 94(3), 235-250.
4. Morze N., Bazeliuk O., Vorotnykova I., Dementiievska N., Zakhar O., Nanaieva T., Pasichnyk O., Chernikova L. (2019). Opys tsyfrovoy kompetentnosti pedahohichnoho pratsivnyka: proiekt. [Description of the digital competence of a pedagogical worker: project.] Open educational e-environment of a modern university. №1. С. 1–53. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/oeemu_2019_spetsvip. [in Ukrainian].
5. Lazorenko S.A., Semenikhina O.V. (2020) Rozvytok informatsiino-tyfrovoy kultury maibutnykh fakhivtsiv fizychnoy kultury ta sportu yak suchasna problema profesiynoy osvity v eru informatyzatsii ta hlobalizatsii. [Development of information and digital culture of future physical education and sports specialists as a modern problem of professional education in the era of informatization and globalization]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. VIII (95). Issue: 239. С. 29 – 32. <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-239VIII95-07> [in Ukrainian].
6. Semenog O., Burtovy, R., Yurchenko A. (2022). Rozvytok informatsiino-tyfrovoy kompetentnosti maibutnykh morskyykh ofitseriv v umovakh neformalnoy osvity: sutnist kliuchovykh poniat. [Development of information and digital competence of future marine officers in the conditions of informal education: the essence of key concepts]. *Physical and Mathematical Education*, 36(4), 70-78. <https://doi.org/10.31110/2413-1571-2022-036-4-010> [in Ukrainian].
7. Dyshko O. (2022) Tsyfrova kompetentnist maibutnykh fakhivtsiv fizychnoy kultury v umovakh Novoy ukrainskoy shkoly. [Digital competence of future physical education specialists in the conditions of the New Ukrainian School.] *Current issues of the humanities*. Вип 58, том 1. С. 290–295. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/58-1-45> [in Ukrainian].
8. Burtovy R. (2024). Diahnostyka rozvytku informatsiino-tyfrovoy kompetentnosti maibutnykh ofitseriv [Diagnostics of the development of information and digital competence of future officers]. *Physical and Mathematical Education*, 39(4), 14-19. <https://doi.org/10.31110/fmo2024.v39i4-02> [in Ukrainian].
9. Denysovets T., Khomenko P., Dolidze A., Olefir D. (2023) Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii u profesiyni diialnosti fakhivtsiv fizychnoy kultury ta sportu z vykorystanniam kompetentnisnoho pidkhodu. [Information and communication technologies in the professional activities of physical education and sports specialists using a competency-based approach]. *Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*. Серія 15, (1(159)). С. 72–76. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18) [in Ukrainian].
10. Kulyk N., Masliuk R., Kyselov V., Voropai S., Koycheva T. (2023) Formation of ICT competence in future specialists of physical education and sports in the conditions of distance learning. *Revista Amazonia Investiga*. 12. 241–254. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.70.10.22>
11. Hrabyk N.M., Hrubar I. Ya. (2022) Tsyfrovi tekhnolohii v pidhotovtsi vchyteliv fizychnoy kultury [Digital technologies in the training of physical culture teachers]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia: dosvid, tendentsii, perspektyvy: materialy IX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoy internet-konferentsii (m. Ternopil, 28 kvitnia, 2022). Ternopil. S. 87–90. [in Ukrainian]
12. Ministry of Digital Transformation of Ukraine (2021, March 30) *Ramka tsyfrovoyi kompetentnosti dlya hromadyan Ukrainy (DigComp 2.0: Digital Competence Framework for Citizens)* [«Digital Competence Framework for Citizens of Ukraine (DigComp 2.0: Digital Competence Framework for Citizens)»]. [in Ukrainian]
13. Nova ukrainska shkola [New Ukrainian School] (2016). *Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly – Conceptual principles of secondary school reform*. Rishenniam kolehii MON vid 27.10.2016 r. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> (in Ukrainian). [in Ukrainian]
14. Makarenko L. L., Hamula I. A., Chyzh V. V. (2022) Osoblyvosti zastosuvannia tsyfrovyykh tekhnolohii u pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv fizychnoy kultury i sportu v systemi profesiynoy osvity [Peculiarities of the use of digital technologies in the training of future physical culture and sports specialists in the professional education system] *Naukovi zapysky : [zbirnyk naukovykh statei] / M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. ped. un-t imeni M. P. Drahomanova ; upor. L. L. Makarenko*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2022. Vypusk SLIII (153). S. 80-89. (Seriiia pedahohichni nauky). [in Ukrainian]
15. Yufei Qi, S. Mohammad Sajadi, S. Baghaei, R. Rezaei, Wei Li. (2024) Digital technologies in sports: Opportunities, challenges, and strategies for safeguarding athlete wellbeing and competitive integrity in the digital era, *Technology in Society*. V. 77. P. 102496. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102496>

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ГАНДБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Леонтєва Інна Василівна,

старший викладач кафедри спортивних дисциплін
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0001-9394-0808

Леонтєв Олег Вікторович,

старший викладач кафедри спортивних дисциплін
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0002-7252-0609

Ливацький Олександр Васильович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0002-8012-9116

Стаття присвячена дослідженню критеріїв оцінки здобувачів вищої освіти Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» в процесі вивчення освітнього компоненту «Гандбол з методикою викладання». У статті розглянуто актуальність проблеми оцінювання в контексті підвищення якості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Мета дослідження полягає в аналізі та систематизації критеріїв оцінки, що використовуються в процесі вивчення дисципліни «Гандбол з методикою викладання», а також у визначенні їх впливу на рівень засвоєння знань та формування практичних навичок студентів. Особлива увага приділяється аналізу ефективності існуючих критеріїв та їх відповідності сучасним вимогам до підготовки фахівців.

У статті проаналізовано такі критерії оцінки: оцінювання теоретичних знань (тестування, усні відповіді, реферати); практичних навичок (техніка виконання елементів гри, тактична підготовка, участь у змаганнях); методичних навичок (розробка конспектів та проведення тренувальних занять, аналіз відеоматеріалів); активності на заняттях та самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Розглянуто також вплив кожного з цих критеріїв на мотивацію студентів та їхнє ставлення до навчального процесу.

Результати дослідження показали, що ефективне використання різноманітних критеріїв оцінки сприяє підвищенню якості навчання та формуванню компетентностей студентів. Особливо важливим є поєднання теоретичної та практичної оцінки, а також оцінка методичних навичок, що є ключовими для майбутніх тренерів та викладачів. Виявлено, що чіткі та зрозумілі критерії оцінки сприяють кращому розумінню студентами вимог до них та підвищенню їхньої відповідальності за результати навчання.

У статті представлено рекомендації щодо вдосконалення критеріїв оцінки в дисципліні «Гандбол з методикою викладання», які можуть бути використані для підвищення ефективності навчального процесу та якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: оцінювання, педагогічний контроль, гандбол, кредитно-модульна система.

Leontieva Inna, Leontiev Oleh, Lyvatskyi Oleksandr. Assessment Criteria for Higher Education Students in the Process of Studying the Educational Component «Handball with Teaching Methodology»

The article is devoted to the study of assessment criteria for higher education applicants of the Educational and Scientific Institute of Health and Sports of the State Institution «Lugansk National Taras Shevchenko University» in the process of studying the educational component «Handball with Teaching Methodology». The article examines the relevance of the assessment problem in the context of improving the quality of training future specialists in physical culture and sports.

The purpose of the study is to analyze and systematize the assessment criteria used in the process of studying the discipline "Handball with Teaching Methodology", as well as to determine their impact on the level of knowledge acquisition and the formation of practical skills of students. Particular attention is paid to the analysis of the effectiveness of existing criteria and their compliance with modern requirements for the training of specialists.

The article analyzes the following assessment criteria: assessment of theoretical knowledge (testing, oral answers, essays); practical skills (technique of performing game elements, tactical training, participation in competitions); methodological skills (development of lesson plans and conducting training sessions, analysis of video materials); activity in classes and independent work of higher education applicants. The influence of each of these criteria on students' motivation and their attitude to the educational process is also considered.

The results of the study showed that the effective use of various assessment criteria contributes to improving the quality of education and the formation of students' competencies. The combination of theoretical and practical assessment, as well as the assessment

of methodological skills, which are key for future coaches and teachers, is especially important. It was found that clear and understandable assessment criteria contribute to a better understanding by students of the requirements for them and increase their responsibility for learning outcomes.

The article presents recommendations for improving the assessment criteria in the discipline "Handball with Teaching Methodology", which can be used to improve the effectiveness of the educational process and the quality of training specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: assessment, pedagogical control, handball, credit-modular system.

Вступ. Підготовка висококваліфікованих фахівців у сфері фізичного виховання і спорту потребує не тільки прогресивних методів навчання, а й налагодженого зворотного зв'язку, який базується на активній навчальній, творчій та практичній діяльності студентів. Ключовим елементом є контроль за цією діяльністю, що гарантує якість навчання. Контроль та оцінювання повинні стимулювати студентів до наполегливої праці та досягнення високого рівня знань, виконуючи при цьому контролюючу, мотивуючу та виховну функції. Оцінка є відображенням особистого внеску кожного студента у процес навчання [1].

За вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації основною формою контролю знань та вмінь студентів є складання ними всіх модулів, запланованих з даної дисципліни. Обрана система контролю повинна забезпечувати об'єктивний контроль знань студентів з кожного вивчаемого модулю [2].

Мета даної роботи полягає в набутті теоретичних знань з історії розвитку гандболу, сучасного стану його в світі, в Україні, вивчені офіційних правил гри, організації змагань з гандболу, оволодінні техніко-тактичними діями в захисті та нападі, вивчені засобів та методів навчання та удосконалення техніки та тактики гри. При вивченні дисципліни студенти оволодівають практичними навичками викладача фізичної культури, виконують обов'язки арбітра з гандболу та організатора змагань.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс наукових методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування студентів;
- статистичний аналіз даних.

Організація дослідження. Управління навчальним процесом можливе тільки на підставі даних контролю. Завдання контролю зводяться до того, щоб:

- виявити обсяг, глибину і якість сприйняття (засвоєння) матеріалу, що вивчається;
- визначити недоліки у знаннях і намітити шляхи їх усунення;
- виявити ступінь відповідальності студентів і ставлення їх до роботи, встановивши причини, які перешкоджають їх роботі;
- виявити рівень опанування навиків самостійної роботи і намітити шляхи і засоби їх розвитку;
- стимулювати інтерес студентів до предмета і їх активність у пізнанні [3].

Контроль – це продовження навчальної діяльності педагога і педагогічного колективу, він пов'язаний з усіма видами навчальної роботи і має навчити сту-

дентів готуватись до перевірки з першого дня занять і кожного дня, а не наприкінці семестру або навчального року.

Підготовка студентів ННІ Охорони здоров'я і спорту до практичної діяльності передбачає спеціалізацію по різних видам спорту, серед яких чинне місце займає гандбол [3].

Результатами опанування освітнім компонентом «Гандбол з методикою викладання» є:

- оволодіння теоретичним матеріалом курсу, в тому числі правилами гри;
- оволодіння методикою проведення занять з технічної підготовки;
- оволодіння методикою проведення занять з тактичної підготовки;
- виконання нормативних умов при проведенні занять, а саме функціональна підготовка, технічна підготовка, тактичні дії, правила суддівства.

В результаті вивчення освітнього компоненту студенти повинні знати:

- історію розвитку гандболу в світі та в Україні;
- основні прийоми техніки гри та методики їх навчання;
- основні тактичні дії гри та методики їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації, жести судді під час гри;
- правила з техніки безпеки під час проведення навчальних занять та змагань.

Студенти повинні вміти:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методична грамотна провести навчання основних технічних прийомів гри;
- методична грамотна провести навчання основних тактичних дій гри;
- організувати й провести змагання, суддівство змагань;
- правильно користуватися суддівськими жестами та вести протокол змагань [4].

Модульна програма навчання з освітнього компоненту «Гандбол з методикою викладання» була розподілена на змістовні модулі, кожен з яких містить окремі теми аудиторної та самостійної роботи. Кожен змістовний модуль оцінювали певною кількістю балів, загальна сума яких за всі модулі дисципліни дорівнювалась 100 балам (табл.1).

Оцінювання успішності студента при засвоєнні змістового модулю здійснювалась на основі результатів поточного і підсумкового контролю.

Нарахування балів проводилось у встановлений термін, передбачений робочою програмою освітнього

компоненту. При цьому у кожному змістовному модулі встановлювали форми контролю знань і їхню кількість (навчальна активність студента на занятті, навчальна практика, нормативи, результати тестування, написання індивідуального науково-дослідного завдання, самостійна робота, якість конспекту лекцій) [5].

Оцінювання практичної підготовки здобувачів вищої освіти (таблиця 2) здійснювалося за допомогою контрольних вправ (19 балів), що дозволяють визначити рівень володіння технічними прийомами, практичного суддівства (5 балів), оцінки за підготовку та проведення фрагментів уроку з фізичної культури (15 балів).

Дослідження проводилось серед здобувачів вищої освіти 1 – 2 курсів спеціальностей 014.11 Середня освіта. Фізична культура та 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни.

В дослідженні взяли участь 50 здобувачів вищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав – початок експерименту – жовтень 2023 р., кінець – травень 2024 року.

Контрольні навчальні нормативи та вимоги, які були запропоновані для оцінки засвоєння практичного матеріалу. 1) Здобувачі освіти, об'єднавшись у трійки, повинні виконати серію передач м'яча на відстань 3-5 метрів протягом 30 секунд, прагнучи до максимальної кількості успішних передач. 2) Студент повинен продемонструвати найшвидше ведення м'яча на дистанції 20 метрів за 30 секунд. 3) Гравець повинен продемонструвати точність кидків, намагаючись 10 разів влучити гандбольним м'ячем у задану ціль воріт з 9-метрової відстані. 4) Завдання полягає в тому, щоб з 7-метрової відстані 10 разів влучити м'ячем в обруч. 5) За 3 кидки потрібно досягти найбільшої дальності польоту м'яча (вимірюється в метрах). 6) Студент виконує 5 штрафних кидків з 7-метрової позначки, намагаючись влучити у вказану викладачем зону воріт [6].

Обговорення результатів. Представлені результати контрольних навчальних нормативів (таблиця 2)

та показники успішності студентів з освітнього компоненту «Гандбол з методикою викладання» (таблиця 3) дозволяють оцінити рівень підготовки студентів та ефективність навчального процесу.

Так, при передачі гандбольного м'яча в трійках спостерігається позитивна динаміка збільшення кількості передач за 30 секунд зі збільшенням рівня компетентності як у хлопців, так і у дівчат. Хлопці демонструють кращі результати, що може свідчити про більшу силу та координацію рухів.

Ведення м'яча на швидкість – зі збільшенням рівня компетентності час подолання дистанції 20 м зменшується. Хлопці знову демонструють кращі результати.

При виконанні вправи на точність кидка з 9 м та 7 м маємо результати в обох вправах подібні, спостерігається тенденція до збільшення кількості влучень зі збільшенням рівня компетентності.

Передача м'яча на дальність – відстань передачі збільшується зі збільшенням рівня компетентності. Хлопці демонструють кращі результати.

Семиметрові штрафні. Спостерігаємо, що кількість влучень також збільшується з підвищенням рівня компетентності.

Аналізуючи результати показників успішності (таблиця 3) маємо більшість студентів (50%), які отримали оцінку «добре» (BC), що свідчить про достатній рівень засвоєння матеріалу. 20% студентів отримали оцінку «відмінно» (A). Частка студентів, які отримали незадовільні оцінки (FX та F), становить 5%, що може свідчити про необхідність корекції навчального процесу для цієї категорії студентів.

Середній бал успішності становить 81 бал, що відповідає оцінці «добре».

Висновки. Запровадження кредитно-модульної системи організації навчання й контролю знань сприяло підвищенню рівня успішності навчання студентів. Така система оцінювання спрямована перед усім на зміну мотиваційних настанов студента. Останній знає, що для отримання високої оцінки він має працювати упродовж усього семестру. Окрім цього, нова система навчання

Таблиця 1

Змістові модулі з освітнього компоненту «Гандбол з методикою викладання»

Зміст і структура залікового кредиту				Сума балів	
Модуль І	Аудиторна робота	ЗМ	Теоретичний блок	10	59
		ЗМ2	Практичний блок	39	
		ЗМ	Контрольний захід (залік)	10	
Модуль ІІ	Індивідуальна робота	ЗМ1	Індивідуальні заняття (техніко- тактичне та фізичне удосконалення)	6	21
		ЗМ2	ІНДЗ	15	
Модуль ІІІ	Самостійна робота	ЗМ1	Скласти картотеку науково-методичної літератури, Інтернет джерел	20	
		ЗМ2	Скласти комплекс вправ для навчання окремого технічного прийому. Підібрати рухливі ігри та естафети для удосконалення технічних прийомів тактичних дій		
		ЗМ3	Аналіз навчального матеріалу гри з туризму та рухливих ігор в існуючій програмі з фізичної культури для учнів ЗОІШ		
Усього балів:				100	

Контрольні навчальні нормативи та вимоги**1) Виконання серію передач м'яча на відстань 3-5 метрів протягом 30 секунд**

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
10	9	1
12	10	2
14	12	3
16	14	4
18	16	5

2) Ведення гандбольного м'яча 20 м. (30 с.)

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
18с	22с	1
16 с	20 с	2
14 с	18 с	3
12 с	16 с	4
10 с	14 с	5

3) Точність кидка з 9 м. в задану ціль воріт (10 спроб)

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
5	5	1
6	5	2
6	6	3
7	6	4
8	7	5

4) Кидки м'яча на точність в обруч з 7 м. з 10 спроб

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
5	5	1
6	5	2
6	6	3
7	6	4
7	7	5

5) Кидки м'яча на дальність з 3 спроб (метрів)

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
8	7	1
9	8	2
10	9	3
11	10	4
12	11	5

6) 5 семиметрових штрафних у визначену викладачем зону воріт

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
1	1	1
2	2	2
3	2	3
4	3	4
5	4	5

Показники успішності студентів з освітнього компоненту «Гандбол з методикою викладання»

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою ЛНУ	Результати успішності	Середній бал
A	Відмінно	90-100	20% (10 ст.)	81 бал
BC	Добре	75-89	50% (25 ст.)	
DE	Задовільно	60-74	25% (13 ст.)	
FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	5% (2 ст.)	
F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу	1-34	0% (0 осіб)	

стимулює студентів до постійної самостійної роботи, активності, творчості і таким чином дозволяє досягати вищого рівня підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Рекомендації. Вважаємо за потрібне продовжити вдосконалення методики навчання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Збільшити

увагу до студентів з низьким рівнем успішності, запропонувавши їм додаткові заняття та консультації. Провести аналіз причин незадовільних оцінок та розробити заходи щодо підвищення успішності студентів. Використовувати отримані результати для коригування навчальної програми та підвищення її ефективності.

Література:

1. Леонтьєв О., Леонтьєва І. Форми контролю знань студентів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Футзал з методикою викладання». Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том IV: Зміни та синергія в розвитку науки та освіти [колективна монографія] / [Наукова редакція: Я. Гжесьяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін, Ужгород, Херсон, Київ: Посвіт, 2020. 292 с.
2. Киричок І.В., Павленко Т.Б. Якість академічних текстів як складова доброчесних практик закладу вищої освіти. Актуальні проблеми вищої медичної освіти і науки: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 8 квітня 2021 р.) / ред. кол.: В.А. Капустник, В.Д. Марковський, В.В. М'ясоєдов та ін. Харків : ХНМУ, 2021. С. 84-86.
3. Шадейко Г.П. Організація контролю навчальної діяльності студентів. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/66.pdf
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
5. Освітньо-професійна програма «Спорт» Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1F9JZw7gyxBuLr9u0hmSHZqRvfbq2yGYi>
6. Романенко С., Тітова Г. Методичні рекомендації для проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 017 Фізична культура і спорт: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 36 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16118/1/Romanenko%20Sergey%20Stepanovich.pdf>

References:

1. Leontiev, O., & Leontieva, I. (2020). Forms of knowledge control of students of the Educational and Scientific Institute of Physical Education and Sports in the process of studying the discipline "Futsal with Teaching Methodology". In J. Grzesiak, I. Zymomrya, & V. Ilnytskyi (Eds.), Development of modern education and science: Results, problems, prospects. Vol. IV: Changes and synergy in the development of science and education (pp. 292). Posvit.
2. Kyrychok, I. V., & Pavlenko, T. B. (2021). Quality of academic texts as a component of ethical practices of higher education institution. In V. A. Kapustnyk, V. D. Markovskiy, V. V. Myasoedov, et al. (Eds.), Actual problems of higher medical education and science: Proceedings of the All-Ukrainian scientific-practical conference with international participation1 (pp. 84-86). Kharkiv National Medical University.
3. Shadeiko, H. P. (n.d.). Organization of control of students' learning activities. Retrieved from http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/66.pdf
4. Pasichnyk, V. (2015). Theory and methods of teaching basketball. Lviv State University of Physical Culture.
5. Educational and professional program "Sport" First (bachelor's) level of higher education. Field of knowledge 01 Education/Pedagogy. Specialty 017 Physical culture and sport. Retrieved from <https://drive.google.com/drive/folders/1F9JZw7gyxBuLr9u0hmSHZqRvfbq2yGYi>
6. Romanenko, S., & Titova, H. (2022). Methodical recommendations for conducting practical classes and organizing independent work in the discipline "Sports games with teaching methodology" for higher education applicants at the first (bachelor's) level of specialty 017 Physical culture and sport. Retrieved from <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16118/1/Romanenko%20Sergey%20Stepanovich.pdf>

ІНТЕГРАЦІЯ СПОРТУ І МИСТЕЦТВА У ВИКЛАДАННІ ГОПАКА

Максименко Анатолій Іванович,

старший викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5339-1365

Стаття присвячена аналізу інтеграції спорту і мистецтва у викладанні Гопака – одного з основних елементів української народної танцювальної культури. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з обраної проблематики надав можливість розглянути теоретичні основи поєднання фізичних і художніх аспектів цього танцю, що дозволяє не лише вдосконалювати фізичні якості учнів, але й формувати їхній естетичний смак, музикальність та творчий потенціал. Основна увага зосереджена на важливості комплексного підходу до навчання Гопака, який включає розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, а також здатності виражати емоції через музику, ритм і пластику. Метою даного дослідження є аналіз і визначення ролі інтеграції спортивних та мистецьких аспектів у викладанні Гопака як ефективного засобу фізичного та естетичного розвитку учнів. Головну увагу зацентовано на педагогічних методах, що інтегрують спортивні і мистецькі елементи, які дозволяють формувати не лише фізичну підготовку, але й емоційну виразність учнів, а також сприяють їхньому творчому зростанню. Визначено, що Гопак є унікальним танцем, який поєднує фізичну майстерність з художньою виразністю, що робить його важливим засобом всебічного розвитку учнів, зокрема, через баланс між технічними та творчими завданнями. Висновки засвідчують, що інтеграції спорту і мистецтва у викладанні Гопака полягає у створенні умов для комплексного розвитку фізичних і художніх здібностей учнів. Виконання танцювальних елементів Гопака вимагає високої фізичної підготовки, але одночасно вимагає від учнів здатності виражати емоції через рух, відчувати ритм і передавати настрій через пластичні та сценічні образи. Таким чином, інтеграція двох аспектів – фізичного і художнього – є основою для формування всебічно розвиненої особистості танцюриста. Гопак як частина української культурної спадщини має великий потенціал у фізичному та естетичному вихованні, надаючи учням можливість відчувати глибину традицій та інтерпретувати їх через сучасну хореографічну практику.

Ключові слова: Гопак, інтеграція спорту і мистецтва, педагогічні підходи, хореографія, фізичний розвиток, методика викладання.

Maksymenko Anatolii. Integration of sports and arts in teaching Hopak

The article is devoted to the analysis of the integration of sports and art in teaching Hopak – one of the main elements of Ukrainian folk-dance culture. The analysis of modern scientific and methodological literature on the selected issues provided an opportunity to consider the theoretical foundations of the combination of physical and artistic aspects of this dance, which allows not only to improve the physical qualities of students, but also to form their aesthetic taste, musicality and creative potential. The main attention is focused on the importance of a comprehensive approach to teaching Hopak, which includes the development of strength, endurance, flexibility, coordination of movements, as well as the ability to express emotions through music, rhythm and plasticity. The purpose of this study is to analyze and determine the role of the integration of sports and artistic aspects in teaching Hopak as an effective means of physical and aesthetic development of students. The main attention is focused on pedagogical methods that integrate sports and artistic elements, which allow to form not only physical training, but also emotional expressiveness of students, and also contribute to their creative growth. It was determined that Hopak is a unique dance that combines physical skill with artistic expressiveness, which makes it an important means of comprehensive development of students, in particular, through a balance between technical and creative tasks. The conclusions show that the integration of sports and art in teaching Hopak is to create conditions for the comprehensive development of students' physical and artistic abilities. Performing Hopak dance elements requires high physical training, but at the same time requires students to be able to express emotions through movement, feel the rhythm and convey mood through plastic and stage images. Thus, the integration of two aspects – physical and artistic – is the basis for the formation of a comprehensively developed personality of a dancer. Hopak as part of the Ukrainian cultural heritage has great potential in physical and aesthetic education, providing students with the opportunity to feel the depth of traditions and interpret them through modern choreographic practice.

Key words: Hopak, integration of sports and art, pedagogical approaches, choreography, physical development, teaching methodology.

Вступ. Гопак – це не лише танець, а й явище, що відображає багатогранність української культури, поєднуючи в собі елементи бойового мистецтва, театального виразу та фізичної підготовки. Цей танець, який широко асоціюється з народними традиціями, містить у собі потужну акробатичну складову, що включає стрибки, різноманітні вертушки, випадки та іншими елементами, що вимагають високої фізичної підготовки та витривалості. Однак унікальність Гопака полягає не тільки в його фізичній складовій, але й у виразній ритміці, музикальності та емоційному забарвленні, що дозволяє створити глибокий художній образ.

Ця подвійна природа Гопака – з одного боку, як фізичний виклик, а з іншого – як засіб вираження емоцій через музику та рух, робить його важливим інструментом у педагогічній діяльності. Вивчення Гопака дозволяє не лише розвивати фізичні якості учнів, а й формувати їхній естетичний смак, відчуття ритму, просторову уяву та здатність до творчого самовираження. У цьому контексті педагогічний процес, що включає Гопак, стає важливим етапом розвитку не тільки фізичних навичок, але й культурної та духовної свідомості молоді.

Сучасна педагогіка танцю розвивається в напрямку інтеграції різних аспектів, де мистецтво і спорт пере-

стають бути окремими дисциплінами. Успіх у танцювальній освіті вимагає синергії цих двох складових, оскільки вони взаємодіють, доповнюють і збагачують одна одну. У процесі навчання Гопаку важливо не лише передати технічні аспекти виконання, але й зберегти ту емоційну напругу та естетичний характер, який притаманний цьому танцювальному стилю.

Слід зауважити, що один з основних спортивних аспектів Гопака полягає в розвитку фізичних якостей учнів. Для виконання цього танцю необхідна висока ступінь фізичної підготовленості, зокрема вміння виконувати акробатичні елементи, що вимагають не лише сили, але й гнучкості та координації рухів. Залучення до фізичних вправ, що включають вправи на гнучкість, силу, витривалість і швидкість, дозволяє покращити фізичну форму учнів, забезпечуючи оптимальні умови для виконання складних елементів Гопака.

Зокрема, розвиток таких елементів, як стрибки, підйоми, випади та вертушки, дозволяє розвивати в учнях ті важливі фізичні навички, що є основою для ефективного виконання інших танцювальних стилів. Акцент на спортивному тренуванні дозволяє значно підвищити фізичну готовність танцюристів, забезпечуючи їм впевненість та безпеку під час виконання складних танцювальних елементів.

Крім того, Гопак як танець національної культури є носієм специфічних традицій і символів, що впливають на формування у учнів національної свідомості, розуміння та цінування української культури. Інтеграція спорту та мистецтва в процес викладання Гопака є важливим аспектом сучасної педагогіки танцю, оскільки вона дозволяє забезпечити гармонійний розвиток учнів, збагачуючи їх фізичну підготовку та естетичне сприйняття. Це дозволяє не лише досягати високих результатів у виконанні танцю, а й формувати глибокий творчий підхід до мистецтва. Враховуючи важливість Гопака в контексті української культури, його викладання стає ключовим елементом у формуванні культурної свідомості учнів, їхнього естетичного розвитку та фізичної витривалості.

Мета дослідження: Метою даного дослідження є аналіз і визначення ролі інтеграції спортивних та мистецьких аспектів у викладанні Гопака як ефективного засобу фізичного та естетичного розвитку учнів.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети використовувались: теоретичний аналіз наукових праць, а також узагальнення й впорядкування отриманих даних.

Результати дослідження. Інтеграція спорту та мистецтва у викладанні Гопака є важливим аспектом його педагогічної практики, оскільки цей танець не тільки вимагає від учнів високого рівня фізичної підготовки, але й сприяє розвитку емоційної виразності та творчого потенціалу. Під час вивчення Гопака поєднуються фізичні вправи та художні елементи, що забезпечують цілісний підхід до розвитку танцюриста, поєднуючи технічну майстерність із глибоким художнім вираженням. Така синергія спорту і мистецтва є основою педагогічної методики викладання цього танцю, адже вона охоплює не лише фізичний, а й емоційно-естетичний розвиток учнів.

Важливими в цьому контексті є роботи українських науковців, таких як Л. Козинко та В. Білошкурський, які підкреслюють значення інтеграційного підходу у хореографії та спортивній підготовці. Зокрема, Л. Козинко, у своїх дослідженнях акцентує увагу на важливості поєднання фізичної підготовленості та емоційного забарвлення в народних танцях, таких як Гопак, що дозволяє танцюристу не тільки фізично відтворювати рухи, а й передавати їх через емоційну виразність. Пономаренко вказує на значення витривалості та сили для досягнення технічної майстерності в танці, що є важливим компонентом для виконання складних елементів Гопака. І. Пісклова, в свою чергу, наголошує на важливості синхронізації рухів танцюриста з музичним супроводом, що дозволяє створювати глибокий емоційний ефект [1; 7; 9].

Слід наголосити на тому, що Гопак має глибоке історичне коріння, яке бере початок в період козаччини, де він виник як бойовий танець, що слугував засобом підготовки воїнів до реальних боїв. Його рухи мали прикладне значення і виконували функцію тренування та демонстрації фізичної підготовленості, а також і емоційного настрою. Основні елементи Гопака, такі як удари, випади, ухили, мають свої паралелі з бойовими техніками, що передавались через покоління у вигляді танцювальних рухів.

З часом, завдяки розвитку культурних і театральних традицій, Гопак еволюціонував в сценічне мистецтво. Хоча він зберігав свої акробатичні та динамічні риси, зокрема швидкість рухів і фізичну складність, він набув художніх ознак: додавання емоційної виразності через міміку, жести та елемент імпровізації. Цей перехід від функціонального бойового мистецтва до сценічного танцю став основою для поєднання в Гопаку спортивних і мистецьких елементів, що розкривають танець як універсальну форму виразу людської фізичної та емоційної природи [8].

Спортивний компонент Гопака (фізична підготовка) є фундаментом виконання Гопака, яка включає розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації рухів. Спортивні аспекти Гопака вимагають від виконавця швидкості реакції, вибухової сили для виконання стрибків, а також чіткої техніки рухів. Цей компонент включає кілька ключових елементів тренування, що сприяють розвитку фізичних якостей танцюриста:

1) загальна фізична підготовка – включає кардіо-тренування для розвитку витривалості, силові вправи для зміцнення м'язів та вправи на гнучкість для поліпшення рухливості та запобігання травмам;

2) спеціальні вправи для відпрацювання елементів Гопака – тренування для виконання специфічних танцювальних елементів, таких як стрибки, оберти, випади, допомагають не лише поліпшити техніку, але й підготувати тіло до високих фізичних навантажень;

3) розвиток витривалості – через повторення динамічних танцювальних комбінацій учні набувають здатності зберігати високий рівень енергії протягом тривалого часу, що є критично важливим для досягнення технічної досконалості та сценічної майстерності [2].

Ці фізичні компоненти не тільки забезпечують базу для виконання складних танцювальних елементів, але й сприяють загальному зміцненню організму та підвищенню фізичної витривалості учнів.

Окрім фізичних навичок, важливою частиною Гопака є його художній аспект тобто мистецький компонент. Гопак вимагає від танцюриста вміння передавати емоції через рухи, а також здатності синхронізувати свої рухи з музичним супроводом, підкреслюючи акценти та настрій композиції. Основні мистецькі елементи Гопака включають:

1) ритміка – точне і чітке слідування музичному супроводу є важливою складовою виконання Гопака. Танцюрист повинен мати здатність чітко відчувати зміну темпу та адаптувати свої рухи відповідно до нього;

2) пластика – здатність до плавних переходів між різними позиціями та рухами. Пластика танцюриста визначає загальну естетичну цілісність виступу, сприяючи створенню гармонійного образу;

3) виразність – Гопак вимагає від виконавця створення сценічного образу через використання міміки, жестів та емоційного забарвлення рухів. Виразність є одним із основних способів передачі емоційного навантаження танцю [3].

Ці мистецькі елементи є важливими для створення глибокого емоційного впливу на глядача, а також для розвитку творчих здібностей учнів.

Таким чином, Гопак є танцем, який чудово ілюструє взаємозв'язок між спортивною підготовкою і мистецьким вираженням. Гармонійне поєднання технічної майстерності з емоційною виразністю є основою інтеграційного підходу у викладанні цього танцю. Розвиток фізичних якостей учнів безпосередньо пов'язаний з їхньою здатністю передавати емоції та виразність через рухи, що забезпечує цілісний розвиток танцюриста як особистості.

Інтегрований підхід у викладанні Гопака передбачає, що технічне виконання рухів, засноване на високому рівні фізичної підготовки, супроводжується художнім осмисленням кожного руху, що дає можливість танцюристу створювати емоційно насичений образ. Така взаємодія спорту і мистецтва не тільки сприяє вдосконаленню фізичних здібностей, а й допомагає розвивати в учнях чутливість до музики, виразність і творчий підхід до виконання танцю. Це робить Гопак важливим інструментом гармонійного розвитку учнів, поєднуючи в собі фізичну витривалість, технічну досконалість та емоційну глибину [1; 4; 5].

Викладання Гопака, як одного з найбільш виразних видів українського народного танцю, потребує комплексного підходу, який інтегрує як фізичні, так і художні аспекти танцю. Система педагогічних методик повинна враховувати різноманітні фізіологічні та психологічні аспекти, а також специфіку танцю, що об'єднує спортивні та мистецькі вимоги. Таким чином, вивчення Гопака є процесом розвитку не лише технічної майстерності, але й емоційної виразності учнів.

Одним із ключових підходів до викладання Гопака

є інтеграція спортивних і мистецьких компонентів у навчальний процес. Цей підхід базується на об'єднанні фізичної підготовки та емоційного самовираження, що дозволяє створити гармонійний танцювальний образ, який відображає фізичну витривалість і емоційну глибину.

1. Поєднання технічних (фізичних) і художніх завдань під час уроку є основним принципом методики викладання Гопака. На кожному занятті учні повинні працювати не тільки над фізичними вправами для розвитку сили, витривалості та гнучкості, але й над емоційною виразністю своїх рухів. Це дозволяє перетворити технічні вправи на частину художнього процесу, де кожен рух і кожен жест мають емоційне навантаження. Підтвердженням цього підходу є концепція інтегрованого навчання, яку активно розвивають у сучасних педагогічних дослідженнях, зазначаючи, що мистецьке сприйняття танцю підвищує ефективність фізичних навантажень та допомагає глибше осмислити виконувані елементи.

2. Баланс між розвитком фізичних і художніх аспектів танцю. Викладання Гопака потребує збалансованого підходу, що одночасно сприяє розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, ритмічності) та художньої виразності. Згідно з дослідженнями хореографів і педагогів, важливим аспектом є те, що розвиток фізичних здібностей не може існувати без одночасного розвитку емоційної виразності. Це поєднання дозволяє досягти високої якості виконання і створює умов для творчого самовираження учнів [8].

Методика викладання Гопака ґрунтується на поетапному підході, що передбачає поетапне освоєння технічних і художніх аспектів танцю. Залежно від рівня підготовленості учнів, можна виділити три основні етапи, кожен з яких має свої специфічні завдання.

1. Початковий рівень: На цьому етапі учні знайомляться з основними рухами Гопака, такими як стрибки, оберти, випади, а також починають працювати над базовими фізичними якостями: силою, витривалістю та координацією. Основне завдання на початковому етапі – це створення основи для розвитку технічних навичок і правильного використання тіла. Згідно з педагогічними дослідженнями, цей етап повинен також включати розвиток ритмічного відчуття і чутливості до музики, оскільки саме ритм є основою для подальшого виконання складніших елементів танцю.

2. Середній рівень: На цьому етапі учні працюють над більш складними елементами танцю, включаючи імпровізацію, комбінування рухів і розвиток емоційної виразності. Технічне виконання на цьому рівні поєднується з глибшим осмисленням кожного руху у контексті загальної композиції танцю. Згідно з теоретичними розробками педагогів, важливим є акцент на розвиток емоційної виразності через міміку та пластичні переходи, що сприяє передачі внутрішнього стану через рухи.

3. Вищий рівень: На цьому етапі учні досягають високої технічної майстерності у виконанні складних елементів Гопака, таких як стрибки з обертами, вертикальні випади та інші акробатичні елементи. Одночасно з технічними досягненнями, учні вдосконалюють свою

здатність імпровізувати, створювати глибокі сценічні образи і передавати емоції через рухи. Для цього використовується методика творчої інтерпретації музики, яка є важливим інструментом для розвитку емоційної виразності [7].

Мотивація учнів до навчання Гопака є важливим фактором, оскільки цей танець вимагає значних фізичних зусиль та постійного самовдосконалення. Викладачі повинні використовувати методи мотивації, що поєднують як спортивні, так і творчі цілі.

1. Спортивні цілі – мотивація через досягнення спортивних результатів (виконання складних елементів, участь у змаганнях) стимулює учнів до вдосконалення фізичних здібностей. Дослідження показують, що участь у змаганнях або конкурсах є важливим стимулом для досягнення високих результатів та підтримки інтересу до танцю.

2. Творчі цілі – мотивація через створення власних танцювальних композицій або імпровізацій допомагає учням виразити свою індивідуальність і творчість. Це сприяє розвитку їхньої здатності до творчого мислення і дозволяє знайти нові форми виразу через рух. Психологічні дослідження підтверджують, що творчий процес допомагає учням розвивати впевненість у собі і підвищує рівень емоційної виразності [5].

Викладач Гопака є ключовою фігурою у процесі навчання, адже він не тільки передає технічні знання, але й формує емоційне сприйняття танцю у учнів. Його роль полягає в тому, щоб допомогти учням поєднати фізичну витривалість із емоційною глибиною танцю.

1. Технічне наставництво: Викладач допомагає учням освоїти складні фізичні елементи танцю, виправляє технічні помилки та дає інструкції щодо фізичної підготовки.

2. Художнє наставництво: Розвиток емоційної виразності, допомога в створенні сценічного образу, підтримка творчого підходу – усе це є важливою частиною роботи викладача. Згідно з педагогічними дослідженнями, важливо, щоб викладач був зразком для учнів не тільки в технічному виконанні, але й у творчому самовираженні, адже це дозволяє сформувати цілісну особистість танцюриста.

Дослідження показують, що викладання Гопака вимагає інтегрованого підходу, що забезпечує комплексний розвиток учнів, поєднуючи фізичну підготовку та художню виразність. Для досягнення успіху в танцювальній практиці необхідно застосовувати різноманітні методи навчання, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, музикальності та творчого потенціалу. Використання науково обґрунтованих педагогічних методик є необхідною умовою для формування гармонійного танцюриста, здатного досягти високого рівня майстерності як у технічному, так і в художньому виконанні.

1. Розвиток фізичних якостей є основою для виконання складних елементів Гопака, таких як стрибки, оберти та акробатичні рухи. Наукові дослідження підтверджують, що для досягнення високого рівня фізичної підготовленості необхідно включати в тренувальний

процес вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості та гнучкості.

– розвиток сили: застосування силових вправ, зокрема для нижньої частини тіла (присяди, випади, стрибки) є важливим для зміцнення м'язів, необхідних для виконання стрибків та акробатичних елементів. Дослідження показують, що систематичні силові навантаження покращують координацію рухів і загальну фізичну підготовленість танцюриста.

– витривалість: для розвитку витривалості важливо інтегрувати кардіо-тренування (біг, стрибки через скакалку, інтервальні вправи), які підвищують серцево-судинну витривалість і сприяють кращій аеробній здатності організму.

– гнучкість: вправи на розтягування та йога-пози є ефективними для покращення гнучкості. Спеціалісти зазначають, що розтягування м'язів стегон і спини важливе для виконання пластичних елементів та стрибків [4; 5; 6].

2. Гопак, будучи танцем з яскраво вираженим ритмічним акцентом, вимагає високої музикальності. Для забезпечення точності виконання та гармонії з музикою важливо використовувати спеціальні вправи на ритм та музичні акценти.

– ритмічні вправи: робота над відчуттям ритму включає вправи на кроки в такт музиці, зміну темпів і динаміки рухів. Наукові дослідження в галузі нейрпсихології підтверджують, що розвиток ритмічної точності через спеціальні вправи зміцнює зв'язок між музичним слухом та рухами тіла.

– вправи на музикальність: педагоги можуть використовувати імпровізаційні завдання, які дозволяють учням адаптувати свої рухи до змін у музиці. Наприклад, виконання танцювальних композицій, де учні самостійно регулюють темп і динаміку відповідно до музичних змін, сприяє розвитку музичного слуху та інтерпретаційних навичок.

3. Використання комбінацій, що поєднують технічні та художні елементи, сприяє інтеграції фізичних і творчих аспектів навчання. Науково обґрунтований підхід передбачає розділення елементів танцю на технічні та художні компоненти, що дозволяє забезпечити збалансовану підготовку учнів.

– технічні елементи: вправи на стрибки, оберти та випади повинні виконуватись із максимальною точністю. Для цього рекомендується застосовувати методи розвитку координації та точності рухів, що підтверджують ефективність систематичних тренувань у створенні рухової майстерності.

– художні елементи: оволодіння технічними елементами повинно поєднуватися з розвитком емоційної виразності через рух. Це включає роботу з мімікою, жестами та інтерпретацією музики, що є основними компонентами художньої виразності в танці. Це дозволяє учням створювати сценічний образ, який відображає глибину емоцій та художній задум [9].

4. Інтерактивні методи є важливим інструментом для розвитку творчих і соціальних навичок учнів. Використання ігор, імпровізації та командної роботи дозво-

ляє створити ефективну навчальну атмосферу, де учні стають не тільки виконавцями, але й співтворцями танцювального процесу.

– ігри: ігрові методи, зокрема на відтворення ритмічних патернів чи виконання елементів під час гри, сприяють розвитку співпраці між учнями, а також підтримують емоційну складову навчального процесу.

– імпровізація: імпровізація є важливим інструментом для розвитку індивідуальності танцюриста. Педагог може сприяти розвитку творчого потенціалу учнів, пропонуючи завдання для імпровізації на основі музичних тем або емоційних образів, що стимулює особистісний розвиток танцюриста.

– командна робота: Гопак, як колективний танець, вимагає гармонійної взаємодії між учасниками. Важливо розвивати командні навички, навчаючи учнів працювати в групі, виконувати колективні комбінації та підтримувати координацію в загальному танцювальному процесі.

Застосування науково обґрунтованих методів у викладанні Гопака забезпечує комплексний підхід до

розвитку фізичних та художніх здібностей учнів, сприяючи формуванню гармонійної особистості танцюриста, здатного досягти високого рівня майстерності.

Висновки. Значення інтеграції спорту і мистецтва у викладанні Гопака полягає у створенні умов для комплексного розвитку фізичних і художніх здібностей учнів. Виконання танцювальних елементів Гопака вимагає високої фізичної підготовки, але одночасно вимагає від учнів здатності виражати емоції через рух, відчувати ритм і передавати настрій через пластичні та сценічні образи. Таким чином, інтеграція двох аспектів – фізичного і художнього – є основою для формування всебічно розвиненої особистості танцюриста.

Гопак як частина української культурної спадщини має великий потенціал у фізичному та естетичному вихованні, надаючи учням можливість відчувати глибину традицій та інтерпретувати їх через сучасну хореографічну практику. Танцювальні елементи цього танцю дозволяють розвивати не лише фізичну витривалість, а й художній смак, а також вміння працювати в колективі, виконуючи складні та технічно досконалі рухи.

Література:

1. Білошкурський В. Український народний танець "Гопак": фабула перетворень. *Художні практики та мистецька освіта у кроскультурному просторі сучасності: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф.* (11-12 жовтня 2022 р. Полтава). Полтава. 2022. С. 14–17. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21481>
2. Бойовий гопак визнали офіційним видом спорту в Україні. URL: https://zaxid.net/boyoviy_gopak_viznali_ofitsiynim_vidom_sportu_v_ukrayini_n1423147
3. Василенко К. Ю. Український танець: підручник. Київ: ІПК ПК, 1997. 282 с.
4. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак: [Навч. посіб.]. Львів. 2003. 152 с.
5. Гуменюк А. І. Українські народні танці. Київ: Наукова думка, 1969. 615 с.
6. Гопак – танець для сміливих. URL: <https://vikna.if.ua/news/1981/view>
7. Козинко Л. Л. Український народний танець «Гопак»: від зародження до сучасної сценічної практики виконання. *Танцювальні студії*. 2022. № 5(1). С. 17–28. URL: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.5.1.2022.261605>
8. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.
9. Пісклова І. С. Особливості обробки танцювального фольклору (на прикладі сучасних постановок). *Народна творчість та етнологія*. 2015. № 5 (357). С. 64–70.

References:

1. Biloshkursky V. (2022). Ukrayinsky narodnyy tanets "Hopak": fabula peretvoren. [Ukrainian folk dance "Hopak": a plot of transformations]. *Khudozhni praktyky ta mystetska osvita u kroskulturnomu prostori suchasnosti: materialy VI Vseukr. nauk.-prakt. Konf – Artistic practices and art education in the cross-cultural space of modernity: materials of the VI All-Ukrainian scientific-practical conference* (October 11-12, Poltava), pp. 14 – 17. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21481> [in Ukrainian].
2. Boyovyy hopak vyznaly ofitsiynym vydom sportu v Ukrayini [Fighting hopak recognized as an official sport in Ukraine]. URL: https://zaxid.net/boyoviy_gopak_viznali_ofitsiynim_vidom_sportu_v_ukrayini_n1423147 [in Ukrainian].
3. Vasylenko K. Yu. (1997). Ukrayinsky tanets: pidruchnyk [Ukrainian dance: a textbook]. Kyiv: IPK PK, 282 p. [in Ukrainian].
4. Velychkovych M., Martyniuk L. (2003). Ukrayinsky rukopash hopak: [Navch. posib.] [Ukrainian hand-to-hand hopak: [Teaching manual]]. Lviv. – 152 p. [in Ukrainian].
5. Gumenyuk A. I. (1969). Ukrayinski narodni tantsi [Ukrainian folk dances.]. Kyiv: Naukova Dumka, 615 p. [in Ukrainian].
6. Hopak – tanets dlya smilyvykh [Hopak – a dance for the brave]. URL: <https://vikna.if.ua/news/1981/view> [in Ukrainian].
7. Kozynko L. L. (2022). Ukrayinsky narodnyy tanets «Hopak»: vid zarodzhennya do suchasnoyi stsenichnoyi praktyky vykonannya [Ukrainian folk dance “Hopak”: from its origins to modern stage performance practice]. *Tantsyuvalni studiyi – Dance Studios*. no. 5(1). pp. 17–28. URL: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.5.1.2022.261605> [in Ukrainian].
8. Prystupa E. N., Pilat V. S. (1991). Tradytsiyi ukrayinskoyi natsionalnoyi fizychnoyi kultury [Traditions of Ukrainian national physical culture]. Lviv: Troyan, 104 p. [in Ukrainian].
9. Pisklova I. S. (2015). Osoblyvosti obrobky tantsyuvalnogo folkloru (na prykladi suchasnykh postanovok) [Peculiarities of processing dance folklore (on the example of modern productions)]. *Narodna tvorchist ta etnolohiya – Folk Art and Ethnology*. no. 5 (357). pp. 64–70. [in Ukrainian].

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОГО ТРЕНАЖЕРУ ALFA GRAVITY ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ТІЛЕСНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Молодова Олена Юріївна,

здобувачка вищої освіти СВО магістр кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка,
засновниця простору «Втілення», голова ГО «Рух та Втілення»
ORCID ID: 0009-0005-8886-8668

Останніми роками серед практиків адаптивної фізкультури спостерігається значне зростання інтересу до інноваційних тренажерів, що здатні не лише покращити фізичну форму, а й відновити ментальне здоров'я, стимулювати підсилення когнітивних функцій. Яскравий представник подібних методик – український тренажер Alfa Gravity. Цей унікальний метод поєднує тілесно-орієнтований підхід, психосоматику, лікувальну фізкультуру та фізичну реабілітацію, що дозволяє користувачам ефективно тренувати м'язи, покращувати координацію та підвищувати загальну витривалість.

У статті розглянуто особливості Alfa Gravity, його переваги та вплив на здоров'я, наведені практичні рекомендації щодо використання методики, зокрема в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Дослідження базується на загальнонаукових, порівняльних, пошукових та практичних методиках, включаючи багаторічний досвід тренерської діяльності у співпраці з громадськими та благодійними організаціями. Результати вказують на високу ефективність цієї методики для поліпшення самопочуття та емоційного стану, покращення постави, зміцнення та надання еластичності м'язам, ментального оздоровлення, підвищення загального тонусу.

Ключові слова: Alfa Gravity, психоемоційне відновлення, тілесний інтелект, корекційна педагогіка, спеціальна освіта, індивідуальний підхід, міждисциплінарний аналіз.

Molodova Olena. Using Ukrainian exercise equipment Alfa Gravity to harmonise physical and mental health

In recent years, there has been a significant increase in interest among practitioners of adaptive physical education towards innovative training devices that not only enhance physical fitness but also restore mental health and stimulate cognitive functions. A prominent representative of such methodologies is the Ukrainian training device, Alfa Gravity. This unique method combines a body-oriented approach, psychosomatics, therapeutic physical education, and physical rehabilitation, allowing users to effectively train their muscles, improve coordination, and enhance overall endurance.

The article explores the features of Alfa Gravity, its advantages, and its impact on health, providing practical recommendations for utilizing the method, particularly in working with children with special educational needs. Alfa Gravity has been found to be highly effective in harmonizing physical and mental health, particularly in its positive effects on physical and emotional states, posture improvement, muscle elasticity, and psychosocial recovery. Additionally, Alfa Gravity strengthens the cardiovascular system and increases endurance and flexibility, making it a valuable tool in rehabilitation and adaptation programs, especially for children with special educational needs. Overcoming physical limitations not only improves health but also fosters socialization, regardless of age or gender.

Creating a supportive environment and utilizing innovative methods like Alfa Gravity is crucial for encouraging activity and development in children, which in turn contributes to their holistic growth. For children with special educational needs, the benefits of Alfa Gravity include enhanced innervation, restoration of the mind-body connection, strengthening of neural pathways, stimulation of fine motor skills, assistance in sensory integration, promotion of better cognitive development, and support in becoming more independent.

In conclusion, the Alfa Gravity training method represents a significant advancement in adaptive physical education, offering a comprehensive approach to improving both physical and mental health. Its application can lead to profound benefits for individuals, particularly children with special needs, by fostering their development and enhancing their quality of life.

Key words: Alfa Gravity, psycho-emotional recovery, body intelligence, corrective pedagogy, special education, individual approach, interdisciplinary analysis.

Вступ. Тренажер Alfa Gravity поєднує східні та західні методики фізичного розвитку з аутентичними українськими традиціями зміцнення організму, підсилення морально-вольових якостей особистості. Його назва складається з двох компонентів: «Alfa», що символізує початок та «Gravity» – земне тяжіння. Багатофункціональний тренажер відрізняється широким спектром позитивного впливу на організм людини та її психічне здоров'я, що підтверджено власними спостереженнями авторів та публікаціями інших дослідників, зокрема Євгена Фурмана [6] та Сергія Ломиноги [2].

Специфіка роботи з цим знаряддям визначається горизонтальним положенням тіла людини, яка за допомогою спеціального обладнання підвішується за руки та ноги, що дарує свободу рухів у тривимірному просторі. Цей аспект корисний при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, оскільки не викликає у них супротиву на противагу багатьом методам фізкультури. Дослідження продемонстрували, що вони менше займаються фізичною активністю порівняно з дітьми типового розвитку, що призводить до слабких рухових здібностей і ризику хронічних захворювань, таких як ожиріння [15]. Рухливість має численні пере-

ваги для дітей, включаючи соціальну інтеграцію, покращення фізичної форми та координації, підвищення самооцінки та якості життя. Подолання утисків у тілі, окрім покращення фізичного та психічного здоров'я, позитивно впливає на соціалізацію людини, незалежно від віку та статі, опосередковано сприяючи розвитку соціального інтелекту особистості [11].

Адаптивна фізкультура є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей осіб з обмеженими можливостями, виховання їхньої рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації [8]. Однак діти з обмеженими можливостями зазвичай мають менший рівень фізичної активності, що ускладнює їх інтеграцію в суспільство [13]. Причини цього явища складні і включають фізичні, соціальні, культурні та психічні фактори [7]. Багато дітей з особливими освітніми потребами віддають перевагу пасивному способу життя через психологічні або фізіологічні бар'єри, а також через низьку мотивацію до фізичних вправ [9]. Ці перепони значною мірою пов'язані з умовами навколишнього середовища та особистими факторами [10]. Відсутність соціальної підтримки та адаптованих програм фізичних вправ значно обмежує їх можливості для активності [12]. Ефект від використання тренажеру Alfa Gravity нагадує творчу гімнастику, ефективність якої доведена численними дослідженнями. Творча гімнастика поєднує елементи, які легко виконувати, щоб діти могли активно рухатися. Вона стимулює всі аспекти когнітивних, емоційних, психомоторних або сенсорних здібностей [14].

Матеріали та методи. Загальнонаукові (аналіз, синтез), міждисциплінарні, порівняльні та пошукові. Використано оглядову та спеціалізовану наукову літературу, присвячену фізичному та психоемоційному відновленню з використанням тренажеру Alfa Gravity. Джерельна база дослідження охоплює матеріали, основу яких складають результати досліджень закордонних та вітчизняних науковців. Основою дослідження став власний досвід Олени Молодової, яка з березня 2022 року, в партнерстві з низкою благодійних організацій, зокрема ГО «Художників «Пектораль», Art Centre Zelo, Полтавською філією Суспільної служби України, UNICEF Ukraine, Save The Children, активно працює з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Для вихованців проводиться адаптивна фізкультура, сенсорна інтеграція, нейропластика для розвитку моторики, нейросенсорика, стретчинг в поєднанні з українським тренажером Alfa Gravity.

Виклад основного матеріалу. Попри те, що історія тренажера Alfa Gravity налічує всього кілька десятиліть, немає єдиної думки стосовно коріння цього тренажера. За першою версією методика бере свій початок у давньослов'янській практиці під назвою «Правило», яка застосовувалася для підготовки воїнів, допомагаючи у розвитку фізичної сили, спритності та гнучкості, а також психологічній підготовці до стресових ситуацій та умов. Згідно іншого погляду, у основу тренажера

Альфа Гравіті покладено практику козаків-характерників [6]. За народними переказами вони тренували своє тіло і відновлювали здоров'я завдяки оригінальній вправі – четверо чоловіків тримали за ноги та руки п'ятого, який у підвищеному стані виконував різні вправи. Завдання помічників складалося у тому, щоб розтягувати кінцівки свого побратима. Через сильне напруження в усіх м'язах та зв'язках, тіло п'ятого учасника ставало неймовірно сильним та витривалим. Потім вони мінялися, що дозволяло по черзі виконати необхідні вправи. Навіть за часів козацтва люди зрозуміли, що один із кращих засобів виховання характеру та зміцнення здоров'я – фізичні вправи, які допомагають у розвитку необхідних фізичних навичок, відновленні й розширенні діапазону рухової активності, формуванні багатьох позитивних рис характеру [1].

З 2007 року ентузіасти із Запоріжжя та Одеси перетворили давню практику на сучасний вид фізичної активності. Вони використали елементи альпіністського спорядження, зробивши Alfa Gravity індивідуальним тренажером, що не потребує сторонньої допомоги, тільки нагляду з боку тренера, поки людина опановує базові вправи та техніку безпеки. Так з'явилося спеціальне обладнання, що включає чотири мотузки з кріпленнями для ніг та петлями для рук, що прикріплюються до стелі та / або перекладки.

Напрямок стрімко розвивався, доповнюючись напрацюваннями послідовників, які швидко відчули позитивний ефект від його використання. Засновники гармонійно поєднали філософію тайцзіцюань, тілесно-орієнтований підхід, психосоматику, психоаналіз, лікувальну фізкультуру та фізичну реабілітацію [6]. Починаючи з 2010-х років Alfa Gravity поширювався Україною, зокрема у Луцьку, Чернігові та Запоріжжі, проте найбільшого розвитку отримав у Одесі. Поступово інноваційний тренажер здобув популярність у в Європі та Азії.

Спірне питання щодо винахідника залишає широкі простори для дискусій. Серед засновників цього методу одесит Володимир Єзерський [2] та його колега Володимир Фалько. Знаковою постаттю став Євген Фурман, який створив власний бренд спорядження Ostorus та мігрував з України до Євросоюзу, розповсюджуючи цю систему на Заході. Ним створено ГО «Асоціація Альфа Гравіті», що стала першим офіційним об'єднанням фахівців.

Популярність Alfa Gravity викликана широким спектром застосування. Зокрема, він сприяє покращенню постави, зміцненню та еластичності м'язів, сполучної тканини, гнучкості суглобів, психоемоційному відновленню, ментальному оздоровленню [6]. Багато в чому це викликано зміною звичного положення тіла людини, завдяки чому гравітація впливає на усі органи та системи тіла під іншим кутом. Якщо у звичному форматі виконання переважної більшості фізичних вправ сила тяжіння діє на людину в вертикальному положенні, цей тренажер дає повну свободу рухів, постійно змінюючи вектор впливу. Поєднання фізичного та психічного впливу сприяє перемикаючому з думок на відчуття тіла,

що дозволяє опинитися у реальному моменті, сприяючи зниженню рівня стресу [3]. На користь подібних практик вказували численні мудреці Сходу та Заходу, оскільки невміння «перемикатися» від буденності – поширена причина психічних розладів та зниження мотивації.

Використання Alfa Gravity спонукає людину позбутися зайвих думок та зосередитися на поточному моменті. Суттєвий недолік подібних практик – відсутність ґрунтовних наукових досліджень та викликаний цим інформаційний вакуум в академічному середовищі. Спостерігається розмежування теоретичних знань, що задовольняють потреби наукової спільноти, з практичним досвідом, яким володіють ентузіасти Alfa Gravity, але не поспішають оформлювати його у вигляді фахових публікацій. Це породжує низку домислів, які стають підґрунтям для спекуляцій та псевдонаукових припущень. Наша стаття покликана нівелювати цю прогалину, поєднавши практичний досвід багаторічної тренерської роботи з академічним підходом до викладу основного матеріалу та проведення практичних досліджень.

Для кращого уявлення про тренажер Alfa Gravity та його можливості пропонуємо проглянути деякі основні вправи (фото 1-5). Їх виконує засновниця полтавського простору «Втілення» Олена Молодова. Фотоілюстративний матеріал використано з особистого архіву авторів. Цей фоторяд відображає логічну послідовність тренувального процесу, починаючи від вихідного положення до завершальної вправи. До речі, вихідне положення має важливий ефект для організму людини, слугуючи профілактикою міжхребцевих гриж та протрузій, сприяючи рівномірному розподілу навантаження на спину, плавному розтягуванню хребта та зміцненню м'язів спини, зокрема глибинних шарів мускулатури.

Необхідні пристосування та обладнання включають мотузки, вертикальні кріплення (до стелі або перекладини), пальцепи (для рук) та спеціалізовані черевики (для закріплення ніг). Одяг бажано використовувати вільний та зручний, що не буде сковувати рухи. З метою наближення Alfa Gravity до широкого загалу можна застосовувати спеціальні перчатки, що дискомфорт для пальців під час тримання за пальцепи. Цей крок розширює можливості для використання тренажера, особливо серед людей з надмірною вагою тіла.

Як правило, тренування індивідуальні, проте багато позитивних відгуків отримують групові заняття. Якщо у залі декілька людей, тренувальний процес можна розділити на послідовний ряд етапів – розминка перед використанням тренажера, тренування на Alfa Gravity та відновлення з використанням дошок Садху [4]. Також заняття можна урізноманітнити використанням тренажерів Бета та Гамма Гравіті, петлі Глісона та витяжки.

Alfa Gravity має яскраво виражений адаптаційний ефект, оскільки людина, перебуваючи в незвичному положенні, відчуває повну свободу рухів у кожній площині. Зміна вектора впливу земного тяжіння та постійне розтягнення хребта з м'язами, стимулює підсилення концентрації та уваги, сприяючи зосередженню на

поточному моменті. Відповідно мозок відпочиває від нав'язливих думок, а тіло максимально пристосовується до рухової невизначеності.

Працюючи з дітьми з особливими освітніми потребами виявилось, що вони здебільшого бояться положень головою донизу, зокрема під час вправ на фітболі, що викликано особливостями їх психіки. Поступове впровадження у тренувальний процес Alfa Gravity, зокрема елементу «Русалонька» (фото 2), дозволяє подолати цей страх, що позитивно впливає не тільки на ментальне здоров'я. Це актуально для усіх категорій вихованців. Річ у тім, що скутість у грудній клітині затискає діафрагму, що відповідно позначається на диханні, кровообігу та зовнішньо відображається у поставі, оскільки викликає дисбаланс у роботі різних відділів трапецієвидних м'язів. Людина починає сутулитися, постійно зводячи дельти вперед, що пов'язано з гіпертонусом грудного м'язу.

Специфіка роботи на Альфа Гравіті полягає у плавному, вільному виконанні вправ, проте вони дозволяють добре задіяти усі м'язи тіла, тримаючи їх у тонусі. Попри повільні рухи, людина добре навантажує м'язи, але в поєднанні з розтягненням, що не призводить до перевтоми. Як наслідок, після тренування немає відчуття знесилення, навпаки з'являються сили та енергія. Також це викликано постановкою правильного дихання, що неодмінно має бути включено у тренування з Alfa Gravity. Глибокі вдихи та повільні видихи сприяють кращому насиченню тіла киснем, що в сукупності з періодичним виконанням вправ головою донизу, стимулює оптимальну аерацію клітин мозку. Також це забезпечує омолодження для шкіри обличчя, зменшує набряки під очима. Позитивний ефект отримує нервова система, що відображається на емоційному стані та допомагає подолати стрес. До подібних висновків дійшов лікар ЛФК вищої категорії, кандидат медичних наук, засновник спортивно-оздоровчого клубу «Патріот» у місті Вінниці Сергій Ломинога, який також у своїй роботі поєднує різноманітні реабілітаційні методики, зокрема плавання, фізіотерапію, мануальну терапію, кінезотерапію, масаж та Альфа Гравіті [2]. Його трирічні дослідження охопили понад 250 осіб, з яких 60% – діти до 14 років. Позитивний вплив комплексної фізичної терапії відчули практично 90% пацієнтів, що підтверджено клінічними діагностичними даними.

Ще один важливий аспект покращення фізичної витривалості – суглобова гімнастика, яку ефективно доповнює система Alfa Gravity. На думку Фролова зі співавторами робота зі зміцнення суглобів має бути неодмінним складовим елементом не лише комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації, але й застосовуватися для тренування молоді з метою запобігання виникненню травм та більш ефективного відновлення після них [5]. Тренажер Альфа Гравіті чудово виконує цю функцію, про що свідчать відгуки тренерів та вихованців.

Піонер галузі Alfa Gravity Євген Фурман [6] вказує на широкий спектр позитивних ефектів від регулярного використання тренажера:



Фото 1. Зліва на право: вихідне положення, поворот вбік, групування



Фото 2. Зліва на право: «Русалонька», перехід до низу головою, «Ембріон» у першому рівні

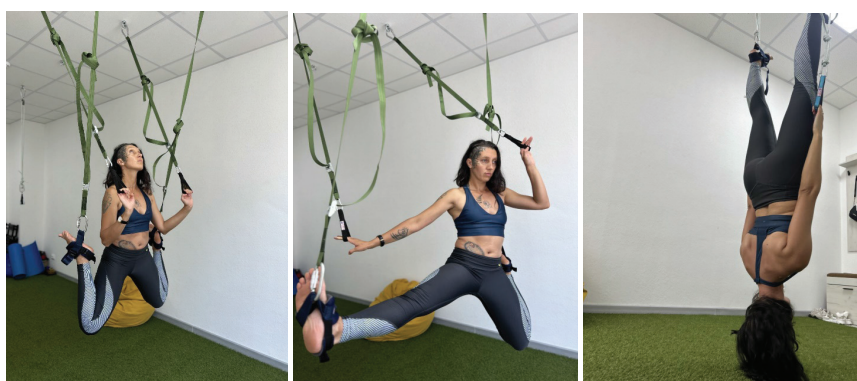


Фото 3. Зліва на право: вихід на колінні суглоби, напівшапат у другому рівні, вертикаль головою донизу



Фото 4. Зліва на право: переворот, витяжка спини, стійка на руках



Фото 5. Розслаблення з вигином спини

- поліпшення кровопостачання та лімфодренаж;
- підвищення гнучкості тіла;
- відновлення після травми;
- усунення м'язових утисків;
- стимуляція роботи головного мозку;
- тренування зв'язок, сухожиль та суглобів;
- зменшення розумового та емоційного напруження.

Власний досвід авторів дозволяє виділити ще один позитивний аспект використання тренажера Alfa Gravity – витягування хребта, що одночасно викликає напруження та розтягнення м'язів, зміцнюючи їх та сприяючи формуванню рівної постави. Зміна положення тіла стимулює когнітивні процеси та може бути використано для духовного саморозвитку, доповнюючи різноманітні східні практики. Коли людина позбавляється контакту з землею, у неї задіюється внутрішній енергетичний центр, що у філософії Сходу називається «хара» [6]. Подібні твердження ненаукові, проте позитивний ефект на психоемоційний стан людини доведено особистим досвідом практиків.

Актуалізуючи власний досвід тренерської роботи з Альфа Гравіті можемо відмітити наступні позитивні ефекти від його використання для різних цільових аудиторій:

Для дітей типового розвитку

- зміцнює хребет та суглоби
- покращує поставу та гнучкість
- надає м'язам еластичності
- стимулює креативне мислення
- дозволяє отримати новий досвід
- дарує позитивні емоції
- забезпечує цікаве та змістовне дозвілля

Для дітей з особливими освітніми потребами

- підсилює іннервацію
- відновлює зв'язок розуму та тіла
- зміцнює нервові шляхи

- стимулює дрібну моторику
- допомагає у сенсорній інтеграції
- сприяє кращому когнітивному розвитку
- допомагає стати самостійнішими

Для дорослих

- підтримує тіло у тонусі
- вирівнює поставу
- зміцнює м'язи та суглоби
- забезпечує кращу роботу мозку
- слугує профілактикою вікових когнітивних порушень

– дозволяє обережно пропрацювати опорно-руховий апарат

- стимулювати роботу серцево-судинної системи.

Для спортсменів

- допомагає м'язам стати функціональними
- сприяє кращому відновленню після важких тренувань

– слугує додатковим методом підготовки до змагань

Для військовослужбовців та ветеранів

- сприяє розвитку витривалості
- підсилює стресостійкість
- розвиває адаптивність мислення
- допомагає швидко перемикаати фокус уваги та оцінювати ситуацію

– пришвидшує відновлення та подолання наслідків поранень

- покращує ментальне здоров'я
- дозволяє позбутися психоемоційних тригерів та скутості

Тренажер Alfa Gravity додатково підсилює вплив на ментальну сферу, дозволяє заспокоїти думки, змінити акцент уваги з повсякденних проблем на самопізнання та внутрішній світ, що надає потужний психотерапевтичний ефект. Використання Alfa Gravity для гармонізації тілесного та ментального здоров'я

відкриває нові перспективи для наукових досліджень. Важливо зосередитися на вивченні впливу тренажера на фізичний стан людини, зокрема у покращенні фізичної сили, витривалості та загальної фізичної форми. Психологічні дослідження можуть включати опитування та інтерв'ю, що дозволять оцінити зміни в настрої, рівні тривожності та загальному відчутті благополуччя. Це може бути корисним для розробки рекомендацій щодо використання тренажера в рамках терапії для людей з психологічними розладами або тих, хто переживає стрес. Доцільно інтегрувати Alfa Gravity в програми адаптивної фізкультури та реабілітації. Співпраця між фахівцями в галузі медицини, психології, фізичної терапії та спорту дозволить отримати всебічне уявлення про вплив тренажера на здоров'я людини. Це може призвести до розробки нових методик та програм, які комбінують фізичні вправи з психоемоційною підтримкою, що в підсумку може

суттєво покращити якість життя дорослих та дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки. Виявлено високу ефективність тренажера Alfa Gravity у гармонізації тілесного та ментального здоров'я, зокрема позитивний вплив на фізичний та емоційний стан, покращення постави, еластичності м'язів, психоемоційного відновлення. Alfa Gravity також забезпечує зміцнення серцево-судинної системи, підвищення витривалості та гнучкості, що робить його цінним інструментом у реабілітаційних та адаптаційних програмах, особливо для дітей з особливими освітніми потребами. Подолання фізичних обмежень не лише покращує здоров'я, але й сприяє соціалізації, незалежно від віку та статі. Важливо створювати сприятливе середовище та використовувати інноваційні методи, такі як Alfa Gravity, для заохочення активності та розвитку дітей, що в свою чергу сприятиме їхньому всебічному розвитку.

Література:

1. Колишкін О.В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Inclusion and Diversity*. 2023. Вип. 1. С. 28-32. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2023.1.6>.
2. Ломинога С.І., Журбенко Н.М. Застосування програми фізичної реабілітації при захворюваннях опорно-рухового апарату у дітей та підлітків на прикладі спортивно-оздоровчого клубу «Патріот» у місті Вінниці. *Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі*. 2018. С. 142-145. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/5778>
3. Лядський І.К. (2024) Соціально-емоційне навчання та тілесний інтелект. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму. м. Полтава*. С. 350-352.
4. Молодова О.Ю. (2024) Ментальне здоров'я та тілесна усвідомленість. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму. м. Полтава*. С. 364-367.
5. Фролов Я.М., Тесленко А.О., Юденко О.В., Крушинська Н.М. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту*. 2020. С. 96–108. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1767>
6. Фурман Є.М. Формування мотивації до занять фізичною культурою засобами “Альфа Гравіті”. *Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”*. Наук. керівник В.Г. Бабій. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 66 с. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1796>
7. Cutts B. B., Darby K. J., Boone C. G., and Brewis A. (2009) City structure, obesity, and environmental justice: an integrated analysis of physical and social barriers to walkable streets and park access, *Social Science & Medicine*. Vol. 69. № 9. 1314–1322, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.08.020>.
8. Kolyshkin O. V. (2024) Development of the motor sphere of children with intellectual disabilities with the participation of families. *Inclusion and Diversity*. Vol. 4. P. 19-23. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2024.4.4>
9. MacEachern, S., Forkert, N. D., Lemay, J. F., & Dewey, D. (2021). Physical Activity Participation and Barriers for Children and Adolescents with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 204–216. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1952939>
10. McCarthy N., Hall A., Shoesmith A., Sutherland R., Hodder R., Campbell E., Nathan N. (2021) Australian children are not meeting recommended physical activity levels at school: Analysis of objectively measured physical activity data from a cross sectional study. *Preventive Medicine Reports*. Vol. 23. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101418>.
11. Palašćáková D., Liadskyi I., Senko I. Gender aspects of social intelligence management in the context of entrepreneurial and civic engagement. *Journal of Women's Entrepreneurship and Education*. 2023. P. 92-108. <https://doi.org/10.28934/jwee23.pp92-108>
12. Shields N. and Synnot A. (2016) Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study, *BMC Pediatrics*. Vol. 16, № 1, <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>.
13. Shuttleworth, H., Hickey, L., & Toovey, R. (2023). Pathways to participation in gymnastics for children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 46(11), 2365–2373. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2221460>
14. Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Rizqanada, A., Berlianti, D., Tadita, A. D., Pamungkas, D. B. A., & Ngatinah, N. (2024). Cultivating Movement for Students with Special Needs Through Creative Gymnastics to Maintain Physical Fitness. *Jurnal Abdimas*, 28(2), 168–171. <https://doi.org/10.15294/s9jwqk77>
15. Xu C, Yao M, Kang M, Duan G. (2020) Improving physical fitness of children with intellectual and developmental disabilities through an adapted rhythmic gymnastics program in China. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2020/2345607>

References:

1. Kolyshekin O.V. Adaptivna fizychna kul'tura yak vazhlyva haluz' sotsial'noi praktyky [Adaptive physical culture as an important area of social practice]. *Inclusion and Diversity*. 2023. Vol. 1. P. 28-32. [in Ukrainian].
2. Lomynoha S.I., Zhurbenko N.M. Zastosuvannia prohramy fizychnoi reabilitatsii pry zakhvoriuvanniakh oporno-rukhevoho aparatu u ditei ta pidlitkiv na prykladi sportyvno-ozdorovchoho klubu «Patriot» u misti Vinnytsi [Application of the physical rehabilitation programme for diseases of the musculoskeletal system in children and adolescents on the example of the sports and recreation club 'Patriot' in Vinnytsia]. *Human health in the modern cultural and educational space*. 2018. P. 142-145.
3. Liads'kyi I.K. Sotsial'no-emotsiine navchannia ta til'esnyi intelekt [Social-emotional learning and bodily intelligence]. *Psykhologhiia i sotsial'na robota u XXI stolitti: zb. nauk. materialiv II Mizhnarod. nauk.-prakt. forumu. m. Poltava*. 2024. P. 350-352. [in Ukrainian].
4. Molodova O.Yu. Mental'ne zdorov'ia ta til'esna usvidomlenist' [Mental health and bodily awareness]. *Psykhologhiia i sotsial'na robota u XXI stolitti: zb. nauk. materialiv II Mizhnarod. nauk.-prakt. forumu. m. Poltava*. 2024. P. 364-367. [in Ukrainian].
5. Frolov Ya.M., Teslenko A.O., Yudenko O.V., Krushynska N.M. Suhlobova himnastyka – efektyvna skladova kompleksnykh prohram fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii uchashchiv ATO [Articular gymnastics – an effective component of comprehensive programmes of physical culture and sports rehabilitation of ATO participants] *Theoretical and methodological aspects of physical culture and sports*. 2020. P. 96-108. [in Ukrainian].
6. Furman Ye.M. Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu zasobamy "Alfa Gravitii" [Formation of motivation for physical education by means of "Alpha Gravity"] Master's thesis in speciality 017 'Physical Culture and Sports'. Scientific supervisor V.G. Babiy. Zaporizhzhia: ZNU, 2020. 66 p. [in Ukrainian].
7. Cutts B. B., Darby K. J., Boone C. G., and Brewis A. (2009) City structure, obesity, and environmental justice: an integrated analysis of physical and social barriers to walkable streets and park access, *Social Science & Medicine*. Vol. 69. № 9. 1314–1322.
8. Kolyshekin O.V. (2024) Development of the motor sphere of children with intellectual disabilities with the participation of families. *Inclusion and Diversity*. Vol. 4. P. 19-23.
9. MacEachern, S., Forkert, N. D., Lemay, J. F., & Dewey, D. (2021). Physical Activity Participation and Barriers for Children and Adolescents with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(1), 204–216.
10. McCarthy N., Hall A., Shoesmith A., Sutherland R., Hodder R., Campbell E., Nathan N. (2021) Australian children are not meeting recommended physical activity levels at school: Analysis of objectively measured physical activity data from a cross sectional study. *Preventive Medicine Reports*. Vol. 23.
11. Palaščáková D., Liadskyi I., Senko I. Gender aspects of social intelligence management in the context of entrepreneurial and civic engagement. *Journal of Women's Entrepreneurship and Education*. 2023. P. 92-108.
12. Shields N. and Synnot A. (2016) Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study, *BMC Pediatrics*. Vol. 16, № 1.
13. Shuttleworth, H., Hickey, L., & Toovey, R. (2023). Pathways to participation in gymnastics for children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 46(11), 2365–2373.
14. Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Rizqanada, A., Berlianti, D., Tadita, A. D., Pamungkas, D. B. A., & Ngatinah, N. (2024). Cultivating Movement for Students with Special Needs Through Creative Gymnastics to Maintain Physical Fitness. *Jurnal Abdimas*, 28(2), 168–171.
15. Xu C, Yao M, Kang M, Duan G. (2020) Improving physical fitness of children with intellectual and developmental disabilities through an adapted rhythmic gymnastics program in China. *BioMed Research International*.

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ І ХУДОЖНІХ АСПЕКТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Омельяненко Катерина Анатоліївна,
викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6506-9784

Стаття присвячена всебічному аналізу хореографічної підготовки в художній гімнастиці, зокрема дослідженню взаємозв'язку технічних і художніх аспектів, що сприяють розвитку спортивної майстерності. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показав важливість хореографії як основи для формування виразної техніки виконання спортивних елементів і гармонійного взаємодії з предметами, що є невід'ємною частиною тренувального процесу в художній гімнастиці. Було встановлено, що ключові компоненти хореографічної підготовки: класичний екзерсис, народно-характерні танці, сучасна хореографія завдають потужного впливу на розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, координація, пластичність і сила. Крім того, слід звернути увагу на роль творчого підходу у створенні танцювальних композицій, які не тільки допомагають спортсменкам покращити технічну майстерність, але й значно підвищують рівень емоційної виразності на виступах. Важливим аспектом є здатність виразити характер і настрій через рух, що стає основою для створення яскравих образів, особлива увага акцентується на розвитку хореографічної виразності, що є критично важливим для командної майстерності. Узагальнення результатів наукових досліджень свідчать про те, що хореографічна підготовка в художній гімнастиці є багатограним процесом, що охоплює не лише технічний, але й творчий розвиток спортсменок. Взаємодія технічних і художніх аспектів дозволяє значно покращити рівень майстерності, виразності та емоційної насиченості виступів. Важливість системного підходу до тренувань, поєднання фізичних і психологічних аспектів, а також творчого розвитку у співпраці з хореографом робить підготовку спортсменок більш комплексною та ефективною, що веде до високих досягнень у художній гімнастиці. Ці висновки фокусуються на фізичних тренуваннях, що інтегруються з художнім виконанням. Вагомим є вдосконалення техніки спортивних елементів, таких як обертання, стрибки, акробатичні вправи, у поєднанні з вмінням тримати рівновагу і підтримувати естетичний вигляд руху. Система тренувань повинна поєднувати фізичні й психологічні навантаження, що дозволяють досягти максимальних результатів у виступах, зберігаючи при цьому індивідуальність кожної спортсменки.

Ключові слова: хореографічна підготовка, художня гімнастика, технічні аспекти, художні аспекти, спортивна майстерність, виразність, творчий підхід, групові виступи.

Omelianenko Kateryna. Choreographic training in rhythmic gymnastics: integration of technical and artistic aspects for the development of sports skills

The article is devoted to a comprehensive analysis of choreographic training in rhythmic gymnastics, in particular, to the study of the relationship between technical and artistic aspects that contribute to the development of sportsmanship. Theoretical analysis of scientific and methodological literature showed the importance of choreography as a basis for the formation of expressive technique for performing sports elements and harmonious interaction with objects, which is an integral part of the training process in rhythmic gymnastics. It was found that the key components of choreographic training: classical exercises, folk dances, modern choreography have a powerful impact on the development of physical qualities, such as flexibility, coordination, plasticity and strength. In addition, attention should be paid to the role of a creative approach in creating dance compositions, which not only help athletes improve technical skill, but also significantly increase the level of emotional expressiveness in performances. An important aspect is the ability to express character and mood through movement, which becomes the basis for creating vivid images, special attention is paid to the development of choreographic expressiveness, which is critically important for team skill. The generalization of the results of scientific research indicates that choreographic training in rhythmic gymnastics is a multifaceted process that encompasses not only the technical, but also the creative development of athletes. The interaction of technical and artistic aspects allows to significantly improve the level of skill, expressiveness and emotional richness of performances. The importance of a systematic approach to training, a combination of physical and psychological aspects, as well as creative development in cooperation with a choreographer makes the training of athletes more comprehensive and effective, which leads to high achievements in rhythmic gymnastics. These conclusions focus on physical training that is integrated with artistic performance. It is important to improve the technique of sports elements, such as rotations, jumps, acrobatic exercises, combined with the ability to keep balance and maintain the aesthetic appearance of movement. The training system should combine physical and psychological loads, allowing to achieve maximum results in performances, while maintaining the individuality of each athlete.

Key words: choreographic training, rhythmic gymnastics, technical aspects, artistic aspects, sportsmanship, expressiveness, creative approach, group performances.

Вступ. Хореографічна підготовка є однією з ключових складових тренувального процесу в художній гімнастиці, оскільки вона визначає не лише технічні аспекти виконання вправ, а й рівень виразності та есте-

тики рухів спортсменок. Художня гімнастика, як вид спорту, має тісний зв'язок з хореографічним мистецтвом, адже в основі кожного виступу лежать не лише спортивні елементи, а й художнє оформлення, рухова

виразність та здатність створювати емоційно насичені образи.

У зв'язку з цим, на сьогоднішній день важливим є дослідження інтеграції технічних і художніх аспектів у тренувальний процес, що дозволяє підвищити загальний рівень спортивної майстерності гімнасток. Врахування хореографічних елементів, таких як класичний екзерсис, народно-характерні танці та сучасні хореографічні техніки, сприяє розвитку таких якостей, як гнучкість, пластичність, координація, синхронізація та виразність рухів.

Дослідження в цій сфері є важливим для розуміння того, як систематична хореографічна підготовка може покращити техніку володіння предметами, а також допомогти в підготовці гімнасток до складних групових виступів, що вимагають синхронності та високої командної майстерності. Враховуючи сучасний рівень конкуренції в художній гімнастиці, дослідження цієї проблеми набуває особливої актуальності.

Особливу увагу до вивчення хореографічної підготовки в художній гімнастиці приділяють українські науковці, серед яких можна виділити роботи таких дослідників, як В. Сосіна, Я. Коваленко та В. Болобан, які аналізують зв'язок між технікою виконання вправ і хореографічною майстерністю, а також досліджують роль хореографії у формуванні фізичних та естетичних якостей спортсменок. І. Ткаченко, акцентує увагу на важливості класичного танцю для розвитку пластичності та координації рухів, а Ю. Горських підкреслює роль синхронності в групових виступах та командних формаціях. Сучасні дослідження українських учених допомагають глибше зрозуміти механізми інтеграції хореографії в спортивний процес, що сприяє формуванню висококласних гімнасток, здатних досягати успіху на міжнародній арені [1; 2].

Мета статті – проаналізувати особливості хореографічної підготовки в художній гімнастиці, зосереджуючись на інтеграції технічних і художніх аспектів з метою вдосконалення спортивної майстерності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів дослідження. Серед загальнонаукових методів застосовувалися: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація – для визначення ступеня наукової розробленості проблеми. До конкретно-наукових методів належить термінологічний аналіз, що дав змогу уточнити базові поняття дослідження, та історико-генетичний метод, за допомогою якого було висвітлено окремі історичні аспекти досліджуваного феномену.

Результати дослідження. Хореографія в спорті стала невід'ємною частиною підготовки спортсменів високого класу, утвердившись як специфічний засіб тренувального процесу. Термін «хореографія» охоплює не лише мистецтво створення танцю, але й всі різновиди танцювального та мімічного мистецтва, що дозволяють розвивати фізичну і виразну складову руху. Важливим аспектом цього процесу є взаємодія гімнасток з мистецтвом, яке, у своєму фундаментальному значенні, є відображенням реальності через художні образи.

Хореографія як специфічний вид діяльності створює умови для формування у спортсменок здатності передавати емоційні стани та переживання через рухи тіла, що виходить за межі фізичних вправ, підкреслюючи значущість образотворчих аспектів. Міміка та тілесна динаміка стають основними інструментами передачі настроїв, емоційних відтінків та внутрішніх переживань, що характеризують хореографічні композиції в художній гімнастиці. Важливо зазначити, що процес навчання хореографії не лише сприяє фізичному розвитку, але й дозволяє створювати образи, що мають глибокий емоційний зміст та виразність, що є однією з основних рис художньо-спортивного виконання [5].

Таким чином, хореографія в контексті художньої гімнастики сприяє не тільки фізичній підготовці спортсменок, але й розвитку їхнього емоційного інтелекту та здатності передавати складні емоційні образи через танцювальні рухи та міміку, що додає спортивному процесу виразності й мистецької цінності. Одним з ключових досягнень хореографічної підготовки є зміцнення опорно-рухового апарату, що забезпечує не лише ефективність виконання складних елементів, але й запобігає травмам та покращує загальний рівень витривалості спортсменки. У цьому контексті хореографія виконує роль не лише засобу для досягнення технічної майстерності, але й важливого елементу для підтримки загальної фізичної форми.

Зокрема, важливим елементом хореографічної підготовки є формування культури рухів, яка передбачає не тільки технічну досконалість, але й здатність до творчого осмислення кожного руху. Це дозволяє гімнастці розвивати індивідуальний стиль, інтегруючи елементи виразності й емоційності у виконанні. Отже, заняття хореографією є важливим етапом не тільки для розвитку фізичних якостей, але й для вдосконалення творчого потенціалу спортсменки, що є основою для досягнення високих результатів у художній гімнастиці. Включення народно-характерних, історико-бутових та сучасних бальних танців у тренувальний процес має важливе значення для ознайомлення спортсменок з багатством культурної спадщини різних народів, що розширює їх світогляд та формує емоційну чутливість до різних культурних традицій [6].

Таке поєднання рухової та музичної складових тренувань дає можливість не лише розвивати фізичні якості, але й поглиблювати музичні знання та виховувати відчуття ритму, що є необхідною умовою для досягнення високої виразності в виконанні танцювальних елементів. Використання музики на уроках хореографії дозволяє гімнасткам ознайомитись з основами музичної грамоти, а також з творчістю різних композиторів, що сприяє розвитку музикальності та здатності інтерпретувати музику через рухи тіла. Крім того, такий підхід до навчання розвиває інтелектуальні здібності спортсменок, стимулюючи їх до більш глибокого осмислення рухів, зв'язку між рухом і музичним супроводом, а також до творчого підходу у виконанні спортивних програм [1].

Слід зауважити, що процес хореографічної підготовки здійснюється в рамках спеціалізованих занять, які мають різноманітний зміст. Зокрема, заняття включають розминки та уроки класичного, народно-характерного і сучасного танцю, що сприяють розвитку основних координаційних та фізичних навичок, таких як гнучкість, ритм, витривалість та стійкість. Класична хореографія, яка є основою для багатьох інших стилів, фокусується на розвитку техніки виконання, витонченості рухів та формуванні правильної осанки. Народно-характерні танці дозволяють познайомитися з етнічними особливостями руху та виразності різних народів, тоді як сучасна хореографія відкриває можливості для творчого вираження та новаторських підходів. Окрім цього, хореографічна підготовка включає навчання танцювальним і спортивно-танцювальним композиціям, що дозволяє спортсменкам працювати над складними руховими елементами та інтеграцією танцювальних технік з спортивними аспектами. Це створює умови для формування індивідуального стилю виконання та підвищує загальний рівень підготовленості [4].

Хореографічна підготовка в художній гімнастиці має низку специфічних особливостей, які визначають її роль і місце в загальному контексті спортивної підготовки. Ці особливості значною мірою зумовлені різницею в цілях та завданнях, які стоять перед гімнастками та балеринами. Якщо для балерин хореографія є основним видом діяльності, то для гімнасток вона є лише складовою частиною більш комплексної підготовки, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Це розмежування має вирішальне значення для організації навчально-тренувального процесу і визначає специфіку роботи хореографа в контексті художньої гімнастики [3; 5].

Першим наслідком цієї різниці є те, що хореографічна підготовка для гімнасток є лише частиною загального навчально-тренувального процесу і повинна бути тісно інтегрована з іншими видами підготовки, такими як фізична, технічна та тактична. Тільки в цьому випадку можна досягти оптимального розвитку всіх необхідних якостей спортсменок, забезпечити синергію між хореографією і спортивними елементами, що дозволяє підвищити рівень виразності та ефективності виконання композицій у художній гімнастиці.

Другим важливим аспектом є обмежений час, який може бути виділений для хореографічної підготовки, що є суттєвою особливістю роботи з гімнастками. Дефіцит часу пояснюється тим, що хореографія є не основним, а додатковим видом діяльності, а також тим, що існують певні вікові обмеження для спортсменок. Якщо для балерин 18 років є початком їхньої кар'єри в театрі, то для гімнасток це вже пік спортивної кар'єри, що накладає додаткові вимоги щодо інтенсивності та специфіки тренувального процесу. У зв'язку з цим хореографи, працюючи з гімнастками, повинні враховувати не тільки часові обмеження, але й вік та рівень фізичної підготовленості спортсменок, що впливає на методи і техніки навчання. Таким чином, ефективність хореографічної підготовки в художній гімнастиці визна-

чається здатністю органічно поєднати цей елемент із загальною тренувальною програмою, а також врахуванням специфічних обмежень часу та фізіологічних особливостей гімнасток на різних етапах їхньої кар'єри [8].

Коли мова йде про застосування хореографії в художній гімнастиці, основною складовою є класичний екзерсис – школа класичного танцю, яка є фундаментом для всього хореографічного мистецтва. Ця школа, що розвивалась протягом майже трьох століть, є систематизованим комплексом рухів, що дозволяє розвивати техніку танцю та фізичні здібності учнів.

Класичний екзерсис складається з чітко структурованих і систематизованих рухів, у яких немає нічого випадкового чи надмірного. Головною метою цього комплексу є розвиток тіла та освоєння рухів через постійно повторювані, варіативні та ускладнені вправи, що сприяють удосконаленню координації та контролю над власним тілом. Цей процес спрямований на комплексне тренування всіх м'язових груп, що включає поступове розігрівання кожної м'язи та суглоба, а також на вивчення найбільш різноманітних положень рук, ніг, корпусу та голови. Крім того, класичний екзерсис забезпечує засвоєння широкого спектра поз та рухів, а також навчає логічним і плавним переходам між ними [8].

Художня гімнастика традиційно вважається видом спорту, тісно пов'язаним з хореографічним мистецтвом, оскільки її основи формувалися саме на його базі. Це сприяло розвитку художньої гімнастики як дисципліни, де рухи не лише демонструють фізичні можливості спортсменки, але й виражають емоції, настрої та естетичну ідею через танцювальну техніку. Важливим аспектом є те, що класична хореографія, як один із основних елементів підготовки, дозволяє спортсменкам досягти високої виразності рухів і сформувати культуру тілесних виражень.

Наукові дослідження останніх років підтверджують, що зростання вимог до виконавської майстерності в художній гімнастиці безпосередньо пов'язане з необхідністю глибокої технічної підготовки та емоційної виразності, які часто досягаються завдяки систематичним заняттям класичним танцем. Протягом багатьох століть класичний танець формувався як вища форма рухового мистецтва, що передбачала не тільки фізичну техніку, а й емоційну глибину виконання. Тому досвід, накопичений за цей час у навчанні класичного танцю, є надзвичайно актуальним для сучасних гімнасток. Зокрема, система класичного екзерсису дозволяє розвивати гнучкість, координацію, пластичність, що є основою для виконання складних спортивних елементів.

Таким чином, інтеграція принципів класичної хореографії в тренувальний процес художніх гімнасток дозволяє досягти необхідної синергії між технічними вимогами та естетичними аспектами виступу. Це забезпечує не лише високий рівень фізичної підготовленості, а й дозволяє створити образи, що відповідають вимогам сучасного спортивного мистецтва, де важлива не лише технічна складність, але й емоційне та художнє сприйняття виконання.

У сучасних наукових дослідженнях хореографії та спортивної гімнастики виділяються кілька важливих аспектів, пов'язаних із фізичним, технічним та емоційним розвитком спортсменок. Одним із таких напрямків є дослідження В. Тодорової, яка зосереджує свою увагу на взаємозв'язку хореографії та спортивної підготовки в художній гімнастиці. За її словами, інтеграція цих компонентів дозволяє гімнасткам досягти високого рівня як у технічному виконанні, так і в художній виразності [7].

Іншим важливим доробком для нашого дослідження є робота Г. Різатдінової та Ю. Литвиненко, які приділяють особливу увагу питанням застосування хореографії для розвитку координації та рухової точності у спортивній підготовці. Вони підкреслюють важливість інтердисциплінарного підходу, де хореографія виступає як не лише мистецький, але й важливий технічний інструмент, що дозволяє вдосконалювати складні спортивні елементи. За словами І. Ткаченко, використання класичних танцювальних елементів у тренувальному процесі сприяє розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, рівновага та сила, що є критично важливими для художніх гімнасток [3].

Таким чином, сучасні дослідження у сфері хореографії та спортивної гімнастики підкреслюють важливість комплексного підходу, що поєднує технічні, фізіологічні та психологічні аспекти підготовки спортсменок. Наукові роботи українських вчених допомагають глибше розуміти роль хореографії у спортивній практиці та забезпечують основу для подальшого вдосконалення методик тренувань у художній гімнастиці.

Особливості художньої гімнастики вносять у хореографічні заняття свої специфічні елементи та завдання. Зокрема, техніка володіння м'ячем, яка передбачає м'якість і плавність рухів, вимагає включення у хореографічні уроки елементів вільної пластики, таких як хвилі, півхвилі та подібні рухи. Ці елементи сприяють розвитку гнучкості та координації, необхідних для виразного та технічно вірного виконання вправ із м'ячем. Більш того, рухи, пов'язані з виконанням кидків предметів, що супроводжуються пружними рухами ніг, а також змахами тулуба та руками, вимагають включення в уроки хореографії вправ, які розвивають пружні рухи та ефективні змахи. Такі вправи допомагають підготувати гімнасток до виконання складних технічних елементів, забезпечуючи високу точність та динамічність у виконанні.

Окрему увагу в хореографії художньої гімнастики приділяють розвитку гнучкості не лише великих суглобів (тазостегнових, плечових, рухливості хребта), але

й дрібних суглобів, зокрема променево-зап'ясткових та плюсневих. Це надзвичайно важливо для успішного освоєння техніки роботи з предметами, адже злагоджене функціонування всіх частин тіла є необхідною умовою для досягнення високих результатів у виконанні складних елементів гімнастичних вправ. Таким чином, хореографічна підготовка в художній гімнастиці має на меті комплексний розвиток не лише основних фізичних якостей, але й забезпечує технічну основу для майстерного володіння спортивними предметами, що є важливою складовою спортивного прогресу.

У художній гімнастиці важливою складовою тренувального процесу є не тільки освоєння раціональної техніки виконання елементів (наприклад, стрибків із змахами рук), а й техніка взаємодії гімнастки з предметом. Для виконання складних елементів, таких як стрибки без використання змахів рук, необхідно навчити спортсменок контролювати рухи тіла і предмета одночасно. Це вимагає від гімнасток розвитку не лише фізичних здібностей, а й здатності синхронізувати свої рухи з об'єктом, що використовується [3].

Задача хореографічної підготовки в цьому контексті полягає в тому, щоб забезпечити високий рівень взаємодії між гімнасткою та предметом, оскільки художня гімнастика вимагає виконання складних та виразних рухів з різними інструментами, такими як м'яч, обруч, скакалка, булави. Вміння виконувати елементи беззаперечно і з мінімальними помилками, при цьому зберігаючи плавність і естетику руху, є необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів. Під час виконання групових комбінацій на місці або при русі в різних напрямках (прямі, діагоналі, дуги) необхідно чітко синхронізувати рухи кожної гімнастки, що потребує високого рівня координації та концентрації. Таким чином, хореографічна підготовка є не лише важливим елементом технічної підготовки, а й базовим засобом формування командної взаємодії, що значно впливає на результати групових виступів у художній гімнастиці.

Висновок. Хореографічна підготовка в художній гімнастиці є багатограним інтегруючим процесом, що охоплює не лише технічний, але й творчий розвиток спортсменок. Взаємодія технічних і художніх аспектів дозволяє значно покращити рівень майстерності, виразності та емоційної насиченості виступів. Важливість системного підходу до тренувань, поєднання фізичних і психологічних аспектів, а також творчого розвитку у співпраці з хореографом робить підготовку спортсменок більш комплексною та ефективною, що веде до високих досягнень у художній гімнастиці.

Література:

1. Горських Ю. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів-хореографів. Суми : ФОП «Цьома С.П.», 2016. 92 с.
2. Коваленко Я., Болобан В. Побудова змагальних композицій групових вправ у художній гімнастиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 20–23.
3. Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали V Всеукр. електр. конф.*, 18 травня 2017 р. К.: НУФВСУ, 2017. С. 34–36.
4. Сосіна В.Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2018. Вип. 1. С. 81–90.

5. Ткаченко І. Оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців у галузі фізичної культури. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: I Міжнародна науково-практична конференція*. (3 – 4 жовтня 2019 року). Харків, 2019. С. 87–90.
6. Ткаченко І., Чень Чжень. Методики викладання класичного танцю для спортсменів-гімнастів. *Priority directions of science and technology development: V Міжнародна науково-практична конференція* (24 – 26 січня 2021 року, м. Київ, Україна). Київ, 2021. С. 911–916.
7. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. С. 119–124.
8. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник. 2 вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.

References:

1. Horskykh Yu. (2016). *Himnastyka v khoreohrafiyi: navchal'nyy posibnyk dlya studentiv-khoreohrafov* [Gymnastics in choreography: a textbook for choreographer students]. Sumy: FOP "Tsoma S.P.", 92 p. [in Ukrainian].
2. Kovalenko Ya., Boloban V. (2017). *Pobudova zmahal'nykh kompozytsiy hrupovykh vprav u khudozhniy himnastytsi* [Construction of competitive compositions of group exercises in rhythmic gymnastics]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*. no 1, pp. 20–23. [in Ukrainian].
3. Rizatdinova H.S., Lytvynenko Yu.V. (2017). *Tekhnichna pidhotovka v khudozhniy himnastytsi: problemy ta perspektyvy* [Technical training in rhythmic gymnastics: problems and prospects]. *Suchasni biomekhanichni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni i sporti: Materialy V Vseukr. elektr. konf. – Modern biomechanical and information technologies in physical education and sports: Materials V All-Ukrainian Elektr. conf.*, May 18, K.: NUFVSU, pp. 34-36. [in Ukrainian].
4. Sosina V.Yu. (2018). *Shlyakhy intehratsiyi khoreohrafichnoho mystetstva ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu* [Ways of integrating choreographic art and technical and aesthetic sports]. *Tantsyuval'ni studiyyi – Dance studios*. Issue 1. pp. 81–90. [in Ukrainian].
5. Tkachenko I. (2019). *Ozдорovche znachennya zanyat' z himnastyky ta khoreohrafiyi u pidhotovtsi fakhivtsiv u haluzi fizychnoyi kul'tury* [The health value of gymnastics and choreography classes in the training of specialists in the field of physical culture]. *Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkul'turno-sportyvnoyi osvity: I Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiya – National health and improvement of physical education and sports education: I International scientific and practical conference*. (October 3–4). Kharkiv, 2019. pp. 87 – 90. [in Ukrainian].
6. Tkachenko I., Chen Zhen. (2021). *Metodyky vykladannya klasychnoho tantsyu dlya sport smeniv-himnastiv* [Methods of teaching classical dance for gymnasts]. *Priority directions of science and technology development: V Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiya – Priority directions of science and technology development: V International Scientific and Practical Conference* (January 24 – 26). Kyiv. pp. 911 – 916. [in Ukrainian].
7. Todorova V. H. (2015). *Suchasnyy stan i perspektyvy khoreohrafichnoyi pidhotovky v skladnokoordynatsiynykh vydakh sportu* [Current state and prospects of choreographic training in complex coordination sports]. *Nauka i osvita – Science and education*. pp. 119–124. [in Ukrainian].
8. Tsvetkova L. Yu. (2007). *Metodyka vykladannya klasychnoho tantsyu: pidruchnyk*. [Methodology of teaching classical dance: textbook]. 2nd ed. – Kyiv: Alterpress, 324 p. [in Ukrainian].

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Омельяненко Захар Валерійович

викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2563-5582

У статті розглянуто взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях. Сучасний танцювальний спорт динамічно розвивається, що підвищує вимоги до спортсменів не лише щодо музичності, легкості та пластичності виконання, а й до рівня їх фізичної підготовки. Ця проблема стає особливо значущою при освоєнні змагальних програм, що потребує комплексного розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкості, які забезпечують виконання складнокоординованих танцювальних елементів з максимальною амплітудою та точністю. Було встановлено, що технічна майстерність спортсменів-танцюристів безпосередньо залежить від рівня їх фізичної підготовки, адже фізичний стан визначає можливість втілення технічно складних рухів, стрибків, обертів і підтримок. Крім того, низький рівень фізичних якостей обмежує діапазон танцювальних елементів, що негативно впливає на виступи й оцінювання суддів. Успішність у спортивних танцях неможлива без високого рівня фізичної підготовки, адже її недостатність безпосередньо впливає на технічну майстерність і, відповідно, на результати виступів. Висновки акцентують увагу на беззаперечному взаємозв'язку спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях. Доведено, що ретельно спланований тренувальний процес гармонійно поєднує загально-фізичні та спеціальні вправи, сприяє формуванню витривалих, сильних, гнучких і технічно обізнаних танцюристів. Комплексний підхід до підготовки дозволяє не лише підвищити рівень фізичних якостей, а й вдосконалити ритміку, координацію рухів та музикальність спортсменів. Саме така збалансована підготовка є запорукою успішних виступів і стабільного спортивного зростання танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, спеціальна фізична підготовка, технічна майстерність, фізичні якості, тренувальний процес.

Omelianenko Zakhar. The relationship between special physical training and technical skills in sports dances

The article examines the relationship between special physical training and technical skill in sports dances. Modern dance sports are developing dynamically, which increases the requirements for athletes not only in terms of musicality, ease and plasticity of performance, but also in terms of the level of their physical training. This problem becomes especially significant when mastering competitive programs, which requires the comprehensive development of physical qualities – strength, endurance, flexibility, coordination and speed, which ensure the performance of complex coordinated dance elements with maximum amplitude and accuracy. It was found that the technical skill of athletes-dancers directly depends on the level of their physical training, because the physical condition determines the possibility of implementing technically complex movements, jumps, turns and supports. In addition, a low level of physical qualities limits the range of dance elements, which negatively affects the performances and evaluations of judges. Success in sports dances is impossible without a high level of physical training, because its insufficiency directly affects technical skill and, accordingly, the results of performances. The conclusions emphasize the undeniable relationship between special physical training and technical skill in sports dances. It has been proven that a carefully planned training process harmoniously combines general physical and special exercises, contributes to the formation of hardy, strong, flexible and technically knowledgeable dancers. A comprehensive approach to training allows not only to increase the level of physical qualities, but also to improve the rhythm, coordination of movements and musicality of athletes. It is such balanced training that is the key to successful performances and stable sports growth of dancers.

Key words: sports dances, special physical training, technical skill, physical qualities, training process.

Вступ. Двадцяте століття стало періодом стрімкої еволюції спорту, коли з'явилися й активно розвивалися нові його види – сноубординг, рафтинг, софтбол та інші. Особливе місце серед них займають види спорту з художньо-естетичною спрямованістю, такі як танці на льоду у фігурному катанні та спортивні танці.

Спортивний танець є унікальним явищем, що поєднує у собі елементи спорту та мистецтва. Це не просто набір фізичних вправ чи технічних прийомів – це своєрідна форма творчої діяльності, де кожен рух тіла стає засобом самовираження, а композиційна структура танцювального номеру підпорядковується художнім і естетичним законам. Саме цей синтез фізичного та емоційного компонентів перетворює спортивний танець на засіб комунікації, зрозумілий без слів, що робить його

універсальним способом передачі внутрішнього світу виконавця.

Сучасна теорія танцю не дає однозначної відповіді на питання щодо його походження, однак більшість дослідників розглядають танець як соціокультурний феномен, що пройшов складний історичний шлях, відображаючи зміни у світогляді людства. Витоки танцювального мистецтва сягають глибокої давнини, коли ритмічні рухи супроводжували магічні ритуали, колективні обряди та релігійні церемонії. Згодом ці рухи набули естетичного забарвлення, перетворившись на засіб художньої виразності.

Існує кілька основних теорій походження танцю:

– теорія «чистої сексуальності» – танець виник як прояв еротизму та сексуальної енергії, які через рухи тіла символізували продовження роду та життєву силу;

– теорія технологічного процесу – танцювальні рухи з'явилися завдяки ритмічному ладу роботи та технологічним процесам, де повторювані дії в праці поступово набували художньої форми;

– теорія «Homo ludens» – танець розглядається як форма гри, що втілює свободу, експериментування і творчість, дозволяючи людині через рух виявляти свої емоції та переживання;

– теорія утилітарності – перші доцільні рухи, підпорядковані ритму та метру, стали прообразом танцю, оскільки виконували функцію комунікації, полювання або боротьби, де кожен жест мав чітко визначене значення;

– теорія позасловесного діалогу – танець виник як невербальна форма спілкування, що дозволяла первісним людям передавати емоції, інформацію про небезпеку або радість за допомогою пластичних рухів тіла [6; 8; 9; 10].

Спортивний танець демонструє не лише фізичні можливості людини, а й здатність її тіла бути інструментом мистецтва, передавати ритм, звук та емоції. Він є не лише змаганням у технічній майстерності, а й ареною, де поєднуються естетика руху, музична експресія та художній задум. Цей вид танцю здатен розширювати межі людського самовираження, відкриваючи глибину почуттів та красу пластики через синхронність, грацію та віртуозність виконання. Спортивний танець стає своєрідним мистецтвом руху, яке гармонійно поєднує фізичну підготовку та емоційний зміст.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць визначити та обґрунтувати взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою і технічною майстерністю у спортивних танцях

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети використовувались: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, а також узагальнення й впорядкування отриманих даних.

Результати дослідження. Спортивні танці, як олімпійський вид спорту, розвиваються високими темпами. Як і будь-яка фізична дисципліна, спортивний танець вимагає регулярних та систематичних тренувань. Ідеальна програма підготовки танцюриста, який орієнтується на досягнення високих спортивних результатів, складається з чотирьох взаємопов'язаних складових: теоретична підготовка; технічна підготовка; загально-фізична підготовка; емоційна підготовка.

Слід зазначити, що теоретична підготовка передбачає засвоєння танцюристом основної теоретичної інформації, яку він отримує від тренера (педагога), включаючи слухову та зорову інформацію про танець. Танцюрист вивчає специфіку термінології, принципи поєднання танцювальних фігур та конструкції танцювальної композиції. Окрім того, він ознайомлюється з можливими варіантами ритмічної імпровізації під час виконання танцю.

Технічна підготовка – цей етап полягає в численних повтореннях кожного танцювального елементу. Для досягнення високої технічної майстерності танцюристу необхідно багаторазово відпрацьовувати кожен рух,

включаючи кроки, рухи корпусу, рук, а також підйоми та опускання. Лише через постійну практику можна досягти природної, плавної та витонченої техніки виконання.

Загально-фізична підготовка – цей компонент тренувального процесу включає розробку правильного дихання та розвиток фізичної витривалості. Опанування техніки дихання під час виконання танцювальних елементів дозволяє танцюристу витримувати тривалі фізичні навантаження, що виникають під час виступів, зберігати енергію протягом усього змагання та досягати високих результатів за рівних умов з суперниками [2; 3].

Емоційна підготовка – цей етап орієнтований на формування порозуміння між танцюристами в парі, а також на створення психологічного настрою, який сприятиме досягненню максимальних результатів. На цьому етапі формується емоційний малюнок танцю, який є важливим інструментом для передачі естетичних переживань від одного танцюриста до іншого або від танцюристів до глядачів [4].

Таким чином, успішна підготовка танцюриста включає в себе цілу низку етапів, кожен з яких є необхідним для досягнення високих результатів у спортивних танцях.

Спортивні танці, як спеціалізований вид спорту, охоплюють ряд дисциплін, серед яких європейська програма танців, латиноамериканська програма танців, програма 10 танців, Формейшн та Секвей. У зв'язку з цим вимоги до спортсменів-танцюристів постійно зростають, охоплюючи не тільки музичність виконання та пластичність, але й високу фізичну підготовленість.

У сучасних умовах, на тлі значної конкуренції, досягнення високих результатів на змаганнях з танцювального спорту неможливе без досягнення високого рівня розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координація та гнучкість. Ці фактори стають критично важливими для досягнення спортивної майстерності та конкурентоспроможності.

Таким чином, виникає нагальна потреба у систематичному аналізі та науковому обґрунтуванні застосування специфічних засобів, форм та методів підготовки спортсменів-танцюристів. Оскільки танцювальний спорт є складно-координованим видом діяльності, фізична підготовка повинна забезпечити не лише фізіологічну витривалість, але й ефективне освоєння складних, водночас естетичних рухів. Основна мета фізичної підготовки танцюристів полягає в розвитку функціональних можливостей організму та його готовності до виконання високотехнічних елементів, що визначають успішність виступів на змаганнях [4;5].

Згідно з досвідом практичної роботи, можна зазначити, що комплексному підходу до спортивної підготовки спортсменів-танцюристів приділяється недостатньо уваги. Як результат, більшість спортсменів-танцюристів вікової категорії 16–20 років демонструють невисокий рівень фізичної підготовленості, що суттєво обмежує їх здатність досягати високих результатів у спортивних змаганнях. Окрім того, у процесі

підготовки часто спостерігається необґрунтоване протиставлення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, що є недоцільним і суперечить основам науково обґрунтованого тренувального процесу [3; 7].

Безсумнівно, розвиток фізичних якостей повинен розпочинатися з ранніх років, однак покращити рівень фізичної підготовленості можна при грамотній побудові тренувального процесу. До таких важливих фізичних якостей, які є критичними для успішної спортивної діяльності, відносяться сила, швидкість, витривалість, координація рухів та гнучкість. Ці якості можна успішно розвивати за допомогою спеціальних вправ, які сприяють досягненню оптимальних результатів.

Спортсменам-танцюристам різних вікових груп і рівнів майстерності необхідно не лише удосконалювати, але й підтримувати свою фізичну форму, що є запорукою успішних виступів на змаганнях. Тому важливою складовою тренувального процесу є як комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ, так і спеціалізованих вправ, які забезпечують інтеграцію фізичних якостей з технічними та емоційними аспектами танцювального спорту.

У спортивній практиці загально-фізична підготовка є обов'язковою та необхідною складовою для досягнення високого рівня працездатності спортсменів. Вона створює умови для подальшого збільшення обсягів специфічних навантажень та підвищення ступеня тренуваності у вибраному виді спорту. Враховуючи специфіку танцювального спорту, виникає потреба в систематичному розвитку фізичних якостей, які забезпечать ефективну реалізацію технічних і естетичних аспектів виконання [2].

На відміну від швидко-силових видів спорту, де основна мета фізичної підготовки полягає у вдосконаленні локомоторних функцій у базових рухах, техніко-естетичні види спорту, до яких належать спортивні танці, характеризуються значною різноманітністю рухів і особливою технікою їх виконання. У цьому контексті фізична підготовка спортсменів-танцюристів повинна сприяти розвитку не тільки сили, швидкості та витривалості, але й координації, гнучкості та пластичності рухів, що є важливими для досягнення високих результатів у спортивному танці [8].

Програма змагань з танцювального спорту включає десять танців: п'ять танців європейської програми (повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, швидкий фокстрот) та п'ять танців латиноамериканської програми (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Кожен з цих танців має свої специфічні ритмічні особливості, темп виконання, геометрію переміщення танцювальним майданчиком і характерні рухи тіла, що відрізняються один від одного. Для досягнення високих результатів у змаганнях із танцювального спорту необхідно бездоганно володіти великою кількістю різноманітних рухів тіла та їх поєднаннями. Це можливо лише за умов обґрунтовано побудованої тренувальної системи, яка забезпечить необхідний рівень технічної та фізичної підготовленості танцюриста [9].

Спеціальна фізична підготовка в танцювальному спорті повинна відповідати специфічним вимогам, що виникають у зв'язку з особливостями цього виду діяльності. Цей процес має бути цілеспрямованим і включати методи та прийоми, спрямовані на розвиток і підтримання необхідного рівня різних локомоторних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, координація та витривалість. Недооцінка розвитку хоча б одного з компонентів спеціальної фізичної підготовки може призвести до зниження ефективності та регресу спортивних результатів [6].

У спортивних танцях рухи спортсменів характеризуються великою варіативністю та часто виконуються в умовах експромту, що визначає необхідність високого рівня технічної підготовленості. Одним з основних завдань технічної підготовки є досягнення ідеального володіння тілом, що дозволяє танцюристу виконувати рухи з максимальною точністю і виразністю.

Важливо відзначити, що, хоча словесна мова має велике значення, вона не є єдиною знаковою системою для комунікації між людьми. Існують численні форми і засоби невербальної передачі інформації, серед яких танець займає особливе місце, виступаючи потужним інструментом для вираження емоцій та ідей без використання слів. Тому для танцюриста володіння тілом і здатність до невербальної комунікації через танець є важливою складовою його загальної підготовленості [7].

Слід зазначити, що танцювальний рух є результатом складної комбінації м'язових дій, що визначає специфіку фізичних якостей, необхідних для успішного виконання танців. Наприклад, специфічна позиція партнерів у танцях європейської програми, зокрема стійка, є важливим аспектом техніки виконання. Танці європейської програми мають різноманітне історичне та географічне походження, а також варіативні ритмічні малюнки і характер виконання. Однак їх об'єднує спільна особливість: партнери протягом усього танцю (до двох хвилин) перебувають у закритій позиції, що забезпечує постійний щільний контакт між ними, заснований на правильній постановці корпусу.

Дослідження показують, якщо руки партнера та партнерки формують пряму горизонтальну лінію, що проходить від одного ліктя до іншого то ця позиція вважається ідеальною. Така позиція дозволяє партнеру ефективно керувати рухом пари («вести пару»), а партнерці слідувати за ним, не перешкоджаючи його рухам. Це вимагає значних статичних зусиль м'язів спини, що є важливою складовою тренування для досягнення високого рівня виконання.

Рухи, характерні для європейських танців, мають різноманітні особливості: свінгові, м'які, плавні, широкі, зі спусками та підйомами (як у повільному вальсі або швидкому фокстроті), безперервні (як у віденському вальсі або повільному фокстроті), а також стакатовані, компактні, з раптовими зупинками та змінами напрямку руху. Це зумовлює необхідність вироблення специфічного режиму роботи м'язів ніг, зокрема гомілок і стоп, що свідчить про необхідність комплексної силової підготовленості спортсменів-танцюристів.

У латиноамериканських танцях, таких як самба, пасодобль та румба, більшість рухів пов'язана з активною гнучкістю, що робить необхідним розвиток цієї фізичної якості [9; 10]. Специфіка рухів у танцювальному спорті дозволяє виокремити основні фізичні якості, які мають бути розвинуті у спортсмена-танцюриста: сила, швидкість, координованість та гнучкість.

Розвиток сили є критично важливим у спортивних танцях, оскільки він безпосередньо впливає на спеціальну витривалість під час виконання тривалих і інтенсивних рухів. Сильні м'язи спини, черевного преса та рук забезпечують стабільність корпусу як у статичному, так і в динамічному положенні, сприяють виконанню гарних ліній та поз (шейпів). Без достатньої сили м'язів ніг, зокрема гомілок та стоп, неможливо продемонструвати потужні й естетично виразні рухи, що є характерними для європейської програми танців.

Розрізнені елементи руху танцю взаємопоеднуються в єдину локомоторну дію, утворюючи танцювальну фігуру. Рухи голови, тулуба, ніг і рук реалізуються в трьох основних площинах: лицьовій, горизонтальній та бічній. Вони можуть бути однойменними, коли рухи збігаються в напрямку (наприклад, праворуч), або різнойменними, коли рухи здійснюються у протилежних напрямках (наприклад, піднята права рука та ліва нога). Крім того, рухи можуть бути односпрямованими, коли обидві руки виконують однакові рухи (наприклад, підняття вгору), або різноспрямованими, коли одна рука піднята вгору, а інша – вбік. Впевнене виконання танцювальних фігур, які є результатом поєднання цих рухів, є неможливим без високого рівня розвитку координаційних здібностей, що забезпечують їх легкість, чіткість і пластичність.

Гнучкість, як одна з основних фізичних якостей, має важливу роль у спортивно-бальних танцях, оскільки забезпечує необхідну амплітуду рухів і сприяє пластичності виконання танцювальних елементів. Опанування танцювальними фігурами, особливо в латиноамериканській програмі танців, неможливе без достатнього розвитку рухливості суглобів (плечових та тазостегнових), а також розтяжки м'язів, зокрема двоголового

м'яза стегна, литкового м'яза і сідничних м'язів. Важливо відзначити, що характер вправ на гнучкість має бути адаптований до специфіки спеціалізації спортсмена-танцюриста. Для танцюристів, що спеціалізуються на латиноамериканських танцях, вимоги до рівня гнучкості є значно вищими, ніж для танцюристів європейської програми, що обумовлено різними вимогами до рухливості суглобів та амплітуди рухів у цих стилях танцю.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що ефективна організація тренувального процесу в спортивних танцях потребує комплексного підходу, який поєднує як загально-фізичну, так і спеціальну фізичну підготовку. Вправи загально-фізичної підготовки, орієнтовані на розвиток базових фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості), можуть виконуватися без музичного супроводу. Однак спеціальну фізичну підготовку доцільно здійснювати під музику, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й покращує ритмічність та музикальність, що є необхідними для досягнення високих результатів у спортивних танцях. Правильна організація тренувального процесу з акцентом на розвиток фізичних якостей і технічної майстерності створює оптимальні умови для досягнення спортивних результатів. Таким чином, підготовка танцюристів повинна бути гармонійно збалансованою, що дозволить їм досягти високих показників на змаганнях та забезпечити постійний розвиток їх фізичних і технічних можливостей.

Таким чином, взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях є беззаперечним. Ретельно спланований тренувальний процес, що гармонійно поєднує загально-фізичні та спеціальні вправи, сприяє формуванню витривалих, сильних, гнучких і технічно обізнаних танцюристів. Комплексний підхід до підготовки дозволяє не лише підвищити рівень фізичних якостей, а й вдосконалити ритміку, координацію рухів та музикальність спортсменів. Саме така збалансована підготовка є запорукою успішних виступів і стабільного спортивного зростання танцюристів.

Література:

1. Богданова М. В. Спортивний танець у системі бальної хореографії. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2014. Вип. 20. С. 214–217.
2. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 12–16.
3. Лобан Т. Й. Анатомія танцю як складова у підготовці майбутнього хореографа. *Актуальні питання культурології*. 2018. Вип. 18. С. 83–87.
4. Мерлянова О. А., Василенко Ю. В. Виховання артистичності серед партнерів у спортивних бальних танцях та методологія розвитку видовищності. *Young Scientist*. 2018. № 11 (63). С. 197–201.
5. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293–296.
6. Кандинський В. Про духовне в мистецтві. Київ. 1996. С. 181–220.
7. Хом'яченко О. Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів, на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 36–40.
8. Beardsley M. C. What Is Going On in a Dance? *Dance Research Journal*. 1982. № 15. pp. 31–72.
9. Guarino L. Is dance a sport? A twenty-first-century debate. *Journal of Dance Education*. 2015. № 15 (2). Pp. 77–80.
10. Pakes A. The Plausibility of a Platonist Ontology of Dance. *Thinking Through Dance: The Philosophy of Dance Performance and Practices*. 2013. Pp. 84–101.

References:

1. Bohdanova M.V. (2014). Sportyvnyy tanets u systemi balnoyi khoreohrafiyi [Sports dance in the system of ballroom choreography]. *Ukrayinska kultura: mynule, suchasne, shlyakhy rozvytku – Ukrainian culture: past, present, development paths*. Issue 20. pp. 214–217 [in Ukrainian].
2. Kaluzhna O. (2010). Fizychna pidhotovka u trenuvalnomu protsesi sport·smeniv-tantsyurystiv na etapi poperednoyi bazovoyi pidhotovky [Physical training in the training process of athletes-dancers at the stage of preliminary basic training]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, no. 2. pp. 12–16 [in Ukrainian].
3. Loban T.Y. (2018). Anatomiya tantsyu yak skladova u pidhotovtsi maybutnoho khoreohrafa [Anatomy of dance as a component in the training of a future choreographer]. *Aktualni pytannya kulturolohiyi – Current issues of cultural studies*. Issue 18. pp. 83–87 [in Ukrainian].
4. Merlyanova O.A., Vasylenko Y.V. (2018). Vykhovannya artystychnosti sered partneriv u sportyvnykh balnykh tantsyakh ta metodolohiya rozvytku vydovyshechnosti [Education of artistry among partners in sports ballroom dancing and the methodology for developing spectacle]. *Young Scientist*. no. 11 (63). pp. 197–201 [in Ukrainian].
5. Osadtsiv T.P. (2004). Suchasni pidkhody, shchodo pidhotovky yunych tantsyurystiv na etapi pochatkovoyi sportyvnoyi pidhotovky (uzahalnennya dosvidu treneriv zi sportyvnykh tantsiv) [Modern approaches to the training of young dancers at the stage of initial sports training (generalization of the experience of sports dance coaches)]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young Sports Science of Ukraine*. Vol. 1. Issue 8. pp. 293–296 [in Ukrainian].
6. Kandynskyy V. (1996). Pro dukhovne v mystetstvi [On the Spiritual in Art.]. Kyiv. pp. 181–220 [in Ukrainian].
7. Khomyachenko O. (2018). Shlyakhy vdoskonalennya koordynatsiynykh zdibnostey sport·smeniv-tantsyurystiv, na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen z urakhuvannyam vydu obranoyi spetsializatsiyi [Ways to improve the coordination abilities of athletes-dancers at the stage of preparation for higher achievements, taking into account the type of chosen specialization.]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. no. 4. pp. 36–40. [in Ukrainian].
8. Beardsley M. C. What Is Going on in a Dance? *Dance Research Journal*. 1982. no. 15. pp. 31–72.
9. Guarino L. Is dance a sport? A twenty-first-century debate. *Journal of Dance Education*. 2015. no. 15 (2). pp. 77–80.
10. Pakes A. The Plausibility of a Platonist Ontology of Dance. *Thinking Through Dance: The Philosophy of Dance Performance and Practices*. 2013. pp. 84–101.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА СТОМЛЕННЯ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ: ПРИЧИНИ, МЕХАНІЗМИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Павленко Інна Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-1668-9119

У статті розглядаються фізіологічні основи стомлення легкоатлетів, його причини, механізми виникнення та особливості прояву під час фізичних навантажень. Проаналізовано роль центральної нервової системи, енергетичного обміну, м'язових структур та серцево-судинної системи у формуванні стомлення.

Біологічна роль стомлення, як невід'ємного елементу спортивної діяльності, полягає у своєчасному захисті організму від виснаження при тривалій або напруженій м'язовій роботі. Існує наступні фази стомлення: початкове стомлення, компенсоване стомлення, декомпенсоване стомлення. Розрізняють також гостре та хронічне, загальне та локальне, приховане (компенсується) і явне (некомпенсується) стомлення.

Універсальним механізмом, що оберігає нервову систему а через неї і всі органи та тканини від виснаження є гальмування

Патологічний стан організму, який характеризується постійним відчуттям втоми, млявістю, порушенням сну та апетиту, больовими відчуттями у різних частинах тіла називається перевтомою.

При недотриманні раціональної організації навчально-тренувального процесу може розвинутися перетренування – захворювання, що виникає в зв'язку з перенапруженням ЦНС у спортсмена.

При правильно побудованому тренувальному процесі в організмі розвивається стан тренуваності, в основі якого лежать механізми термінової та довготривалої адаптації до фізичних навантажень.

Попередження та ліквідація перетренованості та перевтоми полягає в зниженні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, використанні активного відпочинку, застосуванні спеціальних відновлювальних засобів.

Вірне планування навчально-тренувальних занять допомагає ефективно використовувати стомлення як елемент прогресу. Розуміння механізмів стомлення дозволяє легкоатлетам уникати небезпечних станів і підтримувати високий рівень роботоздатності.

Ключові слова: легкоатлети, перевтома, стан тренуваності стомлення, роботоздатність, тренувальний процес.

Pavlenko Inna. Physiological bases and characteristics of fatigue among athletes: causes, mechanisms and ways of overcoming

The article deals with the physiological basis of fatigue in athletes, its causes, mechanisms of occurrence and peculiarities of its manifestation during physical activity. The role of the central nervous system, energy metabolism, muscle structures and the cardiovascular system in the formation of fatigue is analysed.

The biological role of fatigue as an integral element of sports activity is to protect the body from exhaustion during prolonged or strenuous muscle work promptly to prevent exhaustion. There are the following phases of fatigue: initial fatigue, compensated fatigue, and decompensated fatigue. There are also acute and chronic, general and local, latent (compensated) and overt (uncompensated) fatigue.

Inhibition is a universal mechanism that protects the nervous system and, through it, all organs and tissues from exhaustion.

A pathological condition of the body characterised by a constant feeling of fatigue, lethargy, sleep and appetite disorders, and pain in various parts of the body is called overwork.

If the training process is not organised in a rational way, overtraining may develop, a disease that occurs due to overstrain of the central nervous system.

With a properly structured training process, the body develops a state of fitness based on the mechanisms of immediate and long-term adaptation to physical activity.

Prevention and elimination of overtraining and fatigue involves reducing the volume and intensity of physical activity, using active recreation, and applying special recovery products.

Proper planning of training sessions helps to effectively use fatigue as an element of progress. Understanding the mechanisms of fatigue allows athletes to avoid dangerous conditions and maintain a high level of performance.

Key words: athletes, fatigue, state of training fatigue, work performance, training process.

Вступ. Тренувальний процес у легкій атлетиці тісно пов'язаний зі стомленням, адже саме через дозовані навантаження та виклик стомлення організм спортсмена адаптується, підвищуючи свою фізичну витривалість, силу та загальну продуктивність. Стомлення у легкоатлетів є комплексним фізіологічним і психологічним станом, що виникає внаслідок інтенсивних

фізичних навантажень і відіграє ключову роль у процесах відновлення організму спортсмена. Стомлення є важливим компонентом у підготовці легкоатлетів який визначає їхню здатність виконувати тренувальні й змагальні навантаження на високому рівні. Це один із ключових чинників оцінки рівня роботоздатності легкоатлета, оскільки стомлення безпосередньо впли-

ває на фізичні, технічні та психоемоційні можливості організму.

Досягнення оптимального рівня стомлення стимулює розвиток функціональних можливостей легкоатлета, водночас зберігаючи його здоров'я та високу результативність. Надмірне стомлення може негативно вплинути на здоров'я і результативність спортсмена.

Отже, стомлення є невід'ємною частиною функціонування організму легкоатлетів, яке, за умови правильного управління, може стати інструментом для підвищення загальної роботоздатності та спортивної результативності.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися наступні методи: вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження; аналіз та синтез отриманої інформації.

Результати дослідження. Інформативним показником роботоздатності легкоатлетів є їхній суб'єктивний стан стомлення. М'язова діяльність легкоатлетів підвищує активність обмінних процесів, тренує та підтримує на високому рівні механізми, що здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, що позитивним чином позначається на фізичній роботоздатності. Однак при збільшенні фізичного навантаження в організмі розвивається особливий стан який називається втомою або стомленням.

Відчуваючи втому, спортсмен знижує темп роботи або зовсім припиняє її. Тим самим запобігається функціональне виснаження різних органів і систем організму та забезпечується можливість швидкого відновлення роботоздатності спортсмена. Відчуття втоми один із найбільш чутливих показників зниження роботоздатності та розвитку втоми.

Стомлення – особливий вид функціонального стану спортсмена, що тимчасово виникає під дією тривалої або інтенсивної роботи та приводить до зниження її ефективності. Це проявляється в зниженні фізичної роботоздатності, зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, збільшенні витрат енергії при виконанні однієї і тієї ж роботи, ускладненні процесів зосередження та перемикання уваги. Біологічна роль втоми полягає у своєчасному захисті організму від виснаження при тривалій або напруженій м'язовій роботі. Фізіологічні зрушення при різко вираженому стомленні носять риси стресової реакції, що супроводжується порушенням сталості внутрішнього середовища організму [5, с. 113].

У той же час повторне стомлення яке не доводиться до надмірного, вважають засобом підвищення функціональних можливостей організму.

Фізичне стомлення характеризується порушенням функцій м'язів: зниженням узгодженості та ритмічності їх роботи, інтенсивності та швидкості рухів.

Стомлення – зворотне зниження працездатності. Це природна захисна реакція організму при тривалій або напруженій роботі. При цьому відбуваються зворотні порушення деяких фізіологічних і біохімічних реакцій організму, які не виходять за межі природних фізіологічних коливань і зникають самі по собі, без зовнішнього втручання [3, с. 18].

Критерії стомлення: зміна кількісних та якісних показників роботи, а також фізіологічних функцій під час роботи або при виконанні спеціальних тестів.

Стомлення проходить *три фази:*

- *початкове стомлення* (клініко-фізіологічні та психофізіологічні показники відрізняються нестійкістю, різноспрямованим характером змін, проте їх коливання, як правило, не виходять за межі фізіологічних нормативів);

- *компенсоване стомлення* (підвищення стомлення компенсується підвищеною напругою функціональних систем, зміною біомеханічної структури рухів);

- *декомпенсоване стомлення* (до припинення роботи).

Розрізняють також гостре та хронічне, загальне та локальне, приховане (компенсується) і явне (некомпенсується) стомлення.

Гостре стомлення настає при відносно короткочасній роботі, якщо її інтенсивність не відповідає рівню фізичної підготовленості спортсмена. Воно проявляється в різкому зниженні серцевої продуктивності (серцева недостатність), розладі регуляторних впливів із боку ЦНС та ендокринної системи, в збільшенні потовиділення, порушенні водно-сольового балансу.

Хронічне стомлення є результатом недовідновлення після роботи. Під час хронічної втоми має місце односпрямоване значне погіршення всіх функціональних показників організму з одночасним зниженням рівня спортивної діяльності. Втрачається здатність до засвоєння нових рухових навичок, падає роботоздатність, знижується природна стійкість організму до захворювань. Хронічне стомлення виникає під час тривалої роботи при порушенні режимів тренувань і відпочинку [3].

Стомлення, що виникає під час фізичної роботи в яку залучені великі м'язові групи, називається *загальним*. Для загального стомлення характерно порушення регуляторної функції ЦНС, координації рухової та вегетативної функцій, зниження ефективності вольового контролю за якістю виконання рухів. Загальне стомлення супроводжується розладами вегетативних функцій: неадекватному навантаженню підвищенням ЧСС, зниженням пульсового тиску, зменшенням легеневої вентиляції. Суб'єктивно це відчувається як різкий занепад сил, задуха, серцебиття, неможливість продовжувати роботу.

Якщо надмірне навантаження здійснюється на окремі м'язові групи, розвивається так зване *локальне* стомлення. На відміну від загального стомлення, при локальному стомленні страждає не стільки центральний апарат управління, скільки місцеві структурні елементи регуляції рухів: термінали рухових нервів, нервово-м'язовий синапс. Порушення в нервово-м'язовій передачі збудження розвиваються задовго до того як самі виконавчі органи перестають нормально функціонувати. У пресинаптичній мембрані зменшується кількість ацетилхоліну, внаслідок чого падає потенціал дії постсинаптичної мембрани. Відбувається часткове блокування еферентного нервового сигналу, що пере-

дається на м'яз. Скорочувальна функція м'язу погіршується [1].

У прихованій, *компенсованій фазі* розвитку стомлення зберігається висока роботоздатність яка підтримується волевими зусиллями. Але економічність роботи при цьому падає. У даному випадку відбуваються функціональні зміни з боку деяких органів і систем, однак ці зміни компенсуються іншими функціями, внаслідок чого роботоздатність зберігається на попередньому рівні. Продовження її викликає некомпенсоване, *явне стомлення*. Головною ознакою некомпенсованого стомлення є зниження роботоздатності що проявляється у припигніченні функцій внутрішніх органів і рухового апарата. Пригнічується функція надниркових залоз, знижується активність дихальних ферментів, інтенсивні процеси анаеробного енергообміну ведуть до накопичення недоокислених продуктів і падіння резервної лужності крові. При різкому падінні роботоздатності, коли фізично неможливо продовжувати роботу, спортсмен відмовляється від неї (сходить із дистанції, припиняє тренування) [2, с. 101].

Зниження роботоздатності не завжди є симптомом втоми. Роботоздатність може знизитися внаслідок перебування спортсмена в несприятливих умовах (висока температура та вологість повітря, знижений парціальний тиск кисню у вдихуваному повітрі та ін.). З іншого боку, тривала робота з помірно напругою може протікати на тлі вираженого стомлення, але без зниження продуктивності. Отже, зниження роботоздатності є ознакою стомлення лише у тому випадку, коли відомо, що воно настало внаслідок конкретно виконаної фізичної або розумової роботи.

При втомі роботоздатність знижується тимчасово, вона швидко відновлюється при щоденному звичайному відпочинку.

Стан втоми має свою динаміку – посилюється під час роботи та зменшується в процесі відпочинку (активного, пасивного та сну). Втому можна розглядати як природний нормальний функціональний стан організму у процесі фізичного навантаження.

Під час виконання будь-якої справи відбуваються функціональні зміни в стані нервових центрів, що керують м'язовою діяльністю та регулюють її вегетативне забезпечення. Найбільш чутливі до стомлення нервові центри – кори великих півкуль. Порушується баланс між процесами збудження та гальмування. Переважаючим стає гальмівний процес, що знижує роботоздатність. Згідно теорії І. Павлова, стомлення нервових клітин є проявом поза межного, охоронного гальмування, що виникає внаслідок їх інтенсивної активності.

Гальмування – універсальний механізм, що оберігає нервову систему а через неї і всі органи та тканини від виснаження, в результаті якого організм може втратити життєздатність [4, с. 12].

Зниження роботоздатності при втомі може бути пов'язано зі змінами в проведенні нервових імпульсів через синапси в центральній нервовій системі і в м'язі. Воно може бути також пов'язано зі змінами співвідношення між іонами калію і натрію, що негативно впли-

ває на виникнення електричних потенціалів в м'язі при її порушенні.

Стомлення може бути пов'язано зі змінами в діяльності вегетативної нервової системи і залоз внутрішньої секреції. Зміни в діяльності цих систем можуть вести до порушення в регуляції вегетативних функцій, енергетичного забезпечення м'язової діяльності.

Також стомлення може бути пов'язано зі змінами в м'язовому апараті. М'язове стомлення проявляється в зниженні скорочувальної здатності м'язів.

Розрізняють три основних механізми м'язового стомлення:

- виснаження енергетичних ресурсів;
- отруєння накопиченням продуктів розпаду енергетичних речовин що накопичуються;
- задухою в результаті недостатнього надходження кисню [5, с. 115].

Під час втоми з боку центральної нервової системи відзначається порушення міжцентральних взаємозв'язків у корі головного мозку, ослаблення умовно-рефлекторних реакцій, нерівномірність сухожильних рефлексів. Зміни серцево-судинної системи характеризуються тахікардією, лабільністю артеріального тиску, неадекватними реакціями на дозоване фізичне навантаження, деякими електрокардіографічними зрушеннями. Крім того, знижується насичення артеріальної крові киснем, частішає дихання та погіршується легенева вентиляція, яка при перевтомі може істотно зменшуватися. У крові знижується кількість еритроцитів і гемоглобіну, відзначається лейкоцитоз, дещо пригнічується фагоцитарна активність лейкоцитів і зменшується кількість тромбоцитів [5, с. 163].

Фізіологічні та біохімічні зрушення, що відбуваються в організмі під час роботи, призводять до погіршення функціонального стану працюючого органу. Але вони в той же час стимулюють відновлювальні процеси, причому швидкість відновлення тим вище, чим швидше настає стомлення. Сучасна наука вважає, що виснаження енергетичного матеріалу клітин, перш за все АТФ, залишає структурний слід у генетичному апараті клітини. Дефіцит АТФ стимулює збільшення білкової маси, мітохондрій і за принципом зворотного зв'язку веде до збільшення вироблення АТФ у процесі роботи і в відновлювальному періоді. У результаті адаптація до цього виду навантаження підвищується. Виснаження, що виходить за допустимі межі, веде до зриву адаптації з розвитком картини перевтоми.

Робота, що виконується на тлі втоми, може привести до перевтоми – сукупності стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті надмірного стомлення що багаторазово повторюється, які не зникають за час відпочинку між добовими або тижневими періодами відпочинку.

Перевтома – це патологічний стан організму, який характеризується постійним відчуттям втоми, млявістю, порушенням сну та апетиту, больовими відчуттями у різних частинах тіла [3].

Початкові ознаки перевтоми досить важко визначити, але частіше вони виражаються наступним чином:

із кожним разом виконання вправ, які раніше здійснювались без особливих зусиль, стає все більш важким. Поступово починає зменшуватись бажання тренуватися. З'являються прискорене серцебиття, задишка, втома та біль у м'язах (суглобах), велика пітливість, значне почервоніння шкіри, порушення координації при виконанні вправ і неуважність. Відновлення дихання та частоти серцевих скорочень після навантаження відбувається більш повільно, а відчуття втоми настає швидше. При перевтомі дихання здійснюється поверхнево – через рот, з'являються больові відчуття, іноді нудота та блювота, настрій стає пригніченим. Може відбуватися розвиток неврозоподібних станів. Іноді відзначають хворобливість і збільшення печінки, порушення білкового та вуглеводного обміну.

Перевтома порушує злагодженість взаємодії між корою головного мозку, нижчими відділами нервової системи та внутрішніми органами. Головним об'єктивним критерієм перевтоми слугує різке зниження спортивних результатів і поява грубих помилок при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ [7, с. 72].

Для ліквідації зазначених симптомів додаткового відпочинку недостатньо, а потрібне спеціальне лікування. Легкоатлети з ознаками перевтоми повинні бути відсторонені від тренувань і змагань і піддані медичній корекції.

Для попередження перевтоми необхідно нормалізувати режим дня: виключити недосипання, вміло підбирати навантаження, вірно чергувати тренувальні заняття і відпочинок.

Дослідження останніх років дозволили встановити, що зниження показників роботоздатності до 15% у порівнянні з вихідними свідчить про розвиток в організмі явища стомлення, зниження на 16–19% – свідчить про наявність хронічного стомлення, а зниження на 20% і більше вказує на виникнення перевтоми [6, с. 38].

При недотриманні раціональної організації навчально-тренувального процесу може розвинути *перетренування* – захворювання, що виникає в зв'язку з перенапруженням ЦНС у спортсмена. У результаті порушується злагоджена діяльність нервової системи (зрив вегетативної нервової системи, невроз), відзначається тривале зниження роботоздатності та погіршення спортивних результатів. Причини, що викликають перетренування – тривале використання інтенсивних навантажень при недостатньому інтервалі відпочинку та відновлення, напружені тренування в поєднанні з несприятливими психологічними обставинами.

У розвитку перетренування виділяють три фази:

- 1) припинення зростання спортивних результатів або їх припинення, скарги на погіршення самопочуття;
- 2) прогресуюче зниження спортивних результатів, погіршення відновних процесів після навантаження; розлад систем регуляції, зміни в серцевому м'язі;
- 3) погіршення скоротувальної здатності серця, зміна характеру обмінних процесів, погіршення гліколітичних механізмів ресинтезу АТФ, зниження вмісту вітаміну С, погіршення імунологічної реактивності організму [5, с. 83].

Прояв перетренованості та перевтоми:

- порушення сну, підвищена дратівливість або млявість, апатія;
- порушення найтонших, потім більш грубих рухових координацій (погіршується техніка виконання вправ, знижується сила, витривалість, швидкість, спортивні результати);
- порушення серцевої діяльності (тахікардія, рідше брадикардія; порушення ритму серцебиття; екстрасистолія);
- погіршення апетиту, падіння ваги тіла, задишка, дихальна аритмія.

Попередження та ліквідація перетренованості та перевтоми полягає в зниженні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження, використанні активного відпочинку, а при важких формах – пасивного, навіть постільного режиму.

Отже, стомлення є нормальною фізіологічною реакцією організму на фізичне навантаження. З одного боку, воно слугує дуже важливим фактором, оскільки перешкоджає крайньому виснаженню організму, переходу його в патологічний стан є сигналом необхідності припинити роботу та перейти до відпочинку. Поряд із цим, стомлення грає істотну роль, сприяючи тренуванню функцій організму, їх вдосконалення та розвитку. З іншого боку, стомлення веде до зниження роботоздатності спортсменів, до неекономічного витрачання енергії та зменшення функціональних резервів організму. Ця сторона втоми «невигодна», порушує тривале виконання спортивних навантажень. Тому суб'єктивне відчуття втоми слід зіставляти з показниками об'єктивних ознак втоми. Зовнішні ознаки втоми при фізичному навантаженні представлено у табл. 1.

При правильно побудованому тренувальному процесі в організмі розвивається *стан тренуваності*, в основі якого лежать механізми термінової та довготривалої адаптації до фізичних навантажень.

З фізіологічної точки зору, *тренуваність* являє собою рівень функціонального стану організму, що виникає в процесі систематичних тренувань і характеризується підвищенням функціональних резервів і готовністю до їх мобілізації, що проявляється збільшенням роботоздатності спортсмена. Іншими словами, *тренуваність спортсмена характеризується рівнем його спеціальної фізичної роботоздатності, прогнозувати яку можна показниками фізіологічних функцій як в стані відносного спокою, так і при дозованих фізичних навантаженнях* [3].

Під час раціонально побудованих тренувальних навантажень можливості організму не лише відновлюються до вихідних констант, а й закріплюються на новому рівні, забезпечуючи підвищення та розширення функціональних резервів організму (стан суперкомпенсації). Біологічний сенс цього феномена величезний. Повторні навантаження, що призводять до суперкомпенсації, забезпечують підвищення робочих можливостей організму. У цьому і полягає основний ефект систематичних тренувань. З фізіологічної точки зору, головним у тренуванні є повторення та зростання фізичних навантажень.

Зовнішні ознаки втоми при фізичному навантаженні

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	Незначна	Значна	Різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, збліднення, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на чолі та щоках)	Значна (вище пояса)	Особливо різка (нижче пояса, виступ солі)
Дихання	Прискорене, рівне (близько 30 подихів за 1 хв)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхнєве, безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задухою)
Рухи	Впевнені та точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увага	Безпомилкове виконання вказівок та правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки при нових завданнях	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

тажень. Це дозволяє вдосконалювати рухи та енергетичне забезпечення на основі механізмів саморегуляції за рахунок зворотних біологічних зв'язків.

Високий рівень тренуваності в стані відносного спокою характеризується функціональними та структурними змінами, які відображають наростаючу економічність фізіологічних функцій, підвищення потенційних можливостей організму до виконання тренувальних і змагальних навантажень. У кінцевому підсумку, сутність проблеми тренуваності зводиться до питання про механізми її розвитку та про переваги тренуваного організму перед нетренуваним. Ці переваги характеризуються чотирма основними властивостями.

По-перше, тренуваний організм може виконувати фізичні навантаження такої тривалості або інтенсивності, які не під силу нетренуваному.

По-друге, тренуваний організм характеризується більш економічним функціонуванням різних органів і систем у спокої, при помірних фізичних навантажен-

нях і здатністю досягати при максимальних навантаженнях такого рівня їх діяльності, який недоступний для нетренуваного організму.

По-третє, тренуваний організм здатний більш досконало здійснювати управління руховою діяльністю, швидше та повніше мобілізувати й ефективніше використовувати свої резервні можливості.

По-четверте, тренуваний організм може продовжувати роботу при більш глибоких змінах гомеостазу та характеризується більш високими функціональними резервами й ефективними відновними процесами [2, с. 163].

Узагальнені дані з оцінки роботоздатності спортсмена з урахуванням його суб'єктивного та функціонального станів, прямих і непрямих показників роботоздатності представлені в табл. 2.

Зважаючи на вищезазначені дані, можна з достатньою ймовірністю робити судження про динаміку роботоздатності, стомлення та перевтоми та при необхідності рекомендувати проведення відповідних відновлювальних заходів.

Таблиця 2

Стадії фізичної роботоздатності

Період роботоздатності	Суб'єктивний стан	Фізіологічні показники	Психо-фізіологічні показники	Спортивна роботоздатність	Функціональний стан організму
Впрацювання	Покращується	Покращується	Покращується	Покращується	Нормальний стан (стомлення)
Стабільна роботоздатність	Гарне	Стабільність показників	Стабільність показників	Зберігається на стабільному рівні	Нормальний стан (стомлення)
Нестабільна роботоздатність	Погіршується	Різномоспрямовані зсуви вегетативних функцій	Різномоспрямовані зсуви показників	Незначне зниження	Перехідний стан (хронічної втоми)
Прогресуюче зниження роботоздатності	Постійне відчуття втоми, що не проходить після додаткового відпочинку	Односпрямоване погіршення всіх показників	Односпрямоване погіршення всіх показників	Виразне зниження, поява грубих помилок	Патологічний стан (перевтоми)

Шляхи подолання стомлення.

Фізіологічні методи: вірно сплановані цикли тренувань, достатній відпочинок, раціональне харчування, забезпечення гідратації та використання методів відновлення (масаж, фізіотерапія та ін).

Психологічні методи: управління стресом, мотиваційна підтримка, техніки релаксації та візуалізації.

Технологічні інструменти: моніторинг фізичного стану (відстеження ЧСС, рівня лактату) та індивідуалізація тренувальних програм.

Висновки. Стомлення є природною реакцією організму на фізичні навантаження, яке виникає внаслідок складних фізіологічних і біохімічних процесів. Для легкоатлетів стомлення виконує подвійну роль: воно може слугувати стимулом для адаптації організму або, за відсутності належного відновлення, стати причиною зниження працездатності та розвитку перевтоми. Основними причинами стомлення у легкоатлетів є виснаження енергетичних ресурсів організму, накопичення продуктів метаболізму, порушення роботи нервової системи, дегідратація та психологічне перенапруження. У процесі стомлення задіяні

різні системи організму: м'язова, нервова, серцево-судинна та дихальна. Накопичення лактату, зниження рівня АТФ, погіршення передачі нервових імпульсів і втрата електролітного балансу є ключовими фізіологічними механізмами, що впливають на продуктивність легкоатлета.

Контрольоване стомлення є ключовим компонентом тренувального процесу, оскільки воно стимулює адаптацію організму, розвиток фізичних можливостей і підвищення загальної витривалості спортсмена.

Для збереження здоров'я і продуктивності легкоатлета необхідно уникати надмірного стомлення шляхом оптимізації навантажень, забезпечення якісного відновлення та підтримання балансу між фізичною активністю і відпочинком.

Таким чином, стомлення для легкоатлетів є ключовим елементом тренувального процесу. Розуміння фізіологічних основ, причин і механізмів стомлення є важливим для підвищення ефективності тренувального процесу у легкій атлетиці. Грамотне управління стомленням дозволяє досягти високих спортивних результатів, мінімізуючи ризики перевтоми та травм.

Література:

1. Галіцан О. А. Щекотиліна Н. Ф. Втома та її профілактика з метою природно-ресурсного збереження організму. 2020 р., *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. № 71, Т. 1. С. 107-111.
2. Дегтяренко Т.В., Долгієв Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. 2018. 282 с.
3. Втома і перевтома: причини, ознаки, наслідки, профілактика. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/novyna-216226-vtoma-i-perevtoma-prichini-oznaki-naslidki-profilaktika)
4. Довгань О. В. Концепція сучасних систем відновлення працездатності спортсменів високої кваліфікації на різних етапах підготовки : автор. дипломної роботи на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» : 017 Фізична культура і спорт. Миколаїв 2019. 17 с.
5. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
6. Кошева Л. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання. Краматорськ : ДДМА, 2021. 23 с.
7. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.

References:

1. Halitsan, O. A., Shchekotylyna, N. F. (2020). Vtoma ta yii profilaktyka z metoiu pryrodno-resursnoho zberezhenia orhanizmu [Fatigue and its prevention in order to preserve the body's natural resources]. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho – Scientific Bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky*, no. 71, T. 1, pp. 107-111 [in Ukrainian].
2. Dehtiarenko, T.V., Dolhiier, Ye.V. (2018). Medyko-pedahohichniy kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Medical and pedagogical control in physical education and sports]: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Atlant VOY SOYU, Odesa [in Ukrainian].
3. Vtoma i perevtoma: prychyny, oznaky, naslidky, profilaktyka [Fatigue and overfatigue: causes, symptoms, consequences, prevention]. Retrieved from: www.umj.com.ua/uk/novyna-216226-vtoma-i-perevtoma-prichini-oznaki-naslidki-profilaktika [in Ukrainian].
4. Dovhan, O. V. (2019). Kontseptsiiia suchasnykh system vidnovlennia ppatsездatnosti sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii na piznykh etapakh pidhotovky [The concept of modern systems for restoring the working capacity of highly qualified sportsmen at the late stages of training] (avtor. dyploynoї roboty na zdobuttia osvithno-kvalifikatsiinoho rivnia «Mahistr»: 017 Fizychna kultura i sport). Mykolaiv [in Ukrainian].
5. Zemtsova, I. I. (2019). Sportyvna fiziolohiia [Sports physiology]: navch. posib. Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].
6. Kosheva, L. V. (2021). Teoriia i metodyka vykladannia lehkoї atletyky: metodychni rekomendatsii do samostiinykh zaniat dlia studentiv spetsialnosti 017 – Fizychna kultura i sport usikh form navchannia [Theory and methods of teaching athletics: methodological recommendations for independent classes for students of specialty 017 – Physical culture and sports of all forms of education]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
7. Pavlenko, I.O., Sydorenko, O. R., Skachedub, N. M., Berezhna, L.I. (2020). Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni pedahohichnykh zakladiv vyshchoї osvity [Athletics in physical education of pedagogical institutions of higher education]: navch.-metod. posib. Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].

СИНЕРГІЯ РУХУ І РИТМУ: РОЛЬ МУЗИКИ У ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯХ

Панчук Андрій Паладійович,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-1670-5772

Панчук Ілона Вікторівна,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0003-0518-0701

Шеретюк Юліана Вікторівна,

викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0003-4918-5405

У статті досліджується роль музики у різних аспектах фітнес-тренувань, зокрема її вплив на фізіологічний і психологічний стан, мотивацію, координацію рухів та ефективність виконання вправ. Розглядаються механізми взаємодії між ритмом музики та рухами, а також аналізується вплив різних музичних жанрів на різні типи тренувань.

Музика є важливим компонентом сучасних фітнес-програм, оскільки вона здатна покращувати якість виконання вправ, мотивацію та загальну ефективність тренувань. Ритм і темп музики впливають на рівень фізичної активності, координацію рухів, а також допомагають зменшити відчуття втоми. Стаття досліджує механізми взаємодії між музикою та фізичною активністю, аналізує вплив різних музичних жанрів на психоемоційний стан і фізичну витривалість. Особлива увага приділяється використанню музики у групових заняттях, таких як аеробіка, танцювальні тренування та йога, а також індивідуальних програмах. Розглядаються рекомендації щодо підбору музичного супроводу для різних типів тренувань залежно від їх мети та інтенсивності. Музика є потужним інструментом, що може суттєво підвищити ефективність фітнес-тренувань. Її правильне використання сприяє досягненню кращих результатів, покращенню настрою та загального самопочуття. Завдяки своїй універсальності музика допомагає зробити тренування не лише корисними, але й приємними. Музика не лише підтримує фізичну активність, але й виступає важливим інструментом для регуляції біологічних і психологічних процесів під час тренувань. Чіткий ритм музики допомагає спортсменам зосереджуватися на виконанні вправ, зменшуючи вплив зовнішніх відволікаючих факторів. Це важливо як для професійних спортсменів, так і для любителів, які прагнуть підвищити якість своїх тренувань. Використання музики в спортивно-методичній роботі – це більше ніж тренд; це стратегічний інструмент, який гармонійно поєднує фізичні зусилля з емоційним піднесенням. Фітнес-тренування у поєднанні з музикою створюють ідеальну синергію руху і ритму, яка сприяє не лише фізичному розвитку, але й емоційному задоволенню.

Ключові слова: музика, фітнес, ритм, фізична активність, мотивація, тренування, психоемоційний стан, витривалість, аеробіка, йога.

Panchuk Andrii, Panchuk Ilona, Sheretiuk Yuliana. Synergy of movement and rhythm: the role of music in fitness training

The article examines the role of music in various aspects of fitness training, in particular its impact on the physiological and psychological state, motivation, coordination of movements and the effectiveness of exercise performance. The mechanisms of interaction between the rhythm of music and movements are considered, and the impact of different musical genres on different types of training is analyzed.

Music is an important component of modern fitness programs, as it is able to improve the quality of exercise performance, motivation and overall effectiveness of training. The rhythm and tempo of music affect the level of physical activity, coordination of movements, and also help reduce the feeling of fatigue. The article examines the mechanisms of interaction between music and physical activity, analyzes the impact of different musical genres on the psycho-emotional state and physical endurance. Special attention is paid to the use of music in group classes, such as aerobics, dance training and yoga, as well as individual programs. Recommendations for selecting musical accompaniment for different types of training depending on their purpose and intensity are considered. Music is a powerful tool that can significantly increase the effectiveness of fitness training. Its proper use contributes to achieving better results, improving mood and overall well-being. Due to its versatility, music helps to make training not only useful, but also enjoyable. Music not only supports physical activity, but also acts as an important tool for regulating biological and psychological processes during training. The clear rhythm of music helps athletes focus on performing exercises, reducing the influence of external distracting factors. This is important for both professional athletes and amateurs who seek to improve the quality of their training. The use of music in sports and methodological work is more than a trend; it is a strategic tool that harmoniously combines physical effort with emotional uplift. Fitness training in combination with music creates an ideal synergy of movement and rhythm, which contributes not only to physical development, but also to emotional satisfaction.

Key words: music, fitness, rhythm, physical activity, motivation, training, psycho-emotional state, endurance, aerobics, yoga.

Вступ. Фітнес-тренування стали важливою складовою здорового способу життя, сприяючи покращенню фізичної форми, зміцненню здоров'я та емоційному благополуччю. Одним з основних факторів, що впливають на ефективність тренувань, є музика. Її роль у фітнесі не обмежується лише створенням атмосфери, але й має глибокий вплив на фізіологічні процеси, мотивацію та емоційний стан учасників [1].

Синергія руху і ритму, що виникає під час тренувань під акомпанемент музики, здатна значно підвищити ефективність фізичних навантажень. Музика допомагає синхронізувати рухи, що дозволяє поліпшити координацію та точність виконання вправ. Крім того, правильний ритм може стати додатковим стимулом для підтримки високої інтенсивності тренувань.

Загальновідомо, що музика має здатність знижувати стрес, підвищувати настрій і полегшувати сприйняття фізичного навантаження. У фітнес-тренуваннях вона виконує функцію не лише мотиваційного фактору, а й інструменту для досягнення більш високих результатів. Врахування таких факторів, як ритм, жанр музики та її темп, може суттєво вплинути на ефективність тренувального процесу [2].

Музика активує різні ділянки мозку, сприяючи виробленню дофаміну – гормону задоволення. Вона знижує рівень стресу, підвищує концентрацію та покращує настрій. Ритмічний малюнок і темп музичних композицій можуть синхронізуватися з рухами спортсмена, підвищуючи ефективність виконання вправ. Дослідження показують, що музика зі швидкістю 120–140 ударів на хвилину є оптимальною для аеробних вправ, тоді як повільніші композиції краще підходять для релаксації та йоги.

Різні музичні стилі мають унікальний вплив на фізичну та емоційну активність: електронна музика та поп – підвищують енергійність і мотивацію, підходять для кардіотренувань; рок – додає драйву, стимулюючи виконання силових вправ; класична музика – допомагає зосередитися і розслабитися, що є корисним для йоги та стрейчингу [3].

Групові тренування, такі як зумба, аеробіка чи танцювальні класи, нерідко базуються на синхронізації рухів із музикою. Це сприяє створенню командного духу, покращує координацію та додає емоційного заряду. Використання динамічних композицій допомагає учасникам залишатися залученими і підтримувати заданий темп протягом усього заняття.

Індивідуальні тренування дозволяють спортсменам підбирати музику відповідно до власних уподобань і цілей. Плей лист можна адаптувати під різні етапи заняття: енергійні треки для розминки, інтенсивні для основної частини тренування і заспокійливі для завершення.

Ось рекомендації щодо підбору музики: враховуйте тип тренування: кардіо, силові вправи, розтяжка; зважайте на темп композицій (BPM): швидкі треки для активної фази, повільні для релаксації; орієнтуйтеся на особисті музичні вподобання, адже комфорт і задоволення під час заняття – важливий фактор успіху [4].

Феномен ентрейменту пояснює, як зовнішні ритмічні стимули, наприклад, музика, синхронізуються з внутрішніми біоритмами організму. При виконанні вправ із визначеним ритмом, музика допомагає утримувати стабільність рухів і покращує їхню ефективність. Наприклад, для аеробних тренувань ідеально підходять композиції з темпом 120–140 ударів на хвилину, що збігається із середнім темпом серцевих скорочень [5].

Музика стимулює слухову кору мозку, яка тісно взаємодіє з моторними областями. Це сприяє покращенню координації рухів і зниженню сприйняття втоми. Одночасно відбувається вироблення дофаміну, який відповідає за відчуття задоволення та мотивацію. Музика впливає на емоційний стан спортсмена, допомагаючи знизити рівень стресу та покращити настрій. Це особливо важливо для зменшення сприйняття фізичного навантаження та підвищення стійкості до тривалих тренувань. Музика є потужним інструментом, що може суттєво підвищити ефективність фітнес-тренувань, оскільки вона сприяє поліпшенню настрою, підвищенню мотивації та створенню сприятливого емоційного фону. Правильно підібрані музичні композиції можуть виконувати роль ритмічного стимулятора, допомагаючи спортсменам підтримувати заданий темп виконання вправ.

Зокрема, у спортивно-методичному аспекті музика може використовуватися для:

1. Контролю ритму тренувань. Музика з чітким ритмом допомагає задавати темп виконання карді вправ, таких як біг, їзда на велосипеді чи стрибки зі скакалкою.
2. Зниження рівня стресу та втоми. Мелодійні композиції або музика з частотою, що стимулює альфа-хвилі мозку, сприяє релаксації під час відновлювальних тренувань або розтяжки.
3. Збільшення інтенсивності. Енергійна музика з високим темпом може допомогти спортсменам подолати втому і викластися на максимум під час інтенсивних тренувань, таких як кросфіт чи ННПТ.
4. Підтримання концентрації. Музика без слів або зі слабко вираженим вокалом допомагає зосередитися на правильній техніці виконання вправ.
5. Підвищення командного духу. У групових тренуваннях спільне виконання вправ під музику може покращити взаємодію та згуртованість учасників [6].

Таким чином, музика є не лише додатковим елементом тренувань, а й важливим компонентом сучасних методик підвищення їхньої ефективності. Впровадження музичних плей листів, адаптованих до типу тренування, дозволяє створити індивідуальний підхід, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Врахування впливу музики на результативність тренувань дозволить фітнес-центрам розробити нові пропозиції для своїх клієнтів, включаючи музичні плей листи, які підвищують ефективність тренувань. Такі інноваційні підходи можуть стати конкурентною перевагою для фітнес-центрів, залучаючи нових клієнтів та покращуючи їх задоволення від занять [7].

Матеріали та методи. Для дослідження впливу музики на ефективність фітнес-тренувань, а також на

взаємодію руху та ритму, було використано кілька методів і підходів, що дозволяють оцінити фізіологічні, психологічні та емоційні реакції учасників на різні типи музичних супроводів під час тренувань. Ці методи дозволили дослідити взаємодію між музикою і фізичними навантаженнями, а також оцінити ефективність різних жанрів музики в контексті фітнес-тренувань.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 30 осіб різного рівня фізичної підготовки (15 чоловіків і 15 жінок) віком від 18 до 35 років. Усі учасники були розділені на три групи в залежності від рівня фізичної підготовки: новачки, середній рівень та високий рівень. Кожен учасник дав письмову згоду на участь у дослідженні.

Тренування проводилися в одному з фітнес-центрів, обладнаному для проведення аеробних і силових тренувань. У кожній групі проводилися інтерв'ю з учасниками для визначення індивідуальних уподобань щодо музичних жанрів і типів треків.

Для експерименту було підібрано три різні типи музики:

- **Швидкий темп:** енергійна електронна музика, рок або хіп-хоп.
- **Середній темп:** поп, інді-музика, класичні композиції в сучасному виконанні.
- **Повільний темп:** релаксаційна музика, звуки природи, класична музика.

Музичні треки, що використовувалися для дослідження, мали однакову тривалість (по 5-10 хвилин) та були підібрані таким чином, щоб забезпечити різний рівень інтенсивності в залежності від темпу та жанру.

Під час кожного тренування вимірювали пульс, частоту дихання, рівень насичення крові киснем (SpO₂), а також використовували монітори активності для оцінки загальної витрачених калорій.

За допомогою анкети, що включала шкалу оцінки рівня мотивації, стресу та задоволення від тренування, учасники оцінювали свої емоційні реакції до та після тренувань.

Визначався рівень емоційної збудженості учасників до та після тренування за допомогою тестів на стрес

та емоційний стан, таких як шкала Стенфордського стресу.

Кожне тренування включало в себе розминку, основну частину, що включала аеробні вправи (біг, стрибки, кардіо навантаження) та силові тренування з використанням ваги тіла чи легких гантелей. Музичний супровід змінювався протягом тренування відповідно до трьох типів темпу, при цьому кожен учасник слухав різні типи музики протягом трьох тренувань.

Дані, отримані від фізіологічних і психологічних вимірів, були проаналізовані за допомогою статистичних методів, зокрема дисперсійного аналізу (ANOVA) для порівняння різних груп. Також використовувалася кореляційна регресія для визначення взаємозв'язку між рівнем інтенсивності тренувань і впливом музики на мотивацію та фізіологічні показники.

Ця таблиця відображає результати дисперсійного аналізу (ANOVA) та кореляційної регресії між інтенсивністю тренувань, музикою, мотивацією та фізіологічними показниками.

– **F-значення (ANOVA):** показує варіацію між групами в контексті різних музичних темпів.

– **p-значення:** значення, яке допомагає визначити статистичну значущість результатів (якщо $p < 0.05$, то результат вважається статистично значущим).

– **Кореляція:** використано коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення сили зв'язку між інтенсивністю тренувань та іншими параметрами (мотивацією, фізіологічними показниками).

Така таблиця дозволяє наочно оцінити взаємозв'язок між музикою, мотивацією та фізіологічними реакціями учасників на тренування, а також надає змогу порівняти результати для різних музичних темпів.

Ці результати мають потенціал для впровадження в практичну діяльність фітнес-інструкторів, тренерів та психологів, а також можуть бути корисними для створення нових дослідницьких напрямків у галузі спортивної науки.

Висновки. Музика є незамінним елементом, який перетворює звичайне тренування на захопливий і про-

Таблиця 1

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) та кореляційної регресії між інтенсивністю тренувань, музикою, мотивацією та фізіологічними показниками

Група/Параметр	Швидкий темп	Середній темп	Повільний темп	F-значення (ANOVA)	p-значення	Кореляція між інтенсивністю тренувань та мотивацією	Кореляція між інтенсивністю тренувань та фізіологічними показниками
Час тренування (хв)	40 ± 5	45 ± 6	42 ± 4	2.75	0.08	0.72	0.65
Частота серцевих скорочень (уд/хв)	135 ± 10	128 ± 9	125 ± 8	3.12	0.05	0.68	0.78
Рівень мотивації (оцінка)	8.2 ± 1.1	7.5 ± 1.2	6.9 ± 1.3	4.06	0.02	0.85	0.61
Рівень стресу (оцінка)	2.5 ± 0.7	3.0 ± 0.8	3.4 ± 0.9	3.50	0.04	-0.72	-0.68
Кількість спалених калорій (ккал)	300 ± 30	280 ± 40	270 ± 35	2.93	0.06	0.75	0.70

дуктивний процес. Вона здатна створювати особливу атмосферу, що стимулює тіло та розум до максимальної віддачі, навіть у найскладніших тренувальних умовах. Використання музики в спортивно-методичній роботі – це більше ніж тренд; це стратегічний інструмент, який гармонійно поєднує фізичні зусилля з емоційним піднесенням [8].

Правильно підібрана музика мотивує до подолання фізичних і психологічних бар'єрів, формує дисципліну та наполегливість, розвиває відчуття ритму та координації, а також допомагає встановлювати нові особисті рекорди. Вона підсилює зв'язок між рухом і натхненням, роблячи тренування не лише ефективним, але й насиченим позитивними емоціями. У сучасному спортивному світі музика є справжнім каталізатором для досягнення цілей, який відкриває перед спортсменами нові горизонти можливостей [9].

Фітнес-тренування у поєднанні з музикою створюють ідеальну синергію руху і ритму, яка сприяє не лише фізичному розвитку, але й емоційному задоволенню. Музика є потужним інструментом, який дозволяє зробити тренувальний процес більш динамічним, структурованим та мотивуючим. Її вплив на тренування можна розглядати у кількох аспектах:

1. Психологічний ефект. Музика сприяє зниженню рівня стресу, підвищує настрій і зменшує відчуття втоми. Вона допомагає спортсменам подолати монотонність повторень і сприяє збереженню інтересу до занять.

2. Мотиваційний аспект. Енергійні та динамічні треки можуть мотивувати людину докладати більше зусиль і долати себе у найвідповідальніші моменти тренування.

3. Ритмічна підтримка. Музика з чітким ритмом сприяє синхронізації рухів, покращуючи техніку виконання вправ. Це особливо важливо у карді тренуваннях, аеробіці та танцювальних програмах.

4. Фізіологічний вплив. Певні частоти музики стимулюють роботу серцево-судинної системи, підвищують тонус м'язів і навіть допомагають регулювати дихання.

5. Індивідуалізація тренувань. Вибір музики залежить від мети тренування: для розминки підходять спокійні композиції, для основного блоку – швидкі та динамічні, а для завершення і розтяжки – заспокійливі мелодії [10].

Отримані дані можуть бути використані для дослідження зв'язку між фізичними навантаженнями, музичним супроводом і психоемоційним станом спортсменів. Це може допомогти в розробці нових методик для підтримки спортивних команд, поліпшення психологічної підготовки та зниження рівня стресу під час змагань або тренувань.

Таким чином, інтеграція музики у фітнес-програми дозволяє досягати кращих результатів, підвищувати задоволення від тренувань і залучати до активного способу життя більше людей. Це не лише про фізичний розвиток, але й про гармонію між тілом, розумом і емоціями.

Література:

1. Karageorghis C. I., Priest, D.-L. Music in Sport and Exercise: An Update on Research and Application. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2012. 5(2), s. 134-160.
2. Bishop D., Jones E., Woods D. R. Recovery from Training: A Brief Review of the Effects of Music on Exercise Recovery. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2008. 3(2), s. 153-161.
3. Chtourou H., Souissi N. The Impact of Music on Exercise Performance: A Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012. 26(5), s. 1410-1421.
4. Шевчук В. Л., Кисіль І. М. Роль музики у тренувальному процесі спортсменів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2020. 9(2), С. 54-59.
5. Захарченко Т. О. Психологічні аспекти впливу музики на мотивацію до тренувань у фізичному вихованні. *Психологія спорту*, 2018. 15(1), С. 21-26.
6. Laukkanen A., Koivisto A. Effects of Music on Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 2018. 48(8), s. 1821-1837.
7. Гарашук С. І. Вплив музики на фізичну активність та спортивні результати. *Вісник Черкаського університету*, 2017. 6(2), С. 45-50.
8. Мороз М. В., Дорошенко О. В. Музика і спорт: психологічний та фізіологічний вплив на ефективність тренувань. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2015. 22(4), С. 112-117.
9. Іванова О. І. Використання музики як інструмента мотивації у фізичному вихованні та спорту. *Педагогіка і психологія*, 2019. 36(3), С. 29-34.
10. Terry P. C., Karageorghis C. I., Saha A. M., Dinsdale S. L. The Psychological Effects of Music in Sport and Exercise: A Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020. 32(3), s. 1-20.

References:

1. Karageorghis C. I., Priest, D.-L. (2012). Music in Sport and Exercise: An Update on Research and Application [Music in Sport and Exercise: An Update on Research and Application]. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), s. 134-160. [in English].
2. Bishop D., Jones E., Woods D. R. (2008). Recovery from Training: A Brief Review of the Effects of Music on Exercise Recovery [Recovery from Training: A Brief Review of the Effects of Music on Exercise Recovery]. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(2), s. 153-161. [in English].
3. Chtourou H., Souissi N. (2012). The Impact of Music on Exercise Performance: A Review [The Impact of Music on Exercise Performance: A Review]. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(5), s. 1410-1421. [in English].

4. Shevchuk V. L., Kysil I. M. (2020). Rol muzyky u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv [The role of music in the training process of athletes]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*, 9(2), s. 54-59. [in Ukrainian].
5. Zakharchenko T. O. (2018). Psykholohichni aspekty vplyvu muzyky na motyvatsiiu do trenuvan u fizychnomu vykhovanni [Psychological aspects of the influence of music on motivation for training in physical education.]. *Psykhologhiia sportu*, 15(1), s. 21-26. [in Ukrainian].
6. Laukkanen A., Koivisto A. (2018). Effects of Music on Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis [Effects of Music on Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis]. *Sports Medicine*, 48(8), s. 1821-1837. [in English].
7. Harashchuk S. I. (2017). Vplyv muzyky na fizychnu aktyvnist ta sportyvni rezultaty [The impact of music on physical activity and sports performance]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu*, 6(2), s. 45-50. [in Ukrainian].
8. Moroz M. V., Doroshenko O. V. (2015). Muzyka i sport: psykholohichni ta fiziolohichni vplyv na efektyvnist trenuvan [Music and sports: psychological and physiological effects on training effectiveness]. *Naukovyi visnyk NPU imeni M. P. Drahomanova*, 22(4), s. 112-117. [in Ukrainian].
9. Ivanova O. I. (2019). Vykorystannia muzyky yak instrumenta motyvatsii u fizychnomu vykhovanni ta sportu [Using music as a motivational tool in physical education and sports]. *Pedahohika i psykholohiia*, 36(3), s. 29-34. [in Ukrainian].
10. Terry P. C., Karageorghis C. I., Saha A. M., Dinsdale S. L. (2020). The Psychological Effects of Music in Sport and Exercise: A Review [The Psychological Effects of Music in Sport and Exercise: A Review]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), s. 1-20. [in English].

ЗНАННЯ ПРО ГЛІКЕМІЧНИЙ ІНДЕКС ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Паришкура Юлія Володимирівна,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726

Гайова Людмила Володимирівна,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID ID: 0000-0001-6186-3000

Пуздымир Микола Іванович,
Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-1350-231x

Костюченко Максим Анатолійович,
Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна
ORCID ID: 0000-0003-3889-1307

Захарова Ірина Юріївна,
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
ORCID ID: 0000-0002-6478-1761

Одним з важливих параметрів, що впливає на процеси енергетичного забезпечення під час фізичних вправ, є глікемічний індекс (ГІ) продуктів харчування. Знання про ГІ є важливим для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки дозволяє оптимізувати харчування для покращення результатів, відновлення після навантажень та підтримки загального здоров'я атлетів і осіб, що займаються фізичними вправами з оздоровчими цілями.

Метою дослідження є актуалізація знань про ГІ у процесі формування освітнього компоненту «Спортивне харчування» у освітніх програмах для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження: вивчення та аналіз наукової літератури щодо наявних даних про ГІ; інтеграція матеріалів для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту під час формування освітнього компоненту «Спортивне харчування» у процесі його моделювання.

Матеріали та методи. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, моделювання.

Наукова новизна дослідження полягає у узагальненні та актуалізації знань про глікемічний індекс у процесі моделювання освітнього компоненту «Спортивне харчування».

Висновки. Знання про ГІ є необхідним для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки це допомагає не лише покращити фізичну працездатність атлетів, але й підтримувати їхнє здоров'я. Врахування ГІ продуктів у складі харчування сприяє оптимальному використанню енергії, відновленню після тренувань і забезпеченню розвитку витривалості. Враховуючи це, важливо інтегрувати навчання про ГІ в освітні програми підготовки фахівців у освітньому компоненті «Спортивне харчування».

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, знання про глікемічний індекс.

Paryshkura Yuliia, Haiova Liudmyla, Puzdymyr Mykola, Kostyuchenko Maksym, Zakharova Iryna. Knowledge of glycemic index for future specialists in physical education and sports

One of the important parameters that affects the processes of energy supply during physical exercises is the glycemic index (GI) of food products. Knowledge of the glycemic index is essential for future specialists in physical education and sports, as it allows optimizing nutrition to improve athletic performance, recovery after exertion, and support the overall health of athletes and individuals who engage in physical activities for health purposes.

The aim of the research is to update the knowledge for future specialists in physical education and sports about the glycemic index in the process of forming the educational component «Sports Nutrition» in educational programs for training specialists in this field.

Methodology: Theoretical foundations of physiology, biochemistry, and hygiene of nutrition. Fundamentals of rational and balanced nutrition.

Research objectives: to study and analyze the scientific literature regarding the available data on the glycemic index; to explore ways of integrating materials for training future specialists in physical education and sports during the formation of the educational component «Sports Nutrition» in the process of its modeling.

Materials and methods: The method of theoretical analysis and generalization of scientific literature, modeling.

The scientific novelty of the research lies in the generalization and updating of knowledge about the glycemic index in the process of modeling the educational component «Sports Nutrition».

Conclusions: Knowledge of the glycemic index is essential for future specialists in physical education and sports, as it helps not only improve the physical performance of athletes but also maintain their health. Considering the GI of foods in nutrition contributes to optimal energy use, recovery after training, and ensuring long-term physical endurance. Therefore, it is important to integrate education about the glycemic index into educational programs for specialists in the educational component «Sports Nutrition».

Key words: higher education seekers, future specialists in physical education and sports, knowledge of the glycemic index.

Постановка проблеми. Одним з ключових аспектів здоров'я та ефективності фізичних навантажень є раціональне харчування, яке забезпечує не лише енергетичні потреби організму, але й підтримує належну функцію всіх систем. Одним з важливих параметрів, що впливає на процеси енергетичного забезпечення під час фізичних вправ, є ГІ продуктів харчування [3, 11]. Знання про глікемічний індекс є важливим для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, оскільки дозволяє оптимізувати харчування для покращення спортивних результатів, відновлення після навантажень та підтримки загального здоров'я атлетів і осіб, що займаються фізичними вправами з оздоровчими цілями [4].

Глікемічний індекс є показником швидкості підвищення рівня глюкози в крові після споживання певного продукту [6]. Це важлива характеристика продуктів, яка впливає на рівень енергії під час навчально-тренувального процесу, здатність організму відновлюватися після навантажень, а також на розвиток витривалості [7, 9]. У професійному полі критично важливо розуміти, як різні продукти з різним ГІ можуть бути використані для досягнення оптимальних результатів та цілей з набору або позбуття маси тіла.

Аналіз останніх публікацій. Важливість врахування ГІ при складанні раціону атлетів підтверджується у наукових дослідженнях. Зокрема, у багатьох працях звертають увагу на вплив вуглеводів з різним ГІ на працездатність і відновлення [7, 9, 11], а також висвітлюють тему взаємозв'язку між ГІ продуктів і тривалістю рухової активності та роль цього показника у зменшенні ризику розвитку захворювань (ожиріння та діабет), серед атлетів та людей, що займаються руховою активністю [8]. Відтак, споживання продуктів з високим ГІ перед навантаженнями може бути корисним для швидкого поповнення запасів енергії, тоді як продукти з низьким ГІ рекомендуються для підтримки стабільного рівня енергії протягом тривалого часу та відновлення після тренувань [8]. Інші роботи вказують на необхідність інтеграції знань про особливості харчування в освітні програми для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту [4] для актуалізації даних з оптимального підбору продуктів залежно від цілей тренувань та індивідуальних потреб атлетів та осіб, що займаються фізичними вправами з оздоровчими цілями [2, 7].

Метою дослідження є актуалізація знань про ГІ у процесі формування освітнього компоненту «Спортивне харчування» у освітніх програмах для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження: вивчення та аналіз наукової літератури щодо наявних даних про ГІ; пошук шляхів впровадження матеріалів для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту під час формування освітнього компоненту «Спортивне харчування» у процесі його моделювання.

Матеріали та методи. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури, моделювання.

Наукова новизна дослідження полягає у узагальненні та актуалізації знань про ГІ у процесі моделювання освітнього компоненту «Спортивне харчування».

Виклад матеріалу за темою. Глікемічний індекс (ГІ) класифікує продукти харчування за їх здатністю підвищувати рівень глюкози в крові. Продукти з високим ГІ (понад 70) швидко підвищують рівень глюкози в крові, що може бути корисним для швидкого поповнення запасів енергії під час інтенсивних тренувань [7]. До таких продуктів належать білий хліб, картопля, солодоші.

Продукти з низьким ГІ (менше 55) забезпечують більш поступове і стабільне підвищення рівня глюкози в крові, що допомагає підтримувати рівень енергії протягом тривалого часу. Це важливо для атлетів, які застосовують метод тривалого або помірно інтенсивного виконання вправ, а також для тих, хто прагне підтримувати стабільний рівень енергії й уникати різких коливань рівня цукру в крові [9]. До таких продуктів відносяться овочі, бобові, деякі злаки (вівсянка, гречка). Знання про ГО дозволяє фахівцям фізичної культури і спорту оптимально коригувати дієту атлетів залежно від етапу тренування та специфіки змагань [8]. Для досягнення максимальних результатів важливо поєднувати продукти з різним ГІ в залежності від фази тренувального процесу:

– До тренування: споживання продуктів з високим ГІ забезпечує швидке надходження енергії, що необхідно для коротких і інтенсивних тренувань.

– Під час тренування: для тривалих навантажень рекомендуються продукти з низьким ГІ, які забезпечують стійкий потік енергії.

– Після тренування: споживання продуктів з високим ГІ сприяє швидкому відновленню рівня глікогену в м'язах, що є важливим для відновлення після фізичних навантажень [10].

Основні аспекти ГІ:

– Продукти з високим ГІ швидко підвищують рівень глюкози в крові (наприклад, білий хліб, цукор, картопля).

– Продукти з низьким ГІ підвищують рівень глюкози поступово і стабільно (наприклад, цільнозернові продукти, бобові, деякі фрукти) [7].

Категорії за ГІ:

– Низький ГІ: менше 55.

– Середній ГІ: від 56 до 69.

– Високий ГІ: 70 і більше [7, 9].

Фактори, що впливають на ГІ:

– Спосіб приготування продукту: наприклад, варена картопля має вищий ГІ, ніж картопля, запечена в шкірці.

– Обробка продукту: чим більше оброблений продукт, тим вищий його ГІ (наприклад, біле борошно має вищий ГІ, ніж цільнозернове).

Вміст клітковини: продукти з високим вмістом клітковини мають зазвичай нижчий ГІ, оскільки клітковина уповільнює процес засвоєння глюкози.

Співвідношення макронутрієнтів: білки та жири можуть знижувати ГІ продукту, оскільки вони уповільнюють перетравлення вуглеводів.

Глікемічне навантаження (ГН) – це показник, який обчислюється з урахуванням як глікемічного індексу, так і кількості вуглеводів у порції конкретного продукту. ГН дозволяє більш точно оцінити вплив їжі на рівень глюкози в крові, оскільки враховує як швидкість підвищення рівня глюкози (ГІ), так і кількість вуглеводів у їжі.

Формула для обчислення ГН:

$$ГН = \left(\frac{ГІ \times \text{кількість вуглеводів у порції (г)}}{100} \right)$$

Категорії за ГН:

– Низьке ГН: менше 10.

– Середнє ГН: 11-19.

– Високе ГН: 20 і більше.

Прикладом: якщо в яблуці міститься 25 г вуглеводів і його ГІ становить 38, то ГН яблука буде:

$$ГН \text{ яблука} = \left(\frac{38 \times 25}{100} \right) = 9,5$$

Отже, яблуко має низьке глікемічне навантаження [8, 10].

Перевагою використання ГН полягає у тому, що даний показник дає більш точну інформацію про вплив конкретного продукту на рівень глюкози у крові, оскільки враховує не тільки швидкість підвищення рівня глюкози, але й кількість спожитих вуглеводів. Для

людей з діабетом або тих, хто контролює рівень глюкози в крові важливо вибирати продукти з низьким або середнім ГН, оскільки вони допомагають уникати різких стрибків рівня цукру в крові [9].

Для харчування атлетів та осіб, що займаються фізичними вправами з оздоровчими цілями, продукти з високим ГН можуть бути корисні після тренування для швидкого поповнення запасів глікогену в м'язах, тоді як продукти з низьким ГН підходять для регулярного харчування. Для загального здоров'я слід регулювати баланс між ГІ та ГН, що у свою чергу сприяє контролю маси тіла та підтриманні оптимально метаболізму [10].

ГІ оцінює, як швидко підвищується рівень глюкози в крові після вживання певного продукту, в той час як глікемічне навантаження враховує і швидкість підвищення рівня глюкози, і кількість вуглеводів у порції. Обидва показники допомагають вибирати продукти, що мають менший вплив на рівень глюкози в крові, що є важливим для осіб із діабетом, ожирінням або для тих, хто прагне підтримувати стабільний рівень енергії протягом дня, про що вказують ознаки у порівнянні ГІ та ГН (табл.1).

ГН є більш точним показником і допомагає краще оцінити реальний вплив продукту на рівень глюкози в крові [7, 9]. Ці концепції важливі для розробки здорових харчових звичок і раціонів для підтримки нормального метаболізму.

Здійснюючи пошук шляхів впровадження матеріалів для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту під час формування освітнього компоненту «Спортивне харчування» у процесі його моделювання запропоновано тему для формування професійних компетенностей у здобувачів освіти, а саме: «Глікемічний індекс продуктів» (12 годин, з них: 4 години лекційні та 4 практичні заняття, 4 години – самостійна робота здобувачів освіти. В ній пропонується розгляд двох підтем: «Знання про глікемічний індекс» – лекційні (2 години) і практичні (2 години) заняття та «Значення знань про високий та низький глікемічний індекс для харчування спортсменів» – лекційні (2 години) і практичні (2 години) заняття.

Мета цієї теми полягає у ознайомленні здобувачів освіти з:

– поняттям глікемічний індекс і глікемічним навантаженням: сутність та відмінності; глікемічний індекс

Таблиця 1

Відмінності між глікемічним індексом і глікемічним навантаженням

Критерій	Глікемічний індекс (ГІ)	Глікемічне навантаження (ГН)
Опис	Вимірює швидкість підвищення рівня глюкози в крові після споживання продукту	Оцінює не тільки швидкість підвищення, але і кількість вуглеводів в порції
Обчислення	Визначається порівнянням з чистою глюкозою (ГІ 100)	Обчислюється як добуток ГІ і кількості вуглеводів у порції, поділений на 100
Враховує кількість вуглеводів?	Ні	Так
Інформативність	Обмежена, не дає повної інформації про вплив продукту на рівень глюкози	Дає більш точну картину впливу продукту на рівень глюкози в крові

та апетит; з глікемічним навантаженням продуктів харчування.

– розподіленням глікемічного індексу на низький, середній і високий; значенням глікемічного індексу у зниженні маси тіла; значенням знань про високий та низький глікемічний індекс для харчування спортсменів.

Питання для обговорення на практичних заняттях:

1. Глікемічний індекс і глікемічне навантаження: сутність та відмінності.

2. Глікемічний індекс та апетит.

3. Глікемічне навантаження продуктів харчування.

4. Продукти з високим та низьким глікемічним індексом. Розподілення глікемічного індексу на низький, середній і високий.

5. Значення глікемічного індексу у зниженні маси тіла.

6. Значення знань про високий та низький глікемічний індекс для харчування спортсменів.

Питання винесені для самостійної роботи:

1. Що таке глікемічний індекс (ГІ) і як він визначається?

2. Яка роль глікемічного індексу у виборі продуктів харчування?

3. Що таке глікемічне навантаження (ГН)?

4. Яка різниця між глікемічним індексом і глікемічним навантаженням?

5. Як глікемічне навантаження допомагає в контролі рівня цукру в крові?

6. Які продукти мають високий та низький глікемічний індекс?

7. Як глікемічний індекс і глікемічне навантаження використовуються при дієтах для контролю ваги?

8. Як глікемічний індекс і глікемічне навантаження впливають на здоров'я при регулярному вживанні продуктів з високим ГІ та ГН?

9. Що таке глікемічний індекс і як він впливає на рівень глюкози в крові?

10. Який механізм впливу продуктів з високим глікемічним індексом на апетит?

11. Що таке глікемічне навантаження (ГН)?

12. Яка різниця між глікемічним індексом і глікемічним навантаженням?

12. Яка різниця між глікемічним індексом і глікемічним навантаженням?

13. Які продукти мають низьке глікемічне навантаження?

14. Що таке середнє глікемічне навантаження, і які продукти до нього належать?

15. Як впливає глікемічне навантаження на здоров'я?

16. Які продукти мають високе глікемічне навантаження?

17. Як поєднувати продукти з різним глікемічним навантаженням для досягнення оптимального рівня енергії?

18. Які рекомендації для людей, які хочуть контролювати свій рівень глюкози в крові?

19. Чому важливо звертати увагу на глікемічне навантаження в раціоні харчування?

20. Як глікемічний індекс продуктів впливає на апетит?

21. Які продукти мають низький глікемічний індекс і чому вони корисні для зниження маси тіла?

22. Чому продукти з високим глікемічним індексом можуть бути шкідливими для людей, які хочуть знизити маси тіла?

23. Яким чином глікемічний індекс може допомогти в контролі апетиту під час зниження маси тіла?

24. Як правильно поєднувати продукти з різним глікемічним індексом у раціоні для зниження маси тіла?

25. Яка роль фізичних вправ у поєднанні з продуктами з низьким глікемічним індексом для зниження маси тіла?

Варіанти оформлення тестування за темою: «Знання про глікемічний індекс»

Варіант 1

1. Що таке глікемічний індекс?

А) Вимірює вплив продукту на рівень глюкози в крові.

В) Визначає калорійність продукту.

С) Оцінює вміст білка в продукті.

Д) Вимірює вміст жиру в продукті.

2. Чому глікемічний індекс важливий для людей з діабетом?

А) Допомагає зрозуміти, скільки калорій у продукті.

В) Визначає вплив продукту на рівень глюкози в крові.

С) Оцінює кількість жирів у продукті.

Д) Визначає кількість білків в продукті.

3. Який з цих продуктів має найнижчий глікемічний індекс?

А) Апельсини.

В) Білий хліб.

С) Картопля.

Д) Банан.

4. Яким чином продукти з низьким глікемічним індексом впливають на рівень глюкози в крові?

А) Підвищують рівень глюкози швидко та різко.

В) Підвищують рівень глюкози поступово і стабільно.

С) Не впливають на рівень глюкози.

Д) Понижають рівень глюкози різко.

5. Як глікемічний індекс допомагає в управлінні рівнем глюкози в крові?

А) Показує кількість жирів в продукті.

В) Визначає швидкість підвищення рівня глюкози після споживання продукту.

С) Показує кількість білків в продукті.

Д) Визначає калорійність продукту.

Варіант 2

1. Як різке падіння рівня глюкози в крові після вживання продуктів з високим ГІ впливає на апетит?

А) Зменшує апетит.

В) Збільшує апетит, викликаючи відчуття голоду.

С) Не має жодного впливу.

Д) Викликає відчуття ситості.

2. Як продукти з високим глікемічним індексом впливають на апетит?

А) Знижують апетит, забезпечуючи тривале насичення.

В) Викликають різке підвищення рівня глюкози і швидке її зниження, що призводить до відчуття голоду.

С) Не впливають на апетит.

Д) Надають стимулюючий ефект, що підвищує енергію та знижує потребу в їжі.

3. Який глікемічний індекс у продуктів з низьким ГІ?

А) 0-50.

В) 50-70.

С) 70-100.

Д) Більше 100.

4. Що означає високий глікемічний індекс продукту?

А) Продукт повільно підвищує рівень глюкози в крові.

В) Продукт має високу калорійність.

С) Продукт швидко підвищує рівень глюкози в крові.

Д) Продукт містить мало вуглеводів.

5. Що не враховує глікемічний індекс?

А) Кількість вуглеводів в порції.

В) Швидкість підвищення рівня глюкози в крові.

С) Рівень білка в продукті.

Д) Вплив на рівень глюкози в крові.

Варіант 3

1. Який глікемічний індекс у чистої глюкози?

А) 0.

В) 50.

С) 100.

Д) 150.

2. Який з наведених продуктів має низький глікемічний індекс?

А) Білий хліб.

В) Банан.

С) Овес (цільозерновий).

Д) Картопля.

3. Який глікемічний індекс має мед?

А) 25.

В) 50.

С) 75.

Д) 90.

4. Як впливає на рівень глюкози в крові продукт з високим глікемічним індексом?

А) Поступово підвищує рівень глюкози.

В) Спочатку підвищує, а потім різко знижує рівень глюкози.

С) Підвищує рівень глюкози повільно.

Д) Не впливає на рівень глюкози.

5. Який продукт має середній глікемічний індекс?

А) Мед.

В) Йогурт з фруктами.

С) Макарони з твердих сортів пшениці.

Д) Картопля.

Варіанти оформлення тестування за темою: «Значення знань про високий та низький глікемічний індекс для харчування спортсменів»

Варіант 1

1. Що таке глікемічний індекс (ГІ)?

А) Це показник, який відображає швидкість зростання рівня глюкози в крові після споживання продукту.

В) Це кількість калорій в продукті.

С) Це показник, що вимірює кількість вуглеводів у продукті.

Д) Це швидкість переварювання продукту в шлунку.

2. Які продукти мають високий глікемічний індекс?

А) Бурий рис, овес, яблука.

В) Білий хліб, картопля, солодкі газовані напої.

С) Морква, броколі, банани.

Д) Спортивні гелі, рисові крекери, апельсини.

3. Як продукти з високим глікемічним індексом впливають на організм спортсмена під час тренування?

А) Вони повільно вивільняють енергію, підтримуючи стабільний рівень цукру в крові.

В) Вони швидко підвищують рівень глюкози в крові, надаючи швидку енергію для інтенсивних навантажень.

С) Вони викликають відчуття голоду після тренування.

Д) Вони сприяють накопиченню жирових запасів в організмі.

4. Як продукти з низьким глікемічним індексом допомагають спортсменам?

А) Вони дають швидку енергію на короткий період часу.

В) Вони повільно вивільняють енергію, забезпечуючи стабільний рівень глюкози в крові на довгий час.

С) Вони збільшують ризик розвитку гіпоглікемії після тренування.

Д) Вони швидко перетравлюються і викликають зниження енергії під час тренування.

5. Які продукти спортсмену варто споживати після тренування для швидкого відновлення енергетичних запасів?

А) Продукти з високим глікемічним індексом, такі як білий рис або спортивні напої.

В) Продукти з низьким глікемічним індексом, такі як овес або горох.

С) Продукти з помірним вмістом білка та жиру, такі як м'ясо та авокадо.

Д) Продукти з високим вмістом клітковини, такі як цільозернові хліби та яблука.

Варіант 2

1. Який з наступних продуктів має низький глікемічний індекс?

А) Білий хліб.

В) Бурий рис.

С) Печиво.

Д) Картопля фрі.

2. Які переваги має вживання продуктів з низьким глікемічним індексом для спортсменів?

А) Вони забезпечують швидку енергію під час інтенсивних тренувань.

В) Вони допомагають зберігати стабільний рівень енергії під час тривалих тренувань.

С) Вони призводять до швидкої втрати ваги через швидке споживання калорій.

Д) Вони забезпечують зниження рівня інсуліну в крові під час тренувань.

3. Як продукти з високим глікемічним індексом впливають на апетит спортсменів?

А) Вони знижують апетит, зменшуючи бажання їсти після тренувань.

В) Вони сприяють швидкому відновленню рівня енергії, але можуть збільшити апетит через різкі коливання рівня цукру в крові.

С) Вони стабільно утримують апетит на низькому рівні.

Д) Вони збільшують відчуття ситості після тренування.

4. Які з наступних продуктів рекомендуються спортсменам для підвищення витривалості на тривалих дистанціях?

А) Продукти з високим глікемічним індексом, такі як спортивні енергетичні батончики.

В) Продукти з низьким глікемічним індексом, такі як яблука, овочі, цільнозернові продукти.

С) Продукти з високим вмістом білка, такі як курка або яловичина.

Д) Продукти, що містять кофеїн, такі як кава або енергетичні напої.

5. Як правильний вибір продуктів за глікемічним індексом може допомогти спортсменам зберігати оптимальний рівень енергії?

А) Продукти з високим ГІ допомагають уникнути гіпоглікемії і збільшують витривалість.

В) Продукти з низьким ГІ забезпечують стабільне і поступове вивільнення енергії.

С) Продукти з високим ГІ знижують рівень інсуліну, покращуючи тренувальні результати.

Д) Продукти з середнім ГІ ідеально підходять для зниження апетиту під час тренувань.

Під час опрацювання матеріалів лекційного та практичного занять та питань винесених на самостійне опрацювання здобувачам освіти запропоновано користуватись джерелами літератури з числа основних та додаткових поданих у списку джерел.

Таким чином, знання про ГІ є важливим інструментом для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, які – повинні враховувати цей параметр при складанні індивідуальних дієт для атлетів. Навчання оптимальному використанню ГІ продуктів повинно бути включено у освітні програми підготовки фахівців фізичної культури і спорту окремим освітнім компонентом «Спортивне харчування».

Висновки. Знання про ГІ є необхідним для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, оскільки це допомагає не лише покращити фізичну працездатність атлетів, але й підтримувати їхнє здоров'я. Врахування ГІ продуктів у складі харчування сприяє оптимальному використанню енергії, відновленню після тренувань і забезпеченню розвитку витривалості. Враховуючи це, важливо інтегрувати навчання про ГІ в освітні програми підготовки фахівців у галузі спортивного харчування.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті значення знань норм білків для формування знань у майбутніх фахівців Фізичної культури і спорту у освітньому компоненті «Спортивне харчування».

Література:

1. Горюк П.І., Гакман А.В. Основи спортивного харчування. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 74 с.
2. Коваль Н.І., Коваль І.І. Основи спортивного харчування. Січ. Харків, 2019. 192 с.
3. Мединський С.В. Дефініції понять «сфери та галузі фізичної культури» в нормативних документах. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль : ТДПУ, 2012. С. 228-232.
4. Паришкура Ю.В., Підлужняк О.І., Магула О.С., Гаврилова Н.М., Гетьман Л.М. Аспекти навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Олімпійський та паролімпійський спорт, випуск 2, 2024. С. 46-50.
5. Токарев В. В., Грабовий А. І. Спортивне харчування. Київ, 2018. 180 с.
6. Шевченко Л.І. Фізіологія і харчування спортсменів. Державний університет фізичної культури. Київ, 2017. 208 с.
7. Atkinson F.S., Foster-Powell K., Brand-Miller J.C. (2008). International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diabetes Care, 31(12), 2281-2283.
8. Bjorck I., Elmståhl H. (2009). The glycemic index of foods and its applications. American Journal of Clinical Nutrition, 89(4), 981-989.
9. Brand-Miller J.C., Colagiuri S. (2009). The glycemic index: A physiological classification of dietary carbohydrate. In Diabetes: Clinical Science in Practice. Wiley-Blackwell. P. 97-104).
10. Graham, T.E., Spriet L.L. (2004). Carbohydrate ingestion and muscle metabolism during exercise. Exercise and Sport Science Reviews, 32(3), 112-118.
11. Wolever T.M.S., Jenkins D.J.A. (2006). The glycemic index: Methodology and clinical implications. American Journal of Clinical Nutrition. 64(3), 488-493.

References:

1. Horiuk P. I., Hakman A. V. (2018) Osnovy sportyvnoho kharchuvannia. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t. 74 s.
2. Koval N.I., Koval I.I. (2019). Osnovy sportyvnoho kharchuvannia. Sich [Fundamentals of Sports Nutrition. Sich]. Kharkiv. 192 s.

3. Medynskyi S. V. (2012) Definiitsii poniat «sfery ta haluzi fizychnoi kultury» v normatyvnykh dokumentakh. Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Ternopil : TDPU. S. 228-232.
4. Paryshkura Yu.V., Pidluzhniak O.I., Mahula O.S., Havrylova N.M., Hetman L.M. (2024) Aspekty navchannia konsultuvanniu z kharchuvannia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Aspects of Teaching Nutrition Counseling to Future Specialists in Physical Education and Sports]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport, vypusk 2. S. 46-50.
5. Tokariiev V. V., Hrabovyi A. I. (2018). Sportyvne kharchuvannia [Sports Nutrition]. Kyiv. 180 s.
6. Shevchenko L.I. (2017). Fiziolohiia i kharchuvannia sportsmeniv. Derzhavnyi universytet fizychnoi kultury [Physiology and Nutrition of Athletes. State University of Physical Education]. Kyiv. 208 s.
7. Atkinson F.S., Foster-Powell K., Brand-Miller J.C. (2008). International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diabetes Care. 31(12), 2281-2283.
8. Bjorck I., Elmståhl H. (2009). The glycemic index of foods and its applications. American Journal of Clinical Nutrition, 89(4), 981-989.
9. Brand-Miller J.C., Colagiuri S. (2009). The glycemic index: A physiological classification of dietary carbohydrate. In Diabetes: Clinical Science in Practice. Wiley-Blackwell. P. 97-104.
10. Graham T.E., Spriet L.L. (2004). Carbohydrate ingestion and muscle metabolism during exercise. Exercise and Sport Science Reviews. 32(3), 112-118.
11. Wolever T.M.S., Jenkins D.J.A. (2006). The glycemic index: Methodology and clinical implications. American Journal of Clinical Nutrition. 64(3), 488-493.

РОЛЬ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Семенович Сергій Васильович,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-8408-9898

Давидюк Ірина Василівна,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-3159-7829

Бутенко Тетяна Валеріївна,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-7810-0023

У статті досліджується значення командної взаємодії у процесі досягнення високих спортивних результатів у силових видах спорту. Аналізуються основні фактори, що впливають на ефективність взаємодії між спортсменами, тренерами та іншими членами команди, зокрема комунікація, мотивація, психологічна підтримка та спільні цінності. Виокремлено психологічні аспекти, такі як згуртованість команди, довіра між її членами та управління конфліктними ситуаціями.

Особливу увагу приділено впливу тренера як лідера, який сприяє створенню позитивного мікроклімату та стимулює досягнення командою високих результатів. Зроблено висновок, що оптимізація командної взаємодії є критично важливою для розвитку особистісного потенціалу спортсменів і підвищення загальної ефективності підготовки. Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій для тренерів та спортивних менеджерів у сфері силових видів спорту. Розкрито психологічні аспекти командної взаємодії, такі як згуртованість, вирішення конфліктів та створення позитивного мікроклімату. Особливу увагу приділено ролі тренера як лідера, який сприяє гармонійному функціонуванню команди. На основі проведеного аналізу зроблено висновок, що вдосконалення механізмів командної взаємодії є важливим чинником підвищення ефективності підготовки спортсменів. Успіх у спортивній діяльності залежить не лише від фізичних і технічних характеристик спортсмена, але й від міжособистісної взаємодії всередині команди. Взаєморозуміння, згуртованість, підтримка з боку тренера та партнерів по команді створюють сприятливе середовище для розвитку особистого потенціалу кожного члена команди. Водночас конфлікти, недостатня координація дій чи низький рівень комунікації можуть суттєво знижувати ефективність тренувального процесу та негативно впливати на результати. Наукові дослідження свідчать, що такі чинники, як емоційна підтримка, довіра, ефективне управління конфліктами та спільні цінності, є ключовими елементами успішної командної взаємодії. Однак на практиці ці аспекти часто ігноруються, що знижує потенціал команди у досягненні високих результатів.

Ключові слова: командна взаємодія, силові види спорту, психологічна підтримка, згуртованість команди, спортивний результат.

Semenovych Serhii, Davydiuk Iryna, Butenko Tatiana. The role of team interaction in achieving high results in power sports

The article examines the importance of team interaction in the process of achieving high sports results in power sports. The main factors that influence the effectiveness of interaction between athletes, coaches and other team members are analyzed, in particular communication, motivation, psychological support and shared values. Psychological aspects are highlighted, such as team cohesion, trust between its members and conflict management. Particular attention is paid to the influence of the coach as a leader, who contributes to the creation of a positive microclimate and stimulates the team to achieve high results. It is concluded that optimizing team interaction is critically important for the development of the personal potential of athletes and increasing the overall effectiveness of training. The results obtained can be used to develop practical recommendations for coaches and sports managers in the field of power sports. Psychological aspects of team interaction, such as cohesion, conflict resolution and the creation of a positive microclimate, are revealed. Particular attention is paid to the role of the coach as a leader, who contributes to the harmonious functioning of the team. Based on the analysis, it was concluded that improving the mechanisms of team interaction is an important factor in increasing the effectiveness of athletes' training. Success in sports depends not only on the physical and technical characteristics of the athlete, but also on interpersonal interaction within the team. Mutual understanding, cohesion, support from the coach and team partners create a favorable environment for the development of the personal potential of each team member. At the same time, conflicts, insufficient coordination of actions or a low level of communication can significantly reduce the effectiveness of the training process and negatively affect the results. Scientific research shows that factors such as emotional support, trust, effective conflict management and shared values are key elements of successful team interaction. However, in practice, these aspects are often ignored, which reduces the team's potential to achieve high results.

Key words: team interaction, strength sports, psychological support, team cohesion, sports result.

Вступ. Силкові види спорту, такі як важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та інші, вимагають від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, а й здатності ефективно функціонувати в умовах командної роботи. Хоча ці види спорту здебільшого орієнтовані на індивідуальні досягнення, роль команди у підготовці, підтримці та забезпеченні оптимальних умов для досягнення високих результатів є незаперечною. Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю розробки підходів до оптимізації командної взаємодії у силових видах спорту. Вивчення цього питання дозволить краще зрозуміти механізми побудови успішної команди, що сприятиме підвищенню спортивних досягнень [1].

Силкові види спорту традиційно сприймаються як дисципліни, орієнтовані на індивідуальні досягнення спортсмена. Однак сучасні підходи до спортивної підготовки наголошують на важливості командної взаємодії, яка забезпечує не лише підтримку спортсмена на шляху до досягнення мети, але й оптимізацію тренувального процесу та зниження ризику емоційного вигорання.

Попри очевидну роль команди у створенні умов для успіху, питання ефективної взаємодії між спортсменами, тренерами та іншими членами команди часто залишаються недооціненими. Багато спортсменів стикаються з труднощами в комунікації, відсутністю довіри або низьким рівнем мотивації через недостатню згуртованість команди чи неефективне лідерство з боку тренера. Це може призводити до виникнення конфліктів, які негативно впливають як на емоційний стан спортсменів, так і на результати їхньої діяльності.

Таким чином, існує необхідність глибшого вивчення механізмів командної взаємодії в силових видах спорту, визначення її впливу на спортивні досягнення та розробки практичних рекомендацій для покращення цієї взаємодії. Це дозволить оптимізувати процес підготовки спортсменів, забезпечити їхню психологічну стійкість і підвищити загальну ефективність.

Роль командної взаємодії в досягненні високих результатів у силових видах спорту є надзвичайно важливою, оскільки вона впливає як на психологічний стан спортсменів, так і на ефективність тренувального процесу. Учасники команди можуть підтримувати один одного, що зменшує стрес і підвищує мотивацію. Особливо це важливо під час інтенсивних тренувань чи змагань, коли потрібна концентрація та психологічна стійкість. Чітко сформульовані цілі сприяють згуртованості команди. Коли всі члени працюють заради одного результату, це створює позитивну атмосферу і підвищує продуктивність. Кожен член команди виконує свою функцію, яка відповідає його сильним сторонам. Це дозволяє максимально ефективно використовувати ресурси команди. Відкрите спілкування та довіра між спортсменами і тренером створюють умови для ефективної роботи. Це важливо для швидкого вирішення конфліктів і прийняття рішень. Здорове суперництво всередині команди сприяє розвитку, а співпраця дозволяє досягти кращих результатів, ніж індивідуальні зусилля [2].

Згадуючи про команду, ми зазвичай маємо на увазі людей, чия співпраця є високопрофесійною і ефективною. Причетність конкретної людини до командної діяльності у суспільній думці пов'язується з її неабиякими фаховими, а подекуди, й особистісними якостями. Викликає гордість і власна приналежність до команди. Позитивна семантика відбита у висловах, що поступово набувають сталості – «моя команда», «командний гравець», «командна задача». Звісно, деякі особи, що заявляли про командність своєї праці, були дискредитовані, однак іронія, з якою згадують про «команду професіоналів», або вживають вислів «я і моя молода команда» – не лише не применшує, а навпаки, підкреслює важливість діяльності справжніх команд [3, с. 5].

Матеріали та методи. Дослідження проводилося з метою вивчення впливу командної взаємодії на досягнення високих результатів у силових видах спорту. У роботі застосовано комплексний підхід, який включав якісні та кількісні методи аналізу.

Результати дослідження. У таких видах спорту, як пауерліфтинг, важка атлетика чи кросфіт, командна взаємодія може проявлятися у спільній підготовці до змагань, взаємній допомозі під час виконання вправ, обговоренні техніки та тактики. Крім того, підтримка товаришів у тренувальному процесі мотивує спортсменів долати свої межі [4, с. 97].

У дослідженні взяли участь 60 спортсменів (чоловіки та жінки) віком від 18 до 35 років, які представляють різні силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, кросфіт). Усі учасники були розділені на дві групи: основна група (30 спортсменів), яка працювала за програмою, що включала психологічні тренінги та методи оптимізації командної взаємодії, контрольна група (30 спортсменів), яка продовжувала тренування за традиційною програмою.

Методи дослідження: **Анкетування** – розроблено спеціальну анкету для оцінки рівня командної згуртованості, емоційної підтримки, комунікації та задоволеності тренувальним процесом. **Спостереження** – здійснювалося педагогічне спостереження під час тренувань та змагань, з метою аналізу взаємодії між членами команди та тренером. **Експериментальна програма** – для основної групи була впроваджена експериментальна програма, що включала: психологічні тренінги на розвиток довіри, управління конфліктами та підвищення мотивації, групові вправи на згуртованість та спільне вирішення проблемних ситуацій, особисті консультації з тренером щодо комунікативної стратегії.

Методи статистичного аналізу: для оцінки ефективності експериментальної програми використовувалися такі статистичні методи:

- Т-критерій Стьюдента для порівняння показників до і після впровадження програми.
- Коефіцієнт кореляції для виявлення залежності між рівнем командної взаємодії та спортивними результатами.

Експериментальна програма тривала 6 місяців. Порівняння результатів здійснювалося на основі показ-

ників, отриманих до початку програми та після її завершення. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів, що регламентують наукову діяльність у спорті.

Щоб провести аналіз за допомогою t-критерію Стюдента, ми повинні пройти кілька етапів:

Формулювання гіпотез: нульова гіпотеза (H_0): впровадження програми не впливає на рівень командної взаємодії та спортивні результати (різниця між середніми до і після відсутня), альтернативна гіпотеза (H_1): впровадження програми покращує рівень командної взаємодії та спортивні результати (різниця між середніми до і після є значущою).

Збір даних: для кожного учасника записують показники до і після впровадження програми. Наприклад:

– Група 1 (до програми): $[X_1, X_2, \dots, X_n]$

– Група 2 (після програми): $[Y_1, Y_2, \dots, Y_n]$

Обчислення t-критерію: використовуємо формулу:

$$t = \frac{\overline{X} - \overline{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2}{n_X} + \frac{S_Y^2}{n_Y}}} \quad t = \frac{\overline{X} - \overline{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2}{n_X} + \frac{S_Y^2}{n_Y}}}$$

де:

– $\overline{X}, \overline{Y}$ – середні значення до і після програми.

– S_X^2, S_Y^2 – дисперсії в кожній групі.

– n_X, n_Y – кількість спостережень у кожній групі [5].

Порівняння отриманого значення t з критичним: використовуємо таблицю критичних значень t для відповідного рівня значущості ($\alpha = 0.05$) і ступенів свободи ($df = n - 1$).

Інтерпретація результатів: Якщо $|t| >$ критичне значення, відхиляємо нульову гіпотезу на користь альтернативної.

1. Середні значення:

– До програми: $M_{до} = 69.06$, стандартне відхилення $SD_{до} = 4.50$

– Після програми: $M_{після} = 71.82$, стандартне відхилення $SD_{після} = 5.04$

2. **t-критерій:** $t = -8.11$, $p = 6.05 \times 10^{-9}$

Оскільки $p < 0.05$, ми відхиляємо нульову гіпотезу H_0 . Це свідчить про те, що впровадження програми мало значущий вплив на показники спортсменів.

Програма покращила рівень командної взаємодії та результати спортсменів. Отримані дані підтверджують ефективність експериментального підходу.

Нижче наведено таблицю зі статистичними характеристиками показників до та після впровадження програми.

Таблиця 1

Результати аналізу впливу програми на показники спортсменів

Показник	До програми	Після програми	Значущість (p-значення)
Середнє значення	69.06	71.82	6.05e-09
Стандартне відхилення	4.50	5.04	

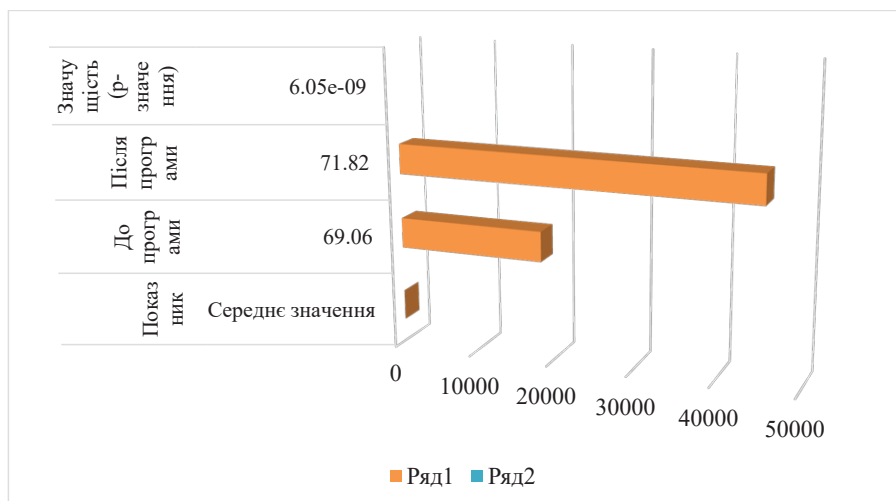


Рис. 1. Результати аналізу впливу програми на показники спортсменів

Висновки. Впровадження експериментальної програми, спрямованої на покращення командної взаємодії, продемонструвало значущі позитивні зміни в показниках спортсменів. Середні значення результатів після

програми ($M = 71.82$) були значно вищими, ніж до її початку ($M = 69.06$), що підтверджується статистично значущим результатом ($p = 6.05 \times 10^{-9}$).

Підвищення рівня командної згуртованості, довіри та комунікації між спортсменами сприяло створенню більш сприятливого середовища для тренувань та змагань. Роль тренера як лідера виявилася ключовою у реалізації програми. Особисті консультації, психологічні тренінги та управління конфліктами сприяли покращенню загальної ефективності команди [6].

Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо організації тренувального процесу в силових видах спорту. Вони підкреслюють важливість інтеграції психологічних методів у спортивну підготовку для досягнення високих результатів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку довгострокового впливу програм командної взаємодії, а також на адаптацію підходів для різних вікових та кваліфікаційних груп спортсменів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість командної взаємодії як одного з ключових факторів успіху у силових видах спорту. Командна взаємодія є важливим чинником успіху в силових видах спорту [7]. Вона не лише сприяє покращенню спортивних показників, а й позитивно впливає на психологічне благополуччя спортсменів, допомагаючи їм досягати високих результатів.

Література:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Навч. посіб. Київ: ДІА, 2017. 444 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
3. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
6. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ: Олімп. літ., 2001. 336 с.
7. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч. метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

References:

1. Oleshko V. H. (2017). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu* [Training athletes in power sports]. Navch. posib. Kyiv: DIA, 444 s. [in Ukrainian].
2. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activities]: Monohrafiia. Vinnytsia: VNAU, 240 s. [in Ukrainian].
3. Horbunova V. V. (2014). *Psykhologhiia komandotvorennia: Tsinnisno-rolovyi pidkhid do formuvannia ta rozvytku komand* [Psychology of team building: A value-role approach to team formation and development]: monohrafiia. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 380 s. [in Ukrainian].
4. Kostiukevych V. M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii* [Theory and methods of training highly qualified athletes]: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 273 s. [in Ukrainian].
5. Chala Yu. M., Shakhraichuk A. M. (2018). *Psykhodiagnostyka* [Psychodiagnostics]: navchalnyi posibnyk. Kharkiv: NTU «KhPI», 246 s. [in Ukrainian].
6. Veinberh R. S. (2001). *Psykhologhiia sportu* [Sports Psychology]. Kyiv: Olimp. lit., 336 s. [in Ukrainian].
7. Lozhkin H. V. (2006). *Psykhologichnyi klimat sportyvnoi komandy* [Psychological climate of a sports team]: navch. metod. posib. Vinnytsia: VDPU im. M. Kotsiubynskoho, 113 s. [in Ukrainian].

ФІЗИЧНА РОБОТОЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ: ПОНЯТТЯ ТА КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ ВИЗНАЧЕННЯ

Скачедуб Наталія Миколаївна,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-2249-4203

У статті розглянуто поняття фізичної роботоздатності легкоатлетів, яка є важливим критерієм ефективності їхньої спортивної діяльності. За переважającym вкладом різних шляхів ресинтезу АТФ фізичну роботоздатність диференціюють на три види: аеробну, анаеробну, фізичну роботоздатність зі змішаним типом енергозабезпечення. У процесі спортивної діяльності роботоздатність визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників, які діляться на наступні групи: максимальна величина енергообміну; узгодженість діяльності м'язового апарату, нервової та ендокринної систем; психологічна складова: воля, мотивація, самоконтроль, емоційна стійкість та здатність до концентрації; соціальна складова: умови місць занять, умови проживання, харчування та ін.

Проаналізовано ключові фактори, що визначають фізичну роботоздатність, серед яких: рівень фізичної підготовки, функціональний стан організму, енергетичний потенціал, технічна майстерність, психологічна готовність і зовнішні умови. Фізична роботоздатність формується взаємодією цих факторів, які впливають на здатність спортсменів виконувати тривалі й інтенсивні фізичні навантаження.

Динаміка роботоздатності характеризується відповідними фазами: фаза мобілізації, фаза впровадження, фаза гіперкомпенсації, фаза оптимальної роботоздатності, фаза субкомпенсації, фаза декомпенсації, фаза зриву (стомлення). Тривалість і вираженість зазначених фаз залежить від багатьох факторів (вік, характер роботи, організація діяльності, тип вищої нервової діяльності, досвід спортивної діяльності, мотивація та ін.).

Всі методики дослідження прямих показників роботоздатності спортсменів поділяються на кількісні (метри, секунди, кілограми, очки та ін.), якісні (надійність і точність виконання конкретних фізичних вправ) і комбіновані (поряд із продуктивністю оцінюється надійність і точність спортивної діяльності). До непрямих критеріїв роботоздатності відносять різні клініко-фізіологічні, біохімічні та психофізіологічні показники, що характеризують зміни функцій організму у процесі роботи.

Дослідження фізичної роботоздатності у підготовці легкоатлетів дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити спортивні результати та зменшити ризик травм.

Ключові слова: легка атлетика, роботоздатність, фази роботоздатності, фактори визначення роботоздатності.

Skachedub Natalia. Physical performance of athletes: concept and key factors of definition

The article deals with the concept of the physical performance of athletes, which is an important criterion for the effectiveness of their sports activities. According to the predominant contribution of different pathways of ATP resynthesis, physical performance is differentiated into three types: aerobic, anaerobic, and physical performance with a mixed type of energy supply. In the process of sports activity, performance is determined by the influence of various external and internal factors, which are divided into the following groups: maximum amount of energy exchange; coordination of the muscular apparatus, nervous and endocrine systems; psychological component: will, motivation, self-control, emotional stability and ability to concentrate; social component: conditions of training places, living conditions, nutrition, etc.

The key factors that determine physical performance are analysed, including the level of physical condition, functional state of the body, energy potential, technical skills, psychological readiness and external conditions. Physical performance is formed by the interaction of these factors, which affect the ability of athletes to perform prolonged and intense physical activity.

The dynamics of work capacity are characterised by the following phases: the phase of mobilisation, the phase of the organism's involvement in work, the phase of hypercompensation, the phase of optimal work capacity, the phase of subcompensation, the phase of decompensation, and the phase of failure (fatigue). The duration and severity of these phases depend on many factors (age, nature of work, organisation of activity, type of higher nervous activity, experience of sports activity, motivation, etc.).

All methods of studying direct indicators of athletes' performance are divided into quantitative (metres, seconds, kilograms, points, etc.), qualitative (reliability and accuracy of specific physical exercises) and combined (along with performance, the reliability and accuracy of sports activities are assessed). Indirect performance criteria include various clinical, physiological, biochemical and psychophysiological indicators that characterise changes in body functions during work.

The study of physical performance in the training of athletes allows to optimise the training process, improve sports performance and reduce the risk of injury.

Key words: athletics, work capacity, phases of work capacity, factors of determining work capacity.

Вступ. Сучасний рівень розвитку легкої атлетики, а відповідно і рівень спортивних результатів, висуває перед спортивною підготовкою легкоатлетів низку проблем, що вимагають відходу від усталених уявлень і стандартних рішень. Однією з таких про-

блем є проблема підвищення працездатності легкоатлетів.

Фізична роботоздатність є основним аспектом у підготовці легкоатлетів, який визначає їхню здатність виконувати тренувальні та змагальні навантаження

на високому рівні. Це складний багатокомпонентний показник, що інтегрує фізичні, функціональні, психологічні та технічні можливості спортсмена.

Легка атлетика, як багатоструктурний вид спорту, вимагає від спортсменів поєднання швидкості, витривалості, сили, гнучкості та координації. Саме ці компоненти формують основу фізичної роботоздатності та впливають на результати у різних видах легкої атлетики: бігу, стрибках, метаннях або багатоборстві.

Вивчення факторів, які впливають на роботоздатність, має вирішальне значення для оптимізації підготовки легкоатлетів і підвищення їхніх спортивних результатів.

Матеріали та методи. У дослідженні використано наступні методи: вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження; аналіз та синтез отриманої інформації.

Результати дослідження. Сучасна легка атлетика значно інтенсифікує тренувальний процес що вимагає постійного підвищення рівня працездатності спортсменів. Дану проблему не можна вирішувати лише за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності навантажень, оскільки такий підхід входить у протиріччя з адаптивними можливостями організму та негативно позначається на здоров'ї легкоатлетів.

Важливим функціональним дослідженням організму легкоатлетів є визначення та оцінка їхньої фізичної роботоздатності (physical working capacity – PWC).

Існує кілька визначень поняття «роботоздатність». Спочатку роботоздатність визначали як здатність людини здійснювати конкретну діяльність у межах заданих параметрів часу й ефективності праці.

Згодом у зазначене визначення було внесено доповнення і роботоздатність стали визначати як здатність людини виконувати в заданих параметрах і конкретних умовах професійну діяльність, що здійснюється зворотними, в терміни регламентованого відпочинку, функціональними змінами в організмі [7, с. 13].

У поняття «фізична роботоздатність» різними авторами вкладається різний за обсягом але близький за сенсом зміст. На думку більшості дослідників, фізична роботоздатність є інтегральним показником функціонального стану основних систем життєзабезпечення і, в першу чергу, стану серцево-судинної та дихальної систем [5], [7] та ін.

Термін «фізична роботоздатність» вживається досить широко, проте йому не надано поки єдиного, теоретично та практично обґрунтованого визначення. Визначення роботоздатності нерідко мають односторонній характер, не завжди враховуються функціональний стан організму й ефективність роботи.

Низка науковців під роботоздатністю визначають потенційну здатність організму проявити максимум фізичних зусиль у статичній, динамічній і змішаній роботі. Фізичну роботоздатність пов'язують із певним обсягом м'язової роботи, який може бути виконаний без зниження заданого (або сформованого на максимальному рівні для даного індивідуума) рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична роботоздатність є спеціальним поняттям спортивної медицини та фізіології спорту.

Незважаючи на досить широке використання терміну «фізична роботоздатність», загальноприйнятого, теоретично і практично обґрунтованого визначення даному поняттю наразі не існує. Фізична роботоздатність певним чином пов'язана з витривалістю, але не ідентична їй.

У найзагальнішому вигляді, фізична роботоздатність, пропорційна тій кількості роботи, яку організм спортсмена здатний виконувати тривало і з досить високою інтенсивністю.

У більш вузькому сенсі фізичну роботоздатність розуміють як функціональний стан кардіо-респіраторної системи [2, с. 106].

Фізична роботоздатність спортсмена може бути визначена за допомогою спеціальних приладів – ергометрів. Її одиниця виміру – кгм/хв. Чим більше здатний спортсмен виконати роботи в одиницю часу, тим вище його фізична роботоздатність. Величина фізичної роботоздатності залежить від віку, статі, тренуваності, факторів навколишнього середовища (температури, часу доби, вмісту у повітрі кисню та ін), функціонального стану організму. Для порівняльної характеристики фізичної роботоздатності розраховують загальну кількість виконаної роботи за 1 хв, ділять її на масу тіла (кг) і отримують відносну фізичну роботоздатність.

В останні роки визначення рівня фізичної роботоздатності широко використовують для характеристики функціонального стану та рівня здоров'я спортсменів.

Отже, фізична роботоздатність легкоатлета – це інтегральний показник їхньої функціональної підготовленості. Вона є важливою умовою для розвитку всіх основних фізичних якостей, основою здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень і інтенсивного протікання відновлення [1, с. 34].

Фізична роботоздатність одна з найбільш важливих складових спортивного успіху. Ця якість є визначальною в легкій атлетиці, оскільки побічно відображає стан фізичного розвитку та здоров'я спортсмена, його придатність до занять даним видом спорту.

Роботоздатність легкоатлета залежить від рівня його тренуваності, ступеню закріплення робочих навичок, досвіду, фізичного та психічного станів й інших чинників.

Загалом, висока фізична роботоздатність – запорука гарної тренуваності, тобто потенційної можливості показати високі результати у легкій атлетиці.

Відносно розвитку систем організму спортсмена, фізична роботоздатність розділяється на два види: загальну та спеціальну (рис.1).

Вважається, що рівень загальної та спеціальної роботоздатності може істотно відрізнятися у одного і того ж спортсмена.

За переважаючим вкладом різних шляхів ресинтезу АТФ фізичну роботоздатність диференціюють на 3 види:

1. *Фізична роботоздатність аеробна (ФРа) – це здатність спортсмена виконувати тривалу циклічну гло-*



Рис. 1. Види фізичної роботоздатності

бальну роботу, що вимагає значного напруження аеробних окислювальних процесів.

2. *Фізична роботоздатність анаеробна (ФРан)* – це здатність спортсмена виконувати короточасну роботу з максимально потужним скороченням м'язів, що вимагає максимальної напруги алактатного та лактатного механізмів енергопродукції.

3. *Фізична роботоздатність зі змішаним типом енергозабезпечення (ФРзм)* – це здатність спортсмена виконувати фізичну роботу в режимах діяльності рухового апарату, наближених до максимальних. Механізми енергозабезпечення працюють у максимальних (аеробні та гліколітичні) та близьких до максимальних (алактатний) режимах [2, с. 92].

Аеробна роботоздатність менш специфічна. Ця особливість аеробного компонента зумовлена тим, що поряд із внутрішньо-м'язовими чинниками (кількість мітохондрій, внутрішньо-м'язові запаси джерел енергії, активність внутрішньо-м'язових ферментів енергетичного обміну) найважливіше значення для прояву підвищеної аеробної роботоздатності мають позам'язові фактори, що вимагають гарного функціонування серцево-судинної та дихальної систем, печінки, високої кисневої ємності крові, а також запасів легко доступних для використання енергетичних субстратів. Тому легкоатлет, який має високий рівень аеробної роботоздатності, може проявити її не лише в тому виді легкої атлетики, де він здійснює спеціалізоване тренування, але і в інших видах м'язової роботи [6, с. 152].

Фактори визначення роботоздатності легкоатлетів

Фізична роботоздатність вважається комплексним поняттям що у процесі спортивної діяльності визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не лише окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на наступні групи:

1. *Максимальна величина енергообміну.* Основним критерієм функціонального стану організму та фізичної підготовленості легкоатлета слід вважати його енергопотенціал, можливість споживати енергію з навколишнього середовища, накопичувати її та мобілізувати для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше організм може накопичити енергії й ефективніше її

витрачати, тим вище рівень функціонального стану легкоатлета [3, с. 69].

Оскільки частка аеробної (за участю кисню) енергопродукції переважає в загальному обсязі енергетичного обміну, то саме максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм функціонального стану. Аеробна можливість (аеробна потужність) спортсмена визначається, перш за все, максимальною для нього швидкістю споживання кисню (чим більше організм здатний засвоїти кисню, тим більше у нього виробляється енергії, яка витрачається на підтримку внутрішніх потреб організму і на здійснення зовнішньої роботи).

Чим більше максимальне споживання кисню (МСК), тим вища (при інших рівних умовах) абсолютна потужність максимального аеробного навантаження. МСК залежить від двох функціональних систем: киснево-транспортної системи (органи дихання, кров, серцево-судинна система) та системи утилізації кисню, головним чином м'язової. Кожна з цих систем здійснює свій внесок у величину МСК, а порушення якої-небудь ланки в цій низці може відразу негативно позначитися на всьому процесі.

2. *Узгодженість діяльності м'язового апарату, нервової та ендокринної систем.* У підтримці гомеостазу та його регуляції в умовах фізичної діяльності основна роль належить нервовій системі, залозам внутрішньої секреції, особливо гіпоталамо-гіпофізарній та лімбічній системам мозку, які забезпечують інтеграцію та координацію функцій організму.

Нервова система здійснює швидко передачу сигналів через нервові імпульси, що дозволяє забезпечувати миттєву адаптацію до змін умов зовнішнього середовища.

Ендокринна система, в свою чергу, забезпечує триваліший і стабільніший вплив на організм засобом секреції гормонів, які регулюють метаболічні процеси, енергетичний баланс, функції серцево-судинної системи та інші важливі аспекти. Особливу роль у регуляції відіграють гормони стресу, такі як адреналін і кортизол, які активуються під час фізичних навантажень, забезпечуючи мобілізацію енергетичних ресурсів.

Гіпоталамо-гіпофізарна система виступає ключовою ланкою в цій взаємодії, адже гіпоталамус є центром інтеграції нервових і гуморальних механізмів регуляції. Він отримує сигнали від периферійних органів і шляхом виділення рилізінг-гормонів впливає на гіпофіз, який, у свою чергу, регулює діяльність інших залоз внутрішньої секреції. Лімбічна система мозку бере участь у регуляції емоційного стану, мотивації та поведінкових реакціях, що важливо для збереження гомеостазу в умовах стресу чи фізичних навантажень. Вона також впливає на тонус м'язів і рівень активності, дозволяючи організму ефективно адаптуватися до змін [6, с. 149].

Гармонійна взаємодія зазначених систем забезпечує підтримання рівноваги в організмі навіть за умов інтенсивних фізичних навантажень або стресу, дозволяючи організму зберігати оптимальний рівень життєдіяльності.

3. *Психологічні складові*: воля, мотивація, самоконтроль, емоційна стійкість та здатність до концентрації. Ці психологічні фактори відіграють ключову роль у досягненні високих результатів у легкій атлетиці, оскільки вони визначають здатність спортсмена витримувати фізичні та психоемоційні навантаження, долати труднощі та залишатися сконцентрованим на меті. Воля є основою подолання фізичних обмежень та втоми під час тренувань і змагань. Сильна воля дозволяє легкоатлету у найскладніших умовах долати перешкоди. Мотивація забезпечує внутрішню енергію для досягнення мети. Вона може бути внутрішньою (особисте бажання досягти успіху, самореалізація) та зовнішньою (підтримка тренера, визнання, матеріальні нагороди). Високий рівень мотивації допомагає легкоатлету підтримувати високу інтенсивність тренувань і ефективно готуватися до змагань. Самоконтроль дозволяє спортсмену контролювати свої емоції, поведінку та реакції в критичних ситуаціях. Це важливо для збереження самовладання під час змагань, коли емоційне перенапруження може негативно вплинути на результати. Емоційна стійкість визначає здатність легкоатлета зберігати стабільність емоційного стану в умовах стресу. Це допомагає уникнути підвищеної нервозності перед стартом і сконцентруватися на виконанні завдання. Здатність до концентрації є важливою складовою під час змагань, коли потрібно повністю зосередитися на технічних і тактичних аспектах виконання вправи, не відволікаючись на зовнішні фактори чи власні сумніви. Зазначені психологічні складові формуються під час регулярних тренувань, а також шляхом співпраці з тренером і спортивним психологом. Їх розвиток дозволяє легкоатлету не лише демонструвати високу роботоздатність, а й досягати максимально можливих результатів у своїй дисципліні.

4. *Соціальні складові*: умови місць занять, умови проживання, харчування, підтримка соціального оточення, доступ до медичного обслуговування та рівень фінансового забезпечення. Соціальні складові створюють базу для оптимального розвитку та реалізації фізичних можливостей спортсмена. Умови місць занять включають якість спортивної інфраструктури, доступність стадіонів, манежів, тренажерних залів, а

також їхнє технічне оснащення. Високий рівень матеріально-технічної бази сприяє проведенню ефективних тренувань і зниженню ризику травматизму. Умови проживання мають безпосередній вплив на відновлення та загальний стан організму спортсмена. Комфортні умови, оптимальний режим дня і доступ до необхідних ресурсів для відпочинку є ключовими для збереження фізичної та психоемоційної рівноваги. Харчування є основним джерелом енергії для організму легкоатлета. Раціон повинен бути збалансованим, багатим на білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали. Особливу увагу слід приділяти гідратації, а також спеціальним діетам у період інтенсивних тренувань і змагань. Підтримка соціального оточення, зокрема сім'ї, тренера, команди, друзів та вболівальників, відіграє важливу роль у формуванні впевненості спортсмена в собі, його мотивації та здатності справлятися зі стресом. Доступ до медичного обслуговування включає профілактичні огляди, реабілітаційні програми, лікування травм та відновлення після фізичних навантажень. Здоров'я є основою для підтримання високої роботоздатності. Фінансове забезпечення дозволяє легкоатлету зосередитися на тренувальному процесі, забезпечуючи доступ до якісного харчування, спортивного спорядження, медичних послуг та участі в змаганнях. Адекватне фінансування також сприяє зменшенню рівня стресу, пов'язаного з матеріальними труднощами. Таким чином, соціальні складові створюють умови, за яких спортсмен може досягати своїх максимальних фізичних можливостей. Їхній вплив часто є визначальним у підтриманні тривалої високої роботоздатності та успішності легкоатлета.

Динаміка роботоздатності характеризується відповідними фазами.

Фази роботоздатності – закономірна послідовність змін (динаміка) роботоздатності, що відображає динаміку функціонального стану спортсмена у процесі діяльності [2, с. 142].

Фаза мобілізації – вихідний, передробочий, «передстартовий» стан. Сутність цієї фази – підготовка до виконання конкретного завдання та мобілізація функціональних можливостей організму. Як правило, характеризується генералізованою активацією більшості структур мозку.

Фаза впрацювання – наростання роботоздатності; первинна реакція організму на навантаження, недостатньо висока ефективність роботи, пошук адекватного реагування на представлене навантаження. Характеризується нестійкістю динамічної взаємодії окремих структур мозку.

Фаза гіперкомпенсації – короточасна надмірно висока роботоздатність за рахунок нераціонального наростання напруженості фізіологічних процесів, що лежать в основі діяльності. Ця фаза може входити у фазу впрацювання або у фазу субкомпенсації як результат не досить сформованих механізмів мозкової організації діяльності.

Фаза оптимальної роботоздатності – високий рівень роботоздатності з повною компенсацією витрат організму.

Фаза субкомпенсації – збереження високого рівня роботоздатності при неповній компенсації витрат організму, зниження ефективності роботи. З погіршенням функціонального стану організму наростають ознаки стомлення.

Фаза декомпенсації (початкова фаза стомлення) – продовження фази субкомпенсації. З'являються виражені вегетативні реакції, знижується увага, сприйняття, пам'ять, порушуються точність і координація відповідних реакцій, знижується роботоздатність. При продовженні роботи ця фаза може раптово перейти у фазу зриву.

Фаза зриву (стомлення) характеризується значним розладом регуляторних механізмів організму і завершується відмовою від діяльності, порушенням уваги, сприйняття, пам'яті, мислення. У деяких випадках у кінці роботи може з'явитися короточасне зростання, «сплеск» роботоздатності (фаза кінцевого пориву) в результаті емоційного впливу та посилення мотивації як найшвидшого успішного завершення діяльності. У цей час фізіологічна «ціна діяльності» максимальна [6, с. 157].

Тривалість і вираженість зазначених фаз залежить від багатьох факторів (вік, характер роботи, організація діяльності, тип вищої нервової діяльності, досвід спортивної діяльності, мотивація та ін.).

Всі методики дослідження прямих показників роботоздатності спортсменів поділяються на кількісні (метри, секунди, кілограми, очки та ін.), якісні (надійність і точність виконання конкретних фізичних вправ) і комбіновані (поряд із продуктивністю оцінюється надійність і точність спортивної діяльності).

До непрямих критеріїв роботоздатності відносять різні клініко-фізіологічні, біохімічні та психофізіологічні показники, що характеризують зміни функцій організму у процесі роботи. Тобто, непрямі критерії роботоздатності являють собою реакції організму на певне навантаження та вказують на те, якою фізіологічною «ціною» для спортсмена досягається ця робота, тобто що організм спортсмена витрачає у процесі досягнення певних результатів: секунд, метрів, кілограм та ін. Крім того науковцями встановлено, що непрямі показники роботоздатності в процесі тренувальної діяльності погіршуються значно раніше, ніж її прямі критерії. Це дає підстави для використання різних фізіологічних методик прогнозування роботоздатності легкоатлетів, а також для з'ясування механізмів адаптації до конкретного виду легкої атлетики, оцінки розвитку стомлення та аналізу інших функціональних станів організму [1, с. 17].

Висновки. Фізична роботоздатність легкоатлета – це інтегральний показник їхньої функціональної підготовленості, основа здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень і інтенсивного протікання відновлення. Усвідомлення впливу факторів які безпосередньо впливають на роботоздатність дозволяє тренерам і спортсменам розробляти індивідуальні програми підготовки, спрямовані на розвиток і підтримання роботоздатності. Це також допомагає запобігти перенавантаженням і травмам, що є важливим для досягнення довготривалого спортивного успіху.

Література:

1. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчий М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
2. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант VOI SOIU, Одеса. 2018. 282 с.
3. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 109 с.
4. Кудряшова Т.І., Губченко О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
5. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
6. Спортивна медицина : підруч. для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Шахліна Л.Я. та ін. ; за ред. Шахліної Л.Я. К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. 424 с.
7. Ши Лей Стимуляція роботоздатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 метрів у змагальному періоді підготовки позатренувальними засобами : автореф. дис. канд. наук із фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 21 с.

References:

1. Bosenko, A. I., Orlyk, N. A., Topchii, M. S. (2017). Fiziologhiia sportu [Physiology of sports]: navch. posib. Odesa: vydavets Bukaiev V. V. [in Ukrainian].
2. Dehtiarenko, T.V., Dolghier, Ye.V. (2018). Medyko-pedahohichnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Medical and pedagogical control in physical education and sports]: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. Atlanty VOY SOYU, Odesa [in Ukrainian].
3. Iednak, V. (2018). Lehka atletyka [Athletics]. (chastyna II). Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv I kursu fakultetu fizychnoho vykhovannia. Ternopil: TNPU [in Ukrainian].
4. Kudriashova, T.I., Hubchenko, O.O. (2019). Teoriia i metodyka vykladannia lehkoj atletyky [Theory and methods of teaching athletics]. Kremenchuk: PP «Bitart» [in Ukrainian].
5. Pavlenko, I.O., Sydorenko, O. R., Skachedub, N. M., Berezhna, L.I. (2020). Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni pedahohichnykh zakladiv vyshchoi osvity [Athletics in physical education of pedagogical institutions of higher education]: navch.-metod. posib. Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].

6. Shakhlina, L.Ia. (red.) (2018). Sportyvna medytsyna [Sports medicine]: pidruch. dlia stud. zakl. vyshchoi osvity fiz. vykhovannia i sportu. K.: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia ta sportu Ukrainy, Olimpiiska literature [in Ukrainian].

7. Shy Lei (2017). Stymuliatsiia robotozdatnosti kvalifikovanykh lehkoatletiv u bihu na 400 metriv u zmahalnomu periodi pidhotovky pozatrenuvalnymy zasobamy [Stimulation of the work capacity of qualified track and field athletes in the 400-meter run in the competitive period of training by non-training means] (avtoref. dys. kand. nauk iz fiz. vykh. ta sportu: 24.00.01). Kyiv [in Ukrainian].

ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Томенко Олександр Анатолійович,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

Буркацький Євген Олегович,
аспірант 3 року навчання
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0000-0220-0098

Фізична підготовка є одним із ключових компонентів тренувального процесу у футболі, оскільки вона забезпечує розвиток основних фізичних якостей, необхідних для успішної участі у змаганнях. Витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість є основою ефективної гри у футбол, і їхній розвиток має відбуватися відповідно до вікових, фізіологічних та психологічних особливостей юних спортсменів. Особливе значення має правильне планування тренувального процесу, що враховує не лише фізичні можливості гравців, а й їхній рівень мотивації, психоемоційний стан та індивідуальні характеристики.

Юні футболісти проходять через різні етапи фізичного, психічного та соціального розвитку, що робить неможливим застосування однакових тренувальних програм для всіх вікових категорій. Недостатня адаптація навантажень до фізіологічних можливостей дітей та підлітків може призвести до перевантажень, травм або передчасного виснаження, що негативно впливає на спортивний прогрес та загальний рівень мотивації спортсменів. Саме тому важливим аспектом є розробка та впровадження науково обґрунтованих методик фізичної підготовки, які дозволяють не лише розвивати необхідні фізичні якості, а й запобігати перевтомі та травматизму.

Дана стаття присвячена аналізу наукової літератури та огляду сучасних методик фізичної підготовки у дитячо-юнацькому футболі, зокрема методів, що застосовуються у передзмагальний період. Розглядаються основні концепції та підходи до розвитку фізичних якостей юних футболістів, їхній вплив на загальну ефективність тренувального процесу, а також рівень адаптації до змагальної діяльності. Особливу увагу приділено сучасним тенденціям у підготовці спортсменів, зокрема використанню ігрових методик, функціонального тренінгу, високоінтенсивних інтервальних тренувань та методів, що поєднують фізичний і тактичний розвиток.

Аналіз наукових досліджень демонструє, що оптимальна фізична підготовка юних футболістів базується на комплексному підході, що включає поступове збільшення навантаження, індивідуалізацію тренувального процесу та контроль відновлення. Крім того, важливу роль відіграє поєднання традиційних методів підготовки з новітніми технологіями моніторингу фізичного стану спортсменів, що дозволяє коригувати навантаження відповідно до їхніх індивідуальних особливостей.

Таким чином, стаття містить детальний аналіз існуючих методик фізичної підготовки юних футболістів, їхні переваги та недоліки, а також пропонує рекомендації щодо впровадження ефективних програм підготовки у тренувальний процес дитячо-юнацьких футбольних команд.

Ключові слова: футбол, фізична підготовка, фізичні якості, передзмагальний період, методики.

Tomenko Oleksandr, Burkatskyi Yevhen. Foreign experience in the use of methods of physical training of young football players in the pre-competition period

Physical training is one of the key components of the football training process, as it ensures the development of essential physical qualities required for successful participation in competitions. Endurance, strength, speed, coordination, and flexibility form the foundation of effective football performance, and their development must align with the age, physiological, and psychological characteristics of young athletes. Proper training planning is particularly important, as it must consider not only the players' physical capabilities but also their level of motivation, psycho-emotional state, and individual characteristics.

Young football players go through various stages of physical, mental, and social development, making it impossible to apply the same training programs across all age categories. A lack of adaptation of training loads to the physiological capabilities of children and adolescents can lead to overtraining, injuries, or premature exhaustion, negatively affecting their athletic progress and overall motivation. Therefore, a crucial aspect is the development and implementation of scientifically grounded training methods that not only enhance the necessary physical qualities but also prevent fatigue and injuries.

This article focuses on the analysis of scientific literature and the review of modern physical training methods in youth football, particularly those used in the pre-competition period. It examines key concepts and approaches to developing the physical qualities of young footballers, their impact on the overall effectiveness of the training process, and the level of adaptation to competitive activities. Special attention is given to modern trends in athlete preparation, including the use of game-based methods, functional training, high-intensity interval training, and approaches that integrate physical and tactical development.

Scientific research shows that optimal physical training for young football players is based on a comprehensive approach that includes a gradual increase in workload, individualization of training programs, and recovery control. Furthermore, the integration of traditional training methods with modern technologies for monitoring athletes' physical conditions plays a crucial role in adjusting workloads according to individual characteristics.

Thus, this article provides a detailed analysis of existing physical training methodologies for young footballers, highlighting their advantages and disadvantages while offering recommendations for implementing effective training programs in youth football teams.

Key words: football, physical training, physical qualities, pre-competition period, methods.

Вступ. Фізична підготовка є основою успішної спортивної кар'єри, особливо для юних футболістів, які тільки починають свій шлях у професійному спорті. У дитячому та юнацькому віці формуються ключові фізичні якості, такі як сила, витривалість, швидкість, координація та гнучкість, які є необхідними для досягнення успіху в футболі. Проте неправильне чи неадекватне навантаження може призвести до негативних наслідків, зокрема до травм, перенапруження, вигорання, і навіть відмови від продовження занять спортом. Саме тому питання розробки ефективних, науково обґрунтованих методик фізичної підготовки для юних спортсменів є надзвичайно актуальним [23; 26].

На сьогоднішній день, у багатьох футбольних клубах і спортивних школах для підготовки юних футболістів часто застосовуються методики, що розроблені для дорослих гравців або не адаптовані до фізіологічних і психологічних особливостей дітей та підлітків. Дослідження показують, що застосування тренувальних програм, розроблених для дорослих спортсменів, для дітей може призвести до перевантажень та травм. Згідно з результатами дослідження Malina (2016), недотримання вікових особливостей при плануванні тренувальних програм значно збільшує ризик травматизму серед молодих спортсменів [10].

Крім того, недостатня увага приділяється періоду передзмагальної підготовки, який є критичним для оптимальної фізичної і психологічної готовності спортсменів до участі у змаганнях. Відсутність єдиних підходів і стандартів до фізичної підготовки юних футболістів у передзмагальний період створює значну різницю в рівнях підготовки молодих спортсменів та може негативно впливати на їхню спортивну кар'єру в майбутньому. За даними досліджень, період передзмагальної підготовки потребує особливого підходу, враховуючи необхідність досягнення пікової фізичної форми, зменшення ризику травм та покращення загальної готовності спортсменів до змагань [4; 6].

Різноманітність методів і програм, які застосовуються в тренувальному процесі, свідчить про необхідність систематизації знань та наукового підходу до розробки програм підготовки [6; 26]. Нами було проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питання фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі саме в передзмагальному періоді.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць проаналізувати існуючі методики фізичної підготовки юних футболістів.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети в нашому дослідженні використовувались

наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження. Фізична підготовка юних футболістів є важливим елементом їхнього спортивного розвитку, оскільки саме у дитячому та підлітковому віці закладаються основи фізичної витривалості, сили, координації, швидкості та інших якостей, необхідних для досягнення успіху у футболі. Сучасна наукова література пропонує широкий спектр підходів до фізичної підготовки дітей та підлітків у спорті. Цей аналіз охоплює ключові концепції, дослідження та рекомендації, які сформуливали сучасне розуміння фізичної підготовки юних спортсменів у футболі.

Дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків вказують на те, що цей процес має кілька фаз, кожна з яких характеризується певними фізіологічними та психічними змінами. Зокрема, у роботах Malina, Bouchard та Bar-Or (2015) підкреслюється важливість диференційованого підходу до тренувального процесу, враховуючи особливості зростання та розвитку організму на кожному етапі. Наприклад, на ранніх етапах розвитку (до 12 років) особливу увагу слід приділяти загальному фізичному розвитку та координаційним здібностям, тоді як на більш пізніх етапах (13–18 років) необхідно акцентувати на розвитку сили, швидкості та витривалості [21; 22].

Згідно з даними Muir (2013), фізична підготовка дітей повинна включати різні типи навантажень (аеробні, анаеробні, силові, координаційні) та мати поступовий характер. У дослідженнях Faigenbaum і Muir (2010) доведено, що застосування різноманітних тренувальних засобів, таких як тренування з опором (наприклад, з використанням гантелів або тренажерів), а також вправи на координацію та рівновагу, дозволяє ефективно розвивати м'язову масу, силу та швидкісно-силові якості юних спортсменів [10; 26].

Ідеї періодизації тренувального процесу були детально розроблені у працях Bompa і Haff (2009), які вказують на необхідність розподілу тренувального процесу на окремі періоди (підготовчий, змагальний, перехідний) для досягнення оптимальної спортивної форми. Ці підходи підтверджуються дослідженнями Issurin (2008), який також звертає увагу на важливість специфічного планування тренувань у передзмагальний період для досягнення пікової фізичної готовності [4; 18].

Науковці, такі як Viru (2001), підкреслюють, що періодизація має бути адаптована до індивідуальних потреб кожного спортсмена, а передзмагальний період має акцентуватися на розвитку специфічних фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість і сила, що

є найбільш критичними для успіху у футболі. Цей підхід дозволяє забезпечити оптимальне співвідношення між навантаженнями та відновленням, що знижує ризик травм і перевантажень, які є поширеними серед юних спортсменів [6].

Дослідження Hill-Haas та ін. (2011) показують, що застосування ігрових методик, таких як міні-футбол, гра 2 на 2 або 3 на 3, сприяє розвитку фізичних якостей, а також психологічних і соціальних компетенцій, що є важливими для успішної гри у футбол. Крім того, ці методики дозволяють уникнути одноманітності тренувального процесу і зберегти мотивацію дітей до занять спортом [16].

Силова підготовка є важливим компонентом тренувального процесу юних футболістів, однак підхід до її впровадження вимагає врахування специфіки дитячого організму. Дослідження Faigenbaum et al. (2009) показали, що правильне застосування силових тренувань сприяє покращенню м'язової сили, витривалості та зниженню ризику травм серед молодих спортсменів. Faigenbaum і Westcott (2009) рекомендують використовувати програми з малими вагами і високою кількістю повторень, які поступово збільшуються залежно від рівня підготовленості дитини [11].

У дослідженнях Behringer та ін. (2011) доведено, що силові тренування повинні проводитися з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей дітей, а також мають бути поєднані з іншими видами підготовки (наприклад, координаційними вправами) для забезпечення гармонійного фізичного розвитку [2].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість моніторингу навантажень і адаптації тренувальних програм для запобігання травмам і перевантаженням. Використання технологій, таких як GPS-трекери, монітори серцевого ритму та інші пристрої, дозволяє отримувати точні дані про фізичний стан спортсменів та адаптувати програми відповідно до їх потреб [7; 14].

Психологічні фактори також відіграють важливу роль у фізичній підготовці юних футболістів. Висока мотивація, концентрація уваги та здатність справлятися зі стресом є важливими складовими успіху у спорті (Deci & Ryan, 2000; Weinberg & Gould, 2014). Дослідження показують, що використання позитивного підкріплення, змагань, ігрових завдань та варіативних тренувальних програм допомагає підтримувати мотивацію дітей та підлітків до занять спортом (Horn, 2008) [8; 17].

Крім того, інтеграція психологічних аспектів у фізичну підготовку (наприклад, розвиток навичок самоконтролю, управління стресом) сприяє підвищенню ефективності тренувань і забезпечує більш стійкий розвиток спортсменів (Gould et al., 2011) [15].

Методика функціонального тренування. Функціональна підготовка орієнтована на розвиток фізичних якостей через виконання вправ, що імітують ігрові рухи і вимоги до футболу. Цей підхід спрямований на те, щоб тренування відповідали реальним умовам гри та включали специфічні рухові навички, які футболісти використовують на полі. Дослідження показують, що така методика забезпечує кращу адаптацію спортсменів до

специфічних вимог футболу, а також сприяє зниженню ризику травм (Faigenbaum & Myer, 2010; McGill, 2010) [10; 24].

За даними Faigenbaum та інших (2009), функціональна підготовка включає вправи, які розвивають силу, швидкість, координацію, гнучкість і витривалість одночасно. Наприклад, вправи на розвиток рівноваги та стабільності, такі як присідання на одній нозі або вправи з м'ячем, можуть поєднувати розвиток сили, координації та гнучкості. Вправи з використанням м'ячів, еластичних стрічок, тренувальних конусів та іншим нестандартним обладнанням дозволяють спортсменам покращувати свої фізичні якості в умовах, наближених до реальних ігрових ситуацій [11].

Kraemer et al. (2004) рекомендують використання кругових тренувань у молодіжних футбольних академіях для розвитку базових фізичних якостей. Крім того, кругові тренування дозволяють оптимізувати час тренувань, забезпечуючи високу інтенсивність та варіативність вправ. За даними дослідження Behringer et al. (2011), регулярне проведення кругових тренувань сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості, покращенню серцево-судинної витривалості та розвитку м'язової сили у дітей та підлітків [2; 20].

Методика ігрових тренувань. Ігрові тренування є важливою складовою фізичної підготовки юних спортсменів, оскільки вони дозволяють одночасно розвивати фізичні якості, технічні навички та тактичне мислення. Ця методика включає в себе різні форми ігрових вправ, таких як міні-футбол, гра в малих групах (наприклад, 2 на 2 або 3 на 3), вправи на точність і швидкість рухів з м'ячем.

Hill-Haas et al. (2011) вказують, що ігрові тренування сприяють розвитку специфічної витривалості та швидкісної витривалості, що є критично важливими для футболу. Вони також покращують здатність юних спортсменів адаптуватися до змінних умов гри, що є ключовим аспектом футбольної майстерності. Ці тренування підтримують високий рівень залученості і мотивації дітей, що допомагає запобігти вигоранню та втраті інтересу до спорту [16].

Згідно з дослідженнями Ford et al. (2010), ігрові тренування можуть бути особливо ефективними у розвитку психологічних і соціальних навичок, таких як командна взаємодія, комунікація та вирішення конфліктів. Це робить їх цінним інструментом не лише для фізичної підготовки, але й для розвитку особистісних якостей молодих спортсменів [12].

Методика розвитку координаційних здібностей. Розвиток координаційних здібностей є ключовим компонентом підготовки юних футболістів, оскільки координація забезпечує здатність до точного виконання технічних прийомів, швидкої адаптації до змін ігрових ситуацій та ефективної взаємодії з м'ячем. Координаційні вправи включають рухи на точність, баланс, швидкість реакції, спритність і точність виконання технічних дій.

Методика інтервальних тренувань. Інтервальні тренування є одним із найбільш ефективних методів розвитку швидкісної витривалості, яка є критично важливою для

футболу. Інтервальне тренування включає чергування періодів високої інтенсивності з періодами відпочинку або низькоінтенсивного відновлення, що дозволяє збільшити обсяг роботи, який може виконати спортсмен.

Бучхайт і Лаурсен (2013) підкреслюють, що інтервальні тренування мають високу ефективність у підвищенні аеробної та анаеробної витривалості юних спортсменів. Вони рекомендують використовувати короткі інтервали (наприклад, спринти на 15–30 секунд з відпочинком 30–60 секунд), щоб максимально відповісти фізіологічним вимогам футболу [5].

Науковці Franchini et al. (2011) зазначають, що інтервальні тренування можуть бути інтегровані у футбольні тренування, використовуючи вправи з м'ячем, що додатково підвищує технічні навички та тактичне мислення. Наприклад, вправи на швидкісну витривалість можуть поєднувати спринти з вправами на точність ударів або передач [13].

Методика силових підготовки юних спортсменів. Силова підготовка є невід'ємною частиною фізичної підготовки юних футболістів, адже вона сприяє розвитку м'язової сили, стабільності суглобів і зниженню ризику травм. Відповідно до досліджень Behringer et al. (2011), силові тренування мають бути адаптовані до вікових і фізіологічних особливостей дітей та підлітків. Використання власної ваги, еластичних стрічок, медичних м'ячів або малих ваг для молодших спортсменів може допомогти покращити силу та витривалість без ризику перевантаження [2].

Програми силових підготовки для юних спортсменів повинні бути побудовані на основі принципу прогресії навантажень, що включає поступове збільшення опору або ваги з урахуванням рівня підготовленості спортсменів. Наприклад, використання базових вправ (присідання, віджимання, підтягування) з невеликою вагою на початкових етапах, а згодом перехід до більш складних вправ з більшими вагами для старших підлітків (Faigenbaum et al., 2009) [11].

Методика розвитку гнучкості та мобільності. Розвиток гнучкості та мобільності сприяє покращенню амплітуди рухів у суглобах, що дозволяє ефективно виконувати технічні елементи футболу (удари, паси, дриблінг) та знижує ризик травм. За даними Behm et al. (2016), вправи на розвиток гнучкості (стретчинг, динамічні розтяжки) повинні входити до програми фізичної підготовки юних футболістів як на етапі розминки, так і під час основної частини тренування [3].

Включення вправ на розвиток мобільності (вправи на контроль рухів, стабільність суглобів) дозволяє покращити здатність спортсменів до швидкої зміни

напрямку руху та ефективного використання сили. Наприклад, динамічні вправи з використанням смуг опору, вправи на баланс і контроль рухів на нестабільних поверхнях можуть бути корисними для підвищення мобільності та стабільності (Reid et al., 2018) [27].

Висновки

1. Аналіз наукової літератури підтверджує необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки юних футболістів, що включає розвиток різних фізичних якостей, використання адаптованих методик та програм, врахування індивідуальних особливостей дітей, а також періодизацію тренувального процесу. Зокрема, особлива увага має приділятися періоду передзмагальної підготовки, коли важливо досягти оптимальної спортивної форми, мінімізувати ризики перевантаження і травматизму. Теоретичні підходи до фізичної підготовки юних футболістів ґрунтуються на принципах індивідуалізації, періодизації, варіативності, спеціалізації, функціональності та інтеграції тренувальних завдань. Використання цих принципів дозволяє забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей і підвищити спортивні результати юних спортсменів, мінімізуючи ризики травматизму і перевантажень. Кожен з цих підходів доповнює інші, створюючи ефективну структуру тренувального процесу, що відповідає вимогам сучасного футболу.

2. Сучасні методики фізичної підготовки в дитячо-юнацькому спорті включають різноманітні підходи, що спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей юних спортсменів. Функціональна підготовка, кругові тренування, ігрові методи, координаційні вправи, інтервальні тренування, силові програми та вправи на гнучкість і мобільність створюють умови для ефективного розвитку фізичних якостей, необхідних для успішної гри у футбол. Використання цих методик, підтверджених науковими дослідженнями, сприяє підвищенню спортивної майстерності юних футболістів, покращенню їхньої фізичної підготовленості та зниженню ризику травматизму.

3. Науково обґрунтовані принципи тренувань для юних футболістів — індивідуалізація, періодизація, поступовість, варіативність, спеціалізація, комплексний розвиток, функціональність, адекватне відновлення і підтримка мотивації — забезпечують ефективний розвиток фізичних і психічних якостей спортсменів, мінімізують ризики травматизму і перетренованості, сприяють досягненню високих спортивних результатів. Використання цих принципів є ключовим для успішної підготовки юних футболістів і має бути основою планування тренувального процесу.

Література:

1. Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer-with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica, Supplementum*, 619, 1-155.
2. Behringer, M., Vom Heede, A., Yue, Z., & Mester, J. (2011). Effects of resistance training in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatrics*, 126(5), 1199-1210.
3. Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1-11.
4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

5. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338.
6. Cumming, S. P., Battista, R. A., & Malina, R. M. (2012). Physical and psychosocial development of young athletes: Perspectives on sport specialization and intensive training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 322-329.
7. Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Medicine*, 43(10), 1025-1042.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
9. Faigenbaum, A. D., & Lloyd, R. S., & Myer, G. D. (2013). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 591-604.
10. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56-63.
11. Faigenbaum, A. D., & Westcott, W. L. (2009). *Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness, and Sport*. Human Kinetics.
12. Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495.
13. Franchini, E., Brito, C. J., Artioli, G. G., et al. (2011). The effects of high-intensity intermittent exercise training on strength and conditioning variables of young judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 459-465.
14. Gabbett, T. J., Kennelly, S., Sheehan, J., Hawkins, R., Milsom, J., King, E., ... & Ekstrand, J. (2016). If overuse injury is a 'training load error,' should undertraining be viewed the same way? *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1017-1018.
15. Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2011). Coaching life skills through football: A study of award-winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.
16. Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
17. Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics, 235.
18. Issurin, V. B. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(1), 65.
19. Jokl, P. (2004). Soccer and Medicine. *Clinical Sports Medicine*, 23(3), 1-12.
20. Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., & French, D. N. (2004). Resistance training for health and performance. *Current Sports Medicine Reports*, 3(3), 165-171.
21. Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
22. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2015). Growth, Maturation, and Physical Activity. *Human Kinetics*.
23. Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho-e-Silva, M. J., & Figueiredo, A. J. (2016). Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 512-523.
24. McGill, S. M. (2010). *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro Inc.
25. Mujika, I., Spencer, M., Santisteban, J., Goiriena, J., & Bishop, D. (2009). Age-related differences in repeated-sprint ability in highly trained youth football players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1581-1590.
26. Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2013). Sports specialization, part II: Alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 5(5), 332-336.
27. Reid, D. A., Vanweerd, R. J., Larmer, P. J., & Kingstone, R. (2018). The effects of static stretching on range of motion and performance: A systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 14(3), 130-135.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Тропін Юрій Миколайович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри одноборств
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-6691-2470

Голоха Валерій Леонідович,

старший викладач кафедри одноборств
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0003-3733-5560

Бойченко Наталя Валентинівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри одноборств
Харківської державної академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0003-4821-5900

Вільна боротьба є одним із найдавніших і найпопулярніших видів єдиноборств, що входить до програми Олімпійських ігор та інших престижних міжнародних змагань. Цей вид спорту вимагає від атлетів високої фізичної підготовленості, відмінної координації, витривалості, сили та швидкості реакції. Аналіз змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільній боротьбі дозволяє визначити ключові особливості ведення сутичок, оцінити ефективність техніко-тактичних дій, а також розробити більш точні та дієві програми підготовки спортсменів. Дослідження таких аспектів є важливим для тренерів, які прагнуть підвищити результативність своїх вихованців, а також для спортивних аналітиків, які займаються вивченням тенденцій розвитку вільної боротьби, як виду спорту. Метою даного дослідження є проведення порівняльного аналізу показників змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільній боротьбі. Було проведено аналіз протоколів і відеозаписів Кубка України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих. Всього проаналізовано 151 сутичку: чоловіки ($n=97$) і жінки ($n=54$). Проведені дослідження вказують на деякі схожості та відмінності у показниках змагальної діяльності борців та борчинь вільного стилю. Визначено, що найбільш виконуваними прийомами борців та борчинь були: в партері – перевороти накатом, в стійці – проходи в ноги та звалювання. Кількість набраних балів більша в стійці, ніж в партері та технічних балів більше, ніж нетехнічних, як у борців, так у борчинь. Найбільша кількість набраних балів припадає на першу хвилину сутички (у борців – 23,18% від всіх набраних балів, у борчинь – 39,28%). Варто відзначити, що кількість набраних балів зменшується з кожної хвилини сутички і у борців, і у борчинь. Це можливо пояснити, що перші хвилини є важливими в досягненні перемоги в сутичці. Середня кількість набраних балів в сутичці достовірно вище ($p<0,05$) у борців (9,34 балів), чим у борчинь (8,20 балів). А індекс успіху найбільший у борчинь (2,48), ніж у борців (2,19), але ця різниця недостовірна ($p>0,05$). Отримані результати допоможуть тренерам оптимізувати тренувальний процес борців і борчинь вільного стилю.

Ключові слова: вільна боротьба, змагальна діяльність, показники, чоловіки, жінки, гендерні дослідження.

Tropin Yuri, Golokha Valerii, Boychenko Natalia. Comparative Analysis of Competitive Performance Indicators of Men and Women in Freestyle Wrestling

Freestyle wrestling is one of the oldest and most popular combat sports, included in the Olympic Games and other prestigious international competitions. This sport requires athletes to have a high level of physical fitness, excellent coordination, endurance, strength, and reaction speed. The analysis of competitive performance in men's and women's freestyle wrestling allows for identifying key features of match execution, assessing the effectiveness of technical and tactical actions, and developing more precise and effective training programs for athletes. Research in this area is crucial for coaches striving to improve their athletes' performance and for sports analysts studying trends in the development of freestyle wrestling as a sport. The purpose of this study is to conduct a comparative analysis of competitive performance indicators of male and female freestyle wrestlers. The analysis was based on protocols and video recordings of the 2024 Ukrainian Freestyle Wrestling Cup among adults. A total of 151 matches were analyzed: 97 male matches and 54 female matches. The conducted research highlights some similarities and differences in competitive performance indicators between male and female freestyle wrestlers. It was determined that the most commonly executed techniques were gut wrenches in the parterre position and leg attacks and throws in the standing position. More points were scored in the standing position than in the parterre, and technical points exceeded non-technical points for both male and female wrestlers. The highest number of points was scored in the first minute of the match (23.18% of total points for men and 39.28% for women). Notably, the number of points scored decreased with each subsequent minute for both male and female wrestlers. This may be explained by the importance of the initial minutes in achieving victory in a match. The average number of points scored per match was significantly higher ($p<0,05$) for male wrestlers (9.34 points) compared to female wrestlers (8.20 points). However, the success index was higher for female wrestlers (2.48) than for male wrestlers (2.19), though this difference was not statistically significant ($p>0,05$). The obtained results will help coaches optimize the training process for male and female freestyle wrestlers.

Key words: freestyle wrestling, competitive performance, indicators, men, women, gender studies.

Вступ. Вільна боротьба є одним із найдавніших і найпопулярніших видів єдиноборств, що входить до програми Олімпійських ігор та інших престижних міжнародних змагань. Цей вид спорту вимагає від атлетів високої фізичної підготовленості, відмінної координації, витривалості, сили та швидкості реакції. Змагальна діяльність у вільній боротьбі характеризується багатьма показниками, які визначають ефективність виступів спортсменів: техніко-тактичні дії, рівень фізичної підготовленості, стратегія ведення сутички, психологічна стійкість тощо [1, 2, 3].

Протягом останніх десятиліть спостерігається активний розвиток жіночої вільної боротьби, що зумовлено її включенням до програми Олімпійських ігор у 2004 році. Цей процес сприяв зростанню кількості жінок-спортсменок, покращенню рівня їхньої підготовленості та появі нових методик тренування, адаптованих до особливостей жіночого організму. Зі зростанням інтересу до гендерних досліджень і спортивної науки стало ясно, що у чоловіків і жінок існують відмінності: у фізіологічних особливостях [4], у фізичній підготовленості [5], в складі тіла [6] та будові тіла [7], у показниках змагальної діяльності [8].

Вивчення цих відмінностей має важливе значення, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як гендерні фактори можуть впливати на виступи та успіх спортсменів на змаганнях [4, 9, 10].

Аналіз змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільній боротьбі дозволяє визначити ключові особливості ведення сутичок, оцінити ефективність техніко-тактичних дій, а також розробити більш точні та дієві програми підготовки спортсменів. Дослідження таких аспектів є важливим для тренерів, які прагнуть підвищити результативність своїх вихованців, а також для спортивних аналітиків, які займаються вивченням тенденцій розвитку вільної боротьби, як виду спорту.

Метою даного дослідження є проведення порівняльного аналізу показників змагальної діяльності чоловіків і жінок у вільній боротьбі.

Матеріали та методи. Проведено аналіз протоколів і відеозаписів Кубка України з вільної боротьби серед дорослих, який проходив у Львові 4-5 грудня 2024 року. Всього проаналізовано 151 сутичку: чоловіки (n=97) і жінки (n=54).

Аналіз змагальної діяльності проводився за допомогою спеціалізовану комп'ютерну програму «Martial Arts Video Analysis», яка була розроблена на кафедрі єдиноборств за підтримки фахівців кафедри інформатики та біомеханіки ХДАФК і була апробована у попередніх дослідженнях [11, 12]. Детально з роботою цієї програми можливо ознайомитися в App Store (Martial Arts Video Analysis).

Для аналізу змагальної діяльності було взято такі показники: час сутички (с); техніко-тактичні дії у стійці та партері (кількість разів); дострокові виграні сутички (кількість разів); порушення правил у стійці та партері (кількість разів); час активності (кількість разів); членжи у стійці та партері (протест, який виникає при спірному моменті у сутичці) (кількість разів); результативність застосовуваної техніки у стійці та партері (оцінювалося в балах: 1 бал, 2 бали, 4 бали, 5 балів) та індекс успіху (співвідношення набраних балів у всіх сутичках до загального часу в усіх сутичках в хвили-нах).

Статистичний аналіз даних проведено з допомогою ліцензованих пакетів електронних таблиць Excel. Для категорійних даних результати були виражені в абсолютних числах (кількість разів) та відсотках (%). Для порівняння показників змагальної діяльності використовувався t-критерій Стюдента, вилучення вважалося достовірним при ($p < 0,05$).

Результати дослідження. Аналіз сутичок на Кубку України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих дозволив встановити результативні дії, які були оцінені судьями (рис. 1). Найбільш виконуваними техніко-тактичними діями (ТТД), як у борців, так у борчинь були: в партері – перевороти накатом (у чоловіків – 19,29%

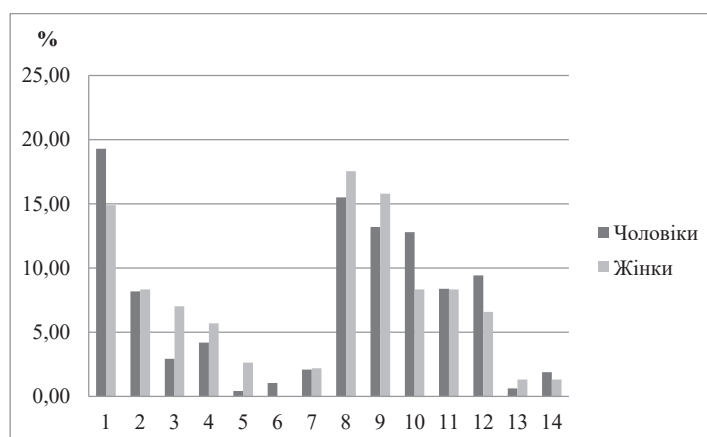


Рис. 1. Відсоткове співвідношення результативних дій, які оцінили судді на Кубку України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих

1 – накати в партері, 2 – перевороти в партері, 3 – перевороти схресним захопленням ніг, 4 – контрприйоми в партері, 5 – кидки підворотом, 6 – кидки прогином, 7 – кидки нахилом, 8 – проходи в ноги, 9 – звалювання, 10 – виштовхування за килим, 11 – контрприйоми в стійці, 12 – час активності, 13 – порушення правил, 14 – членж

від всіх оцінених дій; у жінок – 14,91%); в стійці – проходи в ноги (у чоловіків – 15,51%; у жінок – 17,55%) та звалювання (у чоловіків – 13,20%; у жінок – 15,79%).

Як видно з таблиці 1 кількість набраних балів більша в стійці, ніж в партері та технічних балів більш, ніж нетехнічних, як у борців, так у борчинь. Ця різниця не достовірна ($p>0,05$) між чоловіками та жінками у всіх показниках.

Аналіз таблиці 2 показує, що найбільша кількість набраних балів припадає на першу хвилину сутички (у борців – 23,18% від всіх набраних балів, у борчинь – 39,28%). Варто відзначити, що кількість набраних балів зменшується з кожної хвилини сутички і у борців, і у борчинь. Це можливо пояснити, що перші хвилини є важливими в досягненні перемоги в сутички. Середня кількість набраних балів в сутички достовірно вище ($p<0,05$) у борців (9,34 балів), чим у борчинь (8,20 балів). Цей показник істотно впливає на видовищність цього виду спорту. Ще одним важливим показником, що визначає видовищність вільної боротьби, це індекс успіху (табл. 3). Він, найбільший у борчинь (2,48), ніж у борців (2,19), але ця різниця недостовірна ($p>0,05$).

Результати дослідження дозволили виокремити відмінності в показниках змагальної діяльності борців різної статі. Подібні дослідження в єдиноборствах проводилися і раніше. Tagtagó et al. (2023) здійснили хронометричний аналіз елітного фехтування на чемпіонаті світу, щоб визначити наявність відмінностей між видами зброї (шпага, рапіра та шабля), а також між спортсменами різної статі [8]. Jansen et al. (2021) охарактеризували вплив ударів під час тренувань і змагань серед спортсменів чоловічої та жіночої статі, які займаються боксом і змішаними єдиноборствами ММА, використовуючи спеціально адаптовану капу для моніторингу ударів [13]. Menescardi et al. (2019) досліджували моделі руху олімпійських спортсменів у тхеквондо (чоловіків і жінок) відповідно до їхніх тактичних дій, застосовуючи аналіз марковських процесів [14].

Висновки. Проведені дослідження вказують на деякі схожості та відмінності у показниках змагальної діяльності борців та борчинь вільного стилю. Визначено, що найбільш виконуваними прийомами борців та борчинь були: в партері – перевороти нака-

Таблиця 1

Результативність спортсменів у сутичках (n=151) на Кубку України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих

Показники	Борці (n=97)		Борчині (n=54)	
	Всього набраних балів	%	Всього набраних балів	%
Бали стійка	572	63,13	279	62,98
Бали партер	334	36,87	164	37,02
Всього балів	906	100,00	443	100,00
Технічні бали	849	93,71	422	95,26
Нетехнічні бали	57	6,29	21	4,98

Примітка: технічні бали – бали, які отримані за техніко-тактичні дії; нетехнічні бали – бали, які отримані за час активності, челенж, порушення правил

Таблиця 2

Кількість набраних балів у сутичках (n=151) на Кубку України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих

Хвилини сутички	Борці (n=97)		Борчині (n=54)	
	Бали	%	Бали	%
00:01 – 01:00	210	23,18	174	39,28
01:01 – 02:00	208	22,96	101	22,80
02:01 – 03:00	197	21,74	58	13,09
03:01 – 04:00	109	12,03	41	9,26
04:01 – 05:00	96	10,60	35	7,90
05:01 – 06:00	86	9,49	34	7,67
Всього:	906	100,00	443	100,00
Бал / сутичку	9,34		8,20	

Таблиця 3

Індекс успіху спортсменів у сутичках (n=151) на Кубку України 2024 року з вільної боротьби серед дорослих

Показники	Борці (n=97)	Борчині (n=54)
Індекс успіху в стійці	1,38	1,56
Індекс успіху в партері	0,81	0,92
Загальний індекс успіху	2,19	2,48
Індекс успіху технічних дій	2,05	2,36
Індекс успіху нетехнічних дій	0,14	0,12

том, в стійці – проходи в ноги та звалювання. Кількість набраних балів більша в стійці, ніж в партері та технічних балів більш, ніж нетехнічних, як у борців, так у борчинь. Середня кількість набраних балів

в сутички достовірно вище ($p < 0,05$) у борців (9,34 балів), чим у борчинь (8,20 балів). А індекс успіху найбільший у борчинь (2,48), ніж у борців (2,19), але ця різниця недостовірна ($p > 0,05$).

Література:

1. Голоха В. Л., Романенко В. В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 2021. №1(19), С. 12-19. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.02>
2. Латишев М., Головач І., Полянничко О., Сретик А., Лахтадир О. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства, 2023. №2(28), С. 79-89. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.07>
3. Шандригось В., Блажейко А., Латишев М. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства, 2022. №2(24), С. 96-116. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09>
4. Deliceoğlu G., Tortu E., Keleş A., Çakar A. N., Özsoy H. Ö., Atalay T. A. Comparison of Physical And Physiological Profiles Between Elite Freestyle Men And Women Wrestlers. *European Journal of Human Movement*, 2023. №50, P. 103-124. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2023.50.11>
5. Gierczuk D., Wójcik Z. Physical fitness of highly qualified female and male wrestlers of various sports levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 2023. №23(6), P. 1488-1494. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06182>
6. Sadeghipour S., Mirzaei B., Korobeynikov G., Tropin Y. Effects of Whole-Body Electromyostimulation and Resistance Training on Body Composition and Maximal Strength in Trained Women. *Health, sport, rehabilitation*, 2021. №7(2), P. 18-28. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.02.02>
7. Ceylan B., Balci S. S. Dehydration and Rapid Weight Gain Between Weigh-in and Competition in Judo Athletes: The Differences between Women and Men, *Research in Sports Medicine*, 2023. №31(4), P. 462-472. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1989435>
8. Tarragó R., Bottoms L., Iglesias X. Temporal demands of elite fencing. *Plos one*, 2023. №18(6), e0285033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285033>
9. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2023. №27(6), P. 487-93. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607>
10. Rutkowska K., Gierczuk D. Achievement Motivation and Emotional Intelligence in Elite Female and Male Wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2020. №20(1), P. 14-22. <https://doi.org/10.14589/ido.20.1.2>
11. Pashkov I., Tropin Y., Romanenko V., Goloha V., Kovalenko J. Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2021. №9(5), P. 30-39. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.003>
12. Romanenko V., Golokha V., Alekseev A., Kovalenko Y. Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2020. №6(80), P. 65-72. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-6.010>
13. Jansen A. E., McGrath M., Samorezov S., Johnston J., Bartsch A., Alberts, J. Characterizing head impact exposure in men and women during boxing and mixed martial arts. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2021. №9(12), 23259671211059815. <https://doi.org/10.1177/23259671211059815>
14. Menescardi C., Falco C., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Development of a Taekwondo Combat Model Based on Markov Analysis. *Frontiers in psychology*, 2019. №10, P. 2188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02188>

References:

1. Holokha, V. L., Romanenko, V. V. (2021). Analiz vystupu bortsiv na Chempionati Ukrayiny 2020 roku z vil'noyi borot'by [Analysis of the performance of wrestlers at the Ukrainian Championship 2020 based on free wrestling]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, no 1(19), 12-19. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.02> [in Ukrainian].
2. Latyshev, M., Holovach, I., Polyanychko, O., Yeretyk, A., & Lakhtadyr, O. (2023). Vazhlyvist' dosyahnen' na zmahannyakh U23 z vil'noyi borot'by [The importance of achievements in U23 freestyle wrestling competitions]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, no 2(28), 79-89. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.07> [in Ukrainian].
3. Shandryhos', V., Blazheyko, A., & Latyshev, M. (2022). Stan i perspektyvy rozvytku vil'noyi borot'by v Ukrayini [Status and prospects for the development of freestyle wrestling in Ukraine]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, no 2(24), 96-116. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09> [in Ukrainian].
4. Deliceoğlu, G., Tortu, E., Keleş, A., Çakar, A. N., Özsoy, H. Ö., & Atalay, T. A. (2023). Comparison of Physical And Physiological Profiles Between Elite Freestyle Men And Women Wrestlers. *European Journal of Human Movement*, 50, 103-124. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2023.50.11> [in English].
5. Gierczuk, D., & Wójcik, Z. (2023). Physical fitness of highly qualified female and male wrestlers of various sports levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1488-1494. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06182> [in English].
6. Sadeghipour, S., Mirzaei, B., Korobeynikov, G., & Tropin, Y. (2021). Effects of Whole-Body Electromyostimulation and Resistance Training on Body Composition and Maximal Strength in Trained Women. *Health, sport, rehabilitation*, 7(2), 18-28. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.02.02> [in English].
7. Ceylan, B., & Balci, S. S. (2023). Dehydration and Rapid Weight Gain Between Weigh-in and Competition in Judo Athletes: The Differences between Women and Men. *Research in Sports Medicine*, 31(4), 462-472. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1989435> [in English].

8. Tarragó, R., Bottoms, L., & Iglesias, X. (2023). Temporal demands of elite fencing. *Plos one*, 18(6), e0285033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285033> [in English].
9. Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487-93. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607> [in English].
10. Rutkowska, K., & Gierczuk, D. (2020). Achievement Motivation and Emotional Intelligence in Elite Female and Male Wrestlers. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(1), 14-22. <https://doi.org/10.14589/ido.20.1.2> [in English].
11. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-5.003> [in English].
12. Romanenko, V., Golokha, V., Alekseev, A., & Kovalenko, Y. (2020). Methodology for evaluating the mental performance of one-fighters for victorious computer technologies. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 6(80), 65–72. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-6.010> [in English].
13. Jansen, A. E., McGrath, M., Samorezov, S., Johnston, J., Bartsch, A., & Alberts, J. (2021). Characterizing head impact exposure in men and women during boxing and mixed martial arts. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 9(12), 23259671211059815. <https://doi.org/10.1177/23259671211059815> [in English].
14. Menescardi, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2019). Development of a Taekwondo Combat Model Based on Markov Analysis. *Frontiers in psychology*, 10, 2188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02188> [in English].

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Хриплюк Олександр Петрович,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0000-0002-4190-1628

Крот Анатолій Сергійович,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0009-0005-0991-7717

Вегнер Олег Іванович,
директор державної установи
«Західний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики»
ORCID ID: 0009-0005-3165-3615

У даній статті вказується, що в Україні щороку з'являється все більше спортивних секцій, зокрема футбольних. Незважаючи на непросту епідеміологічну ситуацію попередніх років, постійні карантини та три роки війни, дитячі спортивні секції відкривають свої двері для все більшої кількості відвідувачів. Фізичному розвитку та фізичній підготовленості підлітків відводиться особлива роль. Заняття рухливою активністю вивчалось відомими вченими протягом попередніх десятиліть, але зараз вимагає нового та особливого підходу. Обираючи спортсменів-школярів до футбольного клубу, а згодом до участі у змаганнях, головну увагу приділяють не тільки фізичній витривалості та досконалості, але й техніці гри, рівню теоретико-методичних знань, стресостійкості та психологічній готовності як до перемоги, так і до поразки у грі.

Фізична підготовленість футболістів на етапі базової підготовки є одним із головних компонентів, які мають впливати на результат проведення змагань. Високий рівень фізичних навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовленості. Фізична підготовка у спортивній діяльності, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих рухових якостей, які мають впливати на майстерність гравця у ігровій діяльності. Основу структури фізичної підготовленості футболістів-початківців складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидко-силово-силові якості.

Підготовка юних футболістів базується із урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Зросло значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному поєднанні їх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається футболіст, який вміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби – добре на будь-якому місці і в обороні і в атаці. Відзначається вміння футболістів підтримувати належний темп гри, її інтенсивність. Фізична діяльність характеризується різноманітними діями. Головними формами фізичної діяльності є: біг різної інтенсивності з м'ячем і без цього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень. Фахівцям відомо, що на базових етапах тренування юних футболістів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає належні результати. Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток фізичних якостей.

Постає необхідність комплексної оцінки даних здібностей, що мають вплив на належний рівень фізичної підготовленості. Гравці, які знаходяться на етапі базової підготовки повинні демонструвати належні показники у змаганнях з футболу.

Ключові слова: фізична підготовленість, футболіст, футбол, фізичні якості, тестові вправи.

Khriplyuk Oleksandr, Krot Anatoliy, Wegner Oleh. Physical fitness of novice football players at the stage of basic training

This article indicates that every year more and more sports sections appear in Ukraine, including football ones. Despite the difficult epidemiological situation of previous years, constant quarantines and three years of war, children's sports sections open their doors to an increasing number of visitors. A special role is assigned to the physical development and physical fitness of adolescents. Physical activity has been studied by famous scientists for decades, but now requires a new and special approach. When selecting school athletes for a football club, and later for participation in competitions, the main attention is paid not only to physical endurance and perfection, but also to the technique of the game, the level of theoretical and methodological knowledge, stress resistance and psychological readiness for both victory and defeat in the game.

The physical fitness of football players at the stage of basic training is one of the main components that have an impact on the outcome of the competition. A high level of physical activity to a certain extent determines the structure of physical fitness. Physical training in sports, in particular in football, must correspond to the development of those motor qualities that have an impact on the player's skill in game activity. The basis of the structure of physical fitness of novice football players is such physical qualities as: starting, absolute and distance speed, general and speed endurance, strength and speed-power qualities.

The training of young football players is based on the current trends in the development of football. The importance of the collective start of the game has increased, which is based both on the expansion of the universal capabilities of players and on the successful combination of their high individual qualities in the game. At the same time, a universal football player is considered to be one who knows how to play flawlessly in his place and, if necessary, well in any place both in defense and attack. The ability of football players to maintain the proper pace of the game and its intensity is noted. Physical activity is characterized by a variety of actions. The main forms of physical activity are: running of varying intensity with and without the ball, walking, jumping, hitting the ball, stopping, falling, feints, martial arts. Any type of sports training (physical, technical, tactical, psychological, athletic) is ensured by the selection of certain means, methods, and loads. Experts know that at the basic stages of training young football players, the parallel development of strength, speed, endurance, agility and flexibility gives the desired results. General physical training involves the harmonious development of physical qualities.

There is a need for a comprehensive assessment of these abilities that have an impact on the proper level of physical fitness. Players who are at the stage of basic training must demonstrate appropriate indicators in football competitions.

Key words: physical fitness, football player; football, physical qualities, test exercises.

Вступ. В Україні щороку з'являється все більше спортивних секцій, зокрема футбольних. Незважаючи на непросту епідеміологічну ситуацію попередніх років, постійні карантини та три роки війни, дитячі спортивні секції відкривають свої двері для все більшої кількості відвідувачів. Фізичному розвитку та фізичній підготовленості підлітків відводиться особлива роль. Заняття рухливою активністю вивчалось відомими вченими протягом попередніх десятиліть, але зараз вимагає нового та особливого підходу. Обираючи спортсменів-школярів до футбольного клубу, а згодом до участі у змаганнях, головну увагу приділяють не тільки фізичній витривалості та досконалості, але й техніці гри, рівню теоретико-методичних знань, стресостійкості та психологічній готовності як до перемоги, так і до поразки у грі [3; 4].

Фізична підготовленість футболістів на етапі базової підготовки є одним із головних компонентів, які мають впливають на результат проведення змагань. Високий рівень фізичних навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовленості. Фізична підготовка у спортивній діяльності, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих рухових якостей, які мають впливають на майстерність гравця у ігровій діяльності. Основу структури фізичної підготовленості футболістів-початківців складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидкісно-силові якості [16].

Таким чином, постає необхідність комплексної оцінки даних здібностей, що мають вплив на належний рівень фізичної підготовленості. Гравці, які знаходяться на етапі базової підготовки повинні демонструвати належні показники у змаганнях з футболу.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки тренувального процесу.

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; документальний метод; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Всього у дослідженні взяло участь 30 футболістів-початківців, яким виповнилось 10 – 11 років. Дослідження було проведене в 2024 році, на базі дитячого футбольного клубу «Адреналін» м. Луцька.

Результати дослідження. Підготовка юних футболістів базується із урахуванням сучасних тенден-

цій розвитку футболу. Зросло значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному поєднанні їх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається футболіст, який вміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби – добре на будь-якому місці і в обороні і в атаці [1; 5]. Відзначається вміння футболістів підтримувати належний темп гри, її інтенсивність. Фізична діяльність характеризується різноманітними діями. Головними формами фізичної діяльності є: біг різної інтенсивності з м'ячем і без цього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень [2; 15]. Фахівцям відомо, що на базових етапах тренування юних футболістів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає належні результати. Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток фізичних якостей.

Проте спеціалісти [6; 10] у тренуванні футболістів на етапі базової підготовки радять застосовувати рухові дії, які виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Головним у системі спортивного тренування футболістів-початківців є контроль фізичної підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості футболістам на цьому етапі зазначено [13], що вони повинні реалізовуватись у напрямку загального та гармонійного розвитку.

Педагогічне спостереження за станом фізичної підготовленості футболістів-початківців дозволило виявити наступні результати їх підготовленості (табл. 1). При оцінюванні швидкісної сили (присідання за 20 с) показник склав 24,1 с мінімальний показник – 22 присідання, максимальний – 27 присідань. Число футболістів-початківців, які продемонстрували результат вище середнього – 10, нижче середнього – 8 і 12 футболістів-початківців – мали середній показник. Даний тест було проведено у відповідності до опрацьованої наукової літератури.

При виконанні тестової вправи для оцінки вибухової сили (стрибок у довжину з місця) середній показник був – 151 см; мінімальний – 132 см, максимальний – 157 см, 17 футболістів-початківців мали результат вище середнього, 6 спортсменів – нижче середнього і

Показники фізичної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки (n=30)

№	Тест	Результат	за Сергієнко Л.П.		
			відмінно	добре	задовільно
Швидкісна сила					
1	Присідання за 20 с, <i>к-сть разів</i>	24,1±1,2	24,1±1,2	24,1±1,2	24,1±1,2
2	Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	151,6±4,4	151,6±4,4	151,6±4,4	151,6±4,4
Спритність					
3	«Човниковий» біг 3x10 м, <i>с</i>	9,7±0,3	8,8	8,9±9,2	9,3±9,9
4	Біг до пронумерованих м'ячів, <i>с</i>	9,6±0,5	10,8	11,5	12,4
Витривалість					
5	Біг на 1000 м, <i>хв, с</i>	4,2±0,4	4,9	–	–
Гнучкість					
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, <i>см</i>	8,1±2,4	6	–	–
Швидкість					
7	Біг на 30 м з ходу, <i>с</i>	5,0±0,2	–	–	–
8	Біг на місці 10 с, <i>к-сть разів</i>	45,0±4,9	–	–	–

7 дітей – мали середній показник. Порівнюючи у процесі аналізу даних педагогічного спостереження, дані опинились у графі – «відмінно». Це говорить про те, що варто підтримувати даний рівень на належному рівні.

Результати тестової вправи з бігу до пронумерованих м'ячів констатують, що мінімальний показник у групі спостереження склав 10,8 с. максимальний 8,9 с і середній показник становив 9,6 с, футболістам-початківцям, що мали результат вище середнього – 11 чоловік, нижче середнього – 10 і 9 чоловік мали середній результат. Порівнюючи отримані дані з даними літератури [7; 14] можна спостерігати, що отримані дані відповідають відмінному результату, який складає 10,8 с.

При тестуванні спритності «човникового» бігу 3x10 м середній показник склав 9,7 с, максимальний показник 9,0 с, мінімальний 10,2 с. Кількість футболістів-початківців, які перевищили середній результат склав 15 чоловік, 12 спортсменів, що мали результат нижче середнього і 3 спортсмена показали середні дані. Це говорить про те, що у розвитку спритності у футболістів-початківців цієї групи є досить вагомі розбіжності. Аналізуючи отримані нами результати з літературними даними [8; 11] можна констатувати, відповідають лише задовільному результату. Це говорить про те, що у подальшому дослідженні та при складанні програми підготовки футболістів-початківців слід спрямувати свою тренерську діяльність на розвиток такої фізичної якості, як спритність.

Під час здачі тестової вправи на (витривалість) біг на 1000 м середній показник склав 4,2 хв/с, при цьому мінімальний показник становив – 4,34 і максимальний – 4,07 хв/с. Футболісти-початківці, які перевищили середній показник склав 17 осіб, 12 чоловік мали нищий результат та один спортсмен показав середні дані. Порівнюючи отримані дані за Сергієнком Л.П., можна стверджувати, що отримані показники відповідають результату – «відмінно».

При виконанні контрольної вправи на (гнучкість) «нахил тулуба вперед з положення сидячи», середній показ-

ник склав – 8 см. Максимальний показник – 13 см, мінімальний – 2 см, 14 футболістів-початківців мали результат вище середнього, 13 дітей – нижче середнього і 3 спортсмени мали середній показник. Проте, отримані результати говорять, що у прояві гнучкості у футболістів даної вікової групи є певні розбіжності. Зіставляючи отримані дані з літературними джерелами [9; 12; 17], варто констатувати про відмінний рівень розвитку гнучкості на даному етапі багаторічної підготовки футболістів-початківців.

Середній результат частоти рухів, біг на місці за 10 сек становить 45,0 разів, мінімальний показник – 36 разів, максимальний – 54. Кількість футболістів-початківців перевищили середній результат та їх кількість складає 14 осіб, 10 хлопців мали нищий результат і 6 спортсменів продемонстрували середній показник.

Під час виміру швидкісних здібностей (біг 30 м з ходу) середній результат склав 5,0 с. Мінімальний показник склав 5 с, максимальний 4 с. 12 футболістів-початківців перевищили середній результат, у 12 спортсменів був нищий показник від середнього й 6 мали середній результат. Протиставляючи отримані дані з показниками літературних джерел [1; 5; 9], спостерігаємо, що цей показник належить до задовільного рівня, а це демонструє на необхідності акцентованого впливу на розвиток швидкісних здібностей. Це також підтверджується згідно даних наукової та методичної літератури [3; 12; 16].

Висновок. Отже, порівнюючи отримані результати з даними наукової та методичної літератури можна констатувати, що такі результати фізичної підготовленості як: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи потрапив до відмінного результату, а «човниковий» біг 3x10 м, біг 30 м з ходу відносять до задовільного результату.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку будуть полягати у визначенні рівня технічної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки.

Література:

1. Абдула А.Б., Лебедев С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3(84). С. 4–9.
2. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Розробка та застосування інтерактивних технологій у тренувальному процесі в спортивних іграх. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2016. №39. С. 98–105.
3. Костюкевич В.М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.
4. Крайник Я., Мулик В., Коваль С., Федорина Т. Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13–14 років у футболі. *Спортивні ігри*. 2020. №1(15). С. 16–24.
5. Крайник Я., Мулик В., Лебедев С. Показники якості виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13–14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №5(73). С. 66–70.
6. Крайник Я., Мулик В., Перевозник В., Коваль С. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних нападників 13–14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1(75). С. 30–34.
7. Крайник Я.Б., Мулик В.В., Коваль С.С., Федорина Т.С. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. №2(122). С. 77–81.
8. Медвідь А. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. С. 25–26.
9. Мулик В.В., Крайник Я.Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4(14). С. 48–57.
10. Наконечний Р., Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньо базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*. 2023. №4(30). С. 24–35.
11. Перевозник В.І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №4(42). С. 50–53.
12. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. 2(30). С. 160–164.
13. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.
14. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. №2. С. 35–46.
15. Шестерова Л.Є., Крайник Я.Б. Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. №3(111). С. 196–199.
16. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. №4(54). С. 128–131.
17. Andrieieva O., Hakman A., Balatska L., Moseychuk Y., Vaskan I., Kljus O. Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017, №17(4). P. 2422–2427.

References:

1. Abdula, A.B. & Lebedev, S.I. (2017). Comparative analysis of indicators of general and special physical fitness according to the program of the Youth Sports School of young football players aged 10-12. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. № 3(84), Pp. 4-9.
2. Kozina, Zh.L. & Slyusarev, V.F. (2016). Development and application of interactive technologies in the training process in sports games. *Scientific notes of the Department of Pedagogy*. № 39, Pp. 98-105.
3. Kostyukevich, V.M., Perepelitsa, O. A., Hudyma, S.A. & Polishchuk, V.M. (2017). *Theory and methods of teaching football*. 2nd ed. Kyiv: KNT. 310 p.
4. Kraynyk, Ya., Mulyk, V., Koval, S. & Fedoryna T. (2020). The use of special running and jumping exercises for the development of motor qualities and functional state of full-backs and central defenders 13–14 years old in football. *Sports games*. № 1(15), Pp. 16-24.
5. Kraynyk, Ya., Mulyk, V. & Lebedev, S. (2019). Indicators of the quality of technical and tactical actions of young football players 13–14 years old of different game roles. *Slobozhanskyi naukovy-sportivnyi visnyk*. № 5(73), Pp. 66-70.
6. Kraynyk, Ya., Mulyk, V., Perevoznik, V. & Koval, S. (2020). The use of running and jumping exercises in special motor training of young attackers 13-14 years old. *Slobozhanskyi naukovy-sportivnyi visnyk*. №1(75), Pp. 30-34.
7. Kraynyk, Ya.B., Mulyk, V.V., Koval, S.S. & Fedoryna, T.E. (2020). The use of athletics exercises in special motor training of extreme midfielders of football players aged 13-14. *Scientific journal of the National University named after M.P. Dragomanov*. №2(122), Pp. 77-81.
8. Medvid, A. & Medvid, M. (2017). Pedagogical conditions for improving the technical preparedness of young football players. *Bulletin of the Precarpathian University. Physical culture*. Pp. 25-26.
9. Mulyk, V.V. & Kraynyk, Ya.B. (2019). Quantitative characteristics of motor actions of young football players during competitive activities at the stage of preliminary basic training. *Sports games*. № 4(14), Pp. 48-57.

10. Nakonechnyi, R. & Jimenez, H. (2023). Comparative characteristics of approaches to training football players at the stage of preliminary basic training in football organizations of Lviv. *Sports Games*. №4(30), Pp. 24-35.
11. Perevoznik, V.I. (2014). Dynamics of development of speed abilities of young football players 12, 13, 14 years old. *Slobozhanskyi naukovo-sportivnyi visnyk*. №4(42), Pp. 50-53.
12. Sobko, S., Voropai, S., Sobko, N. & Gavrishko S. (2015). Dynamics of indicators of general physical fitness of young football players at the stage of basic training. *Physical education, sports and health culture in modern society*. №2(30), Pp. 160-164.
13. Football. (2013). Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery. Kyiv. 105 p.
14. Khorkavyy, B., Ogerchuk, O. & Kolobych, O. (2017). Peculiarities of the development of physical qualities in young football players using non-specific and specific means. *Sports Science of Ukraine*. №2, Pp. 35-46.
15. Shesterova, L.E. & Krainyk, Ya.B. (2019). Change in the level of indicators of special physical fitness of young football players under the influence of athletics exercises. *Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov*. №3(111), Pp. 196-199.
16. Yarmolinsky, L. (2016). Training of young football players using modern innovative approaches. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*. Kharkiv. №4(54), Pp. 128-131.
17. Andrieieva, O., Hakman, A., Balatska, L., Moseychuk, Y., Vaskan, I. & Kljus, O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. *Journal of Physical Education and Sport*. №17(4), Pp. 2422-2427.

СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Хімич Віта Леонідівна,

доктор філософії (освітні, педагогічні науки),
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-8150-4769

Харченко Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0005-7408-036X

Павленко Олег Євгенович,

студент 950 групи ННІФК
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто основні принципи, методи та підходи до організації секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів, враховуючи їх вікові, психофізіологічні та індивідуальні особливості. Оздоровча гімнастика як форма фізичної активності має значний потенціал для покращення функціонального стану організму, розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості. Для старшокласників, які перебувають на етапі активного фізіологічного та психологічного розвитку, такі заняття є особливо корисними, оскільки сприяють гармонійному розвитку, зняттю стресу та підвищенню загального рівня енергії. Організація секційних занять має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, систематичності та доступності. Програма занять повинна включати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток усіх груп м'язів, покращення постави, дихальної системи та загального стану здоров'я.

Особливу увагу приділено техніці виконання вправ, щоб уникнути травм та забезпечити максимальну ефективність тренувань. Важливим елементом організації занять є створення комфортного психологічного клімату в групі. Учні старших класів часто стикаються з емоційними навантаженнями, пов'язаними з навчанням та соціальними взаємодіями, тому заняття оздоровчої гімнастики повинні сприяти релаксації, зняттю напруги та підвищенню самовпевненості. Використання музичного супроводу, елементів гри та групових вправ дозволяє зробити заняття більш цікавими та мотивуючими. Крім того, у статті підкреслюється роль педагога як організатора та наставника, який повинен володіти не лише професійними знаннями з фізичної культури, але й навичками комунікації з підлітками.

Ефективність секційних занять оздоровчої гімнастики багато в чому залежить від здатності вчителя зацікавити учнів, підтримувати їхню активність та сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. У статті також розглядаються питання безпеки під час проведення занять, зокрема необхідність попереднього медичного обстеження учнів, дотримання правил техніки безпеки. Правильно побудовані секційні заняття оздоровчої гімнастики не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й формують в учнів старших класів усвідомлене ставлення до власного здоров'я, що є важливим елементом їхнього майбутнього життя.

Ключові слова: секційні заняття, фізичне виховання, оздоровча гімнастика, стретчинг, дихальні вправи, учні старших класів.

Cherednichenko Serhii, Khimich Vita, Kharchenko Serhii, Oleg Pavlenko. Specificity of the organization of sectional health gymnastics classes with students of senior classes

The article is devoted to the basic principles, methods and approaches to organizing sectional classes of healing gymnastics with high school pupils, taking into account their age, psychophysiological and individual characteristics. Healing gymnastics as a form of physical activity has significant potential for improving the functional state of the body, developing coordination, flexibility, strength and endurance. For high school pupils who are at the stage of active physiological and psychological development, such classes are especially useful, as they contribute to harmonious development, stress relief and an increase in the overall level of energy. The organization of sectional classes should be based on the principles of individualization, systematicity and accessibility. The program of classes should include a variety of exercises aimed at developing all muscle groups, improving posture, the respiratory system and general health.

Particular attention is paid to the technique of performing exercises in order to avoid injuries and ensure maximum training effectiveness. An important element of organizing classes is creating a comfortable psychological climate in the group. High school pupils often face emotional stress related to learning and social interactions, so health gymnastics classes should promote relaxation, relieve stress, and increase self-confidence. The use of musical accompaniment, game elements, and group exercises can make classes more interesting and motivating. In addition, the article emphasizes the role of the teacher as an organizer and mentor, who must have not only professional knowledge of physical education, but also communication skills with adolescents.

The effectiveness of sectional healing gymnastics classes largely depends on the teacher's ability to interest pupils, maintain their activity, and promote the formation of a positive attitude towards physical activity. The article also discusses safety issues during classes, including the need for a preliminary medical examination of pupils and compliance with safety regulations. Properly constructed sectional classes of healing gymnastics not only contribute to the development of physical qualities, but also form in high school pupils a conscious attitude towards their own health, which is an important element of their future life.

Key words: sectional classes, physical education, healing gymnastics, stretching, breathing exercises, high school pupils.

Вступ. У сучасних умовах навчання учні старших класів стикаються з низкою викликів, пов'язаних із підвищенням навчальним навантаженням, малорухливим способом життя та емоційним стресом. Тривале сидіння за партою, недостатня фізична активність та інтенсивний ритм навчання часто призводять до порушень постави, зниження загального рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я. У даному контексті організація секційних занять оздоровчою гімнастикою для учнів старших класів набуває особливого значення, оскільки вона сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню культури здоров'я, підтримці психоемоційного стану та їх загального самопочуття [7, с. 31].

Оздоровча гімнастика як форма фізичного виховання має унікальний потенціал для вирішення цих проблем. Вона поєднує в собі різноманітні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, сили, витривалості та координації, а також включає елементи дихальних технік і релаксації, що допомагає зняти напругу та покращити емоційний стан. Це робить її доступною та ефективною для учнів старших класів з різним рівнем фізичної підготовки. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає ретельного підходу, який включає правильний підбір вправ, їх дозування, врахування вікових особливостей учнів та створення мотиваційного середовища. Важливим є також інтегрування оздоровчої гімнастики в загальний освітній процес, що передбачає співпрацю вчителів фізичної культури, класних керівників, батьків та медичних працівників.

Мета дослідження – розкриття особливостей організації та проведення секційних занять оздоровчої гімнастики для учнів старших класів, а також визначення їх впливу на фізичний, психічний та емоційний стан старшокласників.

Матеріали і методи. Матеріалами дослідження є: праці вітчизняних та зарубіжних учених у галузі фізичного виховання, спортивної медицини, педагогіки та психології; фахові публікації, присвячені оздоровчій гімнастиці, її впливу на організм учнів старших класів; державні стандарти та програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів; санітарні норми та правила організації занять фізичною культурою у ЗЗСО; програми та плани проведення секційних занять оздоровчої гімнастики.

В процесі здійснення дослідження було використано наступні наукові методи:

1. Теоретичні методи (аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів та методичних матеріалів з проблеми дослідження; систематизація та узагальнення даних щодо організації оздоровчої гімнастики для учнів старших класів; порівняльний аналіз існуючих підходів до проведення секційних занять оздоровчої гімнастики для учнів старших класів).

2. Педагогічне моделювання (розробка моделі організації секційних занять оздоровчої гімнастики з урахуванням вікових, психологічних та фізіологічних особливостей старшокласників).

Результати. Гімнастика – це один із найдавніших видів фізичної активності, який поєднує в собі елементи мистецтва, спорту та філософії здорового способу життя. Вона є не лише засобом розвитку фізичних якостей, але й важливим інструментом формування особистості, виховання дисципліни та гармонійного розвитку тіла і духу [9].

На даному етапі гімнастика поділяється на чотири основні види: освітню, нетрадиційну, спортивну та оздоровчу. Кожен із цих видів відіграє важливу роль у фізичному, психічному та соціальному розвитку людини. (рис. 1). Освітня гімнастика є невід'ємною частиною фізичного виховання у навчальних закладах. Її основна мета – навчити учнів основам фізичної культури, розвинути рухові навички та сформувати правильне ставлення до здорового способу життя [3]. Освітня гімнастика не лише розвиває фізичні якості, але й виховує дисципліну, відповідальність та прагнення до самовдосконалення.

Нетрадиційна гімнастика включає різноманітні методики та підходи, які відрізняються від класичних форм фізичної активності. До неї відносяться такі напрямки, як йога, пілатес, тай-чі, стретчинг тощо. Варто зазначити, що нетрадиційна гімнастика стає все більш популярною завдяки своїй універсальності та можливості адаптації до різних потреб. Вона є ефективним засобом для зняття напруги, покращення гнучкості та підтримки загального здоров'я [4]. Спортивна гімнастика – це вид спорту, який включає виконання складних вправ на снарядах (бруси, колода, кінь) та вольові вправи. Вона вимагає високого рівня фізичної підготовленості, координації та дисципліни. Особливості спортивної гімнастики: виконання високотехнічних вправ, які вимагають багаторічного тренування; участь у змаганнях, що сприяє розвитку спортивного духу та прагнення до досконалості; акцент на розвиток сили, витривалості, гнучкості та артистизму [3].

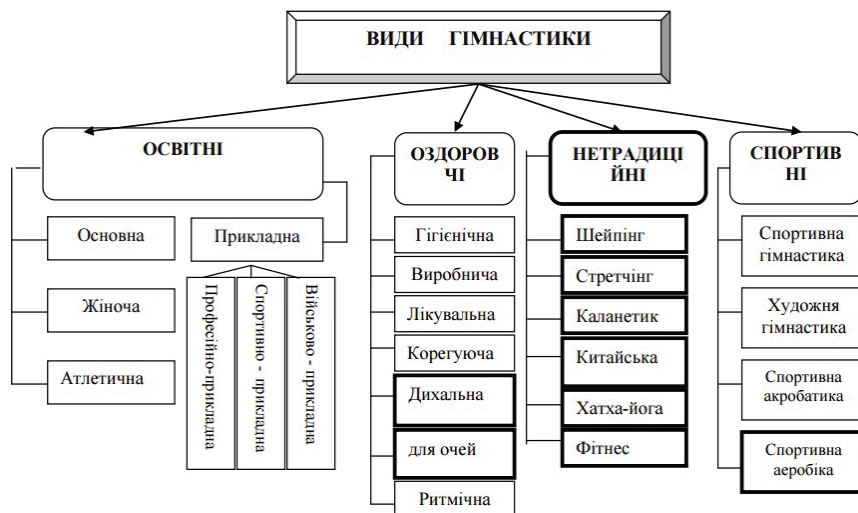


Рис. 1. Класифікація видів гімнастики

Джерело: сформовано автором на основі [5]

Оздоровча гімнастика як вид фізичної активності має досить давню історію, яка тісно пов'язана з розвитком фізкультури, медицини та філософії здорового способу життя. Її витoki сягають у глибину століть, коли фізичні вправи використовувалися не лише для підготовки воїнів, але й для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку людини. У Стародавній Греції фізична культура була невід'ємною частиною виховання. Гімнастика вважалася основою гармонійного розвитку тіла і духу. Грецькі філософи, такі як Платон та Аристотель, підкреслювали важливість фізичних вправ для підтримки здоров'я та розвитку інтелекту. Олімпійські ігри, які зародилися в Стародавній Греції, стали символом поєднання фізичної сили та духовної досконалості. У Стародавньому Римі гімнастика також була популярною, але її основна мета полягала у підготовці воїнів. Проте римські лікарі, такі як Гален, вже тоді розуміли значення фізичних вправ для профілактики хвороб та підтримки здоров'я [2].

У Середньовіччі інтерес до фізичної культури значно знизився через панування релігійних догматів, які часто засуджували турботу про тіло. Проте в епоху Відродження інтерес до фізичного виховання відродився. У XIX ст. оздоровча гімнастика набула нового поштовху завдяки розвитку медицини та педагогіки. Німецький педагог Фрідріх Людвіг Ян, засновник руху «Турнен», розробив систему фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я. У цей же час у Швеції Пер Генрік Лінг створив систему «шведської гімнастики», яка базувалася на наукових принципах анатомії та фізіології. На даному етапі оздоровча гімнастика є важливим елементом здорового способу життя. Вона включає різноманітні форми – від класичних вправ до сучасних фітнес-програм.

С. Киселевська акцентує увагу на тому, що оздоровча гімнастика є одним із найдоступніших та найефективніших способів підтримки фізичного здоров'я. Для старшокласників, які проводять багато часу за партою або за комп'ютером, це особливо важливо. Регулярні

заняття оздоровчої гімнастики сприяють покращенню постави, зміцненню м'язів, розвитку гнучкості та координації рухів. Це допомагає запобігти таким проблемам, як сколіоз, остеохондроз або інші захворювання, пов'язані з малорухомим способом життя [3, с. 46]. Крім того, оздоровча гімнастика покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровчі вправи сприяють активізації кровообігу, збільшенню об'єму легень та покращенню загального стану організму.

Під час занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів в організмі виробляються ендорфіни – «гормони щастя», які покращують настрій та сприяють відчуттю задоволення. Це допомагає учням старших класів краще справлятися зі стресовими ситуаціями, підвищує їхню стійкість до емоційних навантажень та покращує загальний психологічний стан. Фізичне та психоемоційне здоров'я безпосередньо впливає на успішність у навчанні. Старшокласники, які регулярно займаються оздоровчою гімнастикою, мають кращу концентрацію уваги, здатність до тривалого зосередження та більш вищу продуктивність. Це пов'язано з тим, що фізична активність покращує кровопостачання мозку, що сприяє кращому засвоєнню інформації [5].

Як вже зазначалося, оздоровча гімнастика є важливим елементом фізичної культури, який спрямований на покращення здоров'я, профілактику захворювань та підтримку загального фізичного та психоемоційного стану учнів старших класів. Вона включає різноманітні категорії, кожна з яких має свої особливості, методику та призначення (рис. 2). Оздоровча гімнастика нагадує людям нам про важливість руху для здоров'я та гармонійного розвитку. Вона є не лише засобом фізичного вдосконалення, але й шляхом до внутрішнього балансу, радості та довголіття [9].

Секційні заняття оздоровчої гімнастики з учнями старших класів – це організована форма фізичного виховання, спрямована на покращення фізичного, психічного та емоційного стану старшокласників через систематичне виконання спеціально підібраних фізич-

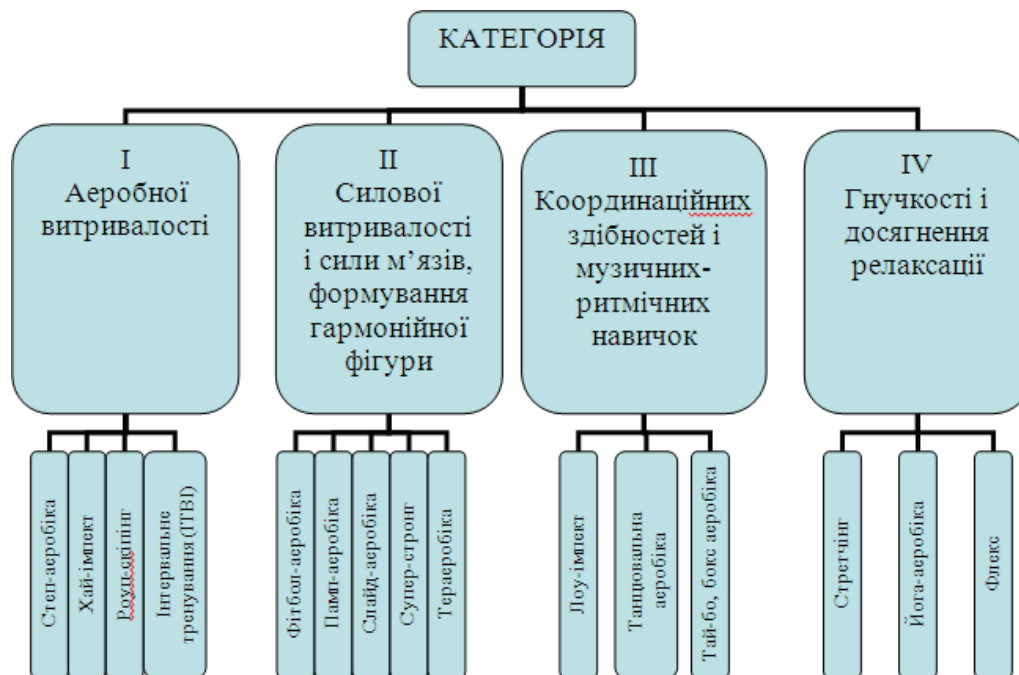


Рис. 2. Категорії оздоровчих видів гімнастики

Джерело: сформовано автором на основі [4]

них вправ [8]. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає врахування низки специфічних аспектів, пов'язаних з їх віковими, психологічними та фізіологічними особливостями. Планування секційних занять оздоровчої гімнастики має ґрунтуватися на науково обґрунтованих принципах та враховувати індивідуальні потреби учнів старших класів. Основні етапи планування секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів включають:

- *визначення цілей і завдань*. Основна мета даних занять – покращення фізичного та психоемоційного стану старшокласників. Завдання: розвиток витривалості, гнучкості, сили, координації рухів, а також формування навичок правильної постави та дихання;

- *врахування вікових особливостей*. В учнів старших класів спостерігається інтенсивний ріст організму, що вимагає обережного підходу до навантажень. Важливо враховувати рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я кожного учня;

- *розробка програм*. Програма занять повинна включати різноманітні вправи: розминку, основну частину (силові, розтяжні, дихальні вправи) та заключну частину (релаксація, вправи на відновлення). Вправи мають бути доступними, безпечними та цікавими для учнів старших класів;

- *вибір методів та форм навчання*. Використання ігрових методів, групової роботи та індивідуальних занять для підвищення мотивації учнів старших класів. Застосування сучасних технологій (наприклад, відеоматеріали, онлайн-ресурси) для різноманітності занять [8].

Проведення секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає від педагога не

лише професійних знань, але й вміння знаходити підхід до них. Основні аспекти проведення занять:

- *організаційний момент* – створення позитивної атмосфери, мотивація учнів старших класів до активного участі. Пояснення цілей та завдань заняття, правил безпеки;

- *розминка*. Проведення загальнорозвивальних вправ для підготовки організму до навантажень. Використання вправ на розвиток координації та гнучкості;

- *основна частина*. Виконання силових, розтяжних та дихальних вправ, які сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню постави та функціонування;

- *заклучна частина*. Релаксація, відновлення дихання та серцебиття. Підведення підсумків заняття, обговорення результатів.

Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів вимагає ретельного підбору вправ, які не лише відповідають віковим та фізіологічним особливостям, але й забезпечують комплексний позитивний вплив на їхній організм. Правильно підібрані вправи сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню здоров'я та формуванню здорового способу життя старшокласників. С. Черненко виділяє основні принципи вибору вправ при проведенні секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів:

- *врахування вікових особливостей*. Важливо уникати надмірних навантажень на хребет та суглоби, які ще не до кінця сформовані;

- *індивідуальний підхід*. Вправи мають враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні потреби кожного учня. Можливість адаптації вправ для учнів із обмеженими можливостями;

- *різноманітність*. Використання різних типів вправ (силові, розтяжні, дихальні, координаційні) для

всесбічного розвитку учнів старших класів. Поєднання статичних та динамічних вправ для підвищення ефективності секційних занять оздоровчої гімнастики [7].

О. Худолій виокремлює основні типи вправ та їх вплив на організм. Розминкові вправи, наприклад, легкий біг на місці, нахили, обертання, махи руками та ногами. Дані вправи підготовлюють організму до навантажень, покращують кровообіг, збільшують рухливість суглобів. Силові вправи, наприклад, присідання, віджимання, вправи з власною вагою тіла. Вплив – зміцнення м'язів, покращення фізичної витривалості, підтримка правильної постави. Розтяжні вправи (стретчинг) – вправи на розтяжку м'язів спини, ніг, плечового поясу. Ці вправи покращують гнучкість, сприяють зниженню м'язової напруги, слугують профілактикою травм. Дихальні вправи, наприклад, глибоке вдихання через ніс та повільне видихання через рот, діафрагмальне дихання. Дані вправи покращують функціонування дихальної системи, знижують рівня стресу, забезпечують організм киснем [6].

Педагог, який організовує та проводить секційні заняття оздоровчої гімнастики з учнями старших класів, відіграє важливу роль у їх фізичному, психічному та соціальному розвитку учнів старших класів. Він є не лише організатором навчального процесу, але й наставником, який надихає, підтримує та допомагає учням старших класів розкрити свій потенціал. Завдяки професійному підходу педагога старшокласники не лише покращують свій фізичний стан, але й набувають важливих життєвих навичок, таких як дисципліна, цілеспрямованість, впевненість у собі та вміння працювати в команді. Педагог стає для учнів старших класів прикладом того, як піклуватися про власне здоров'я, ставити цілі та досягати їх.

Висновки. Організація секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів є важливим елементом фізичного виховання, який сприяє всебічному розвитку учнів старших класів. Дані заняття не лише покращують їх фізичний стан, але й позитивно впливають на їхній психоемоційний та соціальний розвиток. Специфіка організації таких занять полягає у врахуванні вікових, фізіологічних та психологічних особливостей старшокласників, що вимагає від педагога професійного підходу, креативності та здатності мотивувати учнів. Варто також зазначити, що ефективність секційних занять оздоровчої гімнастики залежить від правильного підбору вправ, які розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію, а також від створення сприятливої атмосфери, що сприяє активній участі всіх учнів. У даному процесі педагог виконує роль не лише організатора, але й наставника, який підтримує, надихає та допомагає учням старших класів розкрити власний потенціал.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням ефективності оздоровчої гімнастики у зниженні стресу, підвищенні концентрації уваги та покращенні загального психоемоційного стану учнів старших класів. Створенням персоналізованих програм оздоровчої гімнастики, які враховуватимуть особливості здоров'я, рівень фізичної підготовки та інтереси кожного учня. Інноваційні методики – подальші дослідження можуть включати впровадження новітніх технологій, таких як віртуальна реальність, мобільні додатки для тренувань або використання біофідбеку для моніторингу фізіологічних показників під час секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів. Вивченням впливу регулярних занять оздоровчої гімнастики на стан здоров'я учнів у довгостроковій перспективі, включаючи профілактику хронічних захворювань.

Література:

1. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування. Суми: СумДП ім. А.С. Макаренка, 2008. 52 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: К.: Олімпійська література, 2008. 366 с.
3. Озерова О.А., Киселевська С.М., Головки А.М. Фізичне виховання. : навчальний посібник. Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : КНУБА, 2021. 171 с.
4. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб. Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т.1. 408 с.
7. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
8. Черняков В.В., Желізний М.М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
9. Miller J., & White D. Innovative Methods in Gymnastics Education: A Case Study of High School Programs. Proceedings of the International Conference on Physical Education and Sports Science. 2022. P. 237-241.

References:

1. Verbliudov, I. B. (2008). *Himnastyka: vid vuzivskoi prohramy do shkilnoi: metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv fizkulturnoho spriamuvannia* [Gymnastics: from the university curriculum to the school curriculum: a methodical guide for students of higher pedagogical educational institutions of physical education]. Sumy: SumDP im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].

2. Krutsevych, T.Yu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher education of physical education and sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
3. Ozerova, O.A., Kyselevska, S.M., Holovko, A.M. (2021). *Fizychne vykhovannia: navchalnyi posibnyk* [Physical education: study guide]. Kyiv: KNUBA [in Ukrainian].
4. Harlinska, A.M., Korniiichuk, N.M., Solodovnyk, O.V. (2022). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni: kurs leksii* [Modern physical education and health technologies in physical education: a course of lectures]. Zhytomyp: Vyd-vo ZhDU im. I. Fpanka [in Ukrainian].
5. Tovt, V.A. (2022). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia v systemi pidhotovky bakalavriv za spetsialnistiu Serednia osvita (Fizychna kultura): navch. posib.* [Theory and methods of physical education in the system of training bachelors in the specialty Secondary education (Physical culture): teaching. manual]. Uzhhorod: TOV «BEST-print» [in Ukrainian].
6. Khudolii, O.M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navch. posibnyk. u 2-kh tomakh. 4-e vyd., vypr. i dop.* [Fundamentals of teaching gymnastics: a manual in 2 volumes. 4th ed., revised and supplemented]. Kharkiv: «OVS» [in Ukrainian].
7. Chernenko, S.O. (2021). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: navchalnyi posibnyk u 2 chastynakh* [Theory and methods of physical education: a study guide in 2 parts]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
8. Cherniakov, V.V., Zheliznyi, M.M. (2017). *Himnastyka ta metodyka ii vykladannia (kurs leksii z navchalnoi dystsypliny): navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia* [Gymnastics and its teaching methods (course of lectures on the academic discipline): a textbook for students of physical education faculties]. Chernihiv: ChNPU im. T.H. Shevchenka [in Ukrainian].
9. Miller, J., & White, D. (2022). Innovative Methods in Gymnastics Education: A Case Study of High School Programs. *Proceedings of the International Conference on Physical Education and Sports Science*, 237-241.

ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ НІІТ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0002-8034-1360
Web of Science Researcher ID: AAJ-4219-2020

Шинкарьов Сергій Іванович

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0003-1994-3087

Брусак Олександр Михайлович,

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ORCID ID: 0000-0003-2560-492X

В статті розглянуто проблему надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку та її вирішення засобами фітнес-технологій. Останні десятиліття надмірна маса тіла та ожиріння набули статусу одних із найактуальніших проблем охорони здоров'я, що суттєво впливають на якість життя жителів країн світу. Одним із перспективних напрямків підвищення ефективності фізичного виховання є впровадження сучасних методик та засобів, які активно застосовуються у сфері фізичної культури, спорту та фітнес-індустрії. Особливо ефективним є метод інтервального тренування, який набув популярності у фітнес-індустрії завдяки здатності покращувати емоційний стан учасників, підтримувати стійкий інтерес до занять та значно підвищувати рівень фізичної підготовленості. **Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання засобів інтервального тренування НІІТ для корекції надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку. У контексті дослідження було проведено педагогічний експеримент з жінками 21-35 років, які займаються у фітнес-клубі «Sport Life» міста Київ у кількості 36 осіб. За результатами анкетування популярність фітнес-технологій серед жінок 21-35 років та оптимальним видом фітнесу для досягнення своєї мети визначено силове фітнес-тренування. Тому було розроблено програму інтервального тренування високої інтенсивності НІІТ для корекції надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку, розраховану на 6 місяців. Після проведеного педагогічного експерименту було зафіксовано значні покращення антропометричних показників. Відповідно, «Окружність грудної клітини» зменшилась на 8,7%, «Окружність талії» – на 7,2%, «Обвід сідниць» – на 6,9%, «Обхват правого стегна» зменшився на 4,8%, «Обхват лівого стегна» – на 4,7%, а «Обхват правого плеча» – на 6,6%, «Обхват лівого плеча» зменшився на 6,3%. Вага тіла показала також суттєве покращення, зменшившись на 14,8%. **Висновки.** Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність застосованої методики з корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку засобами інтервальної програми «НІІТ». Дані розробки можуть бути рекомендовані спеціалістам у галузі спортивно-оздоровчих технологій. На основі опрацьованих даних, отриманих у ході педагогічного експерименту, жінки отримали рекомендації щодо підтримання своїх результатів після проходження курсу.

Ключові слова: фітнес, тренування, інтервальний тренінг, НІІТ, надлишкова вага, жінки першого зрілого віку.

Shynkarova Olena, Shynkarov Serhiy, Brusak Oleksandr. HIIT interval training for correction of excess body weight in women of the first period of adulthood

The article considers the problem of excess body weight in women of the first period of adulthood and its solution using fitness technologies. In recent decades, excess body weight and obesity have acquired the status of one of the most urgent health problems that significantly affect the quality of life of residents of countries around the world. One of the promising areas for increasing the effectiveness of physical education is the introduction of modern methods and tools that are actively used in the field of physical culture, sports and the fitness industry. The interval training method is especially effective, which has gained popularity in the fitness industry due to its ability to improve the emotional state of participants, maintain a steady interest in classes and significantly increase the level of physical fitness. **The purpose of the study** is to substantiate the feasibility of using HIIT interval training tools to correct excess body weight in women of the first period of adulthood. In the context of the study, a pedagogical experiment was conducted with women aged 21-35 years old, who are engaged in the "Sport Life" fitness club in Kyiv in the amount of 36 people. According to the results of the survey, the popularity of fitness technologies among women aged 21-35 and the optimal type of fitness to achieve their goal was determined to be strength fitness training. Therefore, a high-intensity interval fitness training program HIIT was developed for the correction of excess body weight in women of the first period of adulthood, designed for 6 months. After the pedagogical experiment, significant improvements in anthropometric indicators were recorded. Accordingly, "Chest circumference" decreased by 8.7%, "Waist circumference" – by 7.2%,

"Buttock circumference" – by 6.9%, "Right hip circumference" decreased by 4.8%, "Left hip circumference" – by 4.7%, and "Right shoulder circumference" – by 6.6%, "Left shoulder circumference" decreased by 6.3%. Body weight also showed a significant improvement, decreasing by 14.8%. **Conclusions.** The pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the applied method for body weight correction in women of the first period of adulthood using the interval program "HIIT". These developments can be recommended to specialists in the field of sports and health technologies. Based on the processed data obtained during the pedagogical experiment, women received recommendations for maintaining their results after completing the course.

Key words: fitness, training, interval training, HIIT, overweight, women of the first adulthood.

Вступ. Останні десятиліття надмірна маса тіла та ожиріння набули статусу одних із найактуальніших проблем охорони здоров'я, що суттєво впливають на якість життя жителів країн світу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та ряду наукових досліджень, близько 50% населення України та інших європейських держав мають надмірну масу тіла, тоді як рівень ожиріння сягає 30%.

Епідемія ожиріння стала глобальною проблемою, яка є практично у всіх країнах, незалежно від рівня економічного розвитку. У країнах із низьким рівнем доходу ожиріння частіше спостерігається серед жінок середнього віку, тоді як у країнах із середнім та високим рівнем добробуту ця проблема характерна для міського населення. У країнах з високим економічним розвитком ожиріння зберігається як проблема серед жінок середнього віку, проте останнім часом спостерігається тенденція до зростання захворюваності серед молоді та дітей [1, с. 169].

Одним із основних напрямків фізичного виховання є підтримка та зміцнення здоров'я, виховання усвідомлення важливості здорового способу життя та мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

Здорова людина може тривалий час виконувати значний обсяг рухової діяльності й підтримувати високий рівень її інтенсивності, і так само швидко відновлювати сили після значних навантажень, тобто бути витривалою довгий час [2, с. 11].

Сучасні інновації не просто змінюють наше життя – вони стали його невід'ємною частиною. Його впровадження у всю сферу людської діяльності виступає ключовим механізмом соціальних трансформацій. Особливо це помітно у фізичній культурі: стрімкий розвиток фітнес-індустрії стимулює появу нових методик тренувань, сучасного обладнання, тренажерів і мобільних додатків [3, с. 92]. Без інновацій сьогодні важко уявити ефективну підтримку здорового способу життя.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів інтервального тренування HIIT для корекції надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріали та методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, спостереження, узагальнення власного досвіду, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Надмірна маса тіла – це стан, при якому організм накопичує надлишкову кількість жирової тканини, що призводить до перевищення нормальної ваги для певного віку та статі. Такий стан має негативний вплив як на фізичне, так і на психологічне здоров'я, спричиняючи млявість, сонливість,

швидко втомлюваність та зниження прагнення до активності, що в кінцевому підсумку позначається на працездатності та загальному стані людини [1].

Збільшення надлишкової жирової маси є одним із основних факторів ризику серцево-судинних захворювань, що не залежить від віку. Ожиріння обумовлене негативними чинниками, серед яких стреси, недостатня фізична активність, ігнорування принципів здорового харчування, а також зловживання тютюном і алкоголем, а також об'єктивними причинами є високий темп життя, уражена екологічна ситуація в містах, низька якість харчових продуктів, води та інших напоїв. Ожиріння також виступає одним з основних факторів ризику розвитку онкологічних захворювань у жінок. Це призводить до зростання смертності серед жінок віком від 16 до 54 років, і ця проблема набуває все більшої тенденції [1, с. 169].

Сучасні жінки першого зрілого віку демонструють тенденцію до збільшення ваги, що супроводжується зниженням функціональних можливостей дихальної системи та рівня фізичної підготовленості. Крім того, спеціалісти відзначають погіршення загального фізичного здоров'я в цій групі.

Основною причиною зайвої ваги вчені вважають енергетичний дисбаланс між кількістю спожитих та витрачених калорій. Відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ, для профілактики розвитку зайвої ваги кожна людина може: обмежити споживання жирних та солодких продуктів; збільшити споживання фруктів, овочів, бобових, цільнозернових продуктів та горіхів; зменшити вміст жиру, цукру та солі в обробленій їжі; а також регулярно займатися фізичними навантаженнями (для дітей – 60 хвилин на день, для дорослих – 150 хвилин на тиждень).

Сучасні дослідження [1-14] підтверджують, що різноманітні види фітнесу позитивно впливають на фізичний стан жінок та їхню психофізіологічну сферу. Регулярні фітнес-тренування сприяють корекції постави, зниженню ваги, нормалізації артеріального тиску та скороченню частоти серцевих скорочень. Крім того, вони збільшують життєву ємність легень, розвивають гнучкість, рівновагу та інші корисні зміни.

Системний підхід до розробки фітнес-програм силової спрямованості, що враховує всі ключові критерії, є гарантією їх ефективності та безпечності для тренуючихся (табл. 1).

Одним із перспективних напрямків підвищення ефективності фізичного виховання є впровадження сучасних методик та засобів, які активно застосовуються у сфері фізичної культури, спорту та фітнес-індустрії. Особливо ефективним є метод інтервального

Ключові критерії до розробки фітнес-програм силової спрямованості

Критерій	Опис критерію
Інтенсивність навантаження	Визначає рівень складності тренувань з урахуванням ваги, кількості повторень та швидкості виконання вправ, що сприяє розвитку фізичних якостей.
Частота тренувань	Вказує кількість занять на тиждень, що дозволяє досягти оптимального балансу між навантаженням і відновленням організму.
Тривалість тренування	Час проведення кожного заняття, включаючи робочі інтервали та перерви, що впливає на загальну ефективність програми.
Прогресивне навантаження	Поступове збільшення ваг, кількості повторень або інтенсивності, що стимулює адаптаційні процеси і сприяє зростанню м'язової маси та сили.
Техніка виконання вправ	Забезпечення правильної техніки для запобігання травмам та максимального залучення цільових м'язових груп.
Індивідуалізація програми	Адаптація тренувальної методики відповідно до рівня підготовки, фізичного стану та індивідуальної мети кожного спортсмена.
Збалансованість вправ	Комплексний підхід, що включає вправи для різних груп м'язів, спрямований на гармонійний розвиток тіла та профілактику травм.

тренування, який набув популярності завдяки здатності покращувати емоційний стан учасників, підтримувати стійкий інтерес до занять та значно підвищувати рівень фізичної підготовленості [4, с. 119].

Інтервальне тренування – це ефективна методика, яка базується на чергуванні коротких періодів інтенсивного навантаження з фазами легшого тренування або активного відпочинку. Такий підхід дозволяє інтегрувати силові вправи, навантаження на різні групи м'язів, кардіо-сесії та вправи для відновлення в єдиний комплекс. Завдяки оптимальному розподілу навантаження, цей метод забезпечує максимальну ефективність за мінімальний час, сприяючи загальному розвитку та опрацюванню всіх систем.

Одним з різновидів інтервального тренування є система НІІТ.

Тренування НІІТ (*High-Intensity Interval Training*) – це методика, яка поєднує силові й кардіо навантаження з чергуванням різних рівнів інтенсивності (максимального, середнього і помірного). Під час занять короткі інтервали високої інтенсивності змінюються періодами відновлення [5].

Основним призначенням НІІТ є прискорення метаболізму для швидкого спалення жиру протягом мінімального часу. Цей процес ініціюється через переходи високоінтенсивних інтервалів з помірними навантаженнями, що зумовлює підвищення глікогенових запасів м'язів та перехід на спалювання жирних кислот, як основного джерела енергії. Інтенсивність та ефективність таких тренувань дозволяє зберегти інтерес до регулярних занять, що робить їх максимально ефективними для людей з обмеженим часом для фізичної активності [5, с. 199].

Дослідження науковців Türk Y. and others, проведених в 2017 році показало, що методика НІІТ надає більш значне зниження жирових відкладень і покращує роботу серця і легенів у дорослих, що страждають на ожиріння, в порівнянні з традиційними фізичними вправами (наприклад, 30-хвилинний біг) [13, pp. 258].

Тренування НІІТ призводить до таких результатів: збільшення витривалості; покращення силових показників; інтенсивне спалювання підшкірного жиру; збіль-

шення природної швидкості обміну речовин після тренування; зняття стресу; регуляція рівня цукру в крові.

Програма НІІТ охоплює широкий спектр вправ, серед яких присідання, стрибки, віджимання, бурпі, жим гантелей та гирь, планка, скручування, підкидання набивних м'ячів, робота з бойовими канатами тощо. Такий комплексний підхід сприяє розвитку силових, кардіо та координаційних можливостей, забезпечуючи ефективне і різноманітне навантаження.

У контексті дослідження було проведено педагогічний експеримент з жінками 21-35 років, які займаються у фітнес-клубі «Sport Life» міста Київ у кількості 36 осіб. Була визначена популярність фітнес-технологій серед жінок 21-35 років. Опитувані мали обрати для відповіді декілька варіантів. Так на першому місці, традиційно знаходиться силовий фітнес, який відзначили 67,3% респондентів, на другому місці степ-аеробіка – 54,2,2%; на третьому – аквафітнес – 47,1%, кросфіт – 33,4%, фітнес-mix – 32,5%, пілатес – 24,8%. Найменш відомі дівчатам TRX-програми – 12,7%, слайд-програми – 4,3%, інші види фітнес-тренувань – 4,9%.

Наступне питання анкетування стосувалося надлишкової ваги: «Які, на вашу думку, є найбільш ймовірні причини надлишкової маси тіла?» Проаналізувавши відповіді респондентів, було виявлено, що на першому місці серед факторів, які сприяють цьому, недостатня фізична активність протягом дня (58,7%). Майже однакова частка респондентів вказала на переїдання (27,8%), зловживання швидкими вуглеводами та фаст-фудом (24,3%), порушення режиму сну та відпочинку (23,6%) і високий рівень стресу (29,5%). Інші фактори склали 3,2%.

За результатами анкетування популярність фітнес-технологій серед жінок 21-35 років та оптимальним видом фітнесу для досягнення своєї мети визначено силове фітнес-тренування. Тому було розроблено програму інтервального тренування високої інтенсивності НІІТ для корекції надлишкової маси тіла у жінок 21-35 років, розраховану на 6 місяців.

Для ефективної корекції маси тіла необхідно використовувати два взаємодоповнювальні підходи: адаптувати харчові звички та використовувати спеціалізо-

вані методики фітнес-тренувань. Збалансований режим харчування є невід'ємною складовою цього процесу, оскільки сумарний ефект обох підходів покращує метаболізм та обмінні процеси.

Жінки експериментальної групи виявили бажання займатись згідно розробленої програми НІТ з рекомендаціями по харчуванню.

Один із варіантів триденного тренувального режиму за програмою НІТ побудований таким чином. Вправи виконувалися протягом 30 секунд, після чого відбувався 15-секундний відпочинок. Такий цикл необхідно повторити 4-5 разів для досягнення оптимального ефекту в рамках 30-хвилинного тренування. Тренування традиційно починається з розминки (5-7 хв.); основна частина – 25-30 хвилин; розтяжка – 5-10 хвилин + дихальні вправи.

Перше коло НІТ-тренувань включало п'ять інтенсивних вправ на м'язи всього тіла, які виконуються протягом 30 секунд: скелелаз; присідання пліє; відтискання (віджимання) з коливаннями; велосипед з прямими ногами; бурпі. Відпочинок між вправами – 15 секунд.

Другий варіант інтервального тренування високої інтенсивності НІТ включало п'ять інтенсивних вправ на м'язи всього тіла, які виконуються протягом 30 секунд: присідання з пульсацією; динамічні стрибки Джека; швидкий скелелаз; бічна ходьба з присіданнями; швидкий ролер. Відпочинок між вправами – 10 секунд.

Графік НІТ-тренувань – понеділок, середа, субота. Вівторок і четвер – активний відпочинок (прогулянки, легкий біг, велосипедні прогулянки, плавання, купання, сауна тощо). П'ятниця і неділя – відпочинок.

Перед початком проведення дослідження нами було проведено контрольні заміри учасниць експерименту

з метою визначення початкових показників. Було визначено вагу тіла у жінок, окружність грудної клітини, окружність талії, обвід сідниць, обхват правого і лівого стегна, обхват правого і лівого плеча. В результаті проведення експерименту, були отримані наступні результати (табл. 2).

Після проведеного педагогічного експерименту було зафіксовано значні покращення антропометричних показників. Відповідно, «Окружність грудної клітини» зменшилась на 8,7%, «Окружність талії» – на 7,2%, «Обвід сідниць» – на 6,9%, «Обхват правого стегна» зменшився на 4,8%, «Обхват лівого стегна» – на 4,7%, а «Обхват правого плеча» – на 6,6%, «Обхват лівого плеча» зменшився на 6,3%. Вага тіла показала також суттєве покращення, зменшившись на 14,8%.

За результатами маємо позитивні зміни: зменшення маси тіла, покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження стомленості, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності.

Висновки. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність застосованої методики з корекції маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку засобами інтервальної програми «НІТ». Дані розробки можуть бути рекомендовані спеціалістам у галузі спортивно-оздоровчих технологій. На основі опрацьованих даних, отриманих у ході педагогічного експерименту, жінки отримали рекомендації щодо підтримання своїх результатів після проходження курсу. Результати проведеного експерименту показали ефективність високоінтенсивної інтервальної програми «НІТ» для корекції надлишкової маси тіла у жінок першого періоду зрілого віку.

Таблиця 2

Динаміка антропометричних показників у жінок експериментальної групи до та після проведення експерименту

Показники	ЕГ (n=36)			
	До експерименту	Після експерименту	Приріст абсолютн.	Приріст, %
Окружність грудної клітини (см)	101,4 ±2,3	92,5 ±2,0	8,9	8,7
Окружність талії (см)	91,8 ±2,1	85,2 ±1,9	6,6	7,2
Обвід сідниць (см)	106,3 ±1,7	98,9 ±1,5	7,4	6,9
Обхват правого стегна (см)	64,2 ±1,1	61,1 ±0,8	3,1	4,8
Обхват лівого стегна (см)	64,1 ±1,2	61,1 ±0,7	3,0	4,7
Обхват правого плеча (см)	33,4 ±0,9	31,2 ±0,8	2,2	6,6
Обхват лівого плеча (см)	33,5 ±0,9	31,4 ±0,7	2,1	6,3
Вага тіла (кг)	78,9 ±2,9	67,2 ±2,3	11,7	14,8

Література:

1. Сергієнко Ю. П., Крупеня С. В., Чаплигін В. П., Овдейчук А. О. Фітнес-програма для корекції надмірної ваги тіла у жінок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 12 (172) 2023. С. 168-172. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32)
2. Мартинюк О. В., Печена В. М., Кравченко К. Г. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування. *Молодий вчений*. № 8 (72), серпень, 2019 р. С. 11-16. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-3>
3. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с. URL: [https:// repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34373/1/Ozdorovchyi%20fitnes.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34373/1/Ozdorovchyi%20fitnes.pdf)

4. Путров С. Ю., Омельчук О. В., Мілкіна О. В., Напалкова Т. В. Особливості фізичної підготовки студентів на основі використання методу інтервального тренування за системою «Табата». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 11 (143), 2021. С. 119-124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25)
5. Шинкарьова О. Д., Шаталова О. В., Шинкарьова Н. Г. Тренування по системі HIIT – модель високоінтенсивного інтервального тренування. *Problems of science development in the context of global transformations*. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference. Zagreb, Croatia. October 01-04, 2024. Pp. 199-201. URL: <https://isg-konf.com/problems-of-science-development-in-the-context-of-global-transformations/>
6. Гакман А. В., Король Т. О., Горюк П. І., Мисів В. М. Мотиваційні пріоритети студенток до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 84-88. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.18>
7. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
8. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту*: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. С. 134-168. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>
9. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4 (363), 2024. С. 34-40. Видавничий дім «Гельветика». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40) URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/47>
10. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г., Ярош А. С. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок юнацького віку засобами CrossFit. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 14 (2025). DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14912657> URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/673/568>
11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>
12. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/>
13. Türk Y., Theel W., Kasteleyn M. J., Franssen F. M. E., Hiemstra P. S., Rudolphus A., Taube C., Braunstahl G. J. High intensity training in obesity: a Meta-analysis. *Obes Sci Pract*. 2017 May 29;3(3):258-271. DOI: <https://doi.org/10.1002/osp4.109>. PMID: 29071102; PMCID: PMC5598019.
14. Chidnok W., Wadthaisong M., Iamsongkham P., Mheonprayoon W., Wirajalarbha W., Thitiwuthikiat P., Siriwitawayan D., Vachirasrisirikul S., Nuamchit T. Effects of high-intensity interval training on vascular function and maximum oxygen uptake in young sedentary females. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2020 Jan-Feb;14(1):3-8. PMID: 31983915; PMCID: PMC6968882.

References:

1. Serhiienko Yu. P., Krupenia S. V., Chaplyhin V. P., Ovdeichuk A. O. (2023). Fitnes-prohrama dlia korektsii nadmirnoi vahy tila u zhinok [Fitness program for correcting excess body weight in women]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. Vypusk 12 (172). S. 168-172. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32) [in Ukrainian].
2. Martyniuk O. V., Pechena V. M., Kravchenko K. H. (2019). Analiz riznykh pidkhodiv do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchykh zaniat metodom kruhovoho trenuvannia [Analysis of different approaches to organizing physical education and health classes using the circuit training method]. *Molodyi vchenyi*. # 8 (72), serpen, S. 11-16. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-3> [in Ukrainian].
3. Chekhovska L. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi [Health fitness in modern society]. Monohrafiia. Lviv: LDUFK im. Ivana Boberskoho, 2019. 296 s. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/34373/1/Ozdorovchyi%20fitnes.pdf> [in Ukrainian].
4. Putrov S. Yu., Omelchuk O. V., Milkina O. V., Napalkova T. V. (2021). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky studentiv na osnovi vykorystannia metodu intervalnogo trenuvannia za systemoiu «Tabata» [Features of students' physical training based on the use of the interval training method according to the Tabata system]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. Vypusk 11 (143), 2021. S. 119-124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).25) [in Ukrainian].
5. Shynkarova O. D., Shatalova O. V., Shynkarova N. H. (2024). Trenuvannia po systemi HIIT – model vysokointensyvnoho intervalnogo trenuvannia [HIIT training is a high-intensity interval training model]. *Problems of science development in the context of global transformations*. Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference. Zagreb, Croatia. October 01-04, 2024. Pp. 199-201. URL: <https://isg-konf.com/problems-of-science-development-in-the-context-of-global-transformations/> [in Ukrainian].

6. Hakman A. V., Korol T. O., Horiuk P. I., Mysiv V. M. (2022). Motyvatsiini priorytety studentok do zaniat fitnessom, vstanovlennia naiavnosti ta ymovirnykh prychyn nadlyshkovoi masy tila [Motivational priorities of female students for fitness classes, establishing the presence and probable causes of excess body weight]. *Innovatsiina pedahohika*. Vypusk 44. Tom. 3. S. 84-88. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.18> [in Ukrainian].
7. Shynkarova O. D. (2022). Metodyka vykladannia suchasnykh fitness-tekhnologii [Methodology of teaching modern fitness technologies]. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spets. «017 Fizychna kultura i sport». Poltava: Vydavnytstvo Derzhavnyi zaklad «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka». 106 s. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477> [in Ukrainian].
8. Shynkarova O. D., Shynkarov S. I. (2023). Hotovnist maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do profesiinoi diialnosti [Readiness of future physical education and sports specialists for professional activity]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia i sportu: kolektyvna monohrafiia: za hol. red. O. V. Otravenko*. Poltava: Derzhavnyi zaklad «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka». S. 134-168. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835> [in Ukrainian].
9. Shynkarov S. I., Shynkarova O. D., Brusak O. M. (2024). Formuvannia profesiinoi maisternosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Formation of professional skills of future physical education and sports specialists]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*. # 4 (363). S. 34-40. Vydavnychiy dim «Helvetyka». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40) URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/47> [in Ukrainian].
10. Shynkarova O. D., Shynkarova N. H., Yarosh A. S. (2025). Efektyvnist metodyky rozvytku fizychnykh yakosteï zhinok yunatskoho viku zasobamy CrossFit [The effectiveness of the method of developing physical qualities of young women using CrossFit]. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*. # 14 (2025). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14912657> URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/673/568> [in Ukrainian].
11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/> [in English].
12. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2024 march-april, vol. LXVI. ISSUE 2 (180). Pp. 135-143. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>. ISSN 2082-1867. URL: <https://actabalneologica.pl/2-2024/> [in English].
13. Türk Y., Theel W., Kasteleyn M. J., Franssen F. M. E., Hiemstra P. S., Rudolphus A., Taube C., Braunstahl G. J. (2017). High intensity training in obesity: a Meta-analysis. *Obes Sci Pract*. May 29; 3(3): 258-271. DOI: <https://doi.org/10.1002/osp4.109>. PMID: 29071102; PMCID: PMC5598019. [in English].
14. Chidnok W., Wadthaisong M., Iamsongkham P., Mheonprayoon W., Wirajalarbha W., Thitiwuthikiat P., Siri Wittayawan D., Vachirasrisirikul S., Nuamchit T. (2020). Effects of high-intensity interval training on vascular function and maximum oxygen uptake in young sedentary females. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2020 Jan-Feb;14(1): 3-8. PMID: 31983915; PMCID: PMC6968882. [in English].

НОТАТКИ

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 1, 2025

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Підписано до друку: 25.03.2025 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,67.
Замов. № 0425/332. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.