

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СПОРТИВНА НАУКА – 2025

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
X Всеукраїнської науково-практичної
конференції

Житомир – 2025

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 14 від 27 червня 2025 року)*

Рецензенти:

Мулик Катерина – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор.

Дмитренко Світлана – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Крук Микола – доцент кафедри фізичного виховання і спорту державного університету «Житомирська політехніка», кандидат педагогічних наук, доцент.

Головний редактор:

Кутек Тамара – професор кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

Ахметов Рустам – завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Вовченко Інна – доцент теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Скалій Тетяна – доцент теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Шаверський Віктор – доцент теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Спортивна наука – 2025: збірник наукових праць Х Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 87 с.

У збірнику матеріалів Х Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2025» представлено результати теоретичних і прикладних досліджень сфери фізичної культури і спорту.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій.

ЗМІСТ

Броневич Мирослава

**ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ
СТРАХУ ВОДИ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ6**

В'яла Оксана, Жалдак Ілля

**ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ
ФІТНЕС-ЕНТУЗІАСТІВ: ПОМИЛКИ,
НАСЛІДКИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.....11**

Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Форманюк Анна

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ
ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ15**

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Вакулюк Микола

**ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ..... 19**

Ільченко Антон

**ПЛАВАННЯ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ:
ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН 23**

Климчук Альона, Вакуленко Дмитро, Демченко Поліна, Гайдай Світлана

**ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ 28**

Климчук Альона, Вакуленко Дмитро, Захожий Родіон, Хапсаліс Гаяне

**РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА
У ПІДГОТОВЦІ КОМАНДИ 31**

<i>Кужельний Сергій, Кудін Сергій, Кужельний Андрій, Жлобо Тетяна</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КІКБОКСИНГУ: ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	34
<i>Кунинець Ольга, Марусяк Соломія, Веревкін Олег, Кравець Христина</i> ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ...	37
<i>Кутек Тамара, Струтинська Тетяна, Броневиц Мирослава</i> ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ПЛАВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	41
<i>Кутек Тамара, Шадура Юрій</i> РОЗВИТОК ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	48
<i>Лень Богдан, Вакуленко Дмитро, Захожий Родіон, Хапсаліс Гаяне</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	53
<i>Ліберда Владислав, Ахметов Рустам</i> АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО КЕРУВАННЯ СПОРТИВНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	56
<i>Магльований Анатолій, Хомишин Володимир, Іваночко Оксана, Новицький Олександр</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ПРОФЕСІЙНІЙ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	60

Палєха Вероніка, Кутек Тамара

**РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 63**

Прядка Валерія, Вакуленко Дмитро, Гайдай Світлана

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ТА
СТУДЕНТІВ: СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК 68**

Сабельникова Єва, Вакуленко Дмитро, Стадник Дар'я, Гайдай Світлана

**ВПЛИВ НАДМІРНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА
ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ 71**

Шаверський Віктор, Грель Юрій, Волинець Віталій

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ЛІБЕРО У
ВОЛЕЙБОЛІ 74**

Шевченко Богдан, Лайчук Андрій

**ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЮНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ
СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ 79**

Шпиленко Данило

**ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У
СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ 83**

ІГРОВИЙ МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ВОДИ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

Броневиц Мирослава

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: У статті розглянуто особливості використання ігрового методу як ефективного інструменту подолання страху перед водою у дітей на етапі початкового навчання плаванню. Визначено основні психологічні бар'єри, з якими стикаються діти під час перших занять у воді, та обґрунтовано доцільність впровадження рухливих ігор як способу адаптації до водного середовища.

Ключові слова: гідрофобія, психоемоційний стан, адаптація, тренувальний процес, психологічні бар'єри, рухливі ігри.

Постановка проблеми: Психоемоційна готовність до занять у воді – важливий чинник, що впливає на ефективність навчання дітей плаванню, особливе місце посідає емоційна готовність до занять у воді. Досить часто на початковому етапі діти стикаються зі страхом перед водним середовищем, що ускладнює процес засвоєння технічних навичок та знижує мотивацію до занять. В даній ситуації стають в нагоді ігрові форми організації навчального процесу, які дозволяють створити сприятливе психологічне середовище, підвищити інтерес до занять та поступово зменшити страх.

Аналіз останніх досліджень: Проблемою адаптації дітей до водного середовища та подолання страху води на початковому етапі навчання плаванню займалися чимало дослідників як у вітчизняних (Гнесь Н, Зендик О., Лайзорик К.Ф., Негрій О.І., Шейко Л., Микитчик О.С., Соколова Л.О., Нікулічев Д.С.) [1, 3, 4, 5], так і зарубіжних (Віклокс-Піджен С., Педен А., Скарр Дж., Франклін Р.) [6, 7]. Автори відзначають, що успішне навчання плаванню значною мірою залежить від психоемоційного стану дитини та її ставлення до водного середовища, а застосування ігрового методу в програму

навчання плаванню сприяє успішному засвоєнню та розвитку водних компетенцій. Адже саме страх води може спричинити фобічні поведінки, які призводять до зворотнього ефекту.

Мета дослідження – дослідити вплив рухливих ігор на подолання страху води на початковому етапі навчання плаванню та обґрунтувати доцільність використання ігрових методик у навчальному процесі з плавання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, анкетування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Було сформовано опитування для батьків вихованців, які відвідували заняття в басейні, з метою виявлення думок щодо доцільності застосування ігрового методу в навчанні плаванню дітей із проявами гідрофобії. Анкетування було проведено в кінці дослідження, якому прийняло участь 16 батьків (8 батьків ЕГ та 8 батьків КГ).

В КГ заняття з плавання проводилися за традиційною рекомендованою системою, в якій застосовувалися вправи: на суші, у воді біля бортика, у воді у супроводі тренера та у воді без допоміжних засобів.

Для ЕГ програма навчання плаванню включала різноманітні ігрові вправи: рухливі ігри-забави, сюжетні та безсюжетні ігри, ігри з елементами змагань та різноманітних естафет. Також для проведення занять застосовувався нестандартний інвентар (гумові маленькі м'ячі, м'ячики для гольфа, улюблені дитячі іграшки, фітболи, каремати, гімнастичні кільця та обручі тощо). Також дана програма навчання базувалася на індивідуальному підході до кожної дитини, не використовуючи насилля входу у воду, крику та наказів), безпосередній допомозі тренера та заохоченні дитини за кожне заняття.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні підходи до навчання плаванню значну увагу приділяють використанню ігрового методу як ефективного інструменту зниження тривожності та створення позитивного емоційного клімату під час тренувань. Рухливі ігри у воді сприяють формуванню позитивного ставлення до занять, підвищують інтерес і

мотивацію, дозволяють дитині вільніше взаємодіяти з водою без примусу чи страху [2, 5].

У підготовчій частині занять в ЕГ акцент було зроблено на використанні загальнорозвивальних вправ у поєднанні з ігровими елементами, що сприяли поступовій адаптації дітей до водного середовища та цим самим приборканню набутого страху води. Навчальні завдання впроваджувалися поетапно та продовжувалися до моменту повного пристосування дітей до водного середовища, набуття ними впевненості, зниження рівня тривожності та здатності вільно заходити у воду й пересуватися по дну басейну.

Основна частина заняття передбачала засвоєння рухових навичок у формі ігрових вправ, спрямованих на пересування у воді, зокрема, вправи з опорою на нерухомі предмети, проходження крізь імпровізовані “місточки” та арки, подолання перешкод з обручів, розміщених на поверхні води тощо.

З метою підвищення мотивації та залучення дітей до процесу навчання активно застосовувалися сюжетно-рольові та тематичні заняття, які сприяли формуванню позитивного емоційного фону під час оволодіння елементарними навичками плавання, а також підвищували інтерес до самого плавання.

Заключний етап адаптації до водного середовища передбачав опанування більш складних ігрових форм, зокрема, естафет. Запровадження естафет саме на завершальному етапі в ЕГ було зумовлене тим, що діти вже адаптувалися до водного середовища, і виникла потреба у включенні елементу змагальності в рухову активність. Це дозволило підвищити інтенсивність занять, створити додаткові труднощі (бризки, хвилювання води тощо), які, завдяки емоційному збудженню, не сприймалися дітьми як дискомфортні.

Використання ігрового методу в навчанні плаванню дітей із проявами гідрофобії аргументується високим рівнем емоційності та значущістю самого процесу заняття, що сприяло формуванню психологічного комфорту, незважаючи на складність і виснажливість окремих вправ та завдань [2]. Крім того, ігрова модель навчання забезпечувала більш ефективне засвоєння спеціальних знань і розвиток самостійності під час виконання тематичних

завдань, що позитивно впливало на зниження напруги та страху перед водним середовищем. Ігрова діяльність також виступала потужним мотиваційним чинником в освітньому процесі.

Після проведеної експериментальної роботи було здійснено опитування батьків вихованців щодо виявлення зацікавленості та відношення до занять з плавання.

В експериментальній групі (ЕГ) 100 % батьків відзначили, що їхні діти не відчують страху перед водою, тоді як у контрольній групі (КГ) 34,2 % батьків повідомили, що у дітей залишалося відчуття обережності щодо водного середовища. В ЕГ всі батьки зазначили, що діти відвідують заняття з плавання із задоволенням, тоді як 42,7 % батьків КГ висловили думку, що інтерес до занять з плавання поступово знижувався. Також на запитання: “Чи ділиться дитина емоціями стосовно занять з плавання в басейні?” 100 % батьків ЕГ відповіли “так, ділиться”, зазначаючи, що діти розповідають про заняття із захопленням і намагаються передбачити, що буде на наступному занятті. Водночас 46,5 % батьків КГ повідомили, що на початковій стадії занять діти активніше ділилися своїми враженнями від занять в басейні.

Ігровий метод у навчанні плаванню дітей із проявами водобоязні відіграв провідну роль у задоволенні потреб дитини, що супроводжувалося позитивними емоціями – радістю, щастям, що, у свою чергу, позначалося на прискореному засвоєнні взаємодії з водним середовищем, позитивному ставленні до занять і регулярності відвідування занять [1, 3].

Таким чином, застосування ігрового методу в навчанні плаванню дітей з ознаками гідрофобії створило емоційно-комфортні умови для подолання стресу та страху перед водою, спонукало дітей до більш енергійного виконання вправ та зацікавленості у самому процесі. Виконання великої кількості різноманітних підготовчих ігрових вправ допомогло швидко оволодіти плавальними навичками, підвищило стійкість інтересів до занять та їх регулярність.

Висновки. Проблема гідрофобії є надзвичайно актуальною на початковому етапі навчання плаванню та вимагає від педагога володіння відповідними знаннями й уміннями. Використання сюжетно-рольової діяльності у навчанні плаванню вихованців із проявами водобоязні надає можливість ефективно формувати рухову активність в ускладнених умовах, прискорювати темп їхнього прогресу в опануванні плавальних навичок. Діти демонструють вольові якості та фізичні можливості, що позитивно впливають на подолання стресу та страху перед водним середовищем. Змагальна та ігрова діяльність спонукає дітей до більшої самостійності й активності, сприяє формуванню взаємин у колективі, подоланню сором'язливості та дотриманню правил гри. Ігровий метод створює додатковий інтерес, емоційне піднесення, потребу в русі та фізичній активності, забезпечує емоційне розвантаження, відволікаючи від негативних відчуттів, пов'язаних із водним середовищем.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження доцільно буде спрямувати на дослідження довготривалого впливу ігрових методів на стійкість результатів навчання плаванню та психоемоційний стан дітей, а також адаптацію ігрових методик для дітей з особливими освітніми потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гнесь Н., Зендик О. Використання сюжетно-рольових ігор на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024 – 1 (1), С. 159-64.
2. Єретик А.А., Полянничко О.М., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. - 2023. - Вип. 6 (151). - С. 69-74.
3. Лайзорик К.Ф., Негрій О.І. Сучасна методика навчання плаванню дітей дошкільного віку з використанням передового міжнародного досвіду. *Світ наукових досліджень: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції*. - 2023. - Вип. 23. - С. 99 – 103.

4. Микитчик О.С., Соколова Л.О., Нікулічев Д.С. Особливості застосування ігрового методу навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання та спорт. – 2023. – № 1. – С. 24-29.

5. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням // Спортивні ігри. – 2021. – №1(19). – С. 84-94.

6. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 19;17(10):3557.

7. Willcox-Pidgeon S. M., Peden A. E., Scarr J. (2020). Exploring children's participation in commercial swimming lessons through the social determinants of health. Health Promot. J. Aust.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ ФІТНЕС-ЕНТУЗІАСТІВ: ПОМИЛКИ, НАСЛІДКИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

В'яла Оксана, Жалдак Ілля

Державний торговельно-економічний університет

Анотація. У статті розглянуто особливості раціонального харчування студентів, які займаються фітнесом. Визначено основні помилки, наведено рекомендації щодо складання добового раціону з урахуванням фізичних навантажень.

Ключові слова: фітнес-ентузіасти, молодь, енергетичні витрати, водний режим, добовий раціон.

Постановка проблеми. Проблематика харчування серед прихильників фітнесу полягає в недостатньому розумінні щодо особливостей дієти при фізичних навантаженнях, що зумовлює типові помилки: надмірне вживання

білків, ігнорування гідратації та застосування сумнівних харчових домішок. Це може спричинити втрату енергії, розлади метаболізму та підвищену ймовірність травм. Збалансоване харчування, враховуючи вид активності та персональні потреби, є основоположним для досягнення поставлених фітнес-цілей [1].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз поточних українських досліджень висвітлює нагальність питань харчування тих, хто захоплюється фітнесом, зокрема серед студентської молоді. Грузевич І.В. і Звягін С.М. наголошують, що насичений розклад навчання та тренувань спричиняє пропуск прийомів їжі, що може призвести до енергетичного дисбалансу чи переїдання, викликаючи проблеми з травленням і надмірну втому [2].

Цигура Г. та Гаркуша С. виявили, що раціон студентів факультету фізичного виховання має недостатню енергетичну цінність, зокрема критичну нестачу вуглеводів, що негативно впливає на їхню працездатність [2]. При цьому, встановлено, що студенти які мають підвищену фізичну активність, часто стикаються з понаднормативним рівнем енерговитрат, в той же час, недостатній рівень обізнаності щодо формування збалансованого харчового раціону, часто призводить до нестачі макро- та мікронутрієнтів [3].

Таким чином, сучасні дослідження акцентують на необхідності індивідуалізації харчування фітнес-ентузіастів з урахуванням їхніх фізичних навантажень та обізнаності щодо раціонального харчування.

Мета роботи – розроблення рекомендацій для студентів, які займаються фітнесом.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження має теоретичний характер і базується на аналізі наукових публікацій, методичних рекомендацій та нормативних документів у сфері раціонального харчування та фізичної активності. Для узагальнення інформації були використані методи системного аналізу, порівняння, узагальнення та інтерпретації даних. Основну увагу приділено вивченню режиму харчування та водного балансу в умовах фізичних навантажень, характерних для студентів, які займаються фітнесом.

Результати дослідження. Раціональне харчування є однією з ключових умов ефективних занять фітнесом серед студентів. Враховуючи підвищені енергетичні витрати, пов'язані з фізичними навантаженнями, важливо забезпечити організм достатньою кількістю поживних речовин. Фітнес-ентузіастам, рекомендовано дотримуватися збалансованого споживання макронутрієнтів.

Добовий раціон має включати білки в кількості 96-113 г (з них тваринного походження – 58-68 г), жири – 90-106 г (з них рослинні – 27-32 г), а також вуглеводи – 383-451 г. Загальна енергетична цінність раціону повинна становити близько 3300 ккал для юнаків та 2800 ккал для дівчат. Такий показник забезпечує енергетичні потреби організму під час активної розумової та фізичної діяльності [5].

Режим харчування має бути регулярним і включати 4-5 прийомів їжі на добу. Основні прийоми (сніданок, обід, вечеря) слід доповнювати 1-2 перекусами, щоб уникнути відчуття голоду та забезпечити стабільний рівень глюкози в крові. Вітаміни і мінерали є важливими для підтримки енергетичного обміну та загального здоров'я. Окрему увагу необхідно приділити водному режиму. У разі інтенсивних фізичних навантажень організм втрачає значну кількість рідини, тому важливо споживати достатньо води протягом дня та під час тренувань [6].

Важливо навчитися розрізняти справжнє відчуття голоду, втому або зневоднення, що дозволить вчасно коригувати харчову поведінку та запобігти переїданню або дефіциту енергії.

За можливості варто проконсультуватися з дієтологом або лікарем для розробки індивідуального плану харчування, який враховує рівень фізичного навантаження, цілі (набір м'язової маси, схуднення тощо) та особливості здоров'я.

Висновки. Раціональне харчування є основою ефективних занять фітнесом, сприяє підтриманню енергетичного балансу, фізичної витривалості та загального здоров'я студентів з підвищеною руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є подальше вивчення індивідуальних особливостей харчування студентів-фітнесистів із залученням практичних спостережень, анкетувань та розробкою персоналізованих рекомендацій з урахуванням фізіологічних показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Рудич В. О., Босько В. М. Особливості харчування студентів, які займаються фітнесом. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 13-14 квітня 2017 р. Суми : СумДУ, 2017. С. 215–216.
2. Грузевич І. В., Звягін С. М. Харчування студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Фізична культура і спорт як пріоритет сучасності: матеріали міжнародної наукової конференції. 2024. С. 46-48.
3. Цигура Г., Гаркуша С. Особливості харчування студентів в умовах воєнного стану в Україні. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, №6. С. 52-59.
4. Пестова Д. О. Оцінка сформованості навичок коригування харчового раціону студентів-медиків із різним рівнем фізичної активності. Актуальні питання розвитку сучасної медицини: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції молодих учених та студентів. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. С. 173.
5. Шемчак І. А., Столярик В. А. Раціональне харчування студентів. Збірник наукових праць Вінницького національного технічного університету. Вінниця : ВНТУ, 2020. С. 19.
6. Горюк П. І., Гакман А. В. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 74.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Вовченко Інна, Гедзюк Дмитро, Форманюк Анна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Матеріал статті свідчить про значимість фізичної підготовки веслувальників на човнах “Дракон” у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки.

Ключові слова: етапи багаторічної підготовки, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, веслування на човнах “Дракон”.

Постановка проблеми. Веслування на човнах “Дракон” - це вид спорту циклічного характеру, що вимагає високого рівня спортивної підготовки спортсмена. Фізична підготовка веслувальників відіграє важливу роль у підготовці спортсменів на різних етапах багаторічного тренування. Загальна фізична підготовка веслувальників спрямована на підвищення їх загальної працездатності. Особливо важливою є спеціальна фізична підготовка, яка базується на розвитку спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей. Дослідження загальної та спеціальної фізичної підготовки є важливим аспектом удосконалення тренувального процесу веслувальників на човнах “Дракон”.

Аналіз останніх досліджень. Фахівці сфери спорту приділяли значну увагу побудові тренувальних програм у веслуванні на човнах “Дракон” на етапі початкової підготовки [2]. Тренувальний процес веслувальників на етапі початкової підготовки спрямований на гармонійний розвиток всіх фізичних якостей спортсмена [4, 6]. Багато праць висвітлюють особливості фізичної підготовки [7, 8, 9] а також вказують на важливість розвитку витривалості у цьому виді спорту [1, 3, 5].

Незважаючи на наявні дослідження, проблема фізичної підготовки веслувальників на човнах “Дракон” на різних етапах багаторічного тренування

зберігає свою актуальність.

Мета дослідження - теоретично з'ясувати значимість фізичної підготовки веслувальників на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Матеріал та методи дослідження. Для реалізації мети використовували наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження. За результатами опрацювання літературних джерел та документальних матеріалів було виявлено значимість фізичної підготовки на етапах багаторічного тренування веслувальників на човнах “Дракон” (табл.1).

Таблиця 1

Фізична підготовка веслувальників на човнах “Дракон” на етапах багаторічної підготовки

Етапи багаторічної підготовки веслувальників	Спрямованість фізичної підготовки та її співвідношення в годинах на рік
Початкової	Спрямована на різнобічну фізичну підготовку та зміцнення здоров'я. Основна увага приділяється розвитку спритності, гнучкості, швидкості. Робота з розвитку максимальної сили, а також анаеробних можливостей має бути обмежена. ЗФП 80-114 СФП 38-68
Попередньо-базової	Спрямована на розвиток фізичних можливостей. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу спортсменів до цілеспрямованого багаторічного вдосконалення. Тренувальний процес спрямований на розвиток гнучкості, швидкості, координаційних здібностей і підвищення аеробних можливостей. ЗФП 164-260 СФП 120-300
Спеціалізованої базової	Спрямована на створення передумов до ефективної підготовки спортсменів на подальшому етапі. Особлива увага приділяється спеціальній фізичній підготовці, що дозволяє підвищити функціональний потенціал організму спортсменів. Особлива увага приділяється вдосконаленню старту. З обережністю застосовувати великі обсяги роботи, яка спрямована на підвищення аеробних можливостей. ЗФП 300-330 СФП 400-500
Підготовки до вищих досягнень	Спрямована на збільшення кількості засобів спеціальної фізичної підготовки у загальному обсязі. Для цього етапу характерно максимальне використання засобів для збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. ЗФП 300 СФП 580

Основна мета спортивного тренування на початковому етапі веслувальників на човнах “Дракон” закласти базу для розвитку основних фізичних якостей, які необхідні у цьому виді спорту з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей спортсменів.

Етап попередньої базової підготовки характеризується тим, що фізична підготовка спортсменів набуває комплексної спрямованості з поступовою перевагою використання засобів для спеціальної фізичної підготовки, що в свою чергу забезпечує фундамент для ефективного оволодіння технікою веслування, підвищення спортивної працездатності та зменшення ризику травм.

Мета спортивного тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки веслувальників на човнах “Дракон” передбачає створення міцного фундаменту різних сторін підготовленості спортсменів до подальшого етапу — підготовки до вищих досягнень.

Спортивне тренування веслувальників на етапі підготовки до вищих досягнень формування всіх складових спортивної підготовки, які необхідні спортсменам для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Висновки. У результаті вивчення літературних джерел та документальних матеріалів вдалося з’ясувати важливість фізичної підготовки веслувальників на човнах “Дракон”. Переваги використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічних тренувань.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаються у визначенні показників спеціальної фізичної підготовленості веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веслування на човнах "Дракон": навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад. Ю. М. Шкретій, О. О. Чередниченко, В. П. Моргун, Н. П. Єременко // Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет ; Федерація України з

веслування на човнах "Дракон". К. : ТОВ "ГАЛЛАГРУПП", 2016. 92 с.

2. Єременко, Н. П., Цзяле, Л. (2024). Особливості побудови тренувальної програми у веслуванні на човнах "Дракон" на початковому етапі підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(183), 104-108.

3. Єременко Н. П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як і одного із засобів фізичної рекреації. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: 1 (42) 2014. С. 35-40.

4. Єременко, Н. П. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон». Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 63-64.

5. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. (2). С. 89-97.

6. Пеха Б. Веслування на човнах «Дракон» як найпопулярніша дисципліна Міжнародної федерації каное / Б. Пеха, М. Пеха; наук. кер. Л.П. Клевака // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 177-179.

7. Скворцова, О. О. Особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон» Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 46 с.

8. Чичкан О.А. Особливості фізичної підготовки веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки // Теорія та методика фізичного виховання. – 2002. №3. С. 26-28.

9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. НВП Поліграфсервіс. 2013. 136 с

ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Вакулюк Микола

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлено результати досліджень показників фізичної підготовленості спортсменів у сучасному п'ятиборстві.

Ключові слова: п'ятиборці, показники фізичної підготовленості, етап попередньої базової підготовки.

Постановка проблеми. У даний час проблема управління підготовкою в сучасному п'ятиборстві стала більш актуальною тому, що були внесені зміни до правил змагань. Як наслідок, компоненти реалізації змагальної діяльності висувають підвищені вимоги до удосконалення фізичної підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз наукових досліджень із сучасного п'ятиборства свідчить про те, що більшість науковців вивчали питання про особливості спортивного тренування кваліфікованих спортсменів [3, 4, 8] планування спортивної підготовки [9, 10], особливості психофізіологічних станів юних п'ятиборців [2], особливості розвитку сили у сучасному п'ятиборстві [11] та теоретичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [1, 7] а також управління розвитком сучасного п'ятиборства в Україні [5, 6]. У науково-методичній літературі недостатньо висвітлено питання щодо використання ефективних засобів тренування для підвищення загальної фізичної підготовки у п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки. Тому залишається актуальним питання вивчення

особливостей підготовки спортсменів у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки в сучасному п'ятиборстві.

Мета дослідження - визначити показники фізичної підготовленості п'ятиборців у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Удосконалення фізичної підготовки в сучасному п'ятиборстві набуває особливо великого значення у зв'язку із змінами правил змагань, які спонукають до зростання спортивних результатів.

Для визначення показників фізичної підготовленості використовували контрольні нормативи. У тестуванні брали участь 15 спортсменів, які займаються сучасним п'ятиборством на етапі попередньої базової підготовки.

Фізична підготовленість спортсмена визначається станом його фізичних якостей необхідних у змагальній діяльності.

Специфіка сучасного п'ятиборства пред'являє надзвичайно високі вимоги до фізичної підготовленості спортсмена. Фізичні якості п'ятиборців проявляються комплексно, забезпечуючи рухову сторону специфічної діяльності.

Силові якості визначалися контрольними вправами виконання яких регламентувалось 3 спробами, з яких обирали кращу. Підтягування сприяє розвитку сили верхніх кінцівок, робота яких особливо характерна для плавання вільним стилем. У середньому спортсмени підтягувались 8,4 разів (табл.1).

Рівень розвитку вибухової сили визначався контрольною вправою (стрибок у довжину з місця). За допомогою тестової вправи стрибок у довжину з місця визначали рівень розвитку вибухової сили нижніх кінцівок, яка проявляється у дисциплінах: фехтування (випад, флеш і т.д.) та біг (фаза відштовхування, старт), результат цього тесту складав 181,9 см.

Рівень розвитку спритності визначали за допомогою контрольної вправи – човниковий біг 4х9м, час виконання якої у середньому складав 11,12 секунди.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості спортсменів-п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки

№	Тестова вправа	Середній показник (n=15)
<i>Визначення силових якостей</i>		
1	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	8,4±3,6
<i>Визначення швидкісно-силових здібностей</i>		
2	Стрибок у довжину з місця (см)	181,9±6,9
<i>Визначення швидкісних якостей</i>		
3	Біг 60м (с)	9,71±0,29
<i>Визначення витривалості</i>		
4	Біг 1000м (с)	189,6±15,4
<i>Визначення спритності</i>		
5	Човниковий біг 4х9м (с)	11,12±0,28

Для дослідження швидкісних можливостей спортсменів використовували контрольну вправу –біг на 60м, тест долали в середньому за 9,71с.

Важливе місце у тренувальному процесі займає витривалість спортсменів. Рівень розвитку витривалості у спортсменів – визначали за тестом біг на 1000м. Для п'ятиборця важливо розвивати всі фізичні якості – в тому числі і витривалість. Адже вона тренує як дихальну так і серцево-судинну систему, що є важливим для спортсмена, особливо на етапі попередньої базової підготовки [34]. Показники розвитку витривалості у спортсменів, які займаються п'ятиборством визначали за тестом – біг на середню дистанцію. Витривалість, як одна з ключових фізичних якостей для сучасного спорту в цілому і п'ятиборства зокрема, визначалася за допомогою контрольної, а до 2008 року і змагальної вправи «біг 1000 м» і становила 189,6 сек.

Висновки. Показники фізичної підготовленості п'ятиборців

відповідають нормативам для даної навчально-тренувальної групи. У результаті педагогічного тестування виявлено, що до 40% спортсменів – п'ятиборців мають показники розвитку фізичних якостей, які вище нормативів для даної групи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на взаємозв'язок показників загальної витривалості з показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у сучасному п'ятиборстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріскін Ю. Характеристика теоретичної підготовленості фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Ольга Задорожна // Фізична активність, здоров'я і спорт: наук. журнал. – Л. : ЛДУФК, 2012. №2 (8). – С. 24-32. – ISSN 2221-1217.
2. Дрожин В.Ю. Особливості стану психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців в динаміці багаторічного етапу підготовки / В.Ю.Дрожин // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2009. – №64. – С.127–130.
3. Дрожин В.Ю. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації/ Г.В.Коробейніков, Л.Д.Коняева, Г.В.Россоха, К.В.Медвидчук, В.Ю.Дрожин //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К.: Наук. світ, 2005. – №6–7. – С. 71– 74.
4. Дрюков В. О. Оцінка змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у фехтуванні на шпагах / В. О. Дрюков, П. М. Азарченков, В. М. Глебов, О. В. Дрюков // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 63.
5. Дрюков Олександр, Панін Ігор. Нормативно-правове забезпечення управління розвитком сучасного п'ятиборства в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 3-10
6. Панін Ігор. Інновації та тенденції розвитку сучасного п'ятиборства у світі. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2018. № 39 (1). С. 10-17.

7. Пітин М. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки / Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 95-101.

8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

9. Стецькович С. Тенденції підготовки спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання у відповідності до змін правил змагань / Стецькович С. Пітин, М., Хитров Є. / Слобожанський науково-спортивний вісник – Х., 2012 – № 4. – С. 80-83.

10. _Сучасне п'ятиборство: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, 2018. – 92с.//Режимдоступу:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/60d85643-dc80-4d79-8270-84366c320667/content>

11. Юрчак О. А., Пелешенко І. М., Кирпенко В. М., Кутек Т. Б. Розвиток сили у підготовці спортсменів із сучасного п'ятиборства та військового багатоборства: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – 92 с.

ПЛАВАННЯ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ: ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

Ільченко Антон

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто зарубіжний досвід прикладного плавання як ефективного засобу розвитку життєво необхідних навичок, адаптації до надзвичайних ситуацій у водному середовищі, а також забезпечення особистої безпеки.

Ключові слова: прикладне плавання, рятувальні навички, методика навчання.

Постановка проблеми. У сучасних умовах прикладне плавання набуває особливого значення як засіб фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості, а також як складова системи громадської безпеки. У країнах світу з розвиненою системою фізичного виховання та безпеки громадян активно впроваджуються програми, що навчають не лише техніці плавання, а й самопорятунку, дій у надзвичайних ситуаціях, виживанню на воді та порятунку інших [1].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз останніх досліджень показує, що вирішення проблеми навчання плаванню та підготовки до надзвичайних ситуацій набуває важливості в багатьох розвинених країнах, зокрема в Японії, США, Австралії, Великобританії [2, 3, 4, 5, 6, 7]. Дослідження методик, таких як «Shaw Method» у Великій Британії, «Total Immersion» в США та «Swim and Survive» в Австралії, демонструють ефективність інтеграції психологічних і фізичних аспектів у навчанні [2, 4, 7], що формує теоретичну основу для розвитку нових підходів до навчання плаванню та рятувальних навичок, забезпечуючи ефективне поєднання фізичних і психофізіологічних елементів, що сприяє більш комплексному розвитку навичок у воді та готовності до надзвичайних ситуацій.

Мета дослідження – проаналізувати зарубіжний досвід організації прикладного плавання, визначити ефективні методики навчання в різних країнах світу.

Матеріал і методи дослідження. використано аналіз і узагальнення наукової літератури з тематики прикладного плавання; вивчення міжнародного досвіду і методичних підходів до навчання плаванню на прикладі Великої Британії, США, Японії та Австралії.

Результати дослідження. У результаті дослідження встановлено, що в країнах із високим рівнем підготовки населення до надзвичайних ситуацій

прикладне плавання є невід'ємною частиною освітнього або професійного процесу.

Велика Британія. Однією з інноваційних і водночас результативних методик навчання прикладного плавання є «Shaw Method», що поєднує елементи техніки Александера з класичними підходами до освоєння навичок плавання [2]. Її автор – британський спеціаліст Стівен Шоу – розробив систему, яка ґрунтується на принципах свідомого контролю за рухами, м'язової релаксації, оптимального положення тіла у водному середовищі та регульованого дихання. Така методика значно розширює межі традиційного навчання плаванню, оскільки орієнтується не лише на удосконалення техніки а й на психофізіологічні аспекти, що забезпечує її ефективність як для новачків, так і для досвідчених плавців, особливо у випадках, коли необхідно подолати страх перед водою або вдосконалити техніку плавання.

США. Прикладне плавання є невід'ємною частиною підготовки військовослужбовців, рятувальників та персоналу екстрених служб. Особливий акцент робиться на стресостійкості у водному середовищі, самопорятунку в складних умовах, подоланні водних перешкод у спорядженні та рятуванні потоплюючих [3]. У програмах типу «Combat Water Survival Training» використовують імітацію надзвичайних ситуацій, навчання в одязі та інтервальні тренування. Крім того, методика «Total Immersion», розроблена Т. Лафліном, спрямована на розвиток ефективної, енергозберігаючої техніки плавання з акцентом на баланс, гідродинаміку та координацію, що робить її популярною як серед початківців, так і серед професіоналів [4].

Південна Корея та Японія. Прикладне плавання є важливою частиною системи освіти та цивільної безпеки, зокрема після трагедії з поромом «Шіунмару» у 1955 році, коли загинуло 168 осіб. Це спонукало уряд зробити плавання та водну безпеку обов'язковими в школах, акцентуючи на навичках виживання, а не лише на спортивних аспектах плавання [5]. Крім того, програма включає навчання для дорослих, зокрема для працівників служб екстреного реагування, і є обов'язковою в освітніх установах. Завдяки

програмі більшість японських шкіл мають басейни, що сприяє ефективному овоєнню цих навичок.

Австралія. Прикладне плавання в Австралії активно розвивається завдяки ініціативам Royal Life Saving Australia, яка через освітні програми, кампанії та партнерства сприяє безпеці на воді та запобіганню утопленню у всіх громадах країни [6]. Методика прикладного плавання є важливою частиною національної стратегії з охорони життя на воді, реалізованою через програму «Swim and Survive», розроблену організацією Royal Life Saving Society – Australia (RLSSA). Метою програми є зниження рівня смертності від утоплень через підвищення водної грамотності, розвиток навичок самопорятунку і безпечної поведінки на воді [7]. Методика зосереджена на формуванні водної впевненості, навчанні рятуванню та тренуваннях в реальних умовах відкритих водойм, таких як океани і річки, що особливо важливо в країні з доступом до узбережжя. Програма також включає психологічну підготовку, тренування в стресових умовах та розвиток здатності швидко реагувати в надзвичайних ситуаціях.

Висновки. Аналіз зарубіжного досвіду засвідчує, що прикладне плавання розглядається як один із ключових елементів систем громадської безпеки, фізичної та психологічної підготовки населення. У багатьох країнах світу воно інтегрується в ширші стратегії забезпечення життєстійкості суспільства, виступаючи ефективним інструментом профілактики нещасних випадків на воді та підвищення готовності громадян до дій у надзвичайних ситуаціях. Методики навчання базуються на наукових підходах до розвитку стресостійкості, моторних навичок та адаптаційних механізмів людини у водному середовищі. Таким чином, прикладне плавання набуває значення як важливий компонент національної безпекової політики та здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень. Поглибити наукове розуміння прикладного плавання та зробити вагомий внесок у національну безпекову стратегію й охорону здоров'я населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мердов С. П. Значення прикладного плавання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 17 черв. 2022 р.) : у 2 т. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 2. С. 924–927.
2. Swimming lessons: the Shaw method. *The Guardian*. URL : https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-swimming-blog/2013/sep/09/swimming-lessons-shaw-method-art?CMP=share_btn_url
3. Sink or swim – Army combat water survival training. *Army.mil*. URL : https://www.army.mil/article/251672/sink_or_swim_army_combat_water_survival_training
4. Total Immersion Technique in The Endless Pool. URL : <https://www.endlesspools.com/blog/post/swim-laughlin>
5. Kim Z. W., Seo M. S., Lee J. W., Moon H. W. Journal of Sport and Applied Science 6(3), 2022. pp. 1–7 <https://doi.org/10.13106/jsas.2022.vol6.no3.1>
6. Royal Life Saving Australia 2023-24 Annual Report. Royal Life Saving Society – Australia. *Royal Life Saving Society – Australia*. URL : <https://www.royallifesaving.com.au/about/news-and-updates/news/2024/nov/royal-life-saving-australia-2023-24-annual-report>
7. Swim and Survive. *Royal Life Saving Society – Australia*. URL : <https://www.royallifesaving.com.au/educate-participate/swimming/swim-and-survive>

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Климчук Альона, Вакуленко Дмитро, Демченко Поліна,

Гайдай Світлана

Державний торговельно-економічний університет

Анотація: У цій статті зосереджено увагу на впливі регулярних фізичних вправ на психоемоційний стан студентів. Проаналізовано результати наукових досліджень, що підтверджують: систематичні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню настрою та загального відчуття благополуччя.

Ключові слова: здоров'я, емоції, спорт, молодь, стрес.

Постановка проблеми: У сучасному освітньому просторі проблема психоемоційного самопочуття молоді зростає у значущості. Часті нервові перенапруження, тривожні стани та емоційне виснаження стали звичним супутником сучасного студентства. В умовах інтенсивного навчального навантаження особливо важливим є пошук ефективних методів для оздоровлення їхнього психоемоційного стану. Регулярні фізичні вправи можуть стати в цьому контексті важливим помічником.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Згідно з науковими розвідками, фізична діяльність має сприятливий вплив на емоційний стан студентства, сприяючи подоланню тривожності. Це призводить до рідшого виникнення симптомів депресії, демонструючи вищий рівень психологічного комфорту. Статистичні дані переконливо підтверджують важливість цих розбіжностей.

Мета статті: Визначити вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан студентів в умовах навчального навантаження та соціальної нестабільності.

Метод і матеріали дослідження: Дослідження спирається на

опитування, психологічне тестування та спостереження за студентами, що демонструють різні рівні фізичної активності. Для оцінки психоемоційного стану використано стандартизовані методики та методи статистичного аналізу, що сприяло виявленню впливу регулярних фізичних вправ на емоційний добробут.

Результати дослідження: У студентські роки фізична активність є необхідним компонентом не тільки для підтримання тіла в формі, але й для забезпечення емоційного балансу. Значні обсяги навчальної роботи, нерви перед екзаменами, систематичний недосип та інші фактори можуть негативно впливати на психічний стан. З огляду на це, фізичні тренування є дієвим способом зниження рівня стресу та тривожності. Наукові дослідження, що використовують методики PSS-10 (шкала сприйнятого стресу), STAI (шкала тривожності) та GHQ (опитувальник загального психічного здоров'я), показують, що студенти, котрі регулярно займаються ігровими видами спорту, краще адаптуються до стресових ситуацій, менше відчувають тривогу та загалом мають позитивніший психологічний стан [1]. Фізична активність відіграє важливу роль у подоланні депресії та емоційного виснаження, з якими все частіше стикаються студенти. Більшість студентів мають середній або високий рівень фізичного здоров'я. Разом з тим, рівень депресії суттєво варіюється — від її повної відсутності до високого рівня. Особливо помітно, що студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, набагато рідше відчувають симптоми депресії, ніж ті, хто не практикує фізичну активність. Ці дані підтверджуються статистичними методами, зокрема аналізом дисперсії (ANOVA) та t-тестом Стюдента [2]. Варто підкреслити, що необов'язково потребувати складних тренувань чи спеціального обладнання. Навіть звичайна ранкова зарядка чи легка пробіжка може бути ефективним засобом для підтримки психічного здоров'я. Особливо це актуально сьогодні, коли багато молодих людей стикаються з тривалим сидінням за комп'ютером, дефіцитом спілкування та високим рівнем стресу. Регулярні фізичні вправи мають позитивний вплив на психоемоційний стан. Під час фізичних занять в

організмі вивільняються ендорфіни – "гормони щастя", що покращують настрій та допомагають долати стрес. Крім того, фізична активність сприяє підвищенню самооцінки, покращує сон і допомагає налагоджувати взаємини з іншими – наприклад, через спільні тренування чи змагання [3]. Це надзвичайно важливо в сучасних умовах, коли молодь часто стикається з емоційним напруженням. Фізична активність стає простим та доступним способом збереження психічного здоров'я, зниження тривожності, підвищення працездатності та загального самопочуття. Впровадження фізичних вправ у щоденне життя студентів – це дієвий шлях до підтримки емоційного благополуччя.

Висновки: Регулярна фізична активність важлива у підтриманні психоемоційного стану студентів. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та формуванню загального емоційного комфорту. Особливо актуально це в умовах соціальної нестабільності, коли збереження психологічної рівноваги стає критично важливим.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно було б провести більш детальне дослідження впливу різних типів фізичної активності на окремі аспекти психоемоційного стану студентів. Також важливим кроком є розробка програм фізичного виховання, які б відповідали індивідуальним потребам студентів в умовах стресу, особливо під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар А. А., Головкіна В. В., Колос О. А., Дусь С. В. «Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО» , Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Випуск 12 (185). С. 64-67
2. Церетелі В., Юшко О., Грдзелідзе С. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2023. – Вип. 39. – С. 71–75.

3. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах / І. І. Назаренко // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р. / Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2024. – С. 167-169.

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ КОМАНДИ

Климчук Альона, Вакуленко Дмитро, Захожий Родіон, Хапсаліс Гаяне

Державний торговельно-економічний університет

Анотація: У статті розглянуто важливість роботи спортивного психолога у процесі підготовки спортивної команди. Акцентується увага на ключових аспектах психологічного супроводу, що сприяють підвищенню ефективності командної діяльності та досягненню спортивних результатів. **Ключові слова:** ефективність, психічна стійкість. емоційний інтелект, тренінги.

Постановка проблеми. У сучасному спорті психологія вирішує дуже багато для перемоги. Якщо не приділяти увагу психологічній підготовці спортсменів і команди, то це може звести нанівець всі їхні переваги у фізичній формі та техніці. Існує гостра необхідність в розумінні ролі спортивного психолога та створенні ефективних стратегій для психологічної підтримки команд, щоб вони могли досягти максимуму своїх можливостей.

Аналіз останніх досліджень. Темі психологічної підготовки присвячено чимало наукових праць. З них стає зрозуміло, що емоційний інтелект, мотивація та психологічна відповідність мають значний вплив на успішність командної роботи. Створено навчальні програми та методики, спрямовані на зменшення агресії, вдосконалення самоконтролю та сприяння згуртованості колективу [1, 2, 3, 4].

Мета дослідження: Визначити та обґрунтувати ключові аспекти ролі спортивного психолога у підготовці спортивної команди для підвищення її ефективності та досягнення високих спортивних результатів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження спирається на аналіз наукових праць, анкетування та психологічне тестування атлетів з командних дисциплін. Застосовано методи спостереження, бесіди та статистичного опрацювання для оцінювання ролі спортивного психолога у розбудові згуртованості, мотивації та ефективності команди.

Результати дослідження. На основі аналізу багатьох досліджень встановлено, що участь спортивного психолога позитивно впливає на емоційний стан спортсменів, згуртованість та ефективність командної взаємодії. Зокрема, психологічні тренінги знижують рівень деструктивної агресії та покращують емоційне саморегулювання [1]. Психологи застосовують різноманітні перевірені техніки. Однією з найважливіших є ментальне тренування, що сприяє покращенню концентрації, вдосконаленню техніки та підвищенню результативності спортсменів. Когнітивно-поведінкова терапія використовується для трансформації негативних думок та моделей поведінки, зниження рівня тривоги та збільшення стійкості до стресових факторів. Групова психотерапія ефективно розв'язує емоційні проблеми в команді, сприяє покращенню комунікації між спортсменами та формуванню дружнього мікроклімату. Усі ці методи справляють позитивний вплив як на спортивні результати, так і на загальний психологічний стан [2].

Підтверджено впливовість психологічних методів на мотивацію спортсменів, таких як визначення цілей, уява бажаного результату та регулювання стресу, що є особливо актуальним в умовах війни. Даний факт підкреслює важливість залучення спортивного психолога у тренувальний процес команди [3]. Ще одним джерелом проблем у спортивних колективах є психологічна невідповідність між гравцями. Коли індивідуальні риси спортсменів ігноруються, це може призвести до непорозумінь та конфліктів, що, безумовно, позначається на загальному успіху. У випадку, коли команда

укомплектована гравцями, які гарно ладнають один з одним, та керується спеціалістом, котрий розуміє психологічні аспекти, результат, безумовно, буде кращим. Саме тому значення спортивного психолога у підготовці команди складно переоцінити [4].

Висновки. Спортивний психолог є важливим для успіху команди. Він покращує емоційний стан, згуртованість та ефективність гравців, що підтверджено дослідженнями українських вчених. Його робота допомагає знизити агресію, налагодити взаємодію та підвищити мотивацію, особливо у складних умовах. Тому, саме цей фахівець необхідний для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень. Майбутні дослідження можуть зосередитися на тому, як різні психологічні методи впливають на успіх у різних видах спорту, як персоналізувати психологічну підготовку, вивчати ефективність онлайн-підтримки, довгостроковий вплив психології на кар'єру та благополуччя спортсменів, а також психологічні аспекти відновлення після травм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ічанська О., Закревська А. Динаміка емоційного інтелекту та агресивності у спортсменів у командних видах спорту (на прикладі тренінгу) // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М.Ічанської. – К. : ТОВ «Альфа-ПІК», 2020. – С. 196-198
2. Осіпова О. Роль психолога в ігрових видах спорту. *Universum | Вересень* 2024, 12, 2024. С. 100–104. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1212>.
3. Криштанович С. Особливості психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі в умовах воєнного стану / С. Криштанович, Д. Татарін // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2024. – № 2(36). – С. 63–68.

4. Бринзак С.С. Психологічна сумісність гравців як компонент успішності спортивної команди // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу" присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів і природокористування України. Київ: 2023. С. 281 – 282.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ КІКБОКСИНГУ: ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

*Кужельний Сергій, Кудін Сергій, Кужельний Андрій, Жлобо Тетяна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

Анотація. Проаналізовано потенціал елементів кікбоксингу у фізичному вихованні для розвитку саморегуляції старшокласників. Подано результати експерименту, що підтверджують позитивний вплив занять на стресостійкість і емоційну стабільність учнів.

Ключові слова: самоконтроль, стресостійкість, емоційна стабільність, мотивація, підлітки.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростає потреба у формуванні в учнів умінь саморегуляції, що є основою стресостійкості та емоційної стабільності. Традиційні форми фізичного виховання часто не забезпечують необхідного впливу на психоемоційну сферу підлітків. Тому актуальним є пошук ефективних педагогічних засобів, здатних гармонізувати фізичний і психологічний розвиток. Одним із таких засобів є елементи кікбоксингу, які поєднують фізичне навантаження з вольовим самоконтролем і мають значний потенціал у вихованні стресостійкості старшокласників [1; 2; 3].

Аналіз останніх досліджень. Ефективність кікбоксингу як засобу фізичного та вольового розвитку школярів доведено у працях І. В. Мички та Г.

П. Грибана [3]. Ж. Г. Дьоміна акцентує увагу на потребі оновлення змісту фізичного виховання з урахуванням сучасних освітніх викликів [1]. Разом з тим, питання впливу елементів кікбоксингу на формування самоконтролю підлітків залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження [2].

Мета статті. Розкрити педагогічні можливості застосування елементів кікбоксингу у фізичному вихованні для розвитку саморегуляції старшокласників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено протягом 2023-2024 та 2024-2025 навчальних років на базі ліцеїв м. Чернігова. У ньому взяли участь 98 учнів 10–11 класів, розподілених на експериментальну та контрольну групи. В експериментальній групі впроваджено заняття з фізичного виховання з елементами кікбоксингу, в контрольній — використано традиційну програму. Для оцінювання ефективності застосовано психодіагностичні методики, анкетування, стабілографію та статистичний аналіз результатів.

Результати дослідження. Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив позитивну динаміку розвитку самоконтролю в учнів експериментальної групи. Зокрема, за підсумками стабілографічних вимірювань і психодіагностичних методик спостерігалось достовірне покращення показників стійкості уваги, регуляції емоційного стану та здатності до усвідомленого контролю поведінки ($p < 0,05$). Порівняльні дані свідчать, що учні експериментальної групи краще справлялися зі стресовими ситуаціями під час фізичного навантаження та демонстрували вищу зосередженість під час виконання завдання, ніж учні контрольної групи.

Результати анкетування підтвердили зростання мотивації до занять фізичною культурою: 84% респондентів експериментальної групи відзначили зацікавлення у тренуваннях із елементами кікбоксингу, порівняно з 56% у контрольній. Учні відзначали емоційне задоволення від занять, підвищення

впевненості у власних силах і прагнення вдосконалювати себе не лише фізично, а й морально.

Висновки. Використання елементів кікбоксингу у фізичному вихованні старшокласників сприяє формуванню самоконтролю, підвищує рівень стресостійкості, емоційної стабільності та навчальної мотивації. Методика виявилася ефективною у контексті психофізичного розвитку учнів та може бути рекомендована для подальшого застосування в освітньому процесі. Отримані дані підтверджують доцільність подальшого науково-методичного супроводу цього підходу та розширення його практичного використання.

Перспективи подальших досліджень. Доцільним є розширення вибірки учасників, вивчення впливу різних видів єдиноборств на інші компоненти саморегуляції, а також адаптація методики для учнів середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дьоміна Ж. Г. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 8 (181). С. 80–83. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).
2. Кужельний С. Кудін С. Кужельний А. Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 26 (182). Чернігів: НУЧК. С. 107–112. DOI: 10.58407/visnik.242619.
3. Мичка І. В. Грибан Г. П. Кікбоксинг як засіб підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 8–11.

ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Кунинець Христина, Марусяк Соломія, Веревкін Олег, Кравець Христина

*ДНП «Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького»*

Анотація. Фахівець у галузі фізичного виховання повинен вміти отримувати, піддавати обробці, використовувати інформацію за допомогою телекомунікаційних та інших засобів інформаційних технологій. Системи, які дозволяють записувати, обробляти, зберігати, та передавати інформацію, є основою для забезпечення ефективної оптимізації процесу фізичної діяльності. Вони можуть відтворювати різні ситуативні сценарії. Такі програми дають можливість відстежувати і коригувати фізіологічний стан осіб, що задіяні у навчально - тренувальній, оздоровчій діяльності та на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова. Фізичне виховання, навчально-тренувальна діяльність, оздоровча діяльність.

Постановка проблеми. Впровадженням інформаційних технологій у оздоровчу діяльність, спорт та фізичне виховання, активно займаються науковці України та світу. На їх погляд сучасні інформаційні технології дають можливість на більш високому якісному рівні організувати процес фізичного виховання, навчально-тренувальної та оздоровчої діяльності, дозволяють поєднати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації інформації.

Аналіз останніх досліджень. Інформаційні технології відкривають нові можливості для підвищення ефективності тренувань, оздоровчої діяльності, занять з фізичного виховання на основі аналізу отриманих даних. Використання сучасних технологій, також, дає можливість змінювати методи

та стратегії розвитку особистості [1,2].

Мета дослідження. Визначити напрямки використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, навчально - тренувальній та оздоровчій діяльності.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Наявні наукові праці вказують на невисокий рівень використання інформаційних технологій у системі освіти студентів ЗВО, навчально - тренувальній та оздоровчій діяльності. Очевидно, однією із основних причин цього є недостатня залученість до інформаційного простору установ сфери освіти та безпосередньо учасників освітнього процесу. Інформатизація сприяє як підвищенню рівня професійної підготовки фахівців в галузі фізичного виховання так і підвищення якості надання послуг особам які безпосередньо приймають участь оздоровчій, навчально-тренувальній діяльності та на заняттях з фізичного виховання. Існують різноманітні пристрої для визначення продуктивності та моніторингу різних показників фізичної активності. Користуються популярністю фітнес-трекери, також, відповідне програмне забезпечення для здійснення самоконтролю в системі підготовки на заняттях з фізичного виховання, спортивних секціях чи оздоровчих заняттях [3]. Окреме місце займають програмні додатки, під операційні системи iOS, Android у мережі Інтернет, що дозволяє отримати чимало корисної інформації, яка може бути використана в подальшій діяльності тренера, викладача, спортсмена. Застосування інформаційних технологій, сучасних комунікаційних засобів (e-mail, відеоконференцій, форумів та інтернет трансляцій), мультимедійних продуктів, пошукових служб, електронних засобів навчання (електронних підручників, довідників, словників, блогів, фото-, аудіо-та відеозаписів) дозволяє оптимізувати роботу як фахівця з фізичного виховання так і тих осіб, що безпосередньо приймають участь у навчально-тренувальній, оздоровчій діяльності та на заняттях з фізичного виховання [4,5].

Висновки. Таким чином, новітні інформаційні технології, дозволяють фіксувати значну кількість показників фізичного розвитку та фізіологічного стану [6]. Портативні та мобільні фітнес-трекери як засіб самоконтролю, дозволяють значно підвищити якість вимірювання, інформативність та об'єктивність отриманих результатів. Постійний моніторинг дозволяє оперативно вносити корективи у діяльність фахівця з фізичного виховання. Найважливіші тенденції інформатизації це: оснащення ЗВО засобами інформаційних технологій та їх всебічного використання в якості нового педагогічного інструменту, поєднання традиційних засобів педагогічного процесу з перспективами використання інформаційних технологій, створення єдиного інформаційного простору, що забезпечить більшу доступність інформації.

Перспективи подальших досліджень. Розвиток інформаційних технологій, їх використання у всіх галузях людської діяльності вимагає активізувати підходи до організації навчального процесу. Сучасний фахівець з фізичного виховання і спорту повинен швидко адаптуватися до інформаційних змін у суспільстві. Інформаційні програми дозволять швидше провести контроль та самоконтроль фізичного стану. Планується запропонувати особам, що займаються оздоровчою, спортивною діяльністю та фізичним вихованням певний набір рекомендацій, до відповідно встановленого рівня здоров'я відповідну ступінь рухової активності [7,8].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Mahlovanyu A.V., Hrynovets V.S., Kuninets O.B., Chervinska L.O., Hrynovets I.S., Mahlova G.M., Ripetska O.R., Buchkovska A.Yu., Hysyk M.V. Bases of physical rehabilitation in medicine . Lviv: Gorlice, 2019. -70с.
2. Іванова Л.А., Савельєва О.В. Аналіз інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту // Концепт. 2015. №8. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-informatsionn>
3. Шрам М.С. Інтелектуальна інформаційна система формування

індивідуальної програми занять з бодібілдингу/ М.С. Шрам, Р.Б. Кравець //Вісник Національного університету «Львівська політехніка». – 2010. № 689 :Інформаційні системи та мережі. – С. 255–261.

4. Ібрагімова С.Ю. Використання інноваційних технологій як засобу підвищення якості засвоєння знань на заняттях з фітнесу. / С.Ю. Ібрагімова // Молодий вчений, 2015. Частина 3 – № 4 (19) –С. 120-123.

5. Москаленко Н. Педагогічні ін-новації у фізичному вихованні/ Наталія Москаленко // Спор-тивний вісник Придніпров'я.– 2009. – №1. – С.19-22

6. Москаленко Н. Ефективність застосування комплексу«Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ / Н. Москаленко, А. Самошкіна // Спортивний вісник Придніпров'я. –2015. – №1. – С.38-42

7. Москаленко Н. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років/ Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. –№2. – С.10-13

8. Бачинська Н.В. Особливості використання новітніх пристроїв (фітнес-трекерів) для самоконтролю за станом здоров'я людей, що займаються фізичною культурою і спортом / НВ. Бачинська, ЮО. Забіяко, ПМ. Мановській //Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. С.28-34.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ПЛАВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

*Кутек Тамара, Струтинська Тетяна, Броневиц Мирослава
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація. У статті проаналізовано та систематизовано сучасні підходи у формуванні теоретичної підготовки юних плавців. Встановлено, що використання сучасних технологій, ігрових методів та індивідуалізованих програм підвищує ефективність тренувального процесу, сприяє розвитку впевненості й навичок безпеки на воді.

Ключові слова: плавання, тренувальний процес, гейміфікація, мультимедія, ігровий метод, індивідуалізація.

Постановка проблеми. Теоретична підготовка в плаванні є невід’ємною складовою спортивної підготовки і сприяє оволодінню різними її сторонами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною підготовленістю через формування спеціальних знань про основні закономірності, особливості та компоненти тренувального процесу і змагальної діяльності в обраному виді спорту [1, 3, 4]. У плаванні теоретична підготовка спрямована на формування знань про розвиток фізичних якостей, техніку плавання, особливості тренувальної і змагальної діяльності.

У науково-методичній літературі не достатньо приділено уваги теоретичній підготовці, як складовій тренувального процесу плавців на етапі початкової підготовки, що є актуальною проблемою даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретична підготовка в спорті стала предметом досліджень багатьох вчених. У роботах Пітина М. [13] описано роль теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів, особливості структури та змісту теоретичної підготовки в різних групах видів спорту, представлено концепцію теоретичної підготовки в спорті. Богуславська В. [1] у своїх працях обґрунтувала керівні положення

теоретичної підготовки, визначила структуру та зміст системи теоретичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення в циклічних видах спорту. Вимоги до використання комплексу принципів теоретичної підготовки у спорті досліджувала Лишевська В. М. [9].

Особливості теоретичної підготовки спортсменів у плаванні досліджували Тодорова В. Г., Башавець Н. А., Воробйовою С. В. Вчені вказують, що відсутнє належне науково-методичне обґрунтування структури і змісту теоретичної підготовки, а також об'єктивні критерії контролю за її рівнем, на всіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів у плаванні [14].

Встановлено, що увага науковців більш зосереджена на детальному вивченні фізичної, технічної, психологічної та інтегральної підготовленості плавців [5, 7, 8]. Недостатньо матеріалу про зміст та методичні підходи тренерів у формуванні теоретичної підготовки в сучасних умовах. Це призводить до нерозуміння юними спортсменами суті завдань на тренувальних заняттях, що, у свою чергу призводить до механічного повторення вправ і завдань, а також є наслідком пасивності, зниження інтересу до виду спорту [6].

Мета дослідження – виявити та систематизувати сучасні підходи у формуванні теоретичної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літературних джерел, Internet-ресурсів, систематизація наукової інформації.

Результати досліджень. Навчання плаванню сучасних дітей має свої особливості, які відрізняються від традиційних методів і підходів. Діти сьогодні зростають у світі гаджетів і технологій, тому їм важче тривалий час концентруватися на виконанні навчальних завдань у воді. Важливо використовувати ігровий підхід і створювати мотиваційні ситуації, які допоможуть утримувати і підвищувати їх увагу.

У результаті аналізу науково-методичної літератури нами виявлено та

систематизовано сучасні підходи теоретичної підготовки юних спортсменів:

1. Інтерактивне навчання з використанням технічних засобів. Юним плавцям доцільно показувати відео із записами їхніх власних тренувань або професійних плавців. Використання спеціалізованих додатків і цифрових платформ дозволяє дітям дізнаватися про техніку плавання, правила безпеки, переглядати тренувальні завдання. Деякі додатки також дозволяють відстежувати прогрес і надавати індивідуальні рекомендації [3].

2. Гейміфікація навчального процесу. Інтеграція елементів гри в теоретичні заняття робить процес навчання цікавішим для дітей. Наприклад Шейко Л. В. [15] вважає, що тестові запитання, інтерактивні завдання або вікторини заохочують дітей повторювати матеріал у цікавій ігровій формі.

3. Мультимедійні матеріали. На думку вчених Молчанюк В. А., Молчанюк Ю. Є. [10] сучасні комп'ютерні технології (СКТ) дають змогу організувати процес теоретичного навчання плаванню на значно вищому якісному рівні. Аналіз наукових джерел, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та особистий досвід дозволяють виділити основні напрями застосування СКТ у вигляді мультимедійних матеріалів, а саме: ілюстрації, інфографіка, анімація та 3D-моделі.

4. Індивідуалізоване навчання. Індивідуалізований підхід передбачає адаптацію складності теоретичних і практичних завдань, навчання різними стилями плавання або використання різних методів вивчення матеріалу, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [12]. Спортсмени можуть отримувати персональні пояснення тренера, що допомагає поглиблювати знання та розуміння специфічних аспектів плавання, долати труднощі у тренувальному процесі.

5. Навчання правилам безпеки та здоров'я. Більшість фахівців, які працюють у басейнах, розуміють важливість використання підтримувальних поясів для забезпечення безпеки, психологічної адаптації дітей до занять у воді, ознайомлення із середовищем, а також для формування навичок утримання на воді [11]. Включення теоретичних питань про роль правильного

харчування, вплив фізичних вправ на організм, гідратацію, значення сну та важливість відновлення після тренувань, основи першої медичної допомоги, правила поведінки у воді та реакції в екстремальних ситуаціях сприяє формуванню відповідального ставлення до здоров'я. Окрему увагу приділяють навчання базових дихальних вправ через пояснення й показ, що формує основу для більш складних технік плавання.

6. Психологічна підготовка та розвиток ментальної витривалості.

Систематичне застосування методів теоретичної та психологічної підготовки дозволяє формувати програму майбутніх рухових дій в умовах стресових ситуацій, а також забезпечити реалізацію цих програм, у потрібні моменти, тренувальної і змагальної діяльності. Максимальний ефект досягається, коли теоретична та психологічна підготовки взаємно доповнюють одна одну [15].

7. Залучення батьків у процес навчання. Іванова А. Ю. [6] у своїй науковій праці зазначає, що батьки відіграють важливу роль у формуванні мотивації щодо занять плаванням юних плавців. Батьків долучають до обговорень цілей і досягнень дитини, що сприяє підвищенню мотивації та підтримці в її спортивних прагненнях. Важливу роль відіграє підтримка батьків, які мають демонструвати впевненість і позитивне ставлення до вибору дітей.

Вищевикладену інформацію систематизовано на рисунку 1 [2, 3, 6, 10-12, 15, 16].

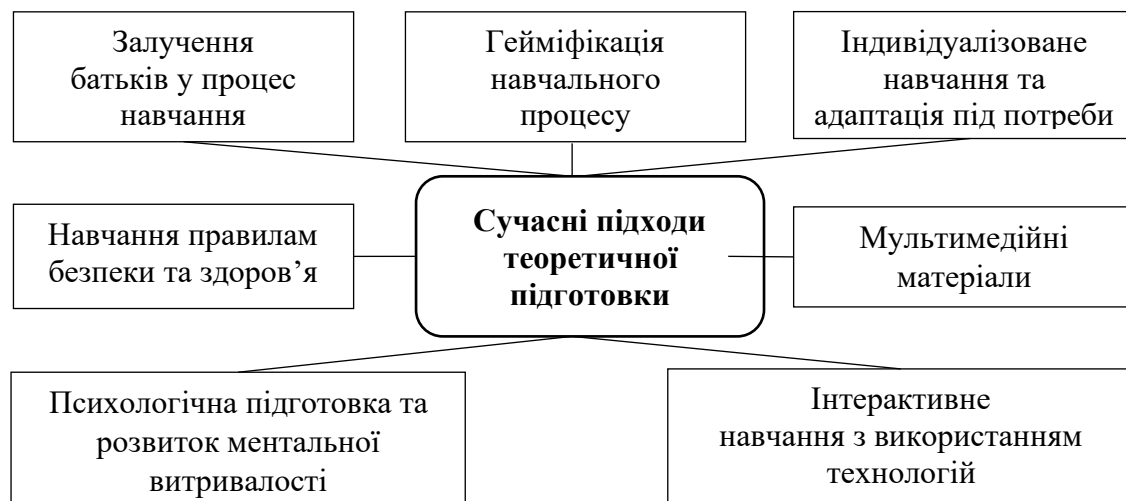


Рис. 1. Сучасні підходи формування теоретичної підготовки юних плавців.

Тренувальний процес на етапі початкової підготовки може супроводжуватися поширеною проблемою серед початківців – страх води, що заважає оволодінню руховими навичками у плаванні. Причинами страху є відсутність мотивації, недостатня фізична підготовка, неправильна техніка дихання, проблеми з концентрацією уваги, страх перед великим басейном і недостатнє страхування, неправильний вибір стилю плавання [2, 15].

Вирішенню проблеми страху та формування правильної техніки рухів можливо засобами теоретичної підготовки. Навчання технічних рухів має починатися з розповіді й пояснення про важливість умінь перебувати на воді, безпеку та переваги плавання для здоров'я. Під час занять рекомендується застосовувати прості інструкції у поєднанні з читанням коротких текстів чи історій про плавання, щоб розвивати інтерес і розуміння.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Систематизація та узагальнення наукової, науково-методичної літератури, Internet-ресурсів та аналіз власної тренерської діяльності дав змогу визначити найбільш ефективні сучасні підходи до формування теоретичної підготовки юних спортсменів-плавців.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення теоретичної підготовленості юних плавців на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 339 с.

2. Броневи́ч М., Куте́к Т., Толкач В. Особливості психологічної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця : ТВОРИ, 2025. 1. С. 56-67.

3. Губар І. Ефективність застосування інтерактивних засобів у теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця, 2023. – Вип. №15 (34). – С. 184-189.

4. Дробот К. В. Дослідження рівня водної компетентності дітей старшого дошкільного віку / К. В. Дробот // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 10 (155). – С. 71-74.

5. Єретик А.А. Психологічні труднощі юних плавців на початковому етапі підготовки / А.А. Єретик, О.М. Полянничко, В.В. Коротя, Т.М. Совгіря // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 6(151)22 – С. 69–74.

6. Іванова А. Ю. Формування мотивації до занять плаванням у дітей 6-7 років // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : мат-ли VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (18-19 квітня 2024) ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. – С. 99-101.

7. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливопізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник / О. А. Качан, В. М. Пристинський // Слов'янськ: вид-во Б.А. Маторіна, 2018. – 260 с.

8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.

9. Лишевська В.М. Теоретична підготовка у спорті // Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. – 2020. – № 41. – С. 89-92.

10. Молчанюк В. А., Молчанюк Ю. Є. Основні напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті / В. А. Молчанюк, Ю. Є. Молчанюк // Наукова думка сучасності і майбутнього: тези доповідей 43-ї всеукр. прак.-пізнав. конф. – Дніпро, 2021. – С. 8–13.
11. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки / Сімак Н. Д., Одинець Т. Є. – 2022. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38563>
12. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. – Харків, 2020. – 550 с.
13. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / М. Пітин. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с.
14. Тодорова В. Г., Башавець Н. А., Воробйова С. В. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні // Науковий часопис «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – 2024. – Вип. 1. – Режим доступу: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/issue/view/8/8> – Назва з екрана.
15. Шалар О. Г., Гузар В. М., Шкуропат Н. В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки юних плавців // XVI Міжнар. наук.-практ. конф. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини» : зб. наук. праць / під ред. С. В. Гетманцева. – Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2016. – Вип. 16. – С. 64-67.
16. Шейко Л.В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням // Спортивні ігри. – 2021. – № 1. – С. 84–94.

РОЗВИТОК ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Кутек Тамара, Шадура Юрій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У науковій публікації представлено результати дослідження особливостей розвитку та популяризації волейболу серед здобувачів вищої освіти м. Житомира, в умовах воєнного стану.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі, тренування з волейболу, змагання, мотивація.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану в Україні фізична культура та спорт відіграють важливу роль у підтримці фізичного та психоемоційного стану молоді. Волейбол, як одна з найпопулярніших командних ігор, не лише сприяє підвищенню фізичної активності студентської молоді, розвитку фізичних якостей, а й формує навички колективної взаємодії та психологічної стійкості. На Житомирщині, регіоні, що активно підтримує спортивні ініціативи, навіть у складний воєнний період, волейбол залишається важливим засобом об'єднання молоді, організації змістовного дозвілля та популяризації здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питанням вивчення розвитку волейболу серед студентської молоді, у тому числі й різних форм даного виду спорту [3, 9], присвячені дослідження багатьох вчених [1, 4, 5, 6, 7].

У наукових працях описано позитивний вплив волейболу на студентську молодь [7], а також чинники, які стримують розвиток студентського волейболу в Україні [8]. Проте недостатньо уваги приділено питанням повернення інтересу у студентів, які залишились в Україні, до волейболу, відновлення їх активності після кризових подій останніх років. Дані питання потребують глибшого вивчення, зокрема пошуку способів поліпшення

тренувальних і змагальних умов, заохочення студентів до активної участі в університетському волейболі.

Мета дослідження – виявити особливості розвитку та популяризації волейболу серед студентів, в умовах воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс методів дослідження: аналіз літературних джерел та internet-ресурсів, онлайн-опитування, контент-аналіз, методи статистичного аналізу.

У дослідженні взяли участь студенти закладів вищої освіти м. Житомира ($n = 100$ осіб). Для онлайн-опитування було розроблено анкету, яка включала як закриті, так і відкриті запитання, що дозволило отримати кількісні та якісні дані щодо участі молоді у волейбольних заходах, змін у тренувальному процесі, впливу безпекової ситуації на можливість займатися спортом та мотивації до занять волейболом у воєнний час.

Досліджуваними стали студенти віком 18–21 років (68%), 22–25 років (32%) Поліського національного університету (45%), Житомирського державного університету імені Івана Франка (35%) та державного університету Житомирська політехніка (20%), за згодою. Серед учасників 44% чоловіків та 56% жінок.

Результати досліджень. Аналіз і узагальнення інформаційних джерел дав змогу встановити, що розвиток волейболу в студентському середовищі можливий за умови підтримки університетських команд, організації регулярних тренувань і змагань, проведення майстер-класів та демонстраційних матчів, а також підготовки кваліфікованих тренерів і суддів для забезпечення якісного навчального та тренувального процесу, залучення спонсорів для фінансування спортивних заходів. Суттєву роль у цьому відіграють профільні організації, зокрема Федерація волейболу України, яка проводить турніри серед студентських команд [4].

У результаті проведеного дослідження нами встановлено, що до початку воєнного стану 65% студентів м. Житомира займалися волейболом, з них 60%

– на аматорському рівні (рис. 1). Однак лише 30% продовжили грати у волейбол під час війни, тоді як 50% повністю припинили заняття (рис.2).

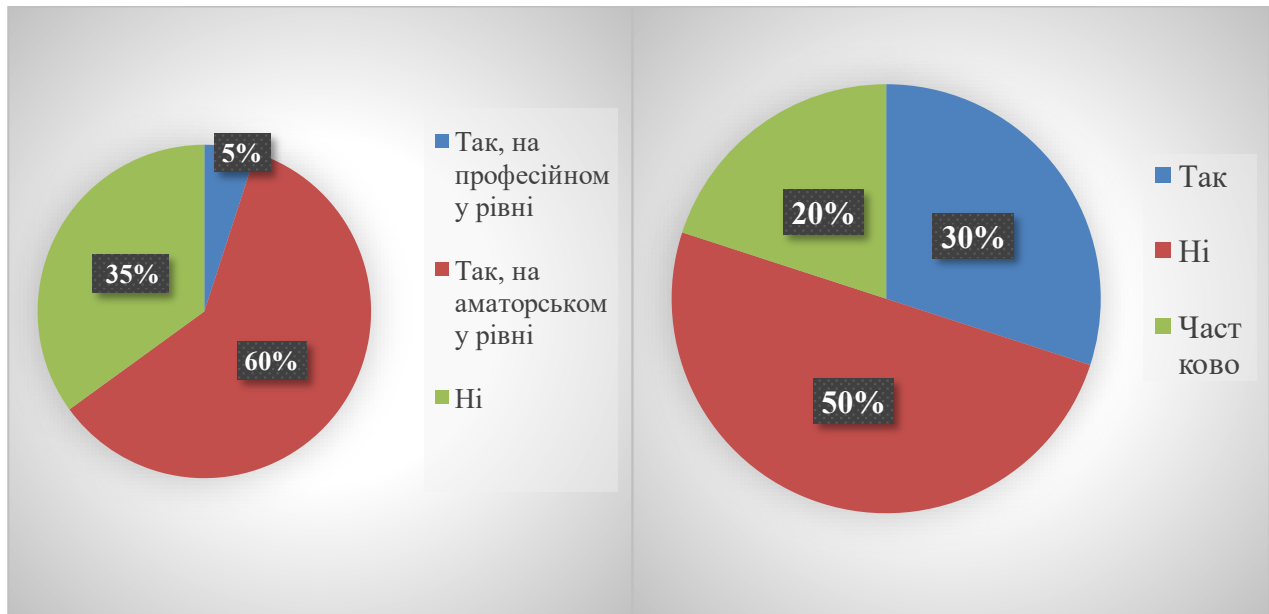


Рис. 1. Результати відповіді на питання «Чи займалися ви волейболом до введення воєнного стану?»

Рис. 2. Результати відповіді на питання «Чи продовжуєте ви займатися волейболом під час війни?»

Основною причиною стали обмеження безпекового характеру, що заважали проведенню повноцінних тренувань і змагань – на це вказали 55% респондентів.

Стан інфраструктури також не сприяв розвитку волейболу: лише 15% студентів вказали на повну доступність спортивних залів, тоді як 45% на її часткову або повну відсутність (рис. 3).

Альтернативні формати, як-от онлайн-тренування чи вуличні ігри, були організовані лише у 25% випадків. На зниження мотивації в умовах війни вказали 50% студентів і лише 20% зазначили, що мотивація підвищилася і волейбол допомагає їм справлятися зі стресом (рис.4).

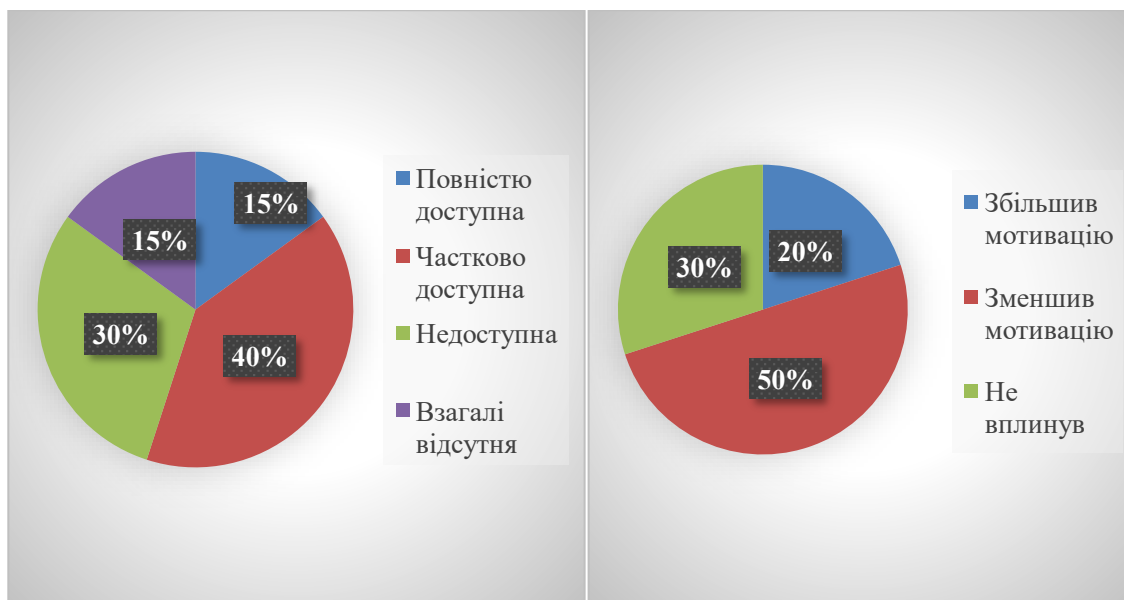


Рис. 3. Результати оцінки доступності до спортивної інфраструктури.

Рис. 4. Результати впливу воєнного стану на мотивацію студентів щодо занять волейболом.

У відповідях на відкрите запитання студенти висловили низку пропозицій щодо розвитку волейболу в умовах воєнного стану (рис. 5).

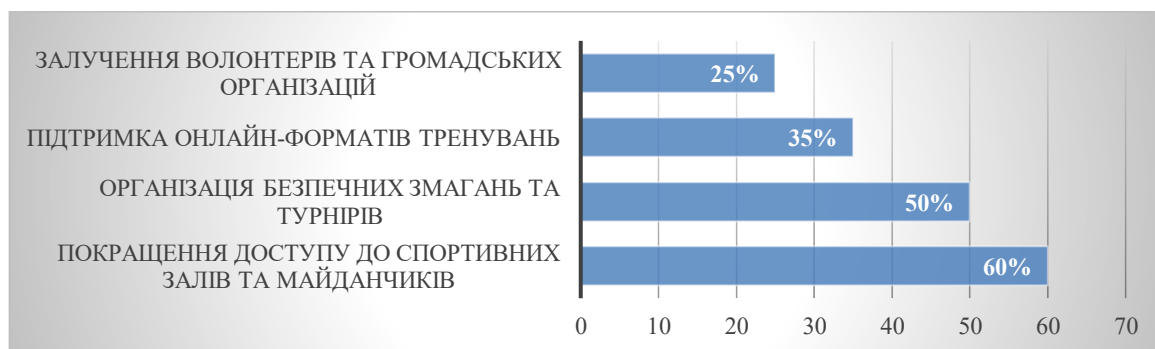


Рис. 5. Результати відповіді на відкрите питання «Які заходи можуть сприяти розвитку волейболу серед студентської молоді Житомирщини в умовах воєнного стану?».

Як свідчать дані рисунка 5, серед найпопулярніших пропозицій – покращення доступу до спортивної інфраструктури (60%), проведення безпечних змагань (50%), підтримка онлайн-форм тренувань (35%) і залучення волонтерських та громадських ініціатив (25%)

Висновки та перспективи подальших досліджень. Волейбол

залишається одним із найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді м. Житомира. Однак проблеми, які пов'язані з воєнним станом, суттєво зменшили можливість участі студентів у тренуваннях і змаганнях з волейболу. Основними проблемами, які стримують розвиток волейболу в Житомирі, є зниження мотивації молоді до занять спортом, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, нерегулярне проведення змагань. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на більш детальне вивчення мотиваційних чинників студентської молоді до занять волейболом у воєнний і післявоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барсукова Т. О. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. — Одеса : Юридична література, 2023. — 100 с. — Режим доступу: <https://doi.org/10.32837/11300.26898>.
2. Бондарець Є. М. Вплив війни на розвиток українського спорту [Електронний ресурс] / Є. М. Бондарець. — Режим доступу: <https://ir.nmu.org.ua/server/api/core/bitstreams/a8cf3b32-711c-4a88-a685-a07e5d5c66aa/content>. — Назва з екрана.
3. Логвиненко С. С. Розвиток волейболу сидячи на Житомирщині / С. С. Логвиненко, А. П. Денисовець // Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 берез. 2023 р. — Житомир : Поліський національний університет, 2023. — С. 38–50.
4. Остапов А.В. Розвиток волейболу у студентському середовищі України / А.В. Остапов, Л.С. Бубнова // Тези 75-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 02 трав.—25 трав. 2023 р.). — Т. 2. — С. 329–331.
5. Польська А. В., Головейко А. В., Переверзева С. В. Багатогранна роль

волейболу у системі фізичного виховання в КДПУ // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : зб. ст. ХХІ міжнар. наук. конф. (Харків, 7 лют. 2025 р.) / Криворіз. держ. пед. ун-т. – Кривий Ріг : Криворіз. держ. пед. ун-т, 2025. – С. 151–152.

6. Радченко О.В., Дмитрук В. С., Ковальчук В.Я. Актуальні проблеми студентського волейболу в Україні. Електронний науковий журнал «Спортивні ігри». № 3 (17) 2020. С. 82-90. – Доступно: <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.08>.

7. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. (2024). Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(178)), 158-162. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32)

8. На Житомирщині відбувся Кубок області з волейболу сидячи, за участі ветеранів війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://oda.zht.gov.ua/news/na-zhytomyrshhyni-vidbuvsya-kubok-oblasti-z-volejbolu-sydyachy-za-uchasti-veteraniv-vijny/>.

9. Підтримка ветеранів: у Житомирі відбувся відкритий чемпіонат області з волейболу сидячи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://oda.zht.gov.ua/news/pidtrymka-veteraniv-u-zhytomyri-vidbuvsya-vidkrytyj-chempionat-oblasti-z-volejbolu-sydyachy/>.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Лень Богдан, Вакуленко Дмитро, Захожый Родіон, Хапсаліс Гаяне
Державний торговельно-економічний університет*

Анотація. Дослідження зосереджено на визначенні ефективних педагогічних підходів до організації фізичного виховання дітей дошкільного

віку, які сприяють розвитку їх рухової активності та активного способу життя.

Ключові слова: розвиток, емоційний стан, ігрові методи, мотивація, рухова активність.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя призводять до значного зниження природної рухової активності дітей дошкільного віку, що негативно впливає на їх фізичний, емоційний та соціальний розвиток. Водночас, система фізичного виховання в дошкільних закладах часто не враховує індивідуальні особливості дітей та не формує в них стійкої мотивації до активного способу життя. Це створює потребу у науково обґрунтованому, цілісному підході до організації фізичної активності. Проблема фізичного виховання тісно пов'язана з актуальними завданнями педагогіки — збереженням здоров'я, формуванням рухової культури та розвитком особистості дитини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останні дослідження зосереджують увагу на важливості інтеграції фізичного виховання у повсякденне життя дітей, використовуючи ігрові, емоційні та інноваційні підходи. Вчені вивчають вплив фізичної активності на психологічне та емоційне здоров'я дітей, а також на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Підкреслюється потреба в перегляді традиційних методик, особливо шляхом використання сучасних фітнес-технологій, що поєднують гру, музику, рух та соціальну взаємодію. [1, 2, 3].

Мета: *Метою дослідження є визначення ефективних педагогічних підходів до організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, які сприяють гармонійному розвитку, враховують індивідуальні особливості та формують стійку мотивацію до рухової активності.*

Матеріали і методи дослідження. У роботі використано аналіз науково-педагогічної літератури з теми фізичного виховання дітей дошкільного віку, а також узагальнення власних спостережень та практичного досвіду у сфері дошкільної освіти.

Результати дослідження. У межах дослідження було проаналізовано

вплив різних форм фізичного виховання на дітей дошкільного віку, звертаючи увагу на фізичний стан, емоційний фон та соціальну інтеграцію. Головний висновок стосувався визначення ігор як основного засобу для заохочення зацікавленості у фізичній активності. Завдяки грі діти швидше вчаться рухатися, активно беруть участь у заняттях та демонструють позитивні емоції. Ігровий формат відповідає природній потребі дошкільнят у русі, стимулюючи, разом з цим, розвиток комунікативних навичок та здатність працювати в команді.

Значний потенціал для розвитку мають комплексні підходи до фізичного виховання, що поєднують фізичні вправи з іншими видами активності, наприклад, танцями, музикою, творчими завданнями та прогулянками на свіжому повітрі. Ці форми занять сприяють не тільки покращенню фізичної форми, але й розвитку мислення, уваги, пам'яті, емоційної регуляції та соціальної адаптації [1].

Окреме місце в сучасних підходах до фізичного виховання займають фітнес-технології, розроблені для дітей дошкільного віку. Такі види активності, як флорбол, Jumping Kids, глайдинг та слайд-аеробіка, забезпечують не лише інтенсивне фізичне навантаження, а й емоційне залучення дитини до процесу. Використання яскравого обладнання, музичного супроводу та ігрових сценаріїв створює сприятливі умови для сприйняття занять. Ці технології ефективно поєднують розвиток рухових якостей з формуванням емоційної стабільності та комунікативних навичок [2].

Результати дослідження також показали, що активна участь дорослих – вихователів та батьків – у фізичних заняттях позитивно впливає на мотивацію дітей. Спільні фізичні вправи створюють атмосферу підтримки, сприяють підвищенню самооцінки дитини, допомагають закріплювати звички, пов'язані зі здоровим способом життя.

Актуальність фізичного виховання зберігає свою важливість навіть в умовах складної соціальної ситуації, такої як воєнний стан або дистанційне навчання. Досвід освітніх закладів показує, що з використанням адаптованих

методик можна підтримувати належний рівень рухової активності дітей, одночасно зберігаючи емоційну рівновагу та стабільність [3].

Висновки. У результаті проведеного дослідження були визначені основні ефективні підходи до організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, які враховують індивідуальні особливості дітей і сприяють розвитку їхньої рухової активності, фізичної форми та мотивації до активного способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення практичних аспектів фізичного виховання, зокрема розробку нових методик і технологій, які враховують не тільки фізичні, але й психологічні потреби дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Потапчук, Т. В., Захарасевич, Н. В., Кравець, Н. С. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи. Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина, 1(47). 2025. С. 972–980.
2. Бурсова, С. С. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Шкільна родина, №2(221). 2025. С. 87–90.
3. Красюк, Л. В., Гвоздецька, С. В., Гавришко, С. Г. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану в Україні. Актуальні питання у сучасній науці (Серія «Педагогіка»), №2(20). 2024. С. 712–724.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ліберда Владислав, Ахметов Рустам

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано особливості підготовки юних волейболістів, що забезпечують оптимізацію тренувального процесу.

Ключові слова: тренувальний процес, волейбол, фізична підготовка, індивідуальний підхід, аналіз літератури.

Постановка проблеми. Попри стрімке зростання популярності волейболу серед молоді, результати численних спостережень і досліджень свідчать про недостатній рівень спортивної підготовки юних волейболістів, що, у свою чергу, є чинником, який суттєво обмежує їхню ігрову ефективність та результативність у змагальній діяльності. Така ситуація зумовлює необхідність цілеспрямованого наукового пошуку й упровадження у практику тренувального процесу ефективних засобів і методів спортивної підготовки. Упровадження таких підходів дозволить вдосконалити керування тренувальним процесом та сприятиме підвищенню загального рівня їхньої спортивної майстерності.

Аналіз останніх досліджень. Волейбол — це вид спорту, який вимагає від гравців не тільки хороших технічних навичок, але й відмінної фізичної підготовки [2, 3]. Усі компоненти гри, від швидких спринтів до потужних ударів і точних передач, потребують високого рівня фізичних здібностей. До основних вимог для волейболістів можна віднести необхідну витривалість, силу, потужність, швидкість і спритність, а також гнучкість, що необхідна для виконання різноманітних рухів і адаптації до змін на майданчику [4, 6].

У теорії спортивного тренування існують різні погляди на управління тренувальним процесом. Аналіз сучасної наукової літератури, результатів досліджень щодо виконання тренувальних завдань, свідчить про збільшення тренувальних навантажень, що не завжди має позитивний вплив на результативність спортсменів [1, 5]. Тому вдосконалення підготовки спортсменів є актуальним, зокрема й у волейболі.

Мета дослідження: аналіз особливостей підготовки юних волейболістів.

Методи дослідження. У даній роботі було використано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У результаті аналізу літератури встановлено, що головною умовою вирішення завдань у підготовці спортсменів є підвищення оперативності управління тренувальним процесом. Результати виконання тренувальних завдань, фізичного стану, спеціальної фізичної і технічної підготовленості повинні постійно аналізуватися тренером [1].

Відомо, що фізична підготовка є основою для досягнення високих результатів у спорті, особливо в таких командних видах спорту, як волейбол [2, 3]. У юному віці фізична працездатність волейболістів відіграє важливу роль у визначенні їхніх можливостей для досягнення спортивних успіхів, а також сприяє розвитку загальної витривалості, сили, швидкості та координації. Спеціальна фізична підготовка є основним компонентом у процесі підготовки спортсменів, адже вона включає вправи, що розвивають необхідні фізичні якості для виконання специфічних рухів у волейболі [4].

Технічна ефективність у спортивній діяльності полягає в оптимальному використанні енергетичних ресурсів та раціональному розподілі часу і простору під час виконання рухових дій. За умов рівного рівня підготовленості, найбільш прийнятними вважаються технічні прийоми, які потребують мінімальних енерговитрат і не перенавантажують когнітивні функції спортсмена. Впровадження подібних технічних рішень у тренувальний процес може значно підвищити його ефективність, а також покращити результати в умовах змагальної діяльності [2, 3, 6].

Аналіз результатів досліджень [5, 6] свідчить, що у волейболі основним критерієм технічної ефективності виступає здатність спортсмена виконувати точні та результативні дії з обмеженою амплітудою і в максимально короткі проміжки часу. Рівень технічної підготовки волейболіста визначається не лише кількістю набутих технічних прийомів, а й здатністю швидко обирати та реалізовувати найдоцільніші рухові рішення в умовах високої динаміки гри, обмеженої інформаційної бази та дефіциту часу.

Ключові завдання для підвищення результативності юних волейболістів засобами спеціальної фізичної підготовки, включають:

- Досягнення високої стабільності виконання базових технічних елементів у поєднанні з їх варіативним застосуванням залежно від ігрової ситуації.
- Удосконалення рухових дій, що складають основу волейбольної техніки.
- Вдосконалення технічної майстерності на основі сучасних вимог спортивної практики у волейболі.

На думку дослідників, перспективним напрямком удосконалення підготовки спортсменів – є застосування принципу індивідуалізації, що передбачає диференціацію тренувальних завдань та розподіл фізичного навантаження, відповідно до їх індивідуальних особливостей [1]. Даний напрямок є важливим і в підготовці волейболістів [3, 4].

Висновки. Особливості підготовки волейболістів базуються на урахуванні усіх вимог процесу спортивного тренування. Індивідуальний підхід тренувального процесу юних волейболістів є основою для досягнення спортивних результатів. Ефективність таких підходів підтверджується підвищенням стабільності ігрових дій та підвищенням загального рівня фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження технічної підготовленості волейболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Добровольський Б. А., Ахметов Р. Ф. Аналіз сучасних підходів до керування підготовкою стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2025. – № 1. – С. 96–107.

2. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 21–22 жовтня 2020. С. 24-27.

3. Гринченко І.Б., Бойко М.О. Структурно-логічний підхід до методики навчання основним технічним діям юних волейболістів 10-12 років на початковому етапі тренування. Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матер. ІХ Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (26-27 жовтня 2023 р.). 2021. С. 18-21.

4. Гринченко І.Б., Коверя В.М., Бойко М.О. Розподіл засобів фізичної підготовки на початковому етапі навчання юних волейболістів. Сімдесят сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет- конференції, (м. Львів, Україна. м. Переворськ, Польща, 18-19 липня 2023 р.). 2023. С. 88-91

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. В. М. Костюкевич. К.: КНТ, 2018. 616 с.

6. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10–11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів / Є. Стрельникова, Ю. Горчанюк, О. Несен // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2018. - № 2. - С. 63-67. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2018_2_15

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ПРОФЕСІЙНІЙ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Магльований Анатолій, Хомишин Володимир,

Іваночко Оксана, Новицький Олександр

*ДНП «Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького»*

Анотація. Дані тези розкривають теоретичні та методичні аспекти інноваційних підходів у професійній освіті викладачів фізичного виховання. Ці підходи включають в себе новітні технології, методики навчання та методи оцінювання, які разом формують сучасну освітню парадигму.

Ключові слова: інноваційні методи, інноваційна діяльність, професійні компетенції, інформаційно - комунікаційні технології.

Постановка проблеми. У сучасних умовах євроінтеграції та глобалізації освітнього процесу зростають вимоги до професійної компетентності викладачів фізичного виховання. Є потреба до постійного саморозвитку та підвищення кваліфікації, інноваційної діяльності, оволодіння сучасними методиками та технологіями [1]. Це передбачає застосування інноваційних підходів до процесу викладання.

Аналіз останніх досліджень. Інноваційні підходи у вищій освіті - одна з першочергових вимог, що сприяють формуванню професійних компетентностей за європейськими стандартами у викладачів ЗВО [2, 3, 4]. Важливо чітко знати критерії та показники оцінки рівня сформованості компетентностей, методи та засоби, що сприяють розвитку інноваційної культури фахівців фізичного виховання, умови та фактори що можуть сприяти або перешкоджають їх інноваційній діяльності.

Мета дослідження. Розглянути вплив інноваційних технологій на компетентності викладачів фізичного виховання.

Результати дослідження. Сучасні вимоги до професійної компетентності викладачів фізичного виховання в умовах євроінтеграції базуються на ключових компетенціях, які визначають загальні та специфічні знання, уміння, навички та цінності, необхідні для успішної адаптації до вимог сьогодення. До ключових компетенцій відносяться: мовна, цифрова, громадянська, соціальна та міжкультурна, екологічна та здоров'язберезувальна компетенція [3]. Викладачі фізичного виховання повинні володіти цими компетенціями на достатньому рівні, а також формувати їх у своїх учнів через зміст, методи та форми навчання. Застосування інноваційних методів навчання не тільки покращує фахове вдосконалення фахівців з фізичного виховання, але й допомагає їм адаптуватися до сучасного освітнього оточення, завдяки безперервному

дослідженню та впровадженню кращих практик у освітній процес.

Висновки. Таким чином, сучасні вимоги до викладачів фізичного виховання, в тому числі, передбачають використання інформаційно-комунікаційних технологій, а саме: інтернету, електронних посібників, мультимедіа, онлайн-курсів тощо, що забезпечують доступність, актуальність та інтерактивність інформації, а також сприяють міжкультурному та міжнародному співробітництву, формуванню необхідних компетенцій, відповідних до європейських стандартів.

Перспективи подальших досліджень. Планується, що інтерактивний підхід повинен сприяти взаємодії між студентами та викладачами, роботі з різними джерелами інформації, засобами комунікації та технологіями, що розширює можливості навчання та особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Хомишин В.П. Характеристика фізичної працездатності студентів-спортсменів //Фізіологічний журнал том 65, №3 2019 додаток С.29- 30.

2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ :Витоки.2017.

3. Хоменко В. Напрями використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. С. 62 □ 64.–Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1378>.

4. Юхно, Ю., Вишневецька В., Сергієнко К. Сучасні інформаційні технології у практиці фізичної реабілітації та спортивній медицині. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали I Всеукр.електр. наук.-практ. конф. з міжнар.

РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Палеха Вероніка, Кутек Тамара

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті висвітлено результати дослідження психологічної підготовленості волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Акцентовано увагу на важливості формування мотивації, підвищення психічної стійкості, емоційної рівноваженості та міжособистісної взаємодії.

Ключові слова: волейбол, мотивація, саморегуляція, тривожність, психічний стан, командна взаємодія.

Постановка проблеми. Психологічна підготовленість волейболістів є важливою складовою тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки. У волейболі, як командному виді спорту, психологічна стійкість, здатність до швидкого прийняття рішень, ефективна взаємодія з партнерами по команді і здатність до регуляції емоцій є визначальними факторами успіху. Відповідно, тренувальний процес має бути доповнений спеціальними психологічними засобами, які формують зазначені якості.

Аналіз останніх досліджень. Науково-методичні підходи до психологічної підготовленості спортсменів ґрунтуються на результатах професійної діяльності тренерів та дослідженнях науковців. Так, О. Шинкарук вказує, що психологічна підготовленість має бути поетапною, інтегрованою в загальний тренувальний процес, а її ключовими компонентами є формування цілей, мотивації та механізмів подолання стресу [7]. Я. Лисюк наголошує на необхідності раннього формування навичок саморегуляції, адже саме в юнацькому віці закладаються правила поведінки у змагальних умовах [5].

Броневи́ч М., Куте́к Т., Толкач В. зазначають, що організація психологічної підготовки повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності [1]. Пасєвський В.В. підкреслює значення психічної саморегуляції через аутогенні тренування, дихальні техніки, візуалізацію і психом'язову релаксацію [6]. Встановлено, що в процесі змагань у спортсменів, які виборюють перемогу, приблизно рівне співвідношення всіх видів підготовленості, але в результаті перемагає той, хто краще підготовлений психологічно [2, 4]. Тому дослідження психологічної підготовленості волейболістів викликає неабиякий науковий інтерес.

Метою дослідження – визначення рівня психологічної підготовленості волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи досліджень. У ході дослідження було використано комплекс наукових методів: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, психодіагностику, методи саморегуляції, тестування, анкетування спортсменів та опитування тренерів.

У дослідженні взяли участь 10 волейболістів віком 13–16 років ДЮСШ. Для оцінки рівня психологічної підготовленості спортсменів було використано такі психодіагностичні методики: тест Спілбергера–Ханіна, методику Лінника, оцінку командної згуртованості.

Результати досліджень. За результатами проведеного дослідження визначено рівень тривожності юних волейболістів (Рис.1).



Рис.1. Рівень тривожності волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Як свідчать дані рисунка 1, лише 20 % спортсменів мають низький рівень тривожності, інші середній і високий.

Результати вивчення мотивації до спортивних досягнень представлено на рис.2. Виявлено високу мотивацію у 40% спортсменів. Більшість волейболістів мають високий або середній рівень мотивації, що свідчить про їхнє прагнення до підвищення спортивної майстерності.



Рис.2. Рівень мотивації волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз показників психічного стану досліджуваних показав найбільш позитивні результати у 20% спортсменів, що дає змогу ефективно тренуватись (Рис. 3).



Рис.3. Рівень психічного стану волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Дослідження рівня командної взаємодії вказує на хорошу взаємодію у 70% волейболістів. Загалом, у команді наявний позитивний рівень згуртованості, але є спортсмени з недостатнім рівнем командної взаємодії, що може впливати на ігрову ефективність.

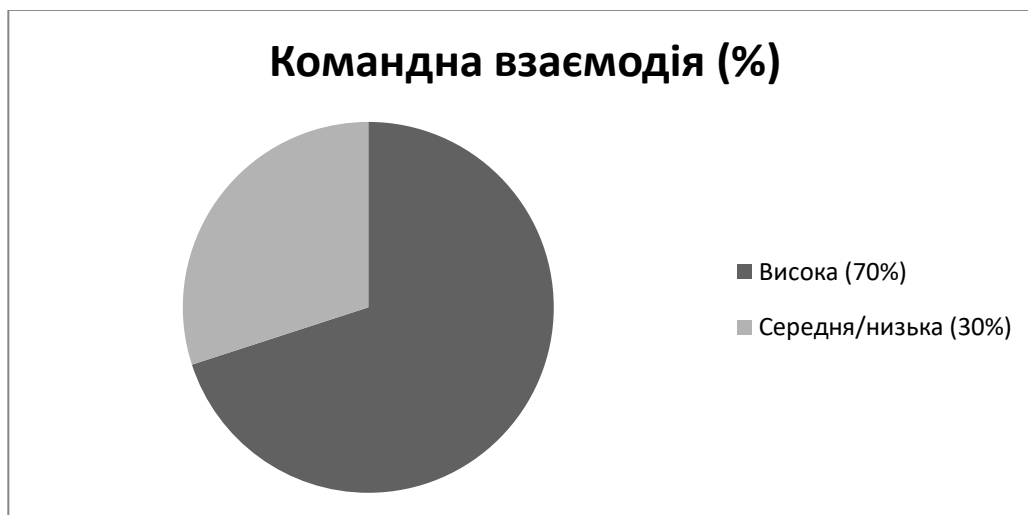


Рис.4. Рівень командної взаємодії волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічна підготовленість є невід’ємним елементом ефективного тренувального процесу та змагальної діяльності волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Комплексний підхід до формування психологічної стійкості дозволяє покращити не лише результати, а й гармонійно розвивати особистість спортсмена, готуючи його до вищих рівнів спортивної майстерності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук ефективних методик для підвищення рівня психологічної підготовленості волейболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Броневи́ч М., Куте́к Т., Толкач В. Особливості психологічної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки. Актуальні проблеми

фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2025. № 1. С. 56-67.

2. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015 Вип.3 с.29-34

3. Коробейніков Г.В. Формування структури психофізіологічних особливостей волейболістів різних амплуа. Молода спортивна наука України. 2015. Т. 1 С. 103-108.

4. Кутек Т. Б., Олійник О. О. Моніторинг психоемоційного стану кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. Вип. 16 (35). С. 171-179.

5. Лисюк Я., Кириченко А., Петренко С. (2024). Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(184), 101-105.

6. Паєвський В. В. Особливості психологічної підготовки волейболістів у період змагальної та тренувальної діяльності [Електронний ресурс] / В. В. Паєвський, В. І. Перевізник // Фізична культура, спорт та здоров'я XVI міжнародна науково – практична конференція – Режим доступу: journals.urau.ua/ksapc_conference/article/viewFile/.../86538

7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ТА СТУДЕНТІВ: СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Прядка Валерія, Вакуленко Дмитро, Гайдай Світлана

Державний торговельно-економічний університет

Анотація. У статті досліджено значення фізичного виховання, як ключового елементу соціалізації молодих людей та студентства. Наголошено на важливості спорту у формуванні свідомих громадян, вихованні моральних якостей, здатності до самоконтролю та прихильності до здорового способу життя.

Ключові слова: молодь, здоровий спосіб життя, самореалізація, дисципліна, соціальна адаптація.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де відчувається напруга від суспільних змін, психологічного тиску та розповсюдження негативних звичок серед молоді, питання здорового способу життя стає надзвичайно важливим. Одним із найкращих способів розв'язання цих проблем є фізичне виховання, яке не лише сприяє фізичному розвитку, а й є потужним інструментом соціалізації та становлення особистості молодої людини. Хоча роль фізичної активності у навчанні визнана, у багатьох вищих навчальних закладах її потенціал реалізується не повністю.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз сучасних наукових праць вказує на ключову роль фізичного виховання у цілісному розвитку молоді та її успішному входженні у соціум. Дослідники підкреслюють, що систематичні фізичні вправи сприяють вихованню морально-вольових рис характеру, дисципліни, почуття відповідальності та комунікативних навичок, що є критично важливими для пристосування в суспільстві [1, 2, 3].

Мета дослідження: створення теоретичної бази для з'ясування значення фізичного виховання в соціальному становленні молоді, окреслення його потенціалу як методу профілактики негативних залежностей серед

студентства. Також є спрямованість на аналіз того, як регулярні фізичні навантаження впливають на ментальне самопочуття студентів, їх адаптивність та формування здорового способу життя з урахуванням сучасних соціальних умов.

Матеріал і методи дослідження. У процесі цього дослідження було застосовано сукупність загальнонаукових та специфічних підходів. Теоретичний розбір наукової літератури надав змогу впорядкувати наявні відомості стосовно проблеми фізичного виховання, соціалізації молоді та запобігання шкідливим звичкам. Матеріалами для дослідження були наукові публікації, офіційні документи стосовно фізичного виховання, а також результати соціологічного опитування студентства.

Результати дослідження. В умовах сьогоденних змін в українському суспільстві фізичне виховання стає ключовим елементом соціалізації, оздоровлення та формування звички до здорового способу життя. Дослідження підтверджують, що активне залучення молоді до фізичної діяльності позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, але й має виховне та профілактичне значення. Наукові роботи показують, що масовий спорт може бути ефективним інструментом державної політики для збільшення фізичної активності населення, зменшення негативних наслідків гіподинамії та профілактики хронічних захворювань [1].

В умовах соціальної турбулентності, психологічного тиску та збільшення кількості стресових ситуацій серед студентів, фізична активність виконує роль компенсатора, знижуючи тривожність, покращуючи емоційний стан та сприяючи самоконтролю поведінки. Дослідження показують, що студенти, які займаються фізичними вправами не менше двох разів на тиждень, демонструють нижчий рівень стресу та більшу психологічну стійкість у порівнянні з тими, хто не займається фізичними вправами [2].

Ефективне управління процесом фізичного самовдосконалення студентів потребує всебічного підходу, спрямованого на формування внутрішньої мотивації до регулярних фізичних тренувань. Цей процес

передбачає створення освітнього середовища, яке активно залучає кожного студента до особистого фізичного розвитку, розширює їх знання про власні фізичні здібності та формує практичні навички для самостійних занять. Варто підкреслити, що успіх такого педагогічного супроводу залежить від індивідуального підходу до кожного студента, враховуючи їх вікові особливості, фізичні можливості, морфологічні характеристики та психологічні особливості. Важливе значення має попередній досвід самовдосконалення молоді, адже це дозволяє створити диференційовану систему заохочень, яка найкраще мотивуватиме кожного студента до постійної роботи над собою та сприятиме формуванню міцної культури фізичної активності [3].

Висновки. Проведене дослідження засвідчує критичну роль фізичного виховання в процесі соціальної адаптації студентів та профілактиці шкідливих звичок. З'ясовано, що регулярні фізичні тренування відчутно знижують рівень стресу та сприяють поліпшенню психологічної стійкості студентів. Ефективність фізичного виховання безпосередньо залежить від індивідуального підходу, що бере до уваги фізичні можливості та психологічні особливості кожного студента.

Перспективи подальших досліджень. У наступних дослідженнях було б доцільно зосередити увагу на розробці ефективних моделей фізичного виховання, які сприяють соціалізації молоді. Паралельно, важливо дослідити індивідуальні фактори, що впливають на мотивацію до фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту/ М. В. Дутчак ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 42 с.
2. Сілаєв В. В. Роль самостійних занять з дисципліни «Фізична культура» під час воєнного стану. Фізична культура: теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та

масової фізичної культури / Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Факультет фізичного виховання та спорту. Полтава, 2024. Вип. 7. С.172–175.

3. Мірошніченко В. І. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький: Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, 2022. С. 145-149.

ВПЛИВ НАДМІРНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

Сабельникова Єва, Вакуленко Дмитро, Стадник Дар'я, Гайдай Світлана
Державний торговельно-економічний університет

Анотація. У статті розглянуто вплив надмірних тренувальних навантажень на фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Проаналізовано основні негативні наслідки перенавантаження та запропоновано шляхи їх профілактики.

Ключові слова: перевтома, профілактика, відновлення, адаптація, самопочуття.

Постановка проблеми. У сучасному спорті, де кожна мить та кожен міліметр можуть визначити переможця, інтенсивність тренувань сягнула небачених висот. Бажання спортсменів і їхніх наставників неупинно поліпшувати результати часто стає причиною серйозних, а подекуди й надмірних фізичних, ментальних та емоційних перевантажень. Недостатнє усвідомлення фізіологічних лімітів адаптації, неграмотне планування тренувального графіка, ігнорування індивідуальних особливостей атлета, неякісне відновлення – все це може сприяти розвитку стану перетренованості.

Аналіз останніх досліджень. Останні дослідження у сфері спортивної медицини та фізіології спорту приділяють значну увагу проблемі впливу

надмірних тренувальних навантажень на здоров'я спортсменів. Спостерігається тенденція до комплексного вивчення цього питання, охоплюючи фізіологічні, біохімічні, психологічні та імунологічні аспекти.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз впливу надмірних тренувальних навантажень на здоров'я спортсменів та розробка рекомендацій щодо профілактики перетренованості.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження спирається на аналіз наукових праць, безпосередні спостереження та опитування, що мають на меті вивчити способи розвитку відповідального ставлення до тренувань. Акцентовано на підтриманні рівноваги між прагненням до спортивних досягнень та турботою про фізичне й психічне самопочуття спортсменів.

Результати досліджень. Сучасна змагальна діяльність спортсменів високого класу виключно інтенсивна. Наприклад, бігуни на середні дистанції стартують 50-60 разів протягом року, плавці – 120-140, велосипедисти-трековики – 160 разів і більше, велосипедисти-шосейники мають до 100-150 змагальних днів на рік [2].

При різних навантаженнях виникають специфічні адаптаційні реакції, обумовлені особливостями нейрогуморальної регуляції, ступенем активності різних органів і функціональних механізмів. Специфічність термінової і довготривалої адаптації проявляється навіть при виконанні вправ однакових за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю, але різних за характером. За умов специфічного навантаження спортсмени здатні демонструвати потужніші функціональні показники, ніж за неспецифічних. Скажімо, велосипедисти під час роботи на велоергометрі та біговій доріжці, у першому випадку, виявляли вищу функціональність. Під час виконання спеціальних навантажень, оперативно активізуються процеси, які забезпечують діяльність організму. Підвищення потенціалу вегетативної нервової системи (ВНС) під час специфічних навантажень значною мірою зумовлене формуванням відповідних психічних станів, що виникають у відповідь на конкретні елементи тренувань. Загальновідомо, що психічні стани, як динамічний вираз

психічних процесів, є мінливою системою, яка формується за вимогами, що висуваються конкретною діяльністю [1].

Також варто відзначити високий рівень самодисципліни, організованості та відповідальності, який формується у спортсменів у процесі тренувань і змагань. Ці якості мають не лише фізичну, а й соціальну цінність, сприяючи особистісному зростанню. Успішна участь у змаганнях, досягнення результатів, подолання труднощів і стресових ситуацій загартовують волю та психіку спортсменів. Але попри очевидні переваги, професійний спорт має і низку суттєвих недоліків, пов'язаних насамперед із надмірними фізичними та психоемоційними навантаженнями [2, 3] (Таблиця 1).

Таблиця 1

Наслідки надмірних фізичних навантажень у спорті високих досягнень

Позитивний вплив професійного спорту	Негативний вплив професійного спорту
Зміцнення серцево-судинної системи	Травми опорно-рухового апарату
Покращення обміну речовин	Фізіологічне перенапруження
Регуляція маси тіла	Порушення серцевої діяльності
Психоемоційна стабільність	Імунологічні проблеми
Розвиток особистісних якостей	Психоемоційні розлади

Висновки. Професійний спорт більш позитивно впливає на фізичний розвиток, зміцнюючи основні системи організму та розвиваючи витривалість і дисципліну, але водночас пов'язаний із ризиком перевантажень, травм і виснаження. Щоб зберегти здоров'я спортсменів, необхідно науково планувати тренування, індивідуально дозувати навантаження та забезпечувати медичний і психологічний супровід.

Перспективи подальших досліджень. Майбутні дослідження впливу надмірних тренувань на стан здоров'я атлетів повинні зосередитися на окресленні індивідуальних лімітів безпечних навантажень. Також потрібно провести аналіз психоемоційних наслідків перевтоми, удосконалити методи

реабілітації та запровадити системи біомедичного моніторингу. Значущим є й вивчення змін у функціонуванні імунної системи під впливом хронічного перенавантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/navantazhennya-v-sporti-ta-h-vpliv-na-organizm-sportsmeniv-168153.html> (дата звернення: 08.05.2025).
2. Цап І. Г., Семаль Н. В., Ставрулов Е. М. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті // Академічні візії. – 2025. – Вип. 42. – С. 1–10.
3. Переваги спорту: його вплив на фізичне та психологічне здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://groszi.pl/переваги-спорту-його-вплив-на-фізичне/> (дата звернення: 08.05.2025).

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ ЛІБЕРО У ВОЛЕЙБОЛІ

Шаверський Віктор, Грель Юрій, Волинець Віталій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті досліджено вплив впровадженого комплексу засобів для покращення показників фізичної підготовленості волейболістів які віднесені за своїм ігровим амплуа до ліберо.

Ключові слова: фізичні вправи, тестування, тренувальний процес.

Постановка проблеми. У сучасних волейбольних змаганнях спостерігається зростання конкуренції, що призводить до підвищеного рівня як фізичного, так і емоційного навантаження на спортсменів у процесі ігрової

діяльності.

Спортивна діяльність волейболістів супроводжується значними фізичними навантаженнями, адже сучасний волейбол є динамічним і атлетичним видом спорту, який вирізняється інтенсивною руховою активністю учасників. Високим рівнем виконання технічних елементів, ігрових дій і тактичних схем протягом усього матчу, що напряду залежить від розвинених фізичних якостей гравців волейболістів.

Аналіз останніх досліджень. У спеціалізованих джерелах спортивно-наукового спрямування значну увагу приділено питанням відбору гравців, комплексному аналізу їхнього функціонального стану [1;2], антропометричним характеристикам, а також основам теорії та методики тренувального процесу.

Сучасні наукові праці доводять, що розвиток фізичної підготовки є важливим чинником успішного виступу волейболістів у змагальній діяльності. Зокрема підкреслюється значущість застосування дієвих методичних підходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей у спортсменів вікової групи 15–17 років — періоду, що відіграє ключову роль у становленні їхньої спортивної майстерності [1].

Незважаючи на наявність окремих методичних напрацювань, у науковій літературі відчутно бракує цілісних, експериментально перевірених програм, які б враховували як вікові особливості юнацької аудиторії, так і специфіку гри в волейбол, зокрема вимоги до гравців на позиції ліберо. Це вказує на необхідність подальшої розробки адаптованих програм фізичної підготовки, орієнтованих на потреби спортсменів і спрямованих на досягнення високих результатів у спортивних змаганнях [2;3].

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність впровадженого комплексу засобів для підвищення показників фізичної підготовленості волейболістів ігрового амплуа ліберо.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи

математичної статистики.

У дослідженні брали участь шість гравців які відносяться до ігрового амплуа ліберо. Заняття проводилися 5 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хвилин. Волейболісти які приймали участь в експерименті крім загальноприйнятої програми виконувався три рази на тиждень комплекс засобів (Рис 1). Педагогічний експеримент тривав чотири місяці.



Рис.1 Комплекс засобів для підвищення показників фізичної підготовленості волейболістів ігрового амплуа ліберо.

Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадженого комплексу у волейболістів на початку та після завершення педагогічного експерименту проведено тестування. Тестування включало вправи які широко використовуються в навчально – тренувальному процесі у волейболі (Рис.2).

На основі отриманих результатів тестування волейболістів, що грають на позиції ліберо, зафіксовано такі показники фізичної підготовленості: висота стрибка з місця становила 58 см; за 20 секунд виконано в середньому 20,3 ; кількість вистрибувань із положення присіду за той самий час — 27,4; згинання та розгинання рук в упорі лежачи — 37,8 разів; дальність метання набивного м'яча вагою 1 кг з положення сидячи — 7,6 м; час бігу зі зміною напрямку 92 м. — 25 секунд.



Рис.2. Показники тестування волейболістів ігрового амплуа ліберо на початок експерименту.

Умовні позначення: 1. Висота стрибка з місця, см. 2. Присідання за 20 с (кіл.разів). 3. Вистрибування із положення присіду за 20 с (кіл.разів). 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл.разів). 5. Метання набивного м'яча вагою 1 кг з положення сидячи, (м). 6. Біг зі зміною напрямку 92 м, (с).

Після повторного тестування відбулися зміни у показниках у волейболістів з ігровим амплуа ліберо.

Після завершення педагогічного експерименту у волейболістів, що грають на позиції ліберо, зафіксовано позитивні зміни в основних показниках фізичної підготовленості, що мають важливе значення для успішного виконання ігрових дій (Рис.3).

Так, висота стрибка з місця зросла з 58 см до 66,4 см, що становить приріст у 14,4% — це свідчить про помітне підвищення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Кількість присідань за 20 секунд зросла з 20,3 до 22,1 разів (8,8%), що вказує на поліпшення швидкісної витривалості. Вистрибування з положення присіду також збільшилися — з 27,4 до 29,2 разів (6,5%), що підтверджує зростання загальної фізичної витривалості.

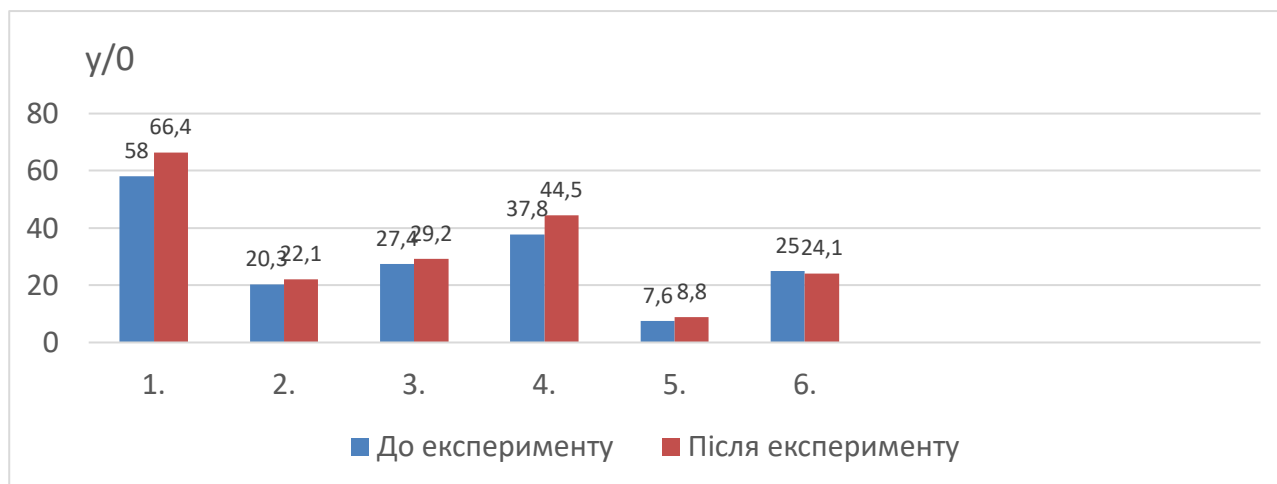


Рис.3. Показники тестування волейболістів ігрового амплуа ліберо після експерименту.

Умовні позначення: 1. Висота стрибка з місця, см. 2. Присідання за 20 с (кіл.разів). 3. Вистрибування із положення присіду за 20 с (кіл.разів). 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл.разів). 5. Метання набивного м'яча вагою 1 кг з положення сидячи, (м). 6. Біг зі зміною напрямку 92 м, (с).

У вправі на згинання та розгинання рук в упорі лежачи приріст склав 17,7% (з 37,8 до 44,5 разів), що демонструє зміцнення м'язів верхнього плечового поясу. Показник метання набивного м'яча вагою 1 кг з положення сидячи покращився з 7,6 м до 8,8 м (приріст 15,7%), що свідчить про розвиток сили рук. Результат у бігу зі зміною напрямку 92 м скоротився з 25 до 24,1 секунд (приріст 3,6%), що підтверджує покращення швидкісно-силових здібностей та координації.

Висновки. Після педагогічного експерименту у волейболістів-ліберо спостерігається позитивна динаміка всіх основних показників фізичної підготовленості. Найбільш суттєве покращення відзначено у показниках сили м'язів верхнього плечового пояса та вибухової сили ніг, що є особливо важливим для успішного виконання ігрових дій на позиції ліберо. Це свідчить про ефективність застосованого комплексу під час тренувань у рамках експерименту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення показників фізичної підготовленості спортсменів волейболістів з ігровим амплуа діагональний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Линець М., Гнатчук Я. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. – 2017. – № 4(30). – С. 41–49.
2. Шаверський В. К., Скалій О. В., Литвинчук Ю. Ю., Толкач В. П. Фізична підготовленість студентів-волейболістів у змагальному періоді річної підготовки // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2022. – Вип. 14. – С. 98–103.
3. Якушева Ю., Мичковська Л., Пільганчук Л. Теоретико-методичні аспекти управління тренувальною та змагальною діяльністю волейбольної команди // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2016. – Вип. 20. – С. 407–410.

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

Шевченко Богдан, Лайчук Андрій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядається вплив сучасних тренажерів на показники спеціальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів. Обґрунтовується доцільність їх використання у тренувальному процесі для розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: тренування, тестування, швидкісно-силові здібності, біг на короткі дистанції.

Постановка проблеми. Біг на короткі дистанції вимагає високого рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП), особливо в юному віці, коли

формується основні рухові навички. В умовах сучасного спортивного тренування виникає необхідність упровадження технічних засобів і тренажерів, які сприяють розвитку сили, швидкості, координації, витривалості та техніки рухів.

Аналіз останніх досліджень. Питання спеціальної фізичної підготовленості юних бігунів на короткі дистанції, залишається актуальним у контексті зростаючих вимог до результатів у дитячо-юнацькому спорті. Протягом останнього десятиліття зросла кількість наукових праць, присвячених удосконаленню методів розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості та координації – саме у молодшій та середній віковій групі бігунів. Згідно з дослідженнями Маленюк Т. В. [3] спеціальна фізична підготовка повинна бути спрямована не лише на розвиток загальної витривалості, а й на вдосконалення специфічних для бігу на короткі дистанції рухових навичок. Тому необхідна побудова тренувального процесу відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів. Ахметов Р.Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. підкреслюють, що в юному віці закладаються базові рухові якості, від яких у майбутньому залежить технічна підготовленість спортсменів [1]. Тому ефективна спеціальна фізична підготовка має включати вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей. Деякі дослідники, такі як Ковбій Н.М. [2], вказують на необхідність чіткої періодизації тренувального процесу. Вони наголошують, що занадто раннє використання навантажень, які не відповідають біологічному віку дитини, може призвести до перетренованості, втрати інтересу до спорту або навіть до травм. З огляду на зазначене, доцільним є впровадження тренажерів на етапах, коли у спортсмена вже сформовані базові навички та стабільна техніка виконання рухів [2]. Також дослідники відзначають позитивний психологічний вплив технічних засобів на юних бігунів на короткі дистанції, що проявляється у підвищенні мотивації, зацікавленості та зростанні самодисципліни в процесі тренувань. Таким чином, існує потреба в подальших емпіричних дослідженнях, що дозволили б

обґрунтувати програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням віку, рівня підготовки та біомеханічних особливостей кожного спортсмена.

Мета дослідження. Підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції шляхом впровадження сучасних тренажерів у тренувальний процес.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

В експерименті прийняли участь 20 юних бігунів, розподілених на дві групи (контрольну та експериментальну). Тренування тривали 8 тижнів, 3 рази на тиждень. Експериментальна група виконувала частину навантажень на тренажерах під контролем тренера, що дозволяло цілеспрямовано розвивати швидкісно-силові та координаційні якості. Контрольна група працювала за традиційною методикою, яка включала загальнорозвивальні та спеціальні вправи без застосування тренажерів, що дало змогу порівняти ефективність класичних підходів і новітніх технічних засобів.

Результати дослідження. У процесі дослідження було здійснено початковий контроль, проміжний контроль та вихідний контроль. Результати свідчать про достовірне зростання показників швидкісно-силових здібностей в експериментальній групі, порівняно з контрольною. Експериментальна група показала більший прогрес у порівнянні з контрольною групою, що підтверджується статистичними даними та підвищенням середніх показників у фізичних тестах. Застосування тренажерів дозволило оптимізувати тренувальний процес, забезпечивши більш цілеспрямований та ефективний розвиток спеціальних фізичних якостей. Учасники експериментальної групи продемонстрували приріст сили на 18%, витривалості на 12%, швидкості на 10% порівняно з контрольними значеннями .

Висновки. Застосування сучасних тренажерів у процесі підготовки юних легкоатлетів сприяє цілеспрямованому розвитку швидкісно-силових, здібностей. Результати дослідження підтвердили ефективність тренажерних

засобів, що підтвердилося у достовірному покращенні швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції. Крім того, використання тренажерів позитивно вплинуло на мотивацію до тренувань, дисциплінованість та зниження ризику перевантажень. Таким чином, тренажери доцільно застосовувати як елемент спеціальної фізичної підготовки у системі тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів на короткі дистанції.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом є подальша інтеграція інноваційних технологій у систему підготовленості спортсменів, а також вивчення впливу тренажерів на технічну підготовленість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Ковбій Н.М. Використання тренажерних пристроїв в системі оздоровчого тренування: Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей / Н.М. Ковбій – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017 – 45 с.
3. Маленюк Т. В. Вплив тренувального навантаження на розвиток рухових якостей юних легкоатлетів 12–13 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1. С. 58–60.
4. Нечвоглед І.А., Скрипка І.М. Використання хронометричних систем для контролю фізичних здібностей юних легкоатлетів. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів: матеріали конф. Суми: СумДПУ, 2021. С. 41–42.
5. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. Легка атлетика: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК імені Івана Беберського, 2022. 304 с.
6. Петров Г.С., Солодка О.В.. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації для студентів IV курсу денної та заочної форми навчання – Дніпропетровськ, 2010. – 39 с.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Шпиленко Данило
Державний торговельно-економічний університет

Анотація. У статті проаналізовано ключові проблеми розвитку витривалості у спортсменів, зокрема вплив індивідуальних фізіологічних особливостей, типу спорту, тренувальних стратегій та факторів відновлення.

Ключові слова: витривалість, тренування, адаптація, навантаження, перетренованість.

Постановка проблеми. Однією з основних фізичних характеристик є витривалість, яка визначає рівень спортивної працездатності, особливо в ігрових і циклічних видах спорту. Однак для успішного розвитку спортсмени стикаються з кількома перешкодами. Ці проблеми включають особливості спортсменів, неправильне планування навантажень, недостатнє відновлення та вплив зовнішніх факторів. Розвиток витривалості вимагає комплексного аналізу з урахуванням міждисциплінарних підходів, включаючи біохімію, спортивну медицину, психологію, фізіологію та новітні технології.

Аналіз останніх досліджень. Багато досліджень підкреслюють важливість аеробної витривалості для підтримки постійного рівня спортивних досягнень. Бомпа Т. та Хаф Г. [1] наголошують на тому, що періодичність тренувального процесу є життєво важливою, якщо ми хочемо запобігти стану перетренованості. У роботі Платонова В.М. [2] розглядаються особливості відновлення організму після тривалого фізичного навантаження. Вплив психологічних елементів на розвиток витривалості є предметом уваги вітчизняних авторів, зокрема Яремчука О.І. [3]. Світові дослідження показують, що спортсмени часто використовують високотехнологічні методи для оцінки свого серцево-судинного стану, такі як відстеження варіабельності серцевого ритму [4].

Мета дослідження. Метою даної роботи є виявлення основних проблем розвитку витривалості у спортсменів різних спеціалізацій, аналіз факторів, що їх зумовлюють, та обґрунтування ефективних підходів до подолання цих труднощів на основі сучасних наукових підходів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження включало контент-аналіз наукових публікацій і узагальнення даних спостережень за 120 спортсменами (футболісти, веслувальники, середні та довгі дистанції) які проходили підготовку з 2020 по 2023 рік. Крім того, було використано порівняння фізіологічних реакцій під час навантаження різного типу (інтервальне, рівномірне, комбіноване) [2].

Результати дослідження. Дослідження показало, що спортсмени різних видів спорту стикаються з кількома основними проблемами, коли йдеться про розвиток витривалості. Одним із найбільших недоліків є відсутність індивідуального підходу до тренування витривалості, оскільки більшість програм тренувань базуються на стандартах, не враховуючи фізіологічні та психологічні особливості спортсмена. Це спричиняє перенавантаження та зниження адаптації організму [1; 4].

Як показало порівняння фізіологічної адаптації спортсменів, більшість спортсменів, які тренуються без належного моніторингу витривалості, демонструють значні зміни в серцево-судинній системі під час тренувань. Тим часом багато футболістів скаржаться на м'язову втоми та проблеми з відновлення після тренувань, які поєднують аеробні та анаеробні навантаження [2].

Застосування технологій біоадаптивного контролю показало, що управління тренувальним навантаженням значно покращилося, а кількість фізіологічних порушень зменшилася. Спортсмени з моніторингом серцевої варіабельності показали кращі результати відновлення та менше втоми. Бігуни на довгі дистанції, які використовували тренування на основі даних про серцевий ритм, показали на 18 відсотків кращу здатність до відновлення порівняно з бігунами, які використовували традиційні методи тренування [4].

Надалі було виявлено, що спортсмени, які брали участь у більш інтегрованих програмах тренувань, які включали аеробні та анаеробні компоненти, показали значно кращі показники витривалості після 4-6 тижнів інтенсивного тренування. Однак такі програми також були пов'язані з більшим ступенем м'язового болю та більшим часом для відновлення [1].

Таблиця 1 нижче демонструє дані про рівень адаптації серцево-судинної системи спортсменів після виконання тренувальних навантажень.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням фізіологічних особливостей спортсмена, використання сучасних технологій для моніторингу процесу тренування та правильна періодизація є важливими для досягнення високих результатів у розвитку витривалості.

Таблиця 1

Рівень адаптації серцево-судинної системи спортсменів після виконання тренувальних навантажень

Вид спорту	Середній ЧСС після тренування (уд/хв)	Час відновлення (хв)	Рівень втоми (1-10)
Біг на довгі дистанції	178	12	8
Футбол	186	9	7
Веслування	174	14	6

Примітка до рівня втоми у таблиці 1:

Оцінювання здійснювалося за 10-бальною шкалою:

1 – мінімальна втома,

2–4 – легка втома,

5–7 – помірна втома,

8–9 – висока втома,

10 – максимальна втома.

Висновки. Таким чином, основними перешкодами для розвитку витривалості є недооцінка реакції спортсмена на навантаження, відсутність системного моніторингу фізіологічного стану спортсмена та неправильне

планування тренувального циклу. Підвищення кваліфікації тренерів, використання сучасних засобів відновлення та використання біомоніторингу можуть допомогти вирішити ці проблеми [5].

Перспективи подальших досліджень. Надалі дослідження повинні охоплювати спортсменів різного віку, особливо підлітків і ветеранів спорту. Крім того, порівняльний аналіз класичних і цифрових методів розвитку витривалості є важливим; особливо важливо звернути увагу на психофізіологічний стан і когнітивні змінні, які впливають на здатність виконувати тривалі завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бомпа Т., Хаф Г. Періодизація: теорія та методологія тренування. — Київ: Олімпійська література, 2020. — 416 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. — К.: Олімпійська література, 2015. — 784 с.
3. Яремчук О.І. Психофізіологічні основи витривалості у спортсменів. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. — 2021. — №3. — С. 41–46.
4. Halson S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. // Sports Medicine. — 2014. — 44(2). — P. 139–147.
5. Seiler S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2010. — 5(3). — P. 276–291.

Наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції

СПОРТИВНА НАУКА – 2025

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов