

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 № 22 від 28 листопада 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 – в.о. завідувача кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Відповідальний редактор:

Броневич Мирослава – викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка

Редакційна колегія:

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

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

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

Шаверський Віктор – доцент кафедри 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Т. Б. Кутек. Ч. 2. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 56 с.

У збірнику наукових праць X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2025» (Частина 2) представлено результати теоретичних та прикладних досліджень із широкого спектру напрямів у сфері фізичної культури і спорту.

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

ЗМІСТ

Вовченко Інна, Косенко Назар, Бірюк Валерій

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЮНИХ БОКСЕРІВ 5

Вовченко Інна, Яндюк Микола

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ

ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ 9

Гайдук Віталій, Ахметов Рустам

СУЧАСНІ МЕТОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ

ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ..... 14

Добровольський Богдан, Ахметов Рустам

ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

СТРИБУНІВ У ВИСОТУ З РОЗБИГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ

БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... 20

Кутек Тамара, Бігун Валентин, Гарлінська Алла

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ 26

Кутек Тамара, Кокуть Ярослав, Скалій Тетяна

РІВЕНЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІСТОРІЇ

РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ..... 32

Місік Олександр, Толкач Василь, Броневиц Мирослава

ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ У ПІДГОТОВЦІ

СПОРТСМЕНІВ ІЗ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА 36

Ткаченко Юлія, Скалій Тетяна, Броневи́ч Мирослава

ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ 42

Шаверський Віктор, Шевчук Євгеній, Литвинчук Юлія

**ВПРОВАДЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КОМПЛЕКС
ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЇ ГАНДБОЛІСТІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 48**

Шевченко Олексій, Ахметов Рустам

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ В
СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ АКРОБАТІВ 52**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Вовченко Інна, Косенко Назар, Бірюк Валерій
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлено результати дослідження впливу розробленого комплексу спеціальних вправ на підвищення показників технічної підготовленості боксерів, які перебувають на етапі початкового тренування. Отримані результати підтверджують доцільність використання запропонованого комплексу вправ у системі підготовки юних боксерів.

Ключові слова: бокс, вправи, тестування, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Бокс належить до найстаріших видів спортивних єдиноборств, сутність якого полягає в досягненні переваги над опонентом шляхом нанесення точних і результативних ударів у найбільш уразливі ділянки тіла, насамперед в область голови. Для цього виду спорту характерні високі фізичні навантаження та значна інтенсивність ведення бою, що поєднуються з короткими перервами між раундами, котрі, як правило, не забезпечують повного відновлення організму спортсмена [3].

Аналіз останніх досліджень. Одним із ключових напрямів технічної підготовки спортсмена у боксі є формування стабільного та варіативного комплексу спеціалізованих рухових дій, які забезпечують ефективне ведення поєдинку. Дослідники [1, 2] підкреслюють, що техніка боксу повинна характеризуватися не лише точністю та швидкістю ударів, але й умінням раціонально адаптувати їх до постійно мінливих умов бою, зважаючи на тактику суперника й ситуаційні фактори змагальної діяльності.

Сучасні дослідження підтверджують, що ефективність техніки значною мірою залежить від досягнення високої координаційної точності, оптимізації динамічної структури рухів та надійності їх відтворення в умовах підвищеної втоми. Зокрема, особлива увага приділяється переходу від базового засвоєння ударів, переміщень і захисних дій до їх використання у варіативних, тактично

доцільних поєднаннях, що дозволяють спортсмену діяти проактивно й контролювати хід поєдинку [4].

Важливо відзначити, що початковий етап технічної підготовки має фундаментальне значення для формування подальшої спортивної майстерності. На даній стадії спортсмени опановують основи боксерської стійки, положення корпусу, раціональні схеми пересування рингом і контроль бойової дистанції. Як зазначають сучасні фахівці раннє формування правильних просторово-часових параметрів рухів сприяє більш швидкому та якісному оволодінню складнішими техніко-тактичними комбінаціями на наступних етапах підготовки.

Мета дослідження: удосконалити технічну підготовку боксерів на початковому етапі спортивного тренування.

Матеріал і методи дослідження: опрацювання науково-методичних джерел, проведення педагогічного тестування та експерименту, а також застосування методів математичної статистики для обробки отриманих результатів.

У дослідженні були задіяні дві групи дітей віком 10–11 років: експериментальна та контрольна, по 10 осіб у кожній. Тренувальний процес з боксу організовувався тричі на тиждень у форматі стандартного заняття тривалістю 90 хвилин.

Учасники контрольної групи продовжували займатися за загальноприйнятою навчально-тренувальною програмою. Педагогічний експеримент був побудований таким чином, що спортсмени експериментальної групи виконували тренувальну програму, у якій застосовувалися розроблений комплекс спеціальних вправ, які спрямовані на вдосконалення технічної підготовленості. Таким чином, основна відмінність між групами полягала у змісті та спрямованості тренувального процесу.

Результати дослідження. На початку та після завершення педагогічного експерименту для визначення ефективності впроваджених спеціальних вправ

було проведено тестування, яке включало вправи, що широко застосовуються у навчально-тренувальному процесі з боксу (рис.1).

Аналіз отриманих даних показує, що в обох групах спостерігалось покращення результатів після завершення експериментального періоду, проте приріст показників в експериментальній групі є суттєво вищим за аналогічні зміни у контрольній.

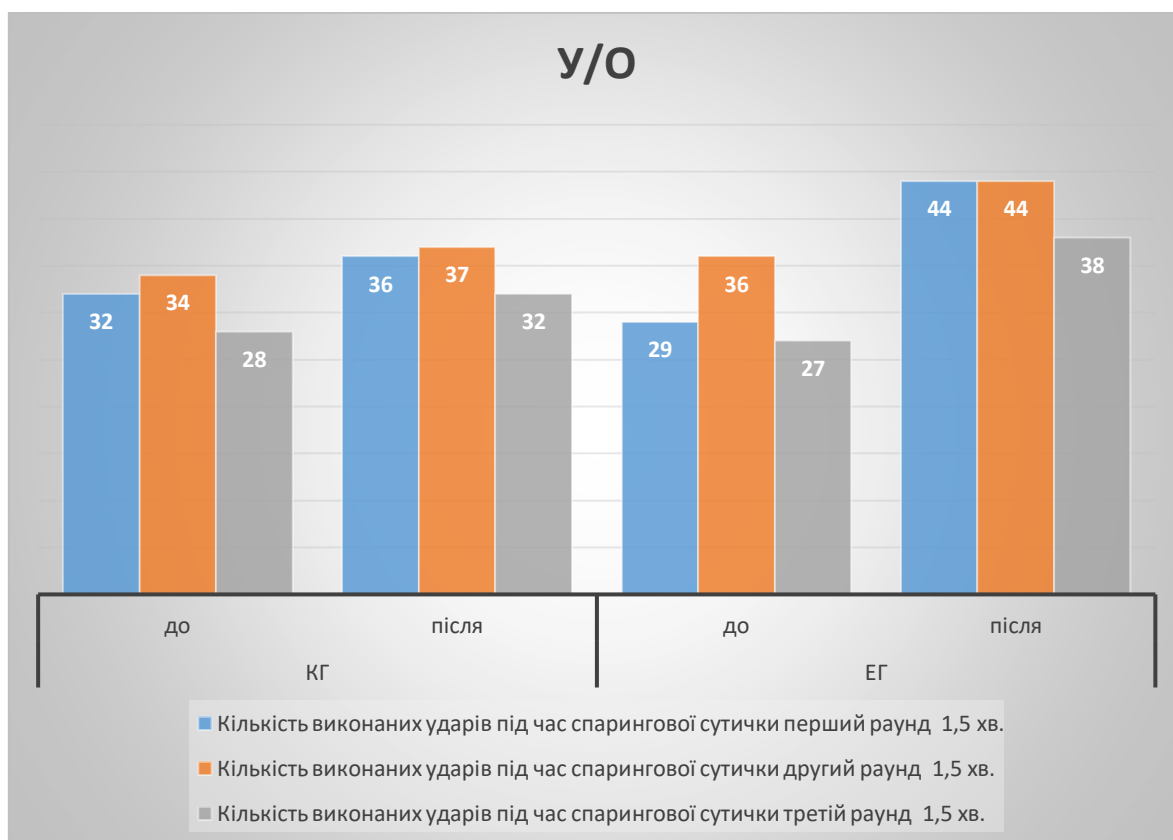


Рис. 1. Зміна показників технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи протягом педагогічного експерименту

Так, у першому раунді спарингової сутички (1,5 хв.) кількість виконаних ударів у контрольній групі збільшилася з 32 до 36, тоді як у експериментальній – з 29 до 44, що свідчить про виражений прогрес у швидкісно-силовій та координаційній складових технічної дії. Аналогічні тенденції простежуються і у другому раунді: показник контрольної групи зріс з 34 до 37 ударів, а експериментальної – з 36 до 44.

У третьому раунді також зафіксовано значиму різницю: спортсмени контрольної групи підвищили результат з 28 до 32 ударів, тоді як учасники експериментальної групи – з 27 до 38 ударів. Визначений статистичний рівень значущості ($p < 0,05$) підтверджує достовірність отриманих відмінностей.

Висновки. Використання спеціально розроблених вправ у тренувальному процесі дітей експериментальної групи забезпечило істотне покращення технічної активності та ефективності дій під час спарингових поєдинків у порівнянні з традиційною програмою підготовки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення показників фізичної підготовленості спортсменів боксерів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів // Єдиноборства. – 2018. – С. 69–79.
2. Кіприч С. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації в річному тренувальному циклі // Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ ім. В. Г. Короленка. – 2018. – № 4. – С. 80–84.
3. Хомяк І. І. Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів у боксерів високої та середньої кваліфікації // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2015. – № 2 (30). – С. 171–174.
4. Шаверський В., Литвинчук Ю., Ясінський Ю. Удосконалення технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки // Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. – С. 28–34.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ

Вовченко Інна, Яндюк Микола

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлено порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

Ключові слова: футбол, спеціальна фізична підготовка, вихованці 14 років, техніка.

Постановка проблеми. Сучасний футбол висуває підвищені вимоги до спеціальної фізичної та технічної підготовленості гравців. Від узгодженості й ефективності цих складових залежить якість командної взаємодії, результативність гри та стабільність виступів спортсменів на змаганнях різного рівня. Попри значну кількість наукових праць, які присвячені тренувальному процесу у футболі, питання аналізу показників спеціальної фізичної й технічної підготовленості досі вивчене не повністю, особливо щодо різних вікових категорій, рівнів майстерності та ігрових амплуа.

Аналіз останніх досліджень. Багато публікацій висвітлюють питання щодо підготовки юних футболістів [1, 3, 7], звертають увагу на удосконалення тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [2, 3], важливість програмування техніко-тактичної підготовки футболістів 14-15 років у річному циклі тренувального процесу [6], а також розглядають значимість оцінки спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості для формування основного складу команд у футболі [4]. У своїх дослідженнях деякі фахівці вказують на позитивні зміни показників фізичної й технічної підготовленості футболістів засобами легкої атлетики [5].

Тому залишається актуальним питання щодо порівняльного аналізу показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів на різних етапах багаторічної підготовки задля удосконалення їх тренувального процесу.

Мета дослідження - здійснити порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 14 років.

Матеріал та методи дослідження. Для реалізації мети дослідження використано методи теоретичного аналізу та узагальнення спеціальної літератури, а також опрацювання документальних матеріалів, які пов'язані з питаннями спеціальної фізичної й технічної підготовки футболістів. Окрім того було застосовано педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для оцінки спеціальної фізичної та технічної підготовленості використовували результати тестування з бігу на 30м з веденням м'яча, ударів по м'ячу на дальність, вкидання м'яча на дальність, жонглювання м'ячем команд футболістів U-14. У результаті порівняльного аналізу результатів з бігу на 30м з веденням м'яча виявлено, що вихованці Звягельського дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки (ДЮКФП) мають вищі показники від нормативних для даної вікової групи дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) а також перевищують результати у футболістів Ємільчинської ДЮСШ на 0,4 с (рис.1).

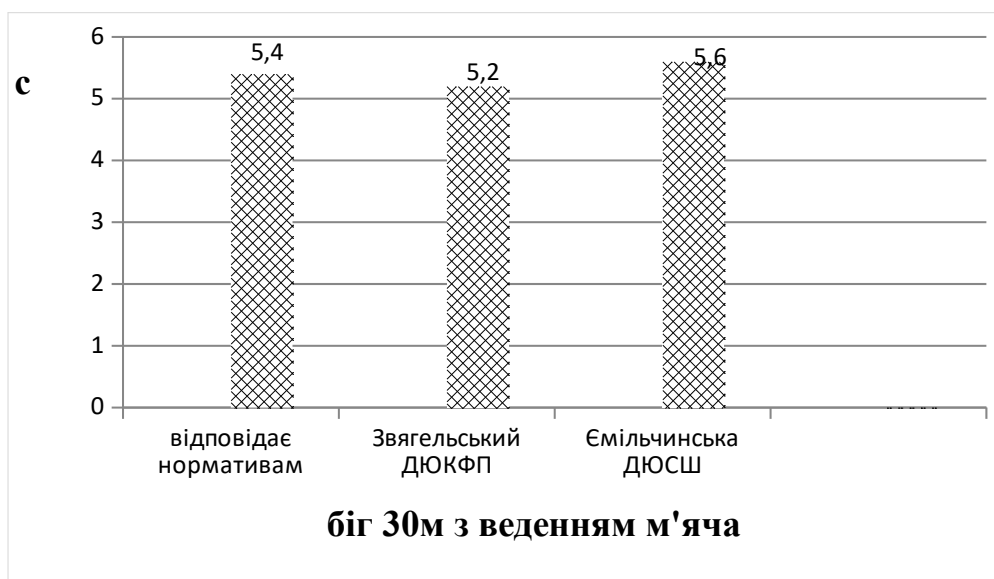


Рис. 1. Порівняльний аналіз результатів бігу на 30м з веденням м'яча

У тестуванні ударів на дальність кращу підготовку показали вихованці Звягельського ДЮКФП. Групові середньостатистичні результати вихованців Ємільчинської ДЮСШ знаходяться на рівні нижче від нормативних з

рекомендованими результатами програми для спортивних шкіл (рис. 2).

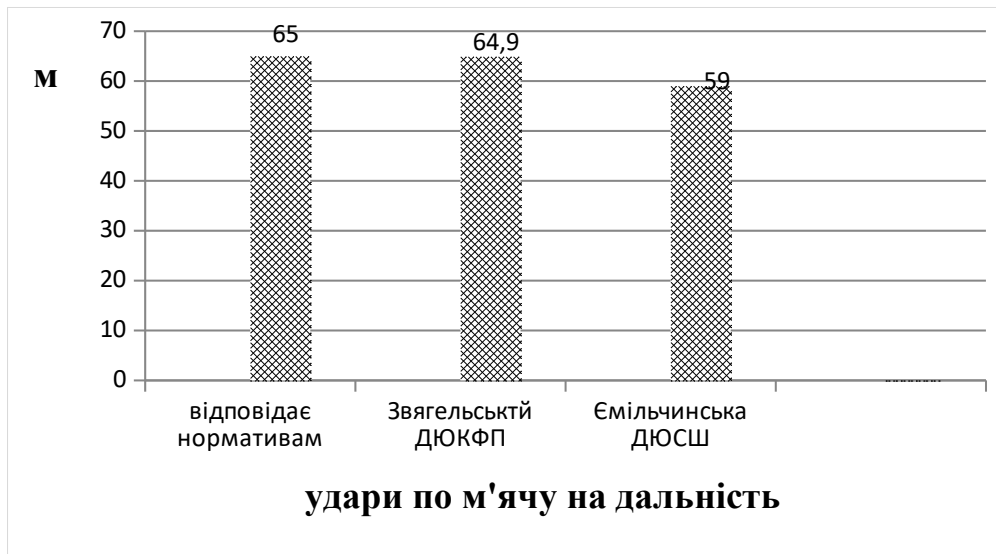


Рис. 2. Порівняльна характеристика результатів удару по м'ячу на дальність

На рисунку 3 представлено порівняння середньостатистичних даних тестування вкидання м'яча на дальність спортсменів із Звягельського ДЮКФП, які мають кращі показники за опонентів з Ємільчинської ДЮСШ, але результати вихованців Звягельського ДЮКФП та Ємільчинської ДЮСШ відповідають до рекомендованих програмою для спортивних шкіл для футболістів 14 років.

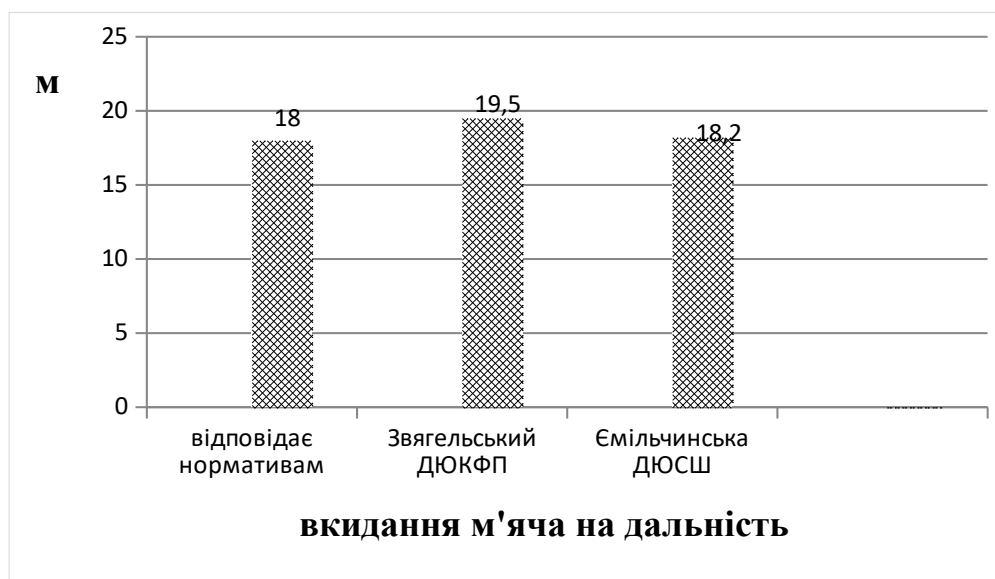


Рис. 3. Порівняльна характеристика результатів вкидання м'яча на дальність

Результати оцінки техніки жонглювання м'ячем у вихованців

Ємільчинської ДЮСШ набагато нижчі ніж в спортсменів Звягельського ДЮКФП. Середньостатистичний показник у цьому тестуванні спортсменів Ємільчинської ДЮСШ – 48,7 разів, що є набагато нижчим показником за рекомендований для футболістів 14 років за програмою для спортивних шкіл. В той же час вихованці Звягельського ДЮКФП мають середній показник у виконанні тесту 61,4 рази, що дещо перевищує за нормативні дані (рис.4).

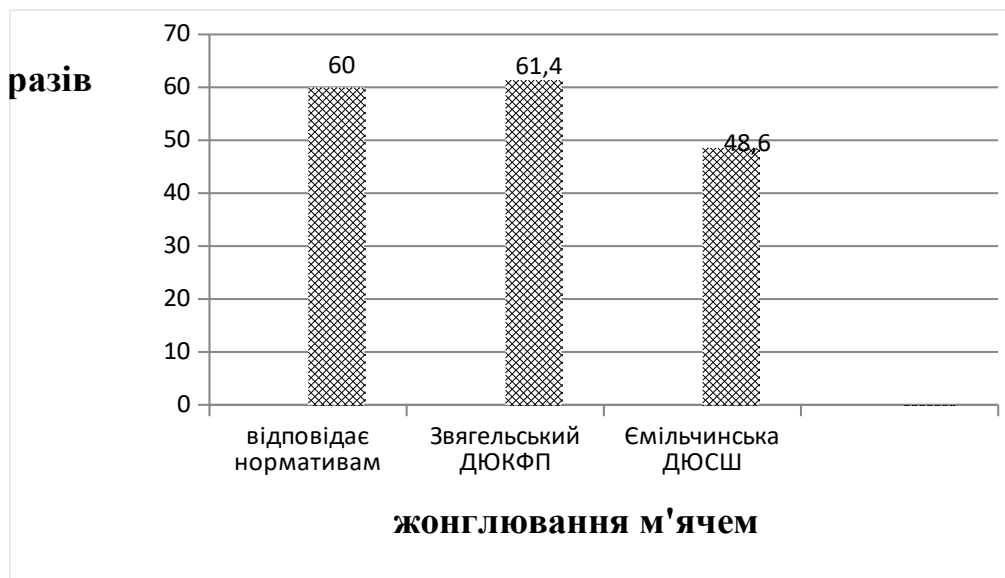


Рис. 4. Порівняльна характеристика результатів жонглювання м'ячем з контрольними нормативами

Спортсмени Звягельського ДЮКФП мають кращі показники як фізичної так технічної підготовленості ніж їх опоненти з Ємільчинської ДЮСШ. Особливо значну перевагу мають в технічній підготовці. Середньостатистичні показники вихованців зі Звягельського ДЮКФП навіть вищі за нормативи рекомендовані для спортивних шкіл, це дає спортсменам змогу вдало виступати на регіональних змаганнях U-14 та всеукраїнських змаганнях.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що футболісти до 15 років повинні опанувати весь арсенал основних техніко-тактичних прийомів, в протилежному випадку подальший ефективний ріст його рухових навичок на належному рівні в професійній діяльності може бути проблематичним.

Таким чином, спортсменам 14 років, які займаються футболом велику увагу слід приділяти спеціальній фізичній та технічній підготовці для

закріплення технічних елементів та використанні їх в тактичній побудові гри. Цей віковий період підготовки у футболі є вирішальним в плані подальшої спортивної кар'єри футболіста.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаються у визначенні взаємозв'язку між показниками фізичної та технічної підготовленості юних футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вовченко І., Гедзюк Л., Рабош В., Липова О. Підготовка юних футболістів. Спортивна наука – 2024 : зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 18-22.
2. Вовченко І. І., Файчук І. С., Гащенко А. В. Оптимізація тренувального процесу юних футболістів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф., 28 жовт. 2024 р. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 6-8.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
4. Лисенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – С. 175-183.
5. Мельник С. та ін. Динаміка змін показників фізичної та технічної підготовленості футболістів 10–14 років під впливом вправ легкої атлетики. Спортивні ігри. 2023. № 1(27). С. 18-30.
6. Собко С. Г., Собко Н. Г., Липчанська Л. М. Програмування техніко-тактичної підготовки юних футболістів 14-15 років у річному циклі тренувань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. С. 436-441.
7. Христова Т. Є., Венгелайтес І. О. Сучасні вектори фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців. Інтеграція українських наукових

досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект : матеріали Всеукр. науково-практ. конф. Запоріжжя : ФОП Однорог ТВ, 2023. С. 156-158.

СУЧАСНІ МЕТОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Гайдук Віталій, Ахметов Рустам

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлено результати обґрунтування та експериментальної перевірки ефективності сучасних методів тренування для удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів.

Ключові слова: тренувальний процес, пліометричні вправи, функціональний тренінг, фізичні якості, тестування.

Постановка проблеми. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі та в Україні. Його масовість, динамічність і видовищність забезпечують величезну увагу як з боку вболівальників, так і з боку тренерів та науковців, які постійно шукають нові шляхи вдосконалення тренувального процесу. Сучасний футбол характеризується високими темпами гри, великою кількістю техніко-тактичних дій, швидкими переходами з оборони в атаку і навпаки. Це потребує від футболістів комплексного розвитку фізичних якостей, серед яких ключове місце займають швидкісно-силові здібності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх літературних джерел свідчить, що вчені розглядають різні підходи до визначення поняття «швидкісно-силові здібності», проаналізовано основні фактори, які впливають на їх розвиток. Виявлено, що на розвиток швидкісно-силових здібностей впливають кілька факторів: співвідношення типів м'язових волокон, функціонування нервово-м'язової системи, енергетичне забезпечення рухової діяльності, техніка виконання рухів [1, 3, 5].

Значна частина досліджень присвячена вивченню проблем розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів різного віку з використанням різноманітних засобів, висвітлені оптимальні педагогічні умови для ефективного розвитку цих здібностей у спортсменів з урахуванням віку, амплуа і фізичного розвитку [2, 4, 6].

Нашу увагу привернула проблема розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів на основі застосування сучасних методів тренування.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність сучасних методів тренування для удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; порівняльний аналіз, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження були проведені на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл. У дослідженні взяли участь 48 футболістів віком 14-16 років. Досліджуваних було організовано у дві групи: експериментальну (24 учасники) і контрольну групу (24 учасники). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою підготовки. Експериментальна група працювала за спеціально розробленою програмою, яка включала комплекс сучасних методів розвитку швидкісно-силових якостей.

З метою виявлення розвитку швидкісно-силових здібностей застосовувалось комплексне тестування на початку та наприкінці педагогічного експерименту тривалістю 4 місяці.

Розвиток функціонального тренінгу, спеціалізованих тренажерів та цифрових технологій контролю силових здібностей визначався за показниками виконання наступних тестів: біг на 30 метрів (с); човниковий біг 4×10 м (с); стрибок у довжину з місця (см); стрибок вгору з місця з двох ніг (см); прискорення 0-10 м (с).

Експеримент полягав у проведенні тренувальних занять в експериментальній групі з використанням комплексу сучасних методів розвитку швидкісно-силових якостей.

Тренувальні заняття в експериментальній групі проводилися за такою схемою:

1. Розминка (15-20 хв): загальна частина (біг, загальнорозвиваючі вправи), спеціальна частина (бігові вправи, стрейчинг).
2. Основна частина (60-70 хв):
 - Розвиток швидкісно-силових якостей (25-30 хв): пліометричні вправи, спринти, силові вправи.
 - Технічна підготовка (20-25 хв): вправи з м'ячем, удари, передачі.
 - Тактична підготовка (15-20 хв): ігрові вправи, позиційні атаки.
3. Заключна частина (10-15 хв): заминка, стрейчинг, вправи на розслаблення.

Спеціалізовані швидкісно-силові вправи виконувалися 3 рази на тиждень: двічі на початку основної частини тренування (у понеділок та четвер) та один раз у окремому тренувальному занятті (субота). Обсяг спеціальної роботи складав 25-30% від загального обсягу тренувального навантаження. Інтенсивність виконання вправ підтримувалася на рівні 85-95% від максимальної, що забезпечувало оптимальний тренувальний ефект.

Результати досліджень. Проведений аналіз літературних джерел та результати експериментального дослідження свідчать про високу ефективність застосування сучасних методів тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів.

Для досягнення поставленої мети у дослідженні було використано наступні сучасні методи:

- Інструментальні методи контролю. Для об'єктивізації даних та підвищення точності вимірювань використовувалися сучасні технічні засоби:
- GPS-моніторинг: під час тренувальних занять та контрольних ігор футболісти експериментальної групи використовували GPS-трекери (система Catapult), які фіксували загальну дистанцію, швидкість пересування, кількість

спринтів, прискорень, зупинок, максимальну швидкість, час у різних зонах інтенсивності. Це дозволило точно оцінити обсяг та інтенсивність навантажень.

- Електронна система хронометражу: для вимірювання часу у бігових тестах використовувалися фотоелементи (Brower Timing System), що забезпечували точність вимірювання до 0,01 с та виключали суб'єктивний фактор.

- Платформа для стрибків: використовувалася система Optojump для точного вимірювання параметрів стрибків (висота, час польоту, контакту з опорою, потужність відштовхування).

Для оцінки ефективності впливу запропонованих методів проводилось тестування на початку і після завершення експерименту.

Були отримані достовірні результати покращення швидко-силових показників в експериментальній групі порівняно з контрольною. Різниця у показниках між групами становила від 9% до 23%. Найбільший приріст виявлено у показниках стрибка вгору з місця з двох ніг (23%) та бігу на 30 метрів (18%).

Результати досліджень представлені у таблиці 1 і 2.

Таблиця 1

Результати тестування футболістів контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту (n = 48)

№	Вид тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця у рівні розвитку, %	Р
		$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
1.	Біг на 30 м, с	4,68	0,34	4,71	0,32	0,64	<0,05
2.	Човниковий біг 4×10 м, с	10,8	0,52	10,9	0,48	0,92	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	208	12,5	206	11,8	0,97	<0,05
4.	Стрибок вгору, см	42	4,8	41	4,5	2,44	<0,05
5.	Прискорення 0-10 м, с	2,15	0,18	2,17	0,16	0,92	<0,05

Виходячи із показників тестування швидкісно-силових здібностей футболістів (табл. 1) встановлено, що значних розбіжностей в результатах КГ та ЕГ на початку педагогічного експерименту не виявлено. Отже, можна констатувати той факт, що групи були однорідні.

Аналізуючи отримані результати (табл. 2) можна стверджувати, що проведений експеримент сприяв значному розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів експериментальної групи.

Різниця у рівні розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів між групами становить від 8,8% до 15,4%.

Таблиця 2

Результати тестування футболістів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту (n = 48)

№	Вид тестування	Експериментальна група		Контрольна група		Різниця у рівні розвитку, %	Р
		$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
1.	Біг на 30 м, с	3,85	0,28	4,47	0,31	13,9	<0,05
2.	Човниковий біг 4×10 м, с	9,5	0,45	10,5	0,46	9,5	<0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	239	10,2	218	11,5	8,8	<0,05
4.	Стрибок вгору з двох ніг, см	52	4,2	44	4,3	15,4	<0,05
5.	Прискорення 0-10 м, с	1,81	0,15	2,06	0,15	12,1	<0,05

Найбільше відставання контрольної групи від експериментальної виявлено за показниками тестів, які відображають рівень розвитку стрибучості (Стрибок вгору з двох ніг - 15,4%) і стартової швидкості (біг 30 м - 13,9%). Виявлено відносно нижчий рівень різниці за показниками стрибка у довжину з місця (8,8%) та човникового бігу (9,5%).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підтвердженням ефективності використання сучасних методів тренування для покращення рівня

швидкісно-силових здібностей є отримані достовірні відмінності у показниках експериментальної та контрольної груп.

Отже, результати експерименту дозволяють стверджувати про доцільність використання комплексу сучасних методів тренування у підготовці футболістів, адже вони комплексно впливають на різнобічний розвиток швидкісно-силових якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу сучасних методів тренування на швидкісно-силові здібності футболістів різних вікових груп та ігрових амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Джур О. Ю. Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовленості футболістів / О. Ю. Джур та ін. Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports. 2021. № 1. С. 133–139.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.
4. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2016. 352 с.
5. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2 (30). С. 160-164.
6. Хоміщев Д. Фізична підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. Т. 6, № 86. С. 71-74.

ОЦІНКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТРИБУНІВ У ВИСOTY З РОЗБІГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Добровольський Богдан, Ахметов Рустам

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У науковій статті викладено результати досліджень спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу. У дослідженні взяли участь стрибуні у висоту з розбігу II- I розряду, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Ключові слова: тренувальний процес, фізичні якості, кваліфіковані спортсмени, тестування, стрибки у висоту.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту характеризується підвищенням вимог до рівня підготовленості спортсменів та пошуком нових ефективних засобів і методів удосконалення тренувального процесу [5, 7, 9].

На етапі спеціалізованої базової підготовки стрибунів у висоту з розбігу особливого значення набуває контроль за спеціальною фізичною підготовленістю [2, 11].

Аналіз останніх досліджень. Сучасні дослідження підтверджують необхідність диференційованого підходу до оцінки підготовленості спортсменів, з урахуванням специфіки виду спорту та етапу багаторічної підготовки [6, 9].

Підвищення результативності потребує систематичного контролю за різними сторонами підготовки спортсменів [4].

Питання оцінки показників спеціальної фізичної підготовленості та дослідження їх динаміки потребують систематичного контролю, оскільки тісно

взаємопов'язані з технічною підготовленістю.

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості є важливим завданням тренувального процесу кваліфікованих стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки, від якого залежить формування та вдосконалення технічної підготовленості й підвищення змагальної результативності.

Водночас питання взаємозв'язку показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості, їх динаміка протягом річного циклу та вплив на спортивний результат стрибунів у висоту з розбігу потребують подальших досліджень. Тому оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальним дослідженням.

Мета дослідження. Провести оцінку показників спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь стрибунки у висоту з розбігу ($n=15$), які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вік спортсменів становив 15 років, спортивна кваліфікація – II- I розряд.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм та принципів наукових досліджень. Учасники були інформовані про мету, завдання та методи дослідження і надали добровільну згоду на участь.

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

Для визначення вихідного рівня спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу на початку дослідження було проведено комплексне тестування стрибунів у висоту. Тестування здійснювалося після розминки з дотриманням усіх вимог до проведення педагогічного контролю.

Результати дослідження. Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу на початку педагогічного експерименту (n= 15)

№ з/п	Тести/змагальна вправа	$\bar{x} \pm \sigma$
1.	Біг 20 м з ходу, м·с ⁻¹	2,80 ± 0,04
2.	Стрибок угору з місця з двох ніг, м	0,68 ± 0,03
3.	Стрибок у довжину з місця, м	2,52 ± 0,08
4.	Стрибок у висоту з розбігу (спортивний результат) м	1,85 ± 0,03

Аналіз даних таблиці 1 свідчить про те, що учасники дослідження продемонстрували показники спеціальної фізичної підготовленості, характерні для етапу спеціалізованої базової підготовки.

Середній спортивний результат у стрибках у висоту з розбігу учасників дослідження склав $1,85 \pm 0,03$ м. Даний показник є інтегральним критерієм оцінки підготовленості стрибунів у висоту та відображає ступінь реалізації їх фізичного та технічного потенціалу [2, 4, 8].

Показник бігу на 20 м з ходу склав $2,80 \pm 0,04$ м·с⁻¹, що еквівалентно часу пробігання дистанції 2,50 с ($20 \text{ м} / 2,80 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1} = 7,14 \text{ с}$).

Біг на 20 м з ходу є тестом для оцінки абсолютної швидкості бігу та має високу кореляцію з результатом у стрибках у висоту ($r = 0,72-0,85$) [1, 2]. Отриманий результат ($2,80 \pm 0,04$ с) перевищує оптимальні значення для кваліфікованих стрибунів (2,0-2,3 с) на 21,7- 40,0%, що вказує на недостатній рівень розвитку швидкісних якостей та необхідність їх акцентованого вдосконалення [6, 8].

Стандартна помилка ($m = 0,04$ с) становить 1,4% від середнього значення, що свідчить про високу надійність вимірювань.

Результат стрибка угору з місця з двох ніг склав $0,68 \pm 0,03$ м (68 ± 3 см). Даний тест є одним з найбільш інформативних для оцінки вибухової сили ніг у

вертикальному напрямку. Фахівці [10] встановили високу кореляцію між висотою стрибка угору з місця та результатом у стрибках у висоту з розбігу ($r = 0,72-0,78$; $p < 0,001$), що підтверджує прогностичну цінність даного показника. Отриманий результат є позитивним показником розвитку вертикальної стрибучості.

Вчені наголошують, що вибухова сила ніг є одним з провідних факторів, що визначають ефективність відштовхування у стрибках у висоту, та має найвищі коефіцієнти кореляції зі змагальним результатом серед усіх показників фізичної підготовленості [2].

Показник стрибка у довжину з місця склав $2,52 \pm 0,08$ м (252 ± 8 см), що характеризує здатність спортсмена до прояву вибухової сили у горизонтальній площині [6].

Стандартна помилка ($m = 0,08$ м) є найбільшою серед усіх досліджуваних показників і становить 3,2% від середнього значення, що може свідчити про більшу міжіндивідуальну варіативність даного показника порівняно з іншими тестами.

Враховуючи специфіку стрибків у висоту, де вертикальна складова є домінуючою [2], можна констатувати достатній, але не оптимальний баланс швидкісно-силових якостей.

Стандартні помилки середніх арифметичних для всіх показників знаходяться в межах 1,4-4,4% від середніх значень, що згідно з методологічними вимогами [3] свідчить про високу точність та надійність проведених вимірювань. Найменша похибка спостерігається у показниках швидкості бігу (1,4%), найбільша – в стрибку у довжину з місця (3,2%), що може бути пов'язано з більшою технічною складністю виконання даної вправи та впливом координаційних здібностей.

Аналіз отриманих результатів дослідження свідчить, що учасники дослідження показали:

1. Середній рівень спортивної майстерності (стрибок у висоту -185 см), що відповідає кваліфікації II розряду, що характерно для етапу спеціалізованої базової підготовки.

2. Невисокий рівень розвитку максимальної швидкості для даної вікової категорії (біг 20 м з ходу – 2,80 с), що потребує акцентованого вдосконалення.

3. Оптимальний рівень розвитку вертикальної стрибучості (стрибок угору – 68 см), є сильною стороною підготовленості.

4. Показник горизонтальної стрибучості (стрибок у довжину з місця – 252 см), підтверджує якісний рівень міжм'язової координації та загальної силової підготовленості ніг.

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів показав, необхідність системного контролю підготовленості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості та результативності стрибунів у висоту з розбігу показала, що учасники дослідження мають середній рівень підготовленості, що характерний для етапу спеціалізованої базової підготовки. Спортивний результат склав $1,85 \pm 0,03$ м, що відповідає кваліфікації II-I розряду.

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості виявив як сильні, так і слабкі сторони підготовленості спортсменів. Сильною стороною виявився оптимальний рівень вертикальної стрибучості (стрибок угору з місця – $0,68 \pm 0,03$ м. До слабких сторін віднесено недостатній рівень абсолютної швидкості (біг на 20 м з ходу – $2,80 \pm 0,04$ с) та горизонтальної стрибучості (стрибок у довжину з місця – $2,52 \pm 0,08$ м).

Отримані результати дослідження вказують на необхідність диференційованого підходу до тренувального процесу стрибунів у висоту з акцентом на розвиток швидкісних якостей при збереженні високого рівня вибухової сили ніг.

Перспективи подальших досліджень. Розробка експериментальної методики керування тренувальним процесом кваліфікованих стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ахметов РФ, Максименко ГМ, Кутек ТБ. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2013. 340 с.
2. Ахметов Р.Ф. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Житомир; 2016;16(2) 159-163.
3. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Уклад. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 192 с.
4. 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.
5. Костюкевич, В., Шинкарук, О., Врублевський, Є. (2021). Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 267. <https://reposit.unisport.edu.ua/items/8951cb57-a856-4dcb-b78c-6ac4a69a93dc>
6. Кутек ТБ. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка. 2014. 279 с.
7. Платонов, В. М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. *Перша друкарня*, 672.

8. Ханікянц, О. В. (2005). Моделі фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. 9. 1. 203–209.

9. Шинкарук О. А. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів*. Київ. НВП Поліграфсервіс.

10. Kutek T, Akhmetov R, Scalii T, Potop V. Analysis of the relationship between jump height and muscle strength of skilled athletes. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2019;8(27):164-169. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-164-169](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-164-169).

11. Leite W. Biomechanical analysis of running in the high jump. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;17(2):99-105 <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.639261>

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДІТЕЙ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ

Кутек Тамара, Бігун Валентин, Гарлінська Алла

Житомирський державний університет ім. Івана Франка

Анотація. У статті представлено аналіз ключових критеріїв до відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки з плавання, що враховують їхні фізичні та антропометричні особливості.

Ключові слова: тестування, плавання.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку спорту свідчать, що рівень досягнень у багатьох видах змагань досяг максимально високих показників. Для того щоб не лише наблизитися до них, а й перевершити, необхідно мати виняткові фізичні та функціональні можливості, властиві саме спортсменам високого класу [2; 4].

Проблема спортивного відбору залишається однією з найактуальніших і водночас найскладніших у сучасній спортивній науці. Неправильні рішення на етапі відбору можуть проявитися через кілька років, знівелювавши багаторічну працю як тренера, так і спортсмена. Часто діти та підлітки не отримують змоги реалізувати свій природний руховий потенціал у тому виді спорту, до якого вони мають схильність [3; 5].

У науковій спільноті проблема спортивного відбору активно досліджується, накопичено значний обсяг даних, що описують особливості цього процесу в різних видах спорту. Однак питання підбору дітей у певні сфері, зокрема у плавання, і досі залишається недостатньо вивченим та потребує глибшого аналізу [1; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень. На основі проведеного аналізу наукових джерел можна зробити висновок про необхідність системного узагальнення наявних даних та створення науково обґрунтованих програм, спрямованих на пошук і відбір обдарованих дітей на всіх етапах багаторічної підготовки. Такий інтерес зумовлений стрімким зростанням спортивних результатів останніх років. Очевидно, що досягати високих показників можуть лише фізично обдаровані діти, тому пошук перспективних спортсменів є одним із пріоритетних напрямів сучасної спортивної науки [3; 5].

Мета дослідження: визначити ефективні засоби спортивного відбору дітей для занять плаванням.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; тестування; педагогічний експеримент; антропометричні вимірювання; методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь дві групи юних плавців: контрольна та експериментальна. Кожна група складалася із 12 плавців. Під час дослідження діти займалися за загальним їхнім планом спортивної підготовки. Під час проведення педагогічного тестування у контрольній та

експериментальній групі ми користувалися такими методами спортивного відбору: тестування фізичних якостей; антропометричні виміри.

В експериментальній групі один раз на місяць ми застосовували впроваджену таблицю визначення темпів приросту показників фізичних якостей для мотивації дітей.

Таблиця показувала залежність оцінки темпів приросту фізичних показників спортсменів від їх відсоткового збільшення. Темпи приросту до 5 % оцінюються як «незадовільні» і пов'язані лише з природним розвитком. Значення 6–7 % отримують оцінку «задовільно», що враховує природний приріст та зростання рухової активності. Темпи 8–10 % оцінюються як «добре» завдяки поєднанню природного розвитку та цілеспрямованої системи фізичного виховання. Понад 11 % вважаються «відмінними» і досягаються за рахунок ефективного використання природних сил та спеціальних фізичних вправ для розвитку фізичних якостей.

Результати дослідження. За допомогою тестів на початку педагогічного експерименту нами було виявлено вихідні показники фізичних якостей юних плавців 9-12 років контрольної та експериментальної груп. Також для ефективності рухової діяльності у водному середовищі було проведено антропометричні вимірювання плавців на початку педагогічного експерименту.

Отримані результати характеризують основні показники соматичного розвитку спортсменів, зокрема довжину тіла, масу тіла, довжину та розмах рук.

На початку експерименту експериментальна група загалом перевищувала контрольну за більшістю фізичних показників, зокрема за швидкісними та силовими якостями. Незначне відставання у показнику стрибка у довжину не було критичним і могло бути легко компенсоване у процесі подальших тренувань. Учасники експериментальної групи на початку педагогічного експерименту мали трохи вищий рівень загальної фізичної підготовленості. Антропометричні показники плавців контрольної

та експериментальної груп перебували у межах вікової норми та характеризувалися пропорційністю розвитку тіла, що є важливим чинником ефективності тренувального процесу у водному середовищі.

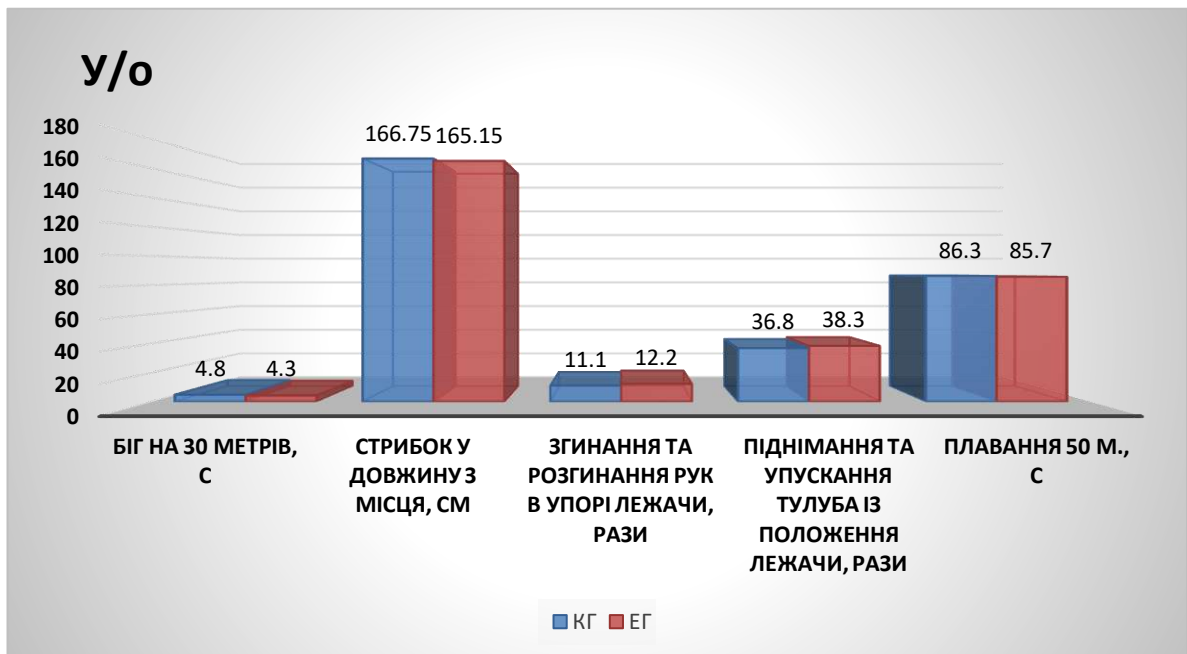


Рис. 3.1. Показники вихідного тестування контрольної групи та експериментальної на початку експерименту

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування юних плавців контрольної та експериментальної груп з метою визначення динаміки розвитку основних фізичних якостей.

Проведене тестування у контрольній групі продемонструвало позитивну, але помірну динаміку розвитку фізичних якостей юних плавців, що свідчить про ефективність традиційних методів тренувального процесу.

Аналіз результатів підсумкового тестування експериментальної групи свідчило про виражену позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей юних плавців після впровадження експериментальної програми тренувань. Під впливом систематичних і цілеспрямованих занять, побудованих із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки, відбулося суттєве покращення показників сили, швидкості, витривалості та координації рухів.

Порівняння результатів підсумкового тестування (рис. 1) засвідчило наявність суттєвих відмінностей між контрольної та експериментальною групами, що підтверджує ефективність застосованої експериментальної програми. Упродовж педагогічного експерименту обидві групи продемонстрували позитивну динаміку фізичного розвитку, проте ступінь покращення у спортсменів експериментальної групи виявився більш вираженим і стабільним.

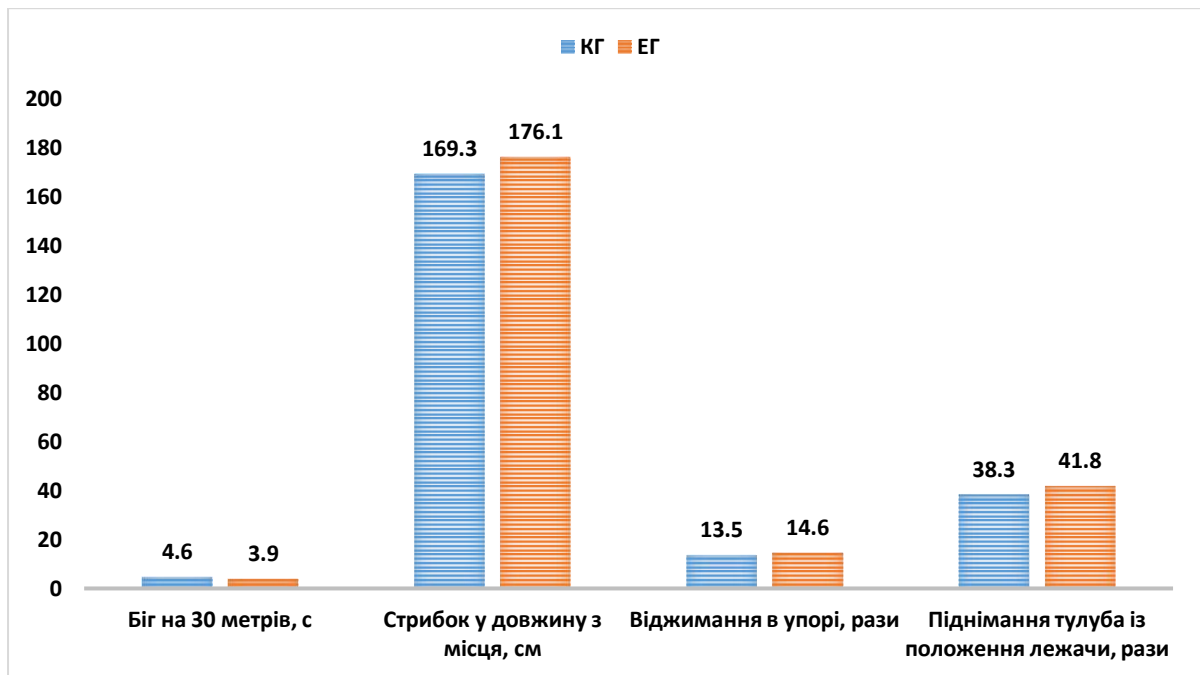


Рис. 1. Показники підсумкового тестування контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту

На завершальному етапі дослідження було здійснено відбір юних спортсменів із контрольної та експериментальної груп для подальшого навчання у групах попередньої базової підготовки з плавання.

На рисунку 2 подано співвідношення плавців, які перейшли з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки після завершення педагогічного експерименту.

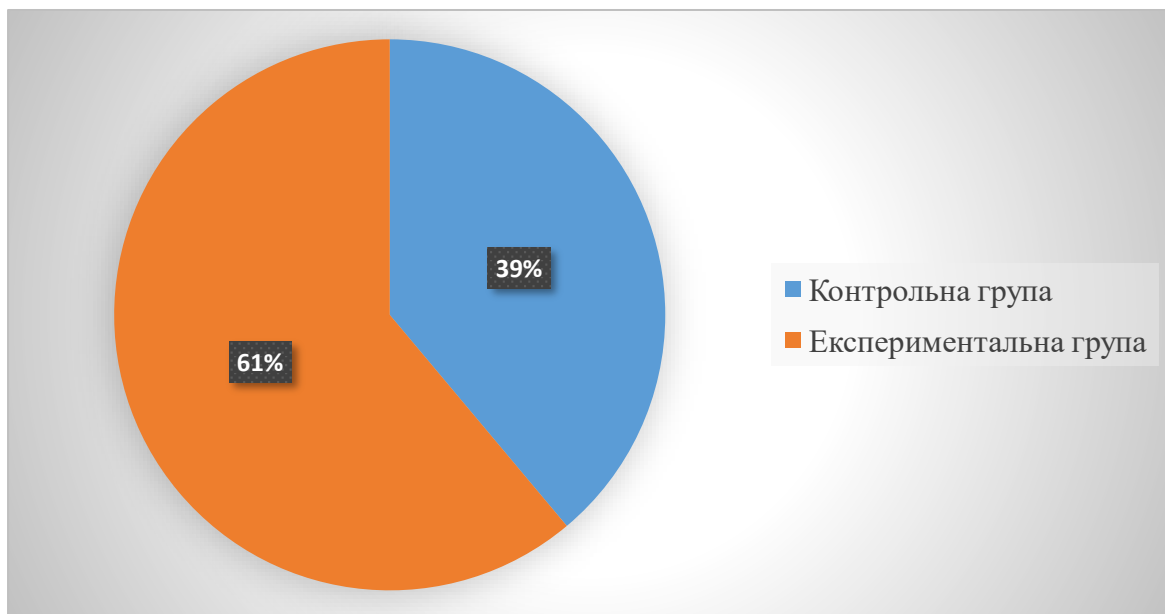


Рис. 2. Перехід плавців з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки

Як видно з діаграми, у контрольній групі перехід здійснили 39% спортсменів, тоді як у експериментальній групі цей показник становив 61%. Така різниця свідчить про вищу ефективність застосованої експериментальної програми тренувань, яка сприяла більш динамічному розвитку технічних навичок, фізичних якостей і загальної підготовленості плавців.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що використані педагогічні засоби та підходи в експериментальній групі забезпечили більш успішну адаптацію спортсменів до наступного етапу навчально-тренувального процесу, що виявилось у збільшенні частки плавців, переведених до групи попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на удосконалення програм раннього виявлення здібностей з плавання та оптимізацію процесу початкового навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

<https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3832/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%20%D0%9C%D0%92%20%28%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%29%20%D0%AF%D1%87%D0%BD%D1%8E%D0%BA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. Приходько В., Томенко О. Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, № 5 (69), 2017. С 156-166. DOI 10.24139/2312-5993/2017.05/156-166

https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/11/517ilovepdf_com-156-166.pdf

3. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/monograf/monog-2024-01.pdf>

4. Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 3 (35), 2016. С.26-32.

<https://eprints.zu.edu.ua/24141/1/1281-2593-1-SM.pdf>

5. Хоменко, П., Зайцева, Ю. (2024). Фактори впливу на процес спортивного відбору юних спортсменів. Українська професійна освіта (16), 100–105. <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2024.16.314313>

РІВЕНЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Кутек Тамара, Кокуть Ярослав, Скалій Тетяна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У науковій статті розглядається важливість історичних знань для студентів університетів у формуванні всебічного розуміння гирьового

спорту. Розглянуто основні етапи виникнення та розвитку цієї дисципліни, а також визначено роль спортивних традицій у формуванні національної ідентичності.

Ключові слова: силові вправи, спортивна підготовка, інтерактивне навчання.

Постановка проблеми: У контексті сучасної вищої освіти особливо важливо розвивати цілісне розуміння національних видів спорту у студентів, серед яких важливе місце займає гирьовий спорт.

Багато вітчизняних науковців досліджували історію розвитку гирьового спорту, створюючи вагому теоретичну базу.

Аналіз останніх досліджень. У наукових працях К.В. Пронтенка (2018), Щербини (2007), Печугіна (2011), зосереджено увагу на важливості впровадження методичних підходів до навчання гирьовим видам спорту, що включають історичний контекст, з метою формування рухових умінь і навичок навичок та покращення здоров'я у курсантів військових шкіл та здобувачів вищої освіти [1,2,3].

Наприклад в монографії В. В. Пронтенко висвітлено комплексне дослідження історії гирьового спорту від витоків (з часів античності) до сучасності, та дослідження регіональних особливостей гирьового спорту Житомирщини.

Узагальнення результатів попередніх досліджень свідчить про важливість поглиблення знань студентів про історію даного виду спорту. на сьогоднішній день відсутні емпіричні дані та систематичні дослідження, які б об'єктивно оцінювали рівень знань з історії цього виду спорту у здобувачів вищої освіти. Таким чином, наукова проблема полягає у недослідженості фактичного рівня історичних знань студентської молоді щодо розвитку гирьового спорту, унеможлиблюють цілеспрямовану та ефективну оптимізацію тренувального процесу для формування необхідних історичних, компетенцій в студентів які займаються гирьовим спортом. Невизначеність цього рівня

перешкоджає розробці матеріалів для здобуття історичних компетенцій що не дає повного розуміння специфіки гирьового спорту.

Наукові джерела свідчать про недостатній рівень знань студентів університетів про історію гирьового спорту, що робить необхідним включення історичних елементів у навчальний процес.

Мета дослідження: Метою дослідження є визначення рівня знань та поглиблення розуміння історії гирьового спорту серед здобувачів ЗВО.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз історичних джерел та наукових праць, анкетування; педагогічний експеримент, порівняльний аналіз; статистична обробка результатів.

У дослідженні взяли участь 30 студентів 1-4 курсів Поліського національного університету, яких розділили на дві групи ЕК (експериментальну групу, n=15) і КГ (контрольну групу, n=15).

КГ навчалася за навчальною програмою з фізичного виховання, розробленою і затвердженою викладачами кафедри фізичного виховання ПНУ. Навчання ЕК відбувалося розробленою програмою для проведення педагогічного експерименту. У навчальному процесі було використано мультимедійні презентації, бесіди про історію розвитку гирьового спорту, історичні відео-ролики.

Для контролю знань використовували методи: опитування, комп'ютерне тестування, дискусії, доповіді, «мозковий штурм», теоретичну лотерею.

Контрольне опитування проводилося з використанням Google Forms. Анкета складалася з 10 запитань.

Студенти зазначили, що інтерактивна презентація з переглядом архівних відео та проведення гри мозковий штурм сприяла кращому запам'ятовуванню подій, а історичний контекст дозволив їм поглянути на обраний вид спорту з нової точки зору, як на елемент своєї національної ідентичності.

Результати дослідження. Проведене дослідження дало змогу отримати наступні результати, які представлено в таблиці 1.

Результати педагогічного експерименту (%)

Показник	До експерименту	Після експерименту (на платформі Zoom)
Частка студентів, які дали правильні відповіді	10%	95%
Кількість студентів, які змогли назвати видатних особистостей	5 із 30	25 із 30 (створено 3 презентації про відомих українських гирьовиків)
Рівень зацікавленості в історії гирьового спорту	Не визначався	30% студентів виявили інтерес до поглибленого вивчення
Форми роботи	Під час традиційного заняття	Додаткове теоретичне заняття та проведення «мозкового штурму» на платформі Zoom
Конкретні результати творчої діяльності студентів	Відсутні	Презентації про О. Дідовця, К. Серякова, О. Мороза

Висновки. Заглиблення в історію гирьового спорту не лише допомагає підвищити загальну обізнаність студентів, але й формує їхню культурну та професійну ідентичність. Включення історичної складової до тренувального процесу розширює світогляд вихованців та сприяє формуванню стабільного та шанобливого ставлення до спортивної спадщини нації. Інтерактивні методи навчання довели свою ефективність у засвоєнні складного історичного матеріалу.

Перспективи подальших досліджень: У майбутньому варто було б розробити методичну основу з історії гирьового спорту як окремий модуль, який можна було б інтегрувати в програми тренувань для початківців. Перспективним напрямком досліджень є створення електронного архіву історії гирьового спорту, який би слугував ресурсом для майбутніх тренерів, викладачів та дослідників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstreams/aa741725-81ce-4aba-8bdd-31377afd94d3/download>

2. Гирьовий спорт : навч.-метод, посіб. / Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. [та ін.] ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВШАУ, 2011. 880 с.

<https://share.google/2tHCjh8aAWEQfrjKY>

3. Щербина Ю. В. Сторінки новітньої історії гирьового спорту в Україні Науковий часопис. Сер. 4. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізичне виховання і спорт). 2007. Вип. 5(151). С. 30 - 33. DOI 8.21243/NPU-nc.series1 1.2007.7(25).03\

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/555330a5-6f7d-49b3-ade5-fe44353ef426/content>

4. Пронтенко В. В. П78 Поліські силачі: монографія / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, Г. П. Грибан; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: «Полісся», 2015. – 344 с.
<https://elar.navs.edu.ua/items/c21c35c1-1b1d-4729-b09a-60007c30d185>

ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА

Місік Олександр, Толкач Василь, Броневиц Мирослава

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто питання про місце та роль теоретичної підготовленості у системі підготовки спортсменів із сучасного п'ятиборства. Проведено аналіз науково-методичної літератури та зарубіжних джерел, що висвітлюють значимість теоретичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у сучасному п'ятиборстві.

Ключові слова: теоретична підготовленість, тренувальний процес, змагання, фехтування, плавання, біг, стрільба.

Постановка проблеми. Теоретична підготовленість у спорті – це комплекс знань, які забезпечують спортсмену розуміння специфіки обраного виду спорту,

особливостей оволодіння технічними елементами, тактичних та психологічних аспектів, розвитку фізичних якостей, що необхідні для досягнення спортивних результатів. Теоретичні знання відіграють важливу роль і складають фундамент побудови тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретична підготовленість є предметом досліджень багатьох вчених [1, 2, 3, 5], у наукових працях яких зроблено акцент на значущість теоретичної підготовленості спортсменів для досягнення високих спортивних результатів.

Аналіз інформаційних джерел свідчить про дослідження теоретичної підготовленості у фехтувальників на різних етапах багаторічної підготовки [1]; нормативно-правового забезпечення управління розвитком сучасного п'ятиборства в Україні [4, 9]; інноваційних змін у сучасному п'ятиборстві, роль субвидів та їх перспективне значення для розвитку сучасного п'ятиборства [6]; необхідність внесення коректив у планування, зміст і методику тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-п'ятиборців у різних дисциплінах на основі сучасних змін [8, 11-14].

Деякі науковці зосередили увагу на сучасних підходах у формуванні теоретичної підготовки юних плавців на етапі початкової підготовки [5], на необхідності комплексного підходу до підготовки п'ятиборців, що охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну й теоретичну складові, однак саме розвиток фізичних якостей здебільшого розглядається як головний чинник спортивного успіху [7, 10].

Таким чином, питання формування теоретичної підготовленості спортсменів із сучасного п'ятиборства в умовах сьогодення розглядається недостатньо, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – виявити та систематизувати ключові аспекти формування теоретичної підготовленості спортсменів із сучасного п'ятиборства.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, Internet-ресурсів, систематизація наукової інформації.

Результати досліджень. Сучасне п'ятиборство – це складний та багатогранний вид спорту, що включає змагання з п'яти дисциплін: фехтування, плавання, біг, стрільбу (об'єднані в дисципліні «лазер-ран») та, з 2024 року (згідно з рішенням, прийнятим на 72-му конгресі Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства у листопаді 2022 року), смугу перешкод [3].

Це вимагає від спортсменів не лише глибоких знань про особливості кожної з п'яти дисциплін сучасного п'ятиборства, аналізу власних можливостей та оцінки суперників, а й вміння застосовувати ці знання у змагальній діяльності. Успішний п'ятиборець повинен розуміти правила та структуру кожної з дисциплін, особливості техніки виконання вправ, принципи тактичного планування та розподілу фізичних зусиль протягом змагання.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що **знання правил та структури змагань** є основою ефективної діяльності спортсмена. П'ятиборець повинен глибоко розуміти систему оцінювання, особливості проведення кожного етапу, їхній взаємозв'язок та систему нарахування балів. Як зазначає Ігор Панін, сучасне п'ятиборство за останні роки суттєво еволюціонувало як у спортивно-організаційному плані, так і у власному форматі змагань [6]. Зміна програми й регламенту змагань зумовлює необхідність корекції тренувальних планів і методик підготовки спортсменів, зокрема у таких дисциплінах, як плавання і «лазер-ран» [6, 8]. **Теоретична підготовленість** спортсменів у цьому контексті необхідна для орієнтації в умовах змагань, раціонального планування тренувального процесу та підвищення ефективності виступів на міжнародній арені.

Досліджено, що рівень постуральної стабільності спортсменів суттєво впливає на точність стрільби у фінальному етапі *laser run*, особливо після фізичного навантаження, що потребує розробки індивідуальних тактичних підходів, які враховують втому та здатність спортсмена зберігати концентрацію у вирішальні моменти змагання [14].

Вчені стверджують, що сучасний п'ятиборець має розуміти логіку і правила змагань, сильні і слабкі сторони своїх виступів в умовах, які постійно змінюються (наприклад, заміна верхової їзди на смугу перешкод) [11]. .

Аналізуючи результати досліджень вчених [1, 2, 3, 5] [11-14] встановлено, що теоретична підготовленість відіграє важливу роль у сучасному п'ятиборстві, оскільки саме сформовані знання дозволяють спортсменам ефективно реалізувати свої фізичні і психологічні можливості, реалізувати техніко-тактичну підготовленість, здатність адаптуватися в умовах багатокомпонентного змагання і приймати обґрунтовані рішення при виборі оптимальної стратегії, що забезпечують досягнення максимального результату у комплексній боротьбі п'яти дисциплін.

Висновки. На основі проведеного дослідження виокремлено ключові компоненти теоретичної підготовленості у підготовці п'ятиборців:

1. Знання структури дисциплін і правил змагань, що дозволяє спортсмену правильно розподіляти сили та планувати стратегію.
2. Розуміння змін у форматі та контексту виду спорту, включаючи нові дисципліни або модифікації правил, що впливають на підготовку та виступ.
3. Аналітична компетентність, тобто здатність оцінювати свої сильні та слабкі сторони, а також потенційні ризики під час змагання.
4. Практичне застосування знань, яке дозволяє адаптуватися до реальних умов змагання та приймати оптимальні рішення у динамічному багатодисциплінарному середовищі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження різних методик формування теоретичної підготовленості спортсменів-п'ятиборців.

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. Бурла О. М. та ін. *Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. – 2-ге вид., випр. і доп. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 184 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf

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

4. Дрюков Олександр, Панін Ігор. Нормативно-правове забезпечення управління розвитком сучасного п'ятиборства в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 3-10.

5. Кутек Т., Струтинська Т., Броневи́ч М. Теоретична підготовка юних плавців у сучасних умовах. // *Спортивна наука – 2025: збірник наукових праць Х Всеукраїнської науково-практичної конференції* / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 41–46. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/45243/1/1.pdf>

6. Панін І. М. Інноваційна діяльність міжнародного союзу сучасного п'ятиборства // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. – 2019. – Вип. 1 (107). – С. 61–65. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5f763428-d33d-448c-907d-be0aeeca5b37/content>

7. Павленко Ю., Чувашев О. Фізична підготовка спортсменів у сучасному п'ятиборстві на етапі попередньої базової підготовки: проблеми та шляхи вирішення // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2019. –

№ 2. – С. 20–24. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2019_2_4

8. Стецькович С., Пітин М., Хитров Є. Тенденції підготовки спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання у відповідності до змін правил змагань // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків, 2012. – № 4. – С. 80–83. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/21937/19450>

9. 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 : Міністерство молоді та спорту України, 2018. – 92 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/60d85643-dc80-4d79-8270-84366c320667/content>

10. 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. – DOI: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37638>

11. Kırkoğlu N., Pekel A.Ö., Ünver M., İbanoglu E. The Reality of Modern Pentathlon // *Sportive*. – 2025. – Vol. 8, № 1. – P. 155-170. – DOI: https://www.researchgate.net/publication/391817053_The_Reality_of_Modern_Pentathlon

12. **Kim, Jieung, Park, Jongchul.** *Applying Machine Learning for Analyzing Shooting Importance in Modern Pentathlon*. – *Applied Sciences*, 2024. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.mdpi.com/2076-3417/15/17/9378?utm_source=chatgpt.com

13. **Ludwig Rappelt, Lars Donath.** *Changing Horses in Midstream: Modern Pentathlon After the 2024 Olympic Games*. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsp/19/11/article-p1347.xml>

14. Sadowska, Dorota, Sacewicz, Tomasz, Lichota, Malgorzata, Krzepota, Justyna, Ładyga, Maria. *Static Postural Balance in Modern Pentathletes: A Pilot Study*. – *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.mdpi.com/1660-4601/16/10/1760?utm_source=chatgpt.com

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ

Ткаченко Юлія, Скалій Тетяна

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статтю включено результати досліджень з історії виникнення повітряної гімнастики. Висвітлено перші описи про повітряну гімнастику, які з'явилися у XIX столітті з видовищних трюків на ременях до комплексів складно-координаційних фізичних вправ і окремого виду спорту. Встановлено, що даний вид спорту потребує більш детального вивчення.

Ключові слова: акробатика, цирк, мистецтво, спорт, повітряне полотно.

Постановка проблеми Не дивлячись на дуже швидкий розвиток повітряної гімнастики як виду спорту та мистецтва, в науковій літературі бракує комплексних досліджень, присвячених її історичному становленню, особливо в контексті культури та циркового мистецтва. Багато аспектів виникнення та трансформації жанру залишаються недослідженими або розглядаються поверхнево. Це ускладнює формування цілісного уявлення про еволюцію повітряної гімнастики як культурного й спортивного явища.

Аналіз останніх досліджень. Проаналізувавши літературні джерела з питання становлення історії та розвитку повітряної гімнастики можна сказати, що воно стало об'єктом наукового інтересу, але в той же

час дуже мало робіт присвячених цій темі. Розкриття основних понять повітряної гімнастики та пілонного спорту можна побачити у праці Драч Т. Л. (2025) «Історія розвитку повітряної акробатики та пілонного спорту в Україні» [5], Невелика А. та Сутула О. І. розглянули історію виникнення повітряної акробатики як виду спорту (2022) [7]. Аналіз еволюції циркових жанрів, у тому числі повітряних номерів стали об'єктом дослідження праць Романенкова Ю.В (2020) [10], Пожарська О. Ю (2020) [8], О. Поспелов (2019) [9], К. І. Станіславська (2011) [11], В. Кашеваров та Д.Орел (2018) [6]. Також Драч Т. та О.К. Цимбалюк (2012) розглянула вплив повітряної гімнастики та пілонного спорту на загальний фізичний стан людини [1,2].

Кажучи про зарубіжних науковців Cameron, Kate L.; Spittle, Alicia; Sellick, Kath & Toovey, Rachel (2022) вони дослідили таке питання, як циркова діяльність впливала на фізичне здоров'я молоді [14], Vazou S., Agans J. P., Davis J. L., Jarus T (2019) розглянули питання фізичної підготовки та мотиваційні аспекти [18].

Але все одно можна зробити висновок, що недостатньо наукових праць, культурологічних та історичних відомостей, які висвітлюють появу розвитку повітряної гімнастики у світі.

Мета дослідження. Проаналізувати літературні джерела, щодо виникнення та розвитку виду спорту з повітряної гімнастики.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення інформаційних джерел, порівняльний аналіз, контент-аналіз. Матеріалом дослідження стали наукові праці, історичні джерела.

Результати дослідження. Повітряна гімнастика дуже видовищний та небезпечний вид спорту, який бере свої коріння ще з далекого Китаю (1644 – 1911) – дехто вважав, що саме виступі на ремнях були одні із перших натяків на цей жанр [13, 14]. Але згодом повітряна акробатика з'явилась у французькій цирковій школі у 1959 році. Також в цьому році виходить праця Steven Santos «Simply Circus» в якій розповідає, що

повітряна акробатика стала найпізнішим жанром циркового мистецтва [15].

У 1987 році André Simard відомий як канадський спортивний гімнаст, який входив до члену національної збірної Канади. Один із перших прийнявши участь у виставі Cirque du Soleil показав номер на повітряному полотні [1, 4, 13].

Велике фурор після якого цей жанр став розвиватися та популяризуватися був виступ Ізабель Водель на початку 90-х роках, яка прийняла участь у фестивалі «Mondial du Cirque de Demain» у Франції виступивши з номером на повітряних полотнах. А вже у 1998 році Ізабель Шассе та Ізабель Водель показавши номер під назвою «Quidam» на повітряному полотні у виставі «Cirque du Soleil» [4, 14]. І після цього в усіх циркових школах Франції починаючи з 1996 року повітряна гімнастика починає стрімко розвиватися, використовуючи тоді повітряні снаряди: полотно, кільце, ремені, трапеція, гамак, петлі та інші [4, 3].

Якщо говорити про 2000 роки, то повітряна гімнастики стрімко набирає великої популярності серед молоді, котрі хочуть оволодіти цим мистецтвом. На BBC TV у 2002 році було опубліковане відео з Aerial Silks Ident телевізійним шоу, яке представило Acrobat Productions. Зарубіжні дослідники Richard Gunde «Culture and Customs of China», Steven Santos, Pony Poison «Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars» (2013) розглядають не тільки історію виникнення, а також методику виконання вправ на повітряному полотні, повітряному кільці, ременях та ін. [5, 15]. Cameron, Kate L.; Spittle, Alicia; Sellick, Kath & Toovey, Rachel (2022) вони дослідили таке питання, як циркова діяльність впливала на фізичне здоров'я молоді [14], Vazou S., Agans J. P., Davis J. L., Jarus T (2019) розглянули питання фізичної підготовки та мотиваційні аспекти [18].

Щодо розкриття основних понять циркового мистецтва, акробатики, а також повітряної гімнастики в Україні можна побачити у працях Драч Т. [1, 3, 5], Невеликої А., Сутулої О. І [7], Поспелова О. (2019) [9], К. І.

Станіславської (2011) [11], В. Кашеварова та Д.Орел (2018) [6] та О.К. Цимбалюк (2021) [2], Пожарська О. Ю. (2020) [8], Романенкова Ю.В. (2020) [10].

Результати дослідження показали, що у 21-му столітті повітряна гімнастика стала стрімко розвиватися не тільки як цирковий жанр, а як окремий вид спорту.

Висновки Проведений аналіз літератури показав, що повітряна гімнастика бере свої витоки ще зі Сходу у Китаї з повітряних ременів [13]. Згодом перші виступи з'являлися у Франції у 1998 році на виставі *Cirque du Soleil*. [3, 4, 14]. В Україні розвиток повітряної гімнастики активно почав розвиватись з 2017 року та пілонний спорт з 2010 року – завдяки Наталії Татаринцевої, Оксани Попик, Уляни Шнир та Наталії Гранат, які зробили значний внесок у розвиток цих видів спорту, а також систематизації організаційних структур (федерацій, конкурсів), які сприяли підвищенню професійного рівня тренерів та спортсменів [5] . Також з'являються Федерація повітряної акробатики та пілонного спорту України, співпрацюючи з Міжнародною федерацією пілонного спорту (IPSF; AAS) [12, 16, 17], координує змагальну та тренерську діяльність в таких напрямках, як *Aerial silks*, *Pole sport*, *Aerial hoop*.

Історія розвитку повітряної гімнастики демонструє еволюцію від циркового жанру до окремого виду спорту, що охоплює як професійні виступи, так і аматорські, як циркове мистецтво, так і просто фізичний розвиток людей різного віку. І зараз вона стала одним із альтернативним танцювальним і спортивним заняттям для дітей та молоді. Але в науковому середовищі бракує глибоких культурологічних і спортивних досліджень, присвячених цій темі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на аналізі циркових біографій та архівів артистів, а також вивченні теоретичної та педагогічної методики навчання повітряної гімнастики, порівняльному аналізі різних видів повітряних снарядів,

дослідження повітряної гімнастики, як засобу фізичного і художнього розвитку дітей та молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Драч Т. Вплив занять пілонним спортом та повітряною акробатикою на загальний фізичний стан виконавців / Тамара Драч // Молода спортивна наука України : зб. тез. доп. / за заг. ред. Є. Приступи. - Львів, 2021. - Т. 2. - С. 30-31 <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/440d3f74-8251-48f2-acb5-37191e2e98df/content>
2. Драч Т., Цимбалюк О. (2021). Удосконалення фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами занять повітряною акробатикою на полотнах. Молодий вчений, 11 (99), 112-115.
<https://www.academia.edu/106712274/%D0%A3%D0%94%D0%9E%D0%>
3. Драч, Т. (2021). Підготовка сучасного артисту цирку засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Молодий вчений», 12(100), С. 108-111. <http://conferences.neasmo.org.ua/uk/art/6736>
4. Драч, Т. Л. (2022). Огляд літератури присвячений питанню удосконалення фізичного виховання школярів засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 4(149), 50-52. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/754/739>
5. Драч, Т. Л. (2025). Історія розвитку повітряної акробатики та пілонного спорту в Україні. Вісник гуманітарних наук, (8). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15743168>
6. Кашеваров Володимир. Орел Дмитро. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах: техніка безпеки, манеж, реквізит : навчальний посібник / Д. В. Орел. – К. : КМАЕЦМ, 2018. – 75 с. <https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/2021/07/kashevarov-orel-sczenichno-tehnicna-pidgotovka-v-czyrkovyh-zhanrah.pdf>
7. Невелика А., Сутула О. І. «Історія виникнення повітряної акробатики як виду спорту». Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.

2022. № 7(1). С. 38–40.
https://journals.uran.ua/frir_journal/article/view/260616/257016
8. Пожарська О. Ю. Цирк у просторі культури України: інституалізаційний аспект. 2020 – Київ.
https://nakkim.edu.ua/images/Instytut/dysertatsii/Pozharska_dysertaciya.pdf
9. Поспелов О. (2019) Циркове мистецтво у науковому дискурсі (кінець XVIII – XIX ст). Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство. Вип. 40 ISSN 2616-4183. DOI: 10.31866/2410-1176.40.2019.172677
<https://www.academia.edu/39934251/%D0%A6%D0%98%D0%A0%D0%9A%D>
10. Романенкова Ю.В. Сучасна українська циркова школа як інструмент презентування країни у світовому культурному просторі, March 2020. Молодий вчений 3(79). DOI:10.32839/2304-5809/2020-3-79-16
https://www.researchgate.net/publication/340711545_
11. Станіславська К. І. (2011) Еволюція цирку: від кінних перегонів до театральної мистецької форми.
https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/nauk_vid/rio_old_2017/ku/kultura35/22.pdf
12. Artistic Aerial Silks
<https://www.ipsfsports.org/en/aerial-silks/aerial-silks-disciplines/artistic-aerial-silks>
13. Dominique Jando «The Chinese Acrobatic Theater»
https://www.circopedia.org/The_Chinese_Acrobatic_Theater
14. Cameron, Kate L.; Spittle, Alicia; Sellick, Kath & Toovey, Rachel (2022). Circus activities as a health intervention for children, youths, and adolescents: a scoping review protocol. JBI Evidence Synthesis: January, 20(1), 277-283.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10003779/>
15. Steven, Santos (2013). Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Aerial Fabrics / Simply Circus, Inc.
https://www.researchgate.net/publication/384293183_Introduction_to_Rigging_Aerialist_Essentials

16. POSA Pole sports and art federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Available at: <https://www.posaworld.org/documents/>

17. Ukrainian Pole sport and Aerial acrobatics Federation [Internet]. 2024 [cited 2024 May 21]. Available at: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni>.

18. Vazou S., Agans J. P., Davis J. L., Jarus T. Self-determination through circus art: the study of youth development in the context of new activities. Journal of Youth Development. 2019. Vol. 14, No. 3. P. 110–129.

https://www.researchgate.net/publication/335779197_Self-Determination_Through_Circus_Arts_Exploring_Youth_Development_in_a_Novel_Activity_Context

ВПРОВАДЖЕННЯ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КООРДИНАЦІЇ ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Віктор Шаверський, Шевчук Євгеній, Литвинчук Юлія
Житомирський державний університет ім. Івана Франка*

Анотація. У статті представлено результати дослідження впливу комплексу засобів на підвищення показників координаційних здібностей гандболістів, які перебувають на етапі початкового тренування.

Ключові слова: гандбол, вправи, тестування, здібності.

Постановка проблеми. Гандбол належить до видів спорту, де спортсмену доводиться діяти в умовах постійної зміни ігрової ситуації, що потребує гармонійного прояву всіх рухових якостей. Обсяг рухових дій гандболістів справді дуже великий: це складні рухові структури та їх багатоваріантні поєднання, які часто виконуються творчо. Саме тому розвиток координаційних здібностей у молодшому віці є одним з ключових компонентів фізичної підготовки [1,2].

Період 10–12 років вважається оптимальним для формування координаційних умінь у юних спортсменів. У цей час створюється фундамент для подальшого розвитку координаційних якостей, а діти набувають базові знання, навички та вміння, необхідні для виконання координаційних вправ. Цей віковий етап часто називають «золотим», оскільки саме тоді темп розвитку координаційних здібностей є найвищим [3].

Аналіз останніх досліджень. Для юних спортсменів, які прагнуть досягти високих результатів у гандболі, розвиток координаційних здібностей має ключове значення. Саме ці якості забезпечують точність, своєчасність та ефективність виконання технічних дій у динамічних ігрових ситуаціях. Тому їх удосконалення виступає одним з провідних і актуальних напрямів навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки.

Мета дослідження: експериментально перевірити впроваджений комплекс акробатичних вправ для розвитку координаційних здібностей юних гандболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент методи математичної статистики.

У дослідженні були задіяні дві групи дітей віком 12 років: експериментальна та контрольна, по 10 осіб у кожній.

Учасники контрольної групи займалися за загальноприйнятою навчально-тренувальною програмою. Педагогічний експеримент був побудований таким чином, що спортсмени експериментальної групи для розвитку координаційних здібностей два рази в тиждень виконували комплекс акробатичних вправ, який складався : перекиду вперед і назад, вправи на групування та перекати; різні варіанти упорів і стійок; міст; шпагати (поздовжні та поперечні); вправи на “колесо”, підйоми розгинанням (вперед і назад), а також спеціальні вправи з гумовими амортизаторами для м’язів верхніх і нижніх кінцівок.

Результати дослідження. На початку та після завершення педагогічного експерименту було проведено тестування, яке включало вправи, що широко застосовуються у навчально-тренувальному процесі з гандболу (Рис.1).

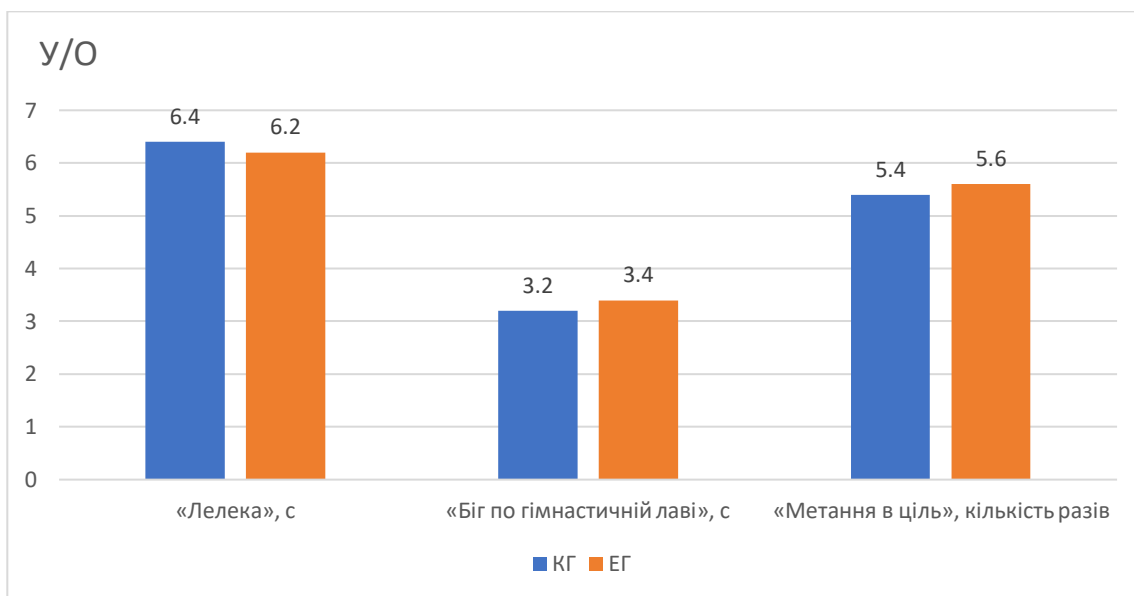


Рис. 1. Показників тестування спортсменів контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту

Отримані результати контрольної та експериментальної групи у трьох фізичних вправах, У вправі «Лелека», що спрямована на оцінку статичної рівноваги, контрольна група показала результат 6,4 секунди, тоді як експериментальна – 6,2 секунди. У тесті «Біг по гімнастичній лаві», який оцінює швидкість, координацію та спритність, контрольна група виконала завдання за 3,2 секунди, а експериментальна – за 3,4 секунди. У вправі «Метання в ціль», що перевіряє точність рухів та координацію експериментальна група продемонструвала кращий результат — 5,6 влучань проти 5,4 у КГ.

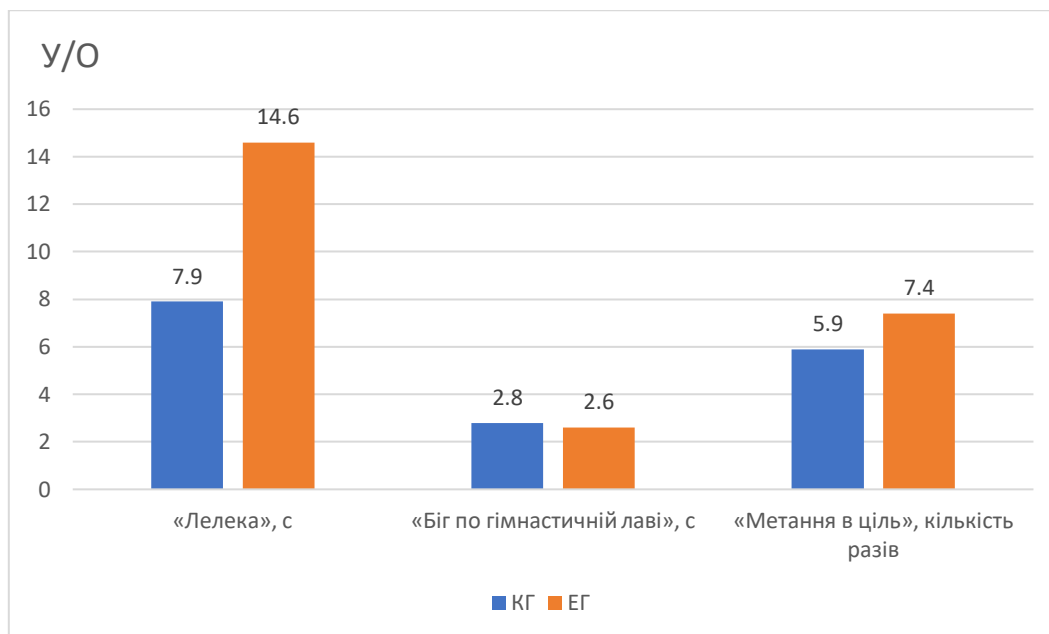


Рис. 2. Показників тестування спортсменів контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту

Після експерименту результати у вправі «Лелека», що визначає здатність до статичної рівноваги, експериментальна група показала значно кращий показник — 14,6 секунди, тоді як контрольна група утримувала рівновагу лише 7,9 секунди. У тесті «Біг по гімнастичній лаві», обидві групи продемонстрували дуже близькі результати: 2,8 секунди у КГ та 2,6 секунди у ЕГ, тобто експериментальна група лише незначно переважає. Натомість у вправі «Метання в ціль» учасники ЕГ знову показали кращий результат — 7,4 влучання проти 5,9 у КГ, що вказує на поліпшення координації та точності рухів.

Висновки. Результати експерименту демонструють, що застосування комплексу засобів в експериментальній групі було ефективне. Найбільш значні позитивні зміни спостерігаються у розвитку рівноваги, покращилися показники точності, що видно у тесті «Метання в ціль»

Перспективи подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення показників фізичної підготовленості гандболістів на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с
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. Шаверський В. Темпи приросту фізичних якостей—фактор, що визначає потенційні можливості юних гандболістів / В. К. Шаверський, О. В Шаверська, Є. Врублевський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 8 (27). – С. 253-258.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ АКРОБАТІВ

*Шевченко Олексій, Ахметов Рустам
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація. У статті розглянуто ефективність використання інноваційних технічних засобів (AirTrack, AirRoll, батутна підготовка) у спортивній акробатиці дітей 7–8 років. Доведено, що поєднання традиційних і сучасних методів сприяє розвитку координаційних здібностей і підвищенню безпеки тренувань.

Ключові слова: спортивна акробатика, AirTrack, AirRoll, батутна підготовка, координаційні здібності.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спортивної акробатики характеризується активним впровадженням інноваційних технологій та технічних засобів у тренувальний процес, що оптимізує підготовку спортсменів [1, 4]. Це особливо актуально для юних акробатів віком 7–8 років, де тренування вимагають урахування психологічних, фізіологічних та безпекових аспектів. Традиційні методики, такі як робота на твердому покритті чи матах, доповнюються сучасними підходами для безпечного та ефективного навчання

рухових дій. Зокрема, надувні пристрої AirTrack (для стрибків і tumbling) і AirRoll (для балансу та ролінгу) знижують травматизм, полегшують освоєння елементів і підвищують технічну підготовку. Ці універсальні інструменти з регульованим тиском повітря імітують різні поверхні, роблячи тренування варіативними. Це дозволить не тільки знизити травматизм, але й підвищити мотивацію, роблячи заняття більш динамічними та доступними.

Аналіз останніх досліджень. Ряд авторів відзначають ефективність застосування інноваційних технологій і технічних засобів у тренувальному процесі, що підвищують мотивацію дітей і сприяють розвитку навичок [2, 3]. Проте системне використання цих засобів у підготовці дітей 7–8 років залишається недостатньо дослідженим. Саме цей вік є вирішальним для формування координації, гнучкості, сили та балансу — основ акробатики. Сучасний дитячо-юнацький спорт потребує безпечних і технологічно оновлених методів, що враховують вікові особливості. Надувні пристрої, зокрема AirTrack і AirRoll, забезпечують амортизацію, полегшують засвоєння рухів і додають ігровий компонент, а поєднання їх із батутною підготовкою сприяє розвитку координаційних здібностей юних акробатів [2].

Мета дослідження. Наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання інноваційних засобів (AirTrack, AirRoll, батутна підготовка) у системі спортивного тренування юних акробатів.

Методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей; методи математичної статистики).

Результати дослідження. Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать, що ефективність тренувального процесу акробатів значною мірою залежить від використання сучасних засобів, таких як AirTrack і AirRoll, а також батутної підготовки, яка сприяє розвитку ключових фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Соціологічне опитування тренерів показало, що 75% респондентів вважають батутну підготовку ефективною для

підвищення фізичної підготовленості, з акцентом на спритність (87,5%). Більшість (62,5%) рекомендують використовувати вправи на батуті в основній частині заняття тричі на тиждень по 30 хвилин. Однак лише 37,5% тренерів реально застосовують ці засоби через відсутність обладнання. Щодо AirTrack та AirRoll, 87,5% тренерів позитивно оцінюють їх вплив на технічну майстерність, з перевагою AirTrack для початкової підготовки (62,5%).

Початкове тестування показало однорідність груп: середні показники фізичної підготовки в контрольній групі (КГ) та експериментальній групі (ЕГ) не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Наприклад, біг на 30 м: КГ — $7,02 \pm 0,62$ с, ЕГ — $7,00 \pm 0,62$ с; стрибок у довжину з місця: КГ — $124,2 \pm 12,5$ см, ЕГ — $123,5 \pm 12,4$ см. Аналогічно для координаційних здібностей: тест Бондаревського з відкритими очима: КГ — $44,5 \pm 16,33$ с, ЕГ — $44,2 \pm 16,30$ с.

Експериментальна методика включала впровадження вправ на батуті (15 хв), AirTrack (10 хв) та AirRoll (5 хв) у основну частину заняття, з акцентом на розвиток координації та рівноваги. Після експерименту в ЕГ зафіксовано достовірне покращення ($p < 0,05$): біг на 30 м — на 14,6% (з 7,00 до 8,02 с), піднімання тулуба за 30 с — на 18,6% (з 17,4 до 21,4 разів), нахил тулуба — на 22,2%. У КГ прирости були меншими (5–10%). Для координаційних здібностей: тест Бондаревського з відкритими очима — приріст у ЕГ на 5,5 с більше, ніж у КГ; рівновага після перекидів — на 5,8 с; ходьба з закритими очима — зменшення відхилення на 14,0 см.

Отримані результати підтверджують, що інноваційні засоби зменшують навантаження на суглоби (на 20–30%), доповнюють існуючі дослідження [2, 4].

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив ефективність упровадження інноваційних технічних засобів у тренування юних акробатів. Використання AirTrack, AirRoll і батутної підготовки сприяє розвитку координації, спритності, гнучкості.

2. Більшість тренерів позитивно оцінюють застосування цих засобів: понад 80% відзначають підвищення безпеки, ефективності й мотивації

спортсменів, однак близько 40% вказують на нестачу матеріальної бази для їх широкого впровадження.

3. Експеримент підтвердив статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників фізичної підготовленості юних акробатів, зокрема підвищення результатів у тестах на спритність, рівновагу та гнучкість на 10–15%.

4. Систематичне поєднання інноваційних і традиційних методів довело свою ефективність у вдосконаленні тренувального процесу з акробатики.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити довгостроковий вплив систематичного використання інноваційних технічних засобів на розвиток координаційних здібностей у спортсменів молодшої вікової групи зі спортивної акробатики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Верняев О. Ю. Особливості технічної підготовки в акробатиці: методичний аспект / О. Ю. Верняев // Матеріали дисертації / НУФВСУ. — 2021. — (PDF).

2. Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями / (колектив авторів) // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2020. — № 6(80). — С. 11–16.

3. Щепотіна Н. Ю. Сучасні біомеханічні технології в тренуванні акробатів / Н. Ю. Щепотіна // Матеріали конференції. — Київ: НУФВСУ, 2016. — С. 1–200.

4. Herring SA. Team physician consensus statement: return to sport/return to play and the team physician: a team physician consensus statement-2023 update / Herring SA // Med Sci Sports Exerc. — N/A: N/A, 2024. — Vol. 56, No. 5. — P. 767—775.

Наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції

СПОРТИВНА НАУКА – 2025
Частина 2

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов