

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОРТ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

V Всеукраїнська студентська онлайн
науково-практична конференція



20 травня 2026 р.
м. Харків

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО



*Бережна Світлана Вікторівна,
доктор філософських
наук, професор, проректор з
наукової, інноваційної і міжнародної
діяльності Харківського
національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди*

Шановні учасники та учасниці

V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції «Фізична активність і спорт: наука, освіта, практика»!

Щиро вітаю вас із проведенням наукового заходу, який об'єднує молодих дослідників, викладачів, тренерів і всіх, хто присвячує свою діяльність розвитку фізичної культури, спорту та здорового способу життя.

Сьогодні фізична активність і спорт є не лише важливою складовою збереження здоров'я нації, а й потужним напрямом наукових досліджень, освітніх інновацій та професійного становлення молоді. Саме тому надзвичайно цінним є прагнення студентської спільноти до наукового пошуку, обміну досвідом, осмислення сучасних викликів і перспектив розвитку галузі.

Переконана, що конференція стане ефективним майданчиком для конструктивного діалогу, презентації актуальних досліджень, нових ідей та практичних напрацювань. Участь у таких заходах сприяє формуванню професійних компетентностей, розвитку академічної культури та зміцненню наукової співпраці.

Бажаю всім учасникам плідної роботи, цікавих дискусій, творчого натхнення, наукових здобутків і нових професійних звершень. Нехай ваші ідеї та дослідження сприяють розвитку сучасної науки, освіти й практики у сфері фізичної активності та спорту.

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

***ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОРТ: НАУКА, ОСВІТА,
ПРАКТИКА***

Збірник тез доповідей

V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції

(20 травня 2026 року)

Харків – 2026

УДК 796.011

Ф 48

Редакційна колегія:

БЕРЕЖНА Світлана – д.філософ.наук, професор, проректорка з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КОРОБЕЙНИК Віталій – д.пед.наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

ГОЛЕНКОВА Юлія – к. наук з фіз.вих та спорту, доцент, завідувачка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КРАВЧУК Тетяна – к.пед.наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

ГУЦАН Тетяна – к.пед.наук, доцент, доцент кафедри суспільно-економічних дисциплін і географії, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

КОРОБКІНА Олена – директорка наукової бібліотеки ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Фізична активність і спорт: наука, освіта, практика: збірник тез доповідей *V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції (20 травня 2026 року)* [електронне видання]. – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2026. – 249 с.

Рекомендовано редакційно-видавничою радою

Харківського національного педагогічного

університету імені Г. С. Сковороди

Протокол №4 від 15.04.2026 року

У збірнику матеріалів конференції висвітлено актуальні наукові та практичні аспекти розвитку галузі фізичної культури і спорту, зокрема: теоретико-методичні основи фізичного виховання і спорту; проблеми фізичної активності як чинника зміцнення здоров'я та профілактики захворювань; інноваційні технології у тренувальному процесі, фітнесі та фізичній реабілітації; питання цифровізації освіти у сфері фізичної культури і спорту; особливості підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту, фітнесу й рекреації; а також розвиток студентського спорту, волонтерства та лідерства.

©Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

ЗМІСТ

| | | |
|--|--|-----------|
| Адамович А.Р. <i>Науковий керівник: Гайдай С. І.</i> | МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ | 10 |
| Албул С.В. <i>Науковий керівник: Гайдай С. І.</i> | ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ | 12 |
| Балла Р.Д., Вакуленко Д.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i> | ОРГАНІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ЯК ПЛАТФОРМА ДЛЯ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК | 14 |
| Барабаш О.С. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ | 16 |
| Беляєв К.Г. <i>Науковий керівник: Собко І.М.</i> | ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 19 |
| Бодренкова І.О. | СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН І ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ | 22 |
| Бойко С.О. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ- ПОЧАТКІВЦІВ | 26 |
| Бондарєв Д.В. <i>Науковий керівник: Ласиця В.І.</i> | РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ РЕАКЦІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ | 28 |
| Бурсала Т.Д. <i>Науковий керівник: Т.В. Карпунець</i> | ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ | 31 |
| Бурсала Т.Д. <i>Науковий керівник: А.О. Тихонова</i> | ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ В СУЧАСНИХ ФІТНЕС- ПРОГРАМАХ | 34 |
| Гавриленко Х.С. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | ЗНАЧЕННЯ СКОРОМОВОК У ПРОВЕДЕННІ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ | 37 |
| Гармаш В.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПОСЛІДОВНОСТІ ВИКОНАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ | 39 |
| Герашенко Є.Є. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | АНАЛІЗ МУЗИЧНОЇ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ | 42 |
| Голенков А.А. <i>Науковий керівник: Костікова І.І.</i> | АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | 45 |
| Григор'єва О.В. | СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 48 |
| Грубнік В.В. <i>Науковий керівник: Собко І.М.</i> | ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СЕРЬСЬКОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ | 51 |

| | | |
|---|---|------------|
| Губарь Д.О. <i>Науковий керівник: Цигановська Н.В.</i> | ТРЕНДИ В ГАЛУЗІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОЇ ЧВЕРТІ ХХ СТОЛІТТЯ | 54 |
| Гуйван В.В. Школяр С.П. | ПРОЄКТНО-ОРІЄНТОВАНЕ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ | 57 |
| Гуліч І.Г. <i>Науковий керівник: Собко І.М.</i> | ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ НЕСТАБІЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ | 61 |
| Гуляєва Д.С. | ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА УНІВЕРСИТЕТУ НА ОСНОВІ ЦИФРОВОГО ПРОЄКТУВАННЯ ТА 3D-ВІЗУАЛІЗАЦІЇ | 64 |
| Даленчук Б.І. <i>Науковий керівник: Гринченко І.Б.</i> | ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ | 68 |
| Далудін С.М. <i>Науковий керівник: Мусієнко А.В.</i> | ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ | 70 |
| Добронос В.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД UNIFIGHT ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БОКСЕРІВ | 72 |
| Ерсамбетова М.В., Ель-Айюбі С.М. <i>Науковий керівник: Дейнеко А.Х.</i> | ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ РИЗИКУ ТРАВМАТИЗМУ | 75 |
| Єрмоменко К.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ КОМБІНОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ | 79 |
| Жамардій В.О. Школяр С.П. | МЕХАНІЗМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 82 |
| Жигалюк А.Б. <i>Науковий керівник: Єфременко А.М.</i> | ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЛІОМЕТРИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ГОЛКІПЕРІВ 18-21 РОКІВ | 85 |
| Захарюта А.В. | ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМИ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ-РЕАБІЛІТОЛОГА ІРЦ | 87 |
| Зіоменко К.О. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | ПОЄДНАННЯ РУХІВ І ДИХАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ: ПОРУШЕННЯ ДИХАЛЬНОГО ПАТЕРНУ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЙОГО КОРЕКЦІЇ | 89 |
| Касьяненко К.С. <i>Науковий керівник: Ласиця В.І.</i> | ФЕХТУВАЛЬНИКИ УКРАЇНИ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ | 92 |
| Клименченко В.Г. | МОДУЛЬ «ФЕХТУВАННЯ» ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗАЦІКАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФІЛОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ | 95 |
| Клюєв М.О. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | ПСИХОЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ | 98 |
| Коваленко А.О. Школяр С.П. | ТРАНСФЕР ІННОВАЦІЙНИХ УПРАВЛІНСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ У БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ | 100 |

| | | |
|--|---|------------|
| Ковальчук Є.О. <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i> | РОЛЬ ВОЛОНТЕРСТВА В ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ СЕРЕД ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ | 103 |
| Ковальчук Є.Ю Вакуленко Д.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i> | РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ІМУНІТЕТУ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ | 107 |
| Кожома Б.Є. <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i> | ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 109 |
| Кокарєв Д.О. <i>Науковий керівник: Ласиця В.І.</i> | ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ | 111 |
| Колісник К.О. <i>Науковий керівник: Копя В.М.</i> | ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ, ФІТНЕСІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ | 114 |
| Кондратюк С.С. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я | 117 |
| Кравченко О.В. <i>Науковий керівник: Коробейнік В.А.</i> | ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ОЦІНКИ СТАНУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ | 121 |
| Кратенко І.Р. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК НА КАРДІОРЕСПІРАТОРНІ ПОКАЗНИКИ БОКСЕРА | 124 |
| Кучеренко Д.В. <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i> | РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ, ВОЛОНТЕРСТВА ТА ЛІДЕРСТВА | 127 |
| Лебедь В.І. <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i> | ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» | 130 |
| Литвиненко М.С. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ САМОМАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ | 132 |
| Літау В.О. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З ОБРУЧЕМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ | 135 |
| Малишев Б.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ КОМБІНОВАНИХ ПРОГРАМ ФІТНЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ | 138 |
| Мельников Б.О. <i>Науковий керівник: Гуцан Т.Г.</i> | МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНДУСТРІЇ ФУТБОЛУ ЯК СЕКТОРУ ЕКОНОМІКИ | 140 |
| Мізяк М.Ю. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | МУЗИЧНО-ТАНЦЮВАЛЬНА РОЗМИНКА ПЕРЕД УРОКОМ РУХЛИВИХ ІГОР В МОЛОДШИХ КЛАСАХ | 143 |
| Момот Л.В. <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i> | РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ | 145 |
| Надточій І.А. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ЖИТТІ І ПОБУТІ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ | 147 |

| | | |
|--|--|------------|
| Надугий А.В. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 150 |
| Насонов О.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ | 152 |
| Нечипорук С.В., Вакуленко Д.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i> | ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ І ВОЛОНТЕРСЬКИХ ІНІЦІАТИВАХ | 154 |
| Новописьменний А.М. Школяр С.П. Кононец Н.В. | РЕСУРСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД І ТРАНСФЕР ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ | 156 |
| Падуга К.В. <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i> | ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 159 |
| Панов О.П. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЛАНСОВИХ ВПРАВ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ | 161 |
| Пашинська В.С., Вакуленко Д.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i> | ЦИФРОВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ | 164 |
| Подмарьова І.А. | СЛАЙД-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ | 166 |
| Подпорінова В.В. <i>Науковий керівник: Коробейнік В.А.</i> | ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ | 169 |
| Самойлов Р.С. <i>Науковий керівник: Кривенцова І. В.</i> | СУТНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШПАЖИСТІВ | 171 |
| Саратов Д.Ю. <i>Науковий керівник: Цимбалюк Ж.О.</i> | ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВИКОНАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ | 173 |
| Семенова А.В. <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i> | НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ | 175 |
| Сільченко Т.О. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | МІСЦЕ ТА РОЛЬ АРТИСТИЗМУ У ПІДГОТОВЦІ ІНСТРУКТОРІВ ГРУПОВИХ ПРОГРАМ З АЕРОБІКИ | 178 |
| Соколан К.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С. І.</i> | ТРАНСФОРМАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА | 180 |
| Стерін В.М. <i>Науковий керівник: Рєпко О.О.</i> | ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ | 182 |
| Стерін М.Б. | АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАСТОСУВАННЯ БАДМІНТОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 185 |
| Стешенко В.О. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАТФОРМИ BOSU В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ | 188 |

| | | |
|---|---|------------|
| Стрельникова Є.Я., Спузяк В.Б. | ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ | 191 |
| Стрижак В. <i>Науковий керівник: Попрошаєв О.В.</i> | ПЕРСОНІФІКОВАНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРЕВЕНЦІЇ ПРОГРЕСУВАННЯ ДОРСОПАТІЙ (M42.06, M58.2) У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП | 194 |
| Сурков А.В. <i>Науковий керівник: Баламутова Н.М.</i> | ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ПЛАВЦІВ | 197 |
| Суровцев Н.М. Школяр Т.А. | РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ УНІВЕРСИТЕТУ НА ОСНОВІ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ | 200 |
| Теплухіна С.Р. <i>Науковий керівник: Карпунець Т.В.</i> | СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ЮНИХ ГІМНАСТОК | 203 |
| Тулузов О.Г. <i>Науковий керівник: Гринченко І.Б.</i> | СЕНСОМОТОРНІ ТА НЕСТАНДАРТНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БАЗОВИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ | 206 |
| Удовиченко С.А. <i>Науковий керівник: Кривенцова І.В.</i> | ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ | 208 |
| Удовіков Я.Д. <i>Науковий керівник: Санжарова Н.М.</i> | РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ | 210 |
| Фомін Д.Є. <i>Науковий керівник: Мусієнко А.В.</i> | РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ | 213 |
| Хижняк А.Б., Вакуленко Д.І. <i>Науковий керівник: Гайдай С.І.</i> | ЗНАЧЕННЯ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ | 215 |
| Цалко С.А. | ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА | 217 |
| Шелепало О.О. <i>Науковий керівник: Григор'єва О.В.</i> | ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ: ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ | 219 |
| Шинкарук Т.О. <i>Науковий керівник: Мусієнко А.В.</i> | ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТІНГУ | 222 |
| Шиповська З.Д. <i>Науковий керівник: Голенкова Ю.В.</i> | ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧЕРЛІДЕНГУ | 224 |
| Шукатка О.В., Здравка А.А. | ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ | 226 |
| Шумакова П.Є. <i>Науковий керівник: Собко І.М.</i> | ЗНАЧЕННЯ ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ | 228 |
| Щербінін Д.В. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | КОМПЛЕКСНИЙ МОНИТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ | 231 |
| Яковенко В. <i>Науковий керівник: Несен О.О.</i> | ІГРОВІ ЗАВДАННЯ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ | 234 |

| ПОСТЕРИ | | 237 |
|---|--|------------|
| Бровко К.С. <i>Науковий керівник: Цигановська Н.В.</i> | ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ | 238 |
| Бурсала Т.Г. <i>Науковий керівник: Карпунець Т.В.</i> | ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ | 239 |
| Бурсала Т.Г. <i>Науковий керівник: Тихонова А.О.</i> | РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ | 240 |
| Buriak K. <i>Academic Supervisor: Kravchuk T.</i> | THE IMPACT OF SPECIAL STRENGTH TRAINING ON THE QUALITY OF ELEMENT PERFORMACE | 241 |
| Зіоменко К.О. <i>Науковий керівник: Тихонова А.О.</i> | ЗАНЯТТЯ ЙОГОЮ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ | 242 |
| Ерсамбетова М.В., Ель-Айюбі С.М. <i>Науковий керівник: Дейнеко А.Х.</i> | ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ РИЗИКУ ТРАВМАТИЗМУ | 243 |
| Панов О.П. <i>Науковий керівник: Кравчук Т.М.</i> | МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЛАНСОВИХ ВПРАВ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ | 244 |
| Петкунова А.В. <i>Науковий керівник: Цигановська Н.В.</i> | ОНЛАЙН-ТРЕНУВАННЯ: ПЛЮСИ ТА МІНУСИ | 245 |
| Сорокіна С.С. <i>Науковий керівник: Гуцан Т.Г.</i> | АДАПТИВНА МОДЕЛЬ ЗИМОВОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ «МРІЯ» В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ УКРАЇНИ | 246 |
| Стерін В.М. <i>Науковий керівник: Рєпко О.О.</i> | ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ | 247 |
| Теплухіна С.Р. <i>Науковий керівник: Карпунець Т.В.</i> | СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ЮНИХ ГІМНАСТОК | 248 |

МЕТОДИКА ПРОГРАМУВАННЯ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ГІПЕРТРОФІЇ

А.Р. Адамович
Науковий керівник: Гайдай С. І.
Державний торговельно-економічний університет
м. Київ

Актуальність вибору теми зумовлена поширенням здорового способу життя у молоді. Багато юнаків хочуть досягнути атлетичної статури, однак не мають необхідних знань про те, як правильно побудувати програму тренувань та дійти до бажаного результату. Метою цієї доповіді є визначення ключових показників навантаження, які є необхідними для росту м'язової тканини.

М'язова гіпертрофія – це процес збільшення поперечника м'язових волокон, що спричиняє загальне зростання м'язової маси. Основними стимулами гіпертрофії є механічна напруга, метаболічний стрес та пошкодження м'язів.

Механічне напруження – це напруження, що виникає в м'язовій тканині під час руху. Максимальна стимуляція волокон відбувається лише в умовах значної втоми, що досягається великою вагою або кількістю повторень. Однак найбільш раціональним варіантом є робота з вагою не менше 70% від 1 повтору з максимальною вагою в діапазоні 8-12 повторень, щоб не перенавантажувати центральну нервову систему та суглоби. Оскільки м'язи адаптуються до тренувань, критично важливою є стабільна прогресія навантаження, яка відбувається двома способами – збільшення робочої ваги або збільшення кількості повторів. Лише в такому разі м'язи будуть отримувати постійний стимул для росту.

Метаболічний стрес – це тривалість знаходження м'язу під навантаженням, яка створює гіпоксію та сприяє накопиченню метаболітів в тканині. Цей процес призводить до запалення та стимулює вироблення анаболічних гормонів, які сприяють активації росту м'язів. Ключовими

показниками пікової тривалості фізичного зусилля є не менше 30 секунд робочого підходу (2-4 секунди в ексцентричній фазі та 1-2 секунди в концентричній фазі на повторення) та 60-120 секунд відпочинку між сесіями для відновлення рівня АТФ в клітинах та збереження силових показників у наступному підході.

Пошкодження м'язів – це утворення мікроскопічних розривів у м'язових волокнах, які під час загоєння призводять до ущільнення та збільшення тканини. Основною причиною є механічне перенавантаження м'язів, яке найкраще досягається в ексцентричній фазі та при зміні кута навантаження.

Процес відновлення м'язів є не менш важливим, ніж їх навантаження. Фахівці рекомендують проводити повторне тренування під час закінчення підвищеного синтезу білка, тобто через 48-72 години [1]. Великий об'єм тренування також не означає прогрес, оскільки він підвищує рівень АМКФ - клітинної протеїнази, що відповідає за енергетичний баланс клітини та блокує регенерацію. Найкращим вибором для досягнення пікового росту буде 10-20 робочих підходів на цільову м'язову групу протягом тижня.

Підсумувавши, можна стверджувати, що гіпертрофія є результатом систематичного навантаження, достатнього відновлення та прогресії у виконанні вправ.

Список використаної літератури:

1. Гіпертрофія м'язів: просто і зрозуміло. URL: <https://dasport.com.ua/gipertrofiya-myshcz-prosto-i-dokhodchivo/>
2. Три основні механізми росту м'язів: який з них є найбільш важливим? URL: <https://training.club/topics/view/297/tri-osnovni-mehanizmi-rostu-m-yaziv-yakij-z-nih-ye-najbilsh-vazhlyvim>
3. Schoenfeld, B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training, 2010. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20847704/>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

С.В. Албул
Науковий керівник: Гайдай С. І.
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ

Актуальність. Фізична активність визнається значущим елементом для збереження не лише тілесного, а й психологічного стану особистості. Сталі тренування сприяють зменшенню проявів хвилювання, піднесенню емоційного фону та полегшенню пристосування організму до впливу навантажень [1]. Заняття фізичними вправами виступають однією з центральних умов для збереження психічного здоров'я тих, хто навчається, та ефективним інструментом для послаблення напруги і керування почуттями, що набуває особливої ваги у ситуаціях інтенсивного освітнього процесу.

Основний зміст. Велика кількість сучасних досліджень неухильно доводить: регулярна фізична активність є не лише способом підтримки фізичного здоров'я, але й потужним інструментом у профілактиці та терапії ментальних порушень. Послідовне виконання кардіотренувань корелює зі зниженням ризику виникнення депресивних розладів приблизно на чверть або третину, а серед тих, хто вже має депресію, спостерігається зменшення вираженості симптомів та покращення загальної енергійності [2].

Під час фізичної діяльності в організмі стимулюється вивільнення таких речовин, як ендорфіни, серотонін та дофамін, що має позитивний ефект для підняття настрою, зменшення рівня напруги та нормалізації сну. Враховуючи цю тісну залежність між руховою активністю та емоційно-психічним станом, особа отримує можливість відволіктися від гнітючих думок і спрямувати фокус на позитивні моменти існування [3].

Висновки. Фізична активність є життєво необхідною складовою для збереження ментального балансу. Регулярні заняття будь-яким видом спорту чи

просто рухливі активності сприяють стабілізації емоційного стану, послаблюють почуття тривоги та допомагають усунути напругу в м'язах, паралельно підвищуючи продуктивність праці й концентрацію уваги. Інтеграція рухової активності у повсякденне життя молоді, яка навчається, являє собою ефективний спосіб уникнення стресових моментів, що може трансформуватися у стійку добру звичку в подальшому житті.

Список використаних джерел:

1. Філіпець О. О., Філіпець Н. Д. Фізична активність: користь для фізичного і психічного здоров'я. Буковинський державний медичний університет. 30 березня 2026. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/fizyczna-aktyvnist-koryst-dlya-fizychnogo-i-psyhichnogo-zdorovya/> (дата звернення: 02.05.2026).
2. Ташматов В. А., Аджемян Є. А., Стратієнко І. С. Вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людей та тварин. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 171–179. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/26>
3. Психолог Юлія. Фізична активність — ключ до покращення психічного стану. Psychologist.com.ua. 27 вересня 2024. URL: <https://psychologist.com.ua/fizichna-aktivnist-yak-zasib-podolannya-depresii-ta-stresu-vazhliva-rol-u-pokrashenni-psyhichnogo-stanu/> (дата звернення: 02.05.2026).

ОРГАНІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ЯК ПЛАТФОРМА ДЛЯ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК

Р.Д. Балла, Д.І. Вакуленко
Науковий керівник: С.І. Гайдай
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ

Актуальність. У сучасній вищій освіті важливим є не лише професійний розвиток студентів, а і формування їх лідерських якостей. Дієвим способом цього є організація студентських спортивних заходів, що сприяють командній роботі та ініціативності. Спортивні заходи створюють умови для розвитку лідерських якостей студента на практиці, змогу навчитися працювати в команді, приймати рішення та відповідати за спільний результат.

Основний зміст. Спортивна діяльність сприяє вихованню в здобувачів освіти лідерських якостей, які надалі можуть бути перенесені в інші сфери професійної діяльності. У спорті лідер спрямовує команду до спільної мети, спираючись на особистий авторитет, цілеспрямованість, принциповість і здатність приймати відповідальні рішення [1]. Також важливу роль у розвитку лідерства відіграє студентське самоврядування. Одним із напрямів його діяльності в закладах вищої освіти є організація спортивно-масової роботи, що сприяє формуванню здорового способу життя та згуртованості студентської молоді [2]. Залучення студентів до організації таких заходів дає їм можливість виступати координаторами або модераторами командної взаємодії. Таким чином формується досвід публічного спілкування, розв'язання конфліктних ситуацій і роботи в умовах обмеженого часу.

Водночас важливо враховувати, що сама участь у спорті не гарантує автоматичного розвитку лідерських якостей [3]. Спортивні заходи – це не тільки про змагання, а й про можливість для студентів проявити себе, брати відповідальність і працювати на спільний результат. Для цього потрібно сприяти

тому, щоб студенти брали активну участь в організації таких подій, приймали самостійні рішення та аналізували результати своєї діяльності.

Висновки. Отже, організація студентських спортивних заходів є ефективним способом розвитку лідерських навичок. Важливо, щоб студенти не лише брали участь у спортивних подіях, а й активно долучалися до їх планування та проведення. Це допомагає формувати відповідальність, ініціативність, вміння працювати в команді та приймати рішення.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Лайчук А. М., Гресь М., Гошко А. М., Скорий О. С., Пилипчук П. П. Формування лідерських компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти засобами фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. № 9(196). С. 74–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).14)
2. Гросу А. Роль студентського самоврядування в проведенні спортивно-масової та оздоровчої роботи в університеті. Молодь, наука, бізнес – 2025 : матеріали конф. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2025. С. 357–360. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/23484>
3. Correia-Harker B. P., Clark L. M., Capin J. J. Do sports develop leadership? The impact of college varsity sports on leadership capacity and self-efficacy. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Vol. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1691139>

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

О.С. Барабаш
Науковий керівник: к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
ХНПУ імені Г. С. Сковороди,
м. Харків

Актуальність. У сучасній системі освіти все більшої уваги набуває проблема збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя учнів. Інтенсивність навчального процесу, постійні інформаційні навантаження, а також недостатній рівень рухової активності призводять до підвищення рівня тривожності, втоми та емоційного напруження серед школярів. У цьому контексті уроки фізичної культури виступають не лише як засіб фізичного розвитку, а й як важливий чинник гармонізації емоційного стану дітей [1].

Особливої актуальності набуває використання рухливих ігор, які поєднують у собі фізичну активність, емоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Рухливі ігри створюють сприятливі умови для зниження психоемоційного напруження, формують позитивний емоційний фон та сприяють активному включенню учнів у навчальний процес. Вони є доступним і ефективним інструментом педагогічного впливу, що дозволяє враховувати вікові та індивідуальні особливості школярів. У зв'язку з цим дослідження впливу рухливих ігор на емоційний стан учнів є актуальним і важливим для вдосконалення методики проведення уроків фізичної культури.

Основний зміст. Аналіз науково-педагогічних досліджень та практичного досвіду вчителів фізичної культури свідчить про те, що рухливі ігри мають комплексний позитивний вплив на емоційний стан учнів. Перш за все, вони сприяють зниженню рівня тривожності та стресу. Під час активної рухової діяльності в організмі відбувається активізація фізіологічних процесів, що сприяють виробленню гормонів радості – ендорфінів, які покращують настрій та загальне самопочуття [1].

Важливим результатом є також підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Ігрова форма діяльності викликає зацікавленість, створює атмосферу захоплення та азарту, що особливо важливо для дітей із низьким рівнем фізичної підготовки [2]. Участь у рухливих іграх дозволяє таким учням відчувати себе успішними, що позитивно впливає на їх самооцінку та впевненість у власних силах. Крім того, рухливі ігри сприяють розвитку комунікативних і соціальних навичок. Учні вчаться взаємодіяти один з одним, працювати в команді, дотримуватися правил гри, розв'язувати конфліктні ситуації та підтримувати партнерів. Це формує сприятливий психологічний клімат у колективі, що є важливим чинником емоційного комфорту.

Варто зазначити, що рухливі ігри допомагають зняти психоемоційне напруження після інших навчальних предметів, сприяють переключенню уваги та відновленню працездатності. Вони активізують пізнавальні процеси, покращують концентрацію уваги та сприяють підвищенню загальної ефективності навчання.

Окремо слід підкреслити, що різноманітність рухливих ігор дозволяє вчителю диференціювати навантаження, враховувати фізичні можливості учнів та створювати ситуації успіху для кожного [2]. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до уроків фізичної культури та здорового способу життя в цілому.

Висновки. Таким чином, рухливі ігри є важливим і ефективним засобом впливу на емоційний стан учнів під час уроків фізичної культури. Вони забезпечують не лише фізичний розвиток, але й сприяють покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного настрою. Використання рухливих ігор дозволяє створити сприятливу атмосферу на уроці, підвищити інтерес до занять та залучити до активної участі всіх учнів незалежно від рівня їх підготовки. Ефективність рухливих ігор зумовлюється їх комплексним впливом на

особистість дитини: вони розвивають фізичні якості, формують соціальні навички, сприяють емоційному розвантаженню та підвищенню самооцінки. Тому, доцільно активно впроваджувати ігрові методи у практику фізичного виховання, удосконалювати їх зміст і методику використання з урахуванням сучасних освітніх вимог.

Отже, систематичне застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури є важливою умовою гармонійного розвитку учнів, формування їх емоційної стійкості та позитивного ставлення до фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Круцевич, Т. Ю. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література. 392 с.
2. Марченко, С., Голенкова, Ю., & Путніна, Ю. (2023). Динаміка розвитку координаційних здібностей в учнів середніх класів при використанні рухливих ігор з предметами на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(171)), 123-128. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).25)

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

К.Г. Беляєв

*Науковий керівник: к.н.фіз.вих. спорту, доцент І.М. Собко
ХНПУ імені Г.С. Сковороди,
м. Харків*

Актуальність. У сучасних умовах воєнного стану в Україні функціонування спортивних організацій зазнає значних змін, що пов'язані з підвищеними безпековими ризиками, економічною нестабільністю, міграційними процесами та обмеженим доступом до матеріально-технічної бази. Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, суттєво вплинула на систему фізичної культури і спорту, зокрема на діяльність баскетбольних клубів, які змушені адаптувати свою діяльність до нових умов [4]. У таких обставинах традиційні підходи до управління спортивними організаціями виявляються недостатньо ефективними, що зумовлює необхідність впровадження інноваційних підходів до організації діяльності баскетбольних клубів, що базуються на використанні цифрових технологій, гнучких моделей управління та сучасних засобів комунікації.

Основний зміст. Баскетбольний клуб як складна організаційна система включає тренувальний процес, управлінську діяльність, комунікацію з учасниками спортивного процесу та забезпечення безпеки спортсменів. В умовах воєнного стану всі ці складові потребують трансформації та адаптації до нестабільного середовища. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити низку досліджень, присвячених питанням управління спортивною підготовкою, функціонування спортивних організацій у кризових умовах та впровадження інновацій у спортивну діяльність. У роботах Костюкевича В. М. та Платонова В. Н. визначено основні принципи побудови тренувального процесу, які в сучасних умовах потребують адаптації до обмежень, спричинених воєнним станом [1;2].

Зокрема, важливого значення набуває індивідуалізація підготовки спортсменів та оптимізація навантажень. Гринько В. М. акцентує увагу на необхідності впровадження антикризових механізмів управління спортивними організаціями, що включають оперативне прийняття рішень, ефективне використання ресурсів та адаптацію до зовнішніх змін [4]. У свою чергу, аналітичні матеріали OECD свідчать про важливість цифровізації спортивної діяльності як одного з ключових чинників забезпечення її безперервності в умовах криз [5].

Одним із провідних інноваційних підходів є цифровізація тренувального процесу. Вона передбачає використання онлайн-платформ для проведення теоретичних занять, відеоаналізу ігор, дистанційного контролю фізичної підготовленості спортсменів, що дозволяє забезпечити безперервність підготовки навіть у разі обмеженого доступу до спортивних об'єктів.

Важливим напрямом є впровадження гнучких організаційних моделей управління. Такі моделі передбачають децентралізацію управлінських рішень, делегування повноважень тренерському складу, використання проєктного підходу до організації діяльності клубу, що дозволяє швидко реагувати на зміни безпекової ситуації, логістичні труднощі та зміни у календарі змагань.

Інноваційним рішенням є також застосування інформаційно-аналітичних систем для моніторингу стану спортсменів. Використання цифрових інструментів дозволяє здійснювати контроль за фізичним навантаженням, попереджати травматизм та підвищувати ефективність тренувального процесу.

Особливого значення набувають нові формати комунікації з уболівальниками та партнерами. У зв'язку з обмеженням масових заходів баскетбольні клуби активно використовують соціальні мережі, стримінгові сервіси та цифровий контент для підтримання взаємодії з аудиторією, популяризації спорту та залучення спонсорської підтримки. Крім того, важливим аспектом організації діяльності клубу є забезпечення безпеки учасників спортивного процесу, що включає розробку чітких алгоритмів дій під час

повітряних тривог, адаптацію тренувального процесу до безпечних умов та взаємодію з місцевими органами влади щодо використання захисних споруд.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що інноваційні підходи до організації діяльності баскетбольного клубу в умовах воєнного стану мають комплексний характер і охоплюють управлінську, тренувальну, інформаційну та безпекову складові. Їх впровадження сприяє забезпеченню стабільності функціонування клубу та збереженню якості спортивної підготовки.

Отже, ефективна організація діяльності баскетбольного клубу в умовах воєнного стану можлива за умови інтеграції інноваційних підходів, що включають цифровізацію тренувального процесу, застосування гнучких моделей управління, використання сучасних аналітичних систем та розвиток цифрових комунікацій. Застосування зазначених підходів дозволяє підвищити ефективність функціонування клубу та забезпечити його адаптацію до умов соціальної нестабільності.

Список використаної літератури

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
2. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
4. Гринько В. М. Управління спортивними організаціями в умовах кризи. Київ : Освіта України, 2020. 256 с
5. The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Paris : OECD Publishing, 2020. 15 p.

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН І ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

І.О. Бодренкова

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
м. Харків*

Актуальність. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти України зазнав значних трансформацій під впливом глобальних змін і викликів сьогодення. Він характеризується активним упровадженням різноманітних педагогічних інновацій. Зокрема, організація освітнього процесу з фізичного виховання під час пандемії COVID-19, а нині й в умовах воєнного стану, значною мірою здійснюється за дистанційною або змішаною формою навчання.

Для цього використовуються освітні платформи (Moodle, Human, Google Classroom тощо), програми для відеоконференцій (Zoom, Google Meet, Skype та ін.), відеохостинги (YouTube), мобільні застосунки та інші інноваційні технології. На початковому етапі їх використання виявилось недостатньо зрозумілим і не завжди ефективним для вирішення основних завдань фізичного виховання [1, 2].

Наразі, під час змішаної форми навчання, хоча й спостерігається певне покращення, усе ж існує чимало питань, що потребують уваги щодо модернізації якості освітнього процесу з урахуванням новітніх, оптимальних, а головне – дієвих та ефективних інноваційних технологій для реалізації основних завдань фізичного виховання [3, 4].

Проведені наукові дослідження, а також передовий вітчизняний і світовий досвід свідчать, що впровадження таких елементів у практику фізичного виховання дозволяє більш якісно вирішувати поставлені завдання, а саме:

- збільшувати обсяг рухової активності молоді;
- підтримувати належний рівень рухових здібностей і розвивати різні групи м'язів;

- підвищувати функціональні можливості організму;
- мотивувати до здорового способу життя та сприяти зміцненню здоров'я молоді.

Аналізуючи вищезазначене, можна дійти висновку, що комплексне застосування сучасних підходів, засобів, методів і новітніх інформаційних технологій навчання на сучасному етапі розвитку фізичного виховання має значну перспективність та актуальність як сьогодні, так і в майбутньому.

Мета дослідження - проаналізувати та обґрунтувати особливості використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз спеціальної та науково-методичної літератури, аналіз даних мережі Інтернет, систематизація та узагальнення.

Основний зміст. Ураховуючи сучасні виклики та рекомендації фахівців, доцільно звернути увагу на використання мобільного застосунку HomeCourt у процесі організації фізичного виховання як в онлайн-, так і в офлайн-форматі.

HomeCourt є одним із найвідоміших інтерактивних спортивних застосунків у світі, орієнтованим насамперед на баскетбол. Він дозволяє користувачам переймати знання та досвід провідних спортсменів, удосконалювати техніку рухових дій, а також змагатися з іншими учасниками за результатами виконання вправ.

Застосунок дає можливість не лише вивчати баскетбольні елементи, а й самостійно розвивати фізичні якості у будь-якому місці та у зручний час. Це особливо актуально в сучасних економічних умовах та під час воєнного стану.

HomeCourt автоматично фіксує рухові дії користувача та формує статистичні показники. Це дозволяє викладачу, тренеру чи вчителю значно спростити контроль за виконанням завдань. Завдяки миттєвому зворотному зв'язку у вигляді відеозвіту учасники освітнього процесу можуть бачити, що саме виконано, які помилки допущено та над чим слід працювати далі.

Завдяки імерсивним вправам, що поєднують елементи реальної та віртуальної реальності, заняття з HomeCourt набувають форми інтерактивної гри. Це підвищує зацікавленість до занять, відображає сучасний підхід до викладання навчального матеріалу та мотивує здобувачів освіти до регулярної рухової активності. Автоматично сформовані рейтинги та результати додають змагальний компонент і позитивно впливають на психоемоційний стан учасників.

Застосунок можна безкоштовно завантажити, і він не потребує використання додаткових датчиків, спеціальних камер чи дорогого обладнання. Для роботи достатньо смартфона або планшета. Для користувачів операційної системи Android альтернативою може бути застосунок Active Arcade, який має подібний функціонал.

Сучасний студент навчається в умовах швидкого зростання обсягу інформації та її постійного оновлення. Тому доцільним є опанування різноманітних методів, цифрових інструментів, програм і мобільних застосунків, їх активне використання в освітньому процесі. Молодь повинна вміти адаптуватися до змін та ефективно використовувати сучасні технології як у професійній діяльності, так і для задоволення власних фізкультурно-спортивних потреб.

Висновки. Отже, впровадження мобільного застосунку HomeCourt у сучасний освітній процес є доцільним і актуальним. У ситуаціях, коли можливі перебої з електропостачанням, нестабільний інтернет-зв'язок, повітряні тривоги або студент не має можливості відвідувати заняття очно, застосунок дозволяє у зручний час виконати необхідну рухову активність, пройти вправи, оцінити власний рівень підготовленості та отримати рекомендації викладача.

Завдяки використанню повного спектра доступних інноваційних технологій у сучасному освітньому процесі з фізичного виховання можна ефективно реалізовувати більшість поставлених цілей і завдань.

Список використаних джерел:

1. Алексеева, Г., Кулікова, Г., Антоненко, О., Овсянніков, О., & Горбатюк, Л. (2025). Використання мультимедійних технологій у викладанні стретчингу для здобувачів вищої та професійної освіти в умовах дистанційної освіти. *Молодь і ринок*, 2 (234), 62–71.
2. Гринько В. М.; Куделко В. Е.; Назаренко І. І.; Бодренкова І. О.; Сапегіна І. О. Новітні педагогічні підходи при організації освітнього процесу у фізичному вихованні. III Correspondence International Scientific and Practical Conference OPEN SCIENCE NOWADAYS: MAIN MISSION, TRENDS AND INSTRUMENTS, PATH AND ITS DEVELOPMENT. Vienna, Austria, November 1st, 2024. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.01.11.2024.097>
3. Кірпічова, К. К., & Лопуга, Г. В. (2025). Інноваційні цифрові технології у фізичному вихованні. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава – Лубни, 17–18 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 82–85.
4. Grinko, V., Shepelenko, T., Kudelko, V., Shaposhnyk, A., Slastina, O., Bodrenkova, I., Moshenska, T., Luchko, O., & Dovzhenko, S. (2023). Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. *FOURRAGES Journal*, 256, Issue:11, France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

С.О. Бойко

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с, доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасний розвиток боксу характеризується зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів, зокрема витривалості, швидко-силових якостей та координаційних здібностей. На початковому етапі підготовки особливого значення набуває підбір ефективних і водночас доступних засобів тренування, що забезпечують комплексний вплив на організм спортсмена [1; 2]. У цьому контексті вправи зі скакалкою є одним із найбільш доцільних засобів, оскільки поєднують високу тренувальну ефективність із простотою використання. Разом із тим, питання їх науково обґрунтованого застосування у підготовці боксерів-початківців потребує подальшого уточнення.

Основний зміст. Початковий етап підготовки у боксі спрямований на формування базових фізичних якостей, розвиток координаційних здібностей і створення передумов для ефективного засвоєння техніко-тактичних дій. Важливе місце у цьому процесі займають засоби загальної фізичної підготовки, серед яких вправи зі скакалкою мають значний потенціал [3].

Застосування вправ зі скакалкою забезпечує розвиток загальної та спеціальної витривалості завдяки залученню великих м'язових груп і підвищенню функціональної активності серцево-судинної та дихальної систем. Використання різних режимів навантаження (рівномірного, змінного, інтервального) дозволяє варіювати інтенсивність тренування та адаптувати її до рівня підготовленості спортсменів. Водночас вправи зі скакалкою є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей. Різноманітність стрибкових вправ (на двох і одній нозі, з чергуванням ніг, із подвійним прокручуванням скакалки, зі зміною темпу та ритму) сприяє вдосконаленню міжм'язової координації,

розвитку ритмічності рухів і здатності до швидкої перебудови рухових дій. Це має важливе значення для боксу, де необхідна точність, швидкість і узгодженість рухів. Ефективність застосування скакалки залежить від методично правильного підбору вправ, їх послідовності та дозування навантаження. На початковому етапі доцільно використовувати прості вправи у помірному темпі з поступовим ускладненням координаційної структури рухів і підвищенням інтенсивності роботи.

Висновки. Вправи зі скакалкою є доцільним і ефективним засобом фізичної підготовки боксерів-початківців. Їх використання забезпечує розвиток витривалості та координаційних здібностей, сприяє підвищенню функціональних можливостей організму та створює передумови для успішного оволодіння технікою боксу. Рациональне включення вправ зі скакалкою у структуру тренувального процесу дозволяє оптимізувати підготовку спортсменів на початковому етапі.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв С.М., Микитчик О.С., Солодка О.В., Вороний В.О., Кусовська О.С. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023, №6(166). С. 9-13.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01)
2. Базюк В., Савчук Ю., Круковець, С. Рівень спеціальної фізичної та функціональної підготовленості юних боксерів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2022. С. 80–86.* <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/284860>
3. Мулик В.В., Шестак Ю.С., Окунь Д.О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019, №11(119). С. 184-189.* http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2019_11_43

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ РЕАКЦІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Д.В. Бондарев

*Науковий керівник: старший викладач В.І. Ласиця
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасне фехтування характеризується високою динамічністю, варіативністю техніко-тактичних дій та жорсткою конкуренцією, що зумовлює підвищені вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Однією з ключових її складових є швидкісна реакція, яка визначає здатність фехтувальника оперативно сприймати, аналізувати та адекватно реагувати на дії суперника в умовах обмеженого часу [1; 2; 3].

Особливої актуальності проблема розвитку швидкісної реакції набуває на етапі базової підготовки [1], коли відбувається формування фундаменту рухових якостей і закладаються передумови для подальшого спортивного вдосконалення. У цей період нервова система дітей відзначається високою пластичністю, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку сенсомоторних функцій.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання розвитку швидкісної реакції у юних фехтувальників досліджено недостатньо системно, особливо в аспекті підбору ефективних засобів і методів, адаптованих до вікових особливостей спортсменів. Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування та практичної перевірки методик, спрямованих на вдосконалення даної якості.

Основні результати. Методика розвитку швидкісної реакції у фехтувальників групи базової підготовки ґрунтується на цілеспрямованому впливі на сенсомоторні процеси, що забезпечують швидкість сприйняття сигналу, прийняття рішення та виконання рухової дії. Її побудова враховує специфіку змагальної діяльності у фехтуванні, де домінують ситуації раптової зміни умов та необхідність миттєвого реагування.

Розроблена методика передбачала поетапне впровадження засобів розвитку швидкісної реакції у структуру навчально-тренувального заняття та реалізовувалася протягом 8 тижнів (3 заняття на тиждень). Вправи включалися переважно у підготовчу та основну частини тренування.

На першому етапі (2–3 тижні) основна увага приділялася розвитку простої реакції. Використовувалися вправи на реагування на заздалегідь відомий сигнал (зоровий або слуховий). До них належали стартові рухи за сигналом тренера (хлопок, свисток, світловий сигнал); виконання випаду або кроку вперед у відповідь на сигнал; реакції на зміну положення предмета (рух руки тренера, падіння м'яча). Інтенсивність виконання була помірною, з акцентом на правильність і швидкість реагування. Кількість повторень становила 6–10 у серії, з 2–3 серіями за заняття.

Другий етап (3–4 тижні) був спрямований на розвиток складної (вибіркової) реакції. Вправи ускладнювалися за рахунок необхідності вибору правильної дії залежно від сигналу. Застосовувалися реагування на різні сигнали (наприклад, один сигнал – атака, інший – захист); вправи з декількома варіантами відповіді ігрові завдання з елементами несподіваності; використання кольорових або жестових сигналів. На цьому етапі важливим було формування швидкості прийняття рішення. Кількість повторень зменшувалася до 5–8, але зростала інтенсивність виконання.

Третій етап (заключний, 2–3 тижні) передбачав інтеграцію швидкісної реакції у спеціалізовану діяльність. Вправи максимально наближалися до умов фехтувального поєдинку вправи з партнером (реакція на атаку або фінт суперника); моделювання змагальних ситуацій; виконання техніко-тактичних дій у відповідь на непередбачувані дії партнера; поєднання реакції з переміщеннями та зміною дистанції. Особлива увага приділялася розвитку антиципації (передбачення дій суперника), що є важливим компонентом швидкісної реакції у фехтуванні.

Методика базувалася на принципах специфічності (відповідність вправ умовам змагальної діяльності); поступовості (від простих реакцій до складних); варіативності (зміна сигналів, умов, темпу); індивідуалізації (урахування рівня підготовленості дітей). Загальний обсяг вправ на розвиток швидкісної реакції становив 15–20 % часу тренувального заняття.

Висновки. Швидкісна реакція є однією з ключових складових спеціальної підготовленості юних фехтувальників, оскільки саме вона забезпечує своєчасність і точність виконання техніко-тактичних дій у змагальних умовах. Доведено, що етап базової підготовки є найбільш сприятливим для розвитку цієї якості завдяки високій пластичності нервової системи та можливості ефективного формування сенсомоторних процесів.

Розроблена методика, яка передбачає поетапний розвиток простої та складної реакції з подальшою їх інтеграцією у спеціалізовану діяльність, забезпечує системний і цілеспрямований вплив на підвищення швидкості реагування. Включення спеціально підібраних вправ у структуру навчально-тренувальних занять сприяє оптимізації процесу підготовки без надмірного навантаження на спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Іваненко Г., Ясько Л., Семеній О. Розвиток швидкісних здібностей у фехтувальників на етапі попередньої базової підготовки // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 7(194). С. 116–121. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).22
2. Магула Е. Особливості спеціальної фізичної підготовки у системі спортивного тренування фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 3. С. 86–93. DOI: 10.32782/olimpstu/2025.3.15
3. Нікітенко С., Бусол В., Никитенко А., Шуберт В., Бусол В., Величкович М. Розвиток швидкісно-силових якостей юнаків середнього шкільного віку елементами спеціально-підготовчих вправ з боксу, фехтування та рукопашу гопак // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 11(157). С. 112–118. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).26

ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Т.Д. Бурсала
Науковий керівник: ст.викладач Т.В. Карпунець
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження. Сучасні умови дистанційного навчання та правовий режим воєнного стану спричиняють критичне зниження рухової активності здобувачів вищої освіти. Навчальний процес супроводжується інтенсивним інтелектуальним навантаженням та вираженою гіпокінезією [3]. Тривале перебування у статичній позі перед екранами пристроїв порушує функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Брак руху призводить до неадекватного фізичного розвитку та виникнення відхилень у стані здоров'я [1]. Обмеження природної активності викликає дефіцит кисню, послаблення пам'яті та збільшення часу на виконання розумових операцій. Зниження адаптаційних резервів організму вимагає впровадження дієвих засобів залучення молоді до самостійних занять фізичною культурою.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати комплекс вправ атлетичної гімнастики з власною вагою для покращення рухової активності та фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Основні результати. Атлетична гімнастика є доступним та ефективним засобом підвищення рівня рухової активності студентської молоді. Використання вправ із власною вагою не потребує складного обладнання, що дозволяє виконувати їх як у спортивній залі, так і в домашніх умовах. Систематичне виконання вправ сприяє розвитку сили, витривалості, координаційних здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату та покращенню функціонального стану організму.

Для покращення рухового режиму розроблено комплекс вправ із власною вагою (див. табл.1). Комплекс включає вправи для основних м'язових груп та

спрямований на гармонійний розвиток фізичних якостей. Виконання вправ у циклічному режимі забезпечує оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, сприяє підвищенню працездатності та формуванню стійкої мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

Таблиця 1.

Комплекс вправ атлетичної гімнастики для покращення рухової активності здобувачів ЗВО

| Назва вправи | Зміст вправи | Дозування | М'язи, що працюють |
|--|---|------------------|---|
| 1. Присід на одній нозі («пістолет») | В.п. – о.с. 1–2 – присід на лівій нозі, праву вперед; 3–4 – в.п.; 5–8 – те саме на іншій нозі | 16 разів | Антагоніст – чотириголовий м'яз стегна. Синергісти – великий сідничний м'яз, привідні м'язи стегна |
| 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з торканням стопи | В.п. – упор лежачи на підлозі. 1–2 – зігнути та розігнути руки; 3 – упор зігнувшись, правою рукою торкнутися лівої стопи; 4 – в.п. | 16 разів | Антагоністи – великий грудний м'яз, трицепс плеча. Синергісти – передній пучок дельтоподібного м'яза, прямий м'яз живота |
| 3. Схресний присід | В.п. – о.с. 1–2 – присід на лівій, праву назад-вбік схресно; 3–4 – в.п.; 5–8 – те саме на іншій нозі | 16 разів | Антагоністи – чотириголовий м'яз стегна, великий сідничний м'яз. Синергісти – середній сідничний м'яз, напружувач широкої фасції стегна |
| 4. Одночасне згинання тулуба та ніг | В.п. – лежачи на спині, руки вгорі. 1 – зігнутися в тазостегнових суглобах, торкнутися руками носків; 2 – в.п. | 16 разів | Антагоніст – прямий м'яз живота. Синергісти – клубово-поперековий м'яз, прямий м'яз стегна |
| 5. Силовий вихід з поперечного шпагату в стійку на руках | В.п. – поперечний шпагат в упорі. 1–2 – стійка на руках силою; 3–4 – в.п. | 16 разів | Антагоніст – передній пучок дельтоподібного м'яза. Синергісти – нижня частина трапецієподібного м'яза, трицепс плеча |
| 6. Згинання та розгинання рук у вузькому упорі лежачи з відведенням ноги | В.п. – упор лежачи вузьким хватом. 1 – зігнути руки, перенести вагу на ліве плече, праву ногу в сторону-вперед; 2 – в.п.; 3–4 – те саме на іншу сторону | 16 разів | Антагоніст – трицепс плеча. Синергісти – великий грудний м'яз, косі м'язи живота |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| 7. Вихід силою на поперечині | В.п. – вис на поперечині. 1 – зігнути руки; 2 – вихід в упор; 3–4 – в.п. | 16 разів | Антагоністи – найширший м'яз спини, трицепс плеча. Синергісти – двоголовий м'яз плеча, великий грудний м'яз |
| 8. Згинання та розгинання рук у висі з відхиленням тулуба назад | В.п. – вис на поперечині. 1 – зігнути руки; 2 – відхилити тулуб назад до горизонтального положення; 3–4 – в.п. | 16 разів | Антагоністи – найширший м'яз спини, задній пучок дельтоподібного м'яза. Синергісти – м'язи-випрямлячі хребта, двоголовий м'яз плеча |
| 9. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах | В.п. – упор на брусах. 1 – зігнути руки; 2 – в.п. | 16 разів | Антагоністи – трицепс плеча, великий грудний м'яз. Синергіст – передній пучок дельтоподібного м'яза |

Висновки. Систематичне виконання атлетичних вправ компенсує дефіцит рухової активності здобувачів вищої освіти. Навантаження стимулюють роботу дихальної та серцево-судинної систем, покращуючи фізичний стан. Поєднання тренувань із раціональним харчуванням виступає дієвим механізмом профілактики неінфекційних захворювань.

Список використаної літератури

1. Брич В. В., Дуб М. М. Промоція здоров'я та профілактика хвороб як основні стратегії охорони здоров'я: метод. рекомендації. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2024. 33 с.
2. Касарда О. Чинники зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів освіти. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2024. С. 43-44.
3. Митчик О. П., Тарасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2023. Вип. 1. С. 110-115. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>
4. Мицкан Т. С., Мегем О. М., Коровинський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 16. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489>
5. Таможанська Г. В., Мятига О. М., Невелика А. В., Жаботинська Н. В., Галашко В. В. Фізична реабілітація та нутриціологія: інтегрований підхід до відновлення функцій систем організму. Health & Education. 2025. № 4. С. 174-179. DOI: <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.23>

ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ В СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМАХ

Т.Д. Бурсала
Науковий керівник: старший викладач А.О. Тихонова,
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження. Сучасний стан фізкультурно-оздоровчої діяльності вимагає впровадження ефективних засобів фізичного виховання [4]. Традиційні фітнес-програми переважно спрямовані на розвиток силових якостей та витривалості, нівелюючи значення координаційної підготовки. Застосування елементів спортивних ігор компенсує цей дефіцит. Біомеханічна специфіка рухових дій із баскетбольним м'ячем зумовлює необхідність точного диференціювання просторово-часових параметрів, концентрації уваги та високого рівня статокінетичної стійкості [3]. Впровадження засобів баскетболу в систему оздоровчих занять забезпечує комплексний функціональний вплив на організм тих, хто займається.

Вплив баскетбольних вправ на фізичну підготовку

Адаптовані баскетбольні вправи розширюють практичний арсенал сучасного фітнесу [4]. Виконання специфічних рухів комплексно розвиває силу, моторику та стимулює діяльність центральної нервової системи [2]. Динамічна робота кінцівок зміцнює кардіореспіраторну систему, а контроль м'яча вдосконалює зорово-моторну реакцію та периферичний зір в умовах дефіциту часу [3]. Функціональний тренінг із застосуванням різних стійок активізує глибокі м'язи-стабілізатори кору, що покращує баланс, формує поставу та забезпечує профілактику порушень опорно-рухового апарату [1].

Комплекс координаційних вправ

Для підвищення рівня координації у системі фітнес-тренувань розроблено спеціалізований блок вправ із баскетбольним м'ячем, адаптований для самостійного виконання.

Обертання у стійках В.п. – о.с. або напівприсід. Обертання навколо голови та таза: на 1-10 перенесення м'яча за спиною або головою з перехопленням спереду. Обертання навколо ніг (разом і по черзі): на 1-10 обведення м'яча під колінами. Комплексне обертання: на 1-10 послідовне обведення голови, таза і ніг зі зміною напрямку знизу вгору.

Складно-координаційні ловлі В.п. – о.с. Ловля за спиною: на 1-10 м'яч відпускається з-за голови і ловиться двома руками на рівні таза. Ловля з переходом у присід: на 1-10 м'яч відпускається з витягнутих рук у вільне падіння і ловиться біля підлоги у глибокому присіді до відскоку.

Динамічні вправи В.п. – широка стійка, напівприсід. На 1-10 по чергово виконуються: прокочування м'яча по підлозі по траєкторії «вісімки»; передача між ногами «вісілкою» у повітрі; відбивання або підкидання м'яча зі швидкою зміною положення рук (спереду-назад); безперервне ведення м'яча «вісілкою» з відбиванням від підлоги.

Вправи у положенні сидячи В.п. – сід. На 1-10 по чергово виконуються: обертання м'яча навколо тулуба при схрещених ногах; передача під та над зігнутими ногами; передача «вісілкою» під ногами у положенні ноги нарізно; ведення м'яча по колу навколо тулуба з відбиванням від підлоги.

Висновки. Впровадження баскетбольних вправ розширює арсенал засобів фітнесу. Складно-координаційні рухи з м'ячем забезпечують всебічний фізичний розвиток, покращують роботу нервово-м'язового апарату та підвищують загальну витривалість. Застосування ігрових елементів урізноманітнює рухову активність і розвиває когнітивні та фізичні здібності.

Список використаної літератури

1. Бондаренко О. В. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології у закладах загальної середньої освіти». Одеса : Університет Ушинського, 2025. 28 с. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23438>

2. Івченко К. М., Івченко О. М. Аналіз впливу баскетболу на покращення рівня фізичної підготовки студентської молоді. Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (м. Київ, 12 грудня 2024 р.). Київ, 2024. С. 90-92.
3. Одайник В. В. Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 269-273. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2018-0.%25p>
4. Паришкура Ю. В., Єськова Д. С. Перспективи та практики індустрії фітнесу. Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : КНУТД, 2020. С. 117-122. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/15482>

ЗНАЧЕННЯ СКОРОМОВОК У ПРОВЕДЕННІ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Х.С. Гавриленко
Науковий керівник: к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Сьогодні в системі Нової української школи (НУШ) особлива увага приділяється не лише фізичному стану дитини, а й розвитку її особистості. Традиційні методи навчання часто не викликають у дітей інтересу, тому виникає потреба в інноваційному «контенті». Рухливі ігри є ідеальним майданчиком для цього, адже вони посідають перше місце за популярністю серед молодших школярів. Додавання скоромовок у такі ігри дозволяє одночасно розвивати тіло, мовлення та виховувати лідерські навички.

Основні результати. Теоретичну базу роботи складають дослідження І. Таволжанської щодо стратегій лідерства [1, с. 27], посібник Л. Боровець про методику скоромовок [3, с. 12] та праці А. Семенова, який обґрунтовує виховання лідерських якостей саме засобами рухливих ігор [2, с. 46]. Експериментальне підґрунтя базується на аналізі показників здоров'я, представлених у матеріалах конференції НУ «Запорізька політехніка» [4, с. 48].

Мета дослідження – обґрунтувати методику використання скоромовок у рухливих іграх як інструменту розвитку впевненості та лідерства в учнів 6–9 років.

У процесі роботи було встановлено, що рухлива гра є природним середовищем для соціалізації. Впровадження скоромовок як елемента гри дозволило досягти вагомих результатів у формуванні лідера. Роль ведучого, яка вимагає чіткого проголошення скоромовки перед класом, стимулює дитину долати страх публічного виступу. Команда визнає лідером того, хто демонструє впевненість та зрозумілу комунікацію. Як зазначає А. Семенов, саме в ігрових

ситуаціях найефективніше виявляються та закріплюються лідерські навички молодших школярів [2, с. 46].

Крім виховного аспекту, спостерігається покращення показників здоров'я: поєднання мовлення з рухом тренує дихальну систему. Експериментально доведено, що в таких групах показники серцево-судинної системи значно покращилися [4, с. 49]. Необхідність синхронізувати рух із чіткою вимовою тексту розвиває координацію та увагу учнів.

Висновки. Впровадження рухливих ігор зі скоромовками в освітній процес початкової школи виступає сучасною практикою інтегрованого навчання. Завдяки поєднанню фізичної та мовленнєвої активності вчитель може ефективно виявляти лідерський потенціал учнів, зміцнюючи їхній соціальний авторитет через розвиток комунікативних навичок. Така методика стимулює пізнавальний інтерес та сприяє зміцненню фізичного здоров'я школярів.

Список використаних джерел:

1. Таволжанська І. Розвиток лідерських якостей в учнів початкової школи. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали VI наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти ф-ту початк. навчання (м. Харків, 16 трав. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за ред. О. А. Мкртічян. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 27.
2. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації : матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 16 берез. 2023 р.) / Нац. ун-т «Запорізька політехніка». Запоріжжя, 2023. С. 47–49.
3. Боровець Л. А. Скоромовки та чистомовки для вдосконалення навичок швидкочитання : навчально-методичний посібник. Березне : Прислуцький НВК, 2021. 40 с.
4. Семенов А. А. Виховання лідерських якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Семенов Андрій Анатолійович. – Умань, 2014. – 220 с.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПОСЛІДОВНОСТІ ВИКОНАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

В.В. Гармаш
Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження. Силовий фітнес є одним із найбільш популярних напрямів оздоровчої рухової активності, що використовується для розвитку сили, корекції складу тіла, профілактики саркопенії та підвищення функціональних можливостей організму. Ефективність тренувального процесу залежить не лише від обсягу навантаження, інтенсивності чи частоти занять, але й від раціональної послідовності виконання вправ у межах одного тренування. Порушення оптимального порядку вправ може знижувати продуктивність, обмежувати силові показники, погіршувати техніку рухів і збільшувати ризик перевтоми [1; 2; 4]. У зв'язку з цим питання послідовності виконання силових вправ є актуальним як для науковців, так і для практиків фітнес-індустрії.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні наукові джерела щодо вимог до послідовності виконання силових вправ у процесі організації занять силовим фітнесом та узагальнити практичні рекомендації.

Основні результати дослідження. Аналіз сучасної літератури показав, що послідовність вправ є самостійною змінною силового тренування, яка впливає як на гострі реакції організму, так і на довготривалі адаптації. У окремих систематичних оглядах [1-2] встановлено, що вправи, які виконуються на початку тренування, дозволяють виконати більший обсяг роботи ніж ті самі вправи наприкінці заняття. Автори оглядів підкреслюють, що першими доцільно виконувати вправи, які є пріоритетними відповідно до мети тренування.

Традиційно Американський коледж спортивної медицини (ACSM) рекомендує починати заняття з багатосуглобових вправ, які залучають великі

м'язові групи (присідання, тяги, жими), а вже після цього переходити до односуглобових ізольованих вправ. Такий підхід пов'язаний із необхідністю виконувати технічно складні рухи до настання локальної втоми [1].

У сучасних дослідженнях також доведено принцип специфічності: найбільший приріст сили спостерігається у тих вправах, які систематично виконуються на початку тренування. Отже, якщо основною метою є розвиток сили в присіданні або жимі лежачи, саме ці вправи повинні відкривати тренувальне заняття [2].

Для оздоровчого силового фітнесу поширеним є принцип чергування м'язових груп: верхня частина тіла / нижня частина тіла; штовхаючі / тягнучі рухи; антагоністичні м'язові групи. Такий підхід сприяє частковому відновленню між підходами, підвищує щільність заняття та зменшує втому. Дослідження показують, що чергування вправ для м'язів-антагоністів дозволяє скоротити час тренування без зниження результативності [3].

Для осіб старшого віку та початківців доцільним є використання колового методу, де вправи виконуються у певній послідовності на різні м'язові групи з короткими паузами відпочинку. У дослідженні щодо жінок старшого віку встановлено, що різні варіанти послідовності вправ у коловому тренуванні були ефективними, однак пріоритетні м'язові групи доцільно навантажувати на початку кола [4].

Таким чином, сучасні вимоги до послідовності вправ у силовому фітнесі включають: 1) Виконання технічно складних і пріоритетних вправ на початку заняття. 2) Перевагу багатосуглобових вправ перед ізольованими. 3) Чергування м'язових груп для оптимізації відновлення. 4) Урахування рівня підготовленості, віку та мети тренування. 5) Індивідуалізацію структури заняття.

Висновки. Послідовність виконання силових вправ є важливим організаційно-методичним чинником ефективності занять силовим фітнесом. Наукові дані свідчать, що універсальної схеми не існує, а порядок вправ повинен

визначатися метою тренування, пріоритетністю рухових завдань, рівнем підготовленості та функціональним станом людини. Для більшості осіб оптимальним є початок заняття з багатосуглобових базових вправ із подальшим переходом до допоміжних та ізольованих рухів. Перспективним напрямом є персоналізація послідовності вправ на основі моніторингу індивідуальної відповіді організму.

Список використаних джерел:

1. Currier, Brad S et al. “American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews // *Medicine and science in sports and exercise* vol. 58,4 (2026): 851-872.
2. Nunes J. P., Grgic J., Cunha P. M. et al. What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis // *European Journal of Sport Science*. 2020. Vol. 20. P. 1–12.
3. Paz G. A., Bottaro M., de Rezende Neto A. et al. Strength performance parameters when adopting different exercise sequences during agonist–antagonist paired sets // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. Vol. 6. P. 223–227.
4. Ribeiro A. S., Schoenfeld B. J., Souza M. F. et al. The effect of exercise order in circuit training on muscular strength and functional fitness in older women // *Sports*. 2019. Vol. 7, No. 5. Art. 113.

АНАЛІЗ МУЗИЧНОЇ ТА РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Є.Є. Геращенко

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с, доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Художня гімнастика, як складно-координаційний вид спорту вимагає високого рівня технічної, фізичної та артистичної підготовленості спортсменок. Особливе значення має етап початкової підготовки, на якому закладаються основи рухових умінь, координаційних здібностей і музично-ритмічного відчуття [3]. Від якості підготовки на початковому етапі залежить подальший розвиток спортивної майстерності гімнасток. На сьогоднішній день в ускладненні змагальних програм підвищується роль інтеграції музичної та рухової підготовки, оскільки виконання вправ безпосередньо пов'язане з музичним супроводом, ритмом і виразністю рухів [1; 4].

Основний зміст. Початковий етап підготовки у гімнастиці художній охоплює дітей молодшого шкільного віку і характеризується спрямованістю на формування базових рухових навичок, розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей. На цьому етапі значна увага приділяється розвитку гнучкості, рівноваги, ритмічності та просторової орієнтації. Саме в цей період формується так звана «школа рухів», яка є фундаментом для подальшого засвоєння складних технічних елементів [2; 3].

Музична підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу в художній гімнастиці. Вона спрямована на розвиток відчуття ритму, темпу, музичної структури та здатності узгоджувати рухи з музичним супроводом. Аналіз наукових праць показує, що ефективність формування рухових навичок значно підвищується за умови використання музично-ритмічних вправ і завдань. До таких засобів належать вправи на відтворення ритму (плескання, тупання,

комбіновані ритмічні малюнки), вправи на співвідношення руху і музики (виконання кроків і підскоків відповідно до темпу), а також музично-ритмічні ігри, спрямовані на розвиток уваги, пам'яті та ритмічності [1].

Важливим компонентом музичної підготовки є використання танцювальних вправ під різні музичні розміри. Виконання рухів під музику 2/4, 3/4 та 4/4 сприяє формуванню відчуття метроритму і розвитку здатності адаптувати рухову діяльність до змін музичного супроводу. Дослідження свідчать, що систематичне застосування таких вправ значно покращує ритмічність рухів у дітей [4].

Рухова підготовка на початковому етапі передбачає розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Особливе значення має хореографічна підготовка, яка формує правильну поставу, культуру рухів, пластичність і виразність. До її засобів належать вправи біля станка, позиції рук і ніг, пересування по діагоналі, повороти і стрибки.

Важливою умовою ефективної підготовки є поєднання музичних і рухових засобів. Комплексні музично-рухові вправи забезпечують одночасний розвиток координаційних здібностей і ритмічності. До них належать танцювальні кроки (приставний, перемінний, галоп, полька), ритмічні комбінації з кількох рухів, а також вправи ритмічної гімнастики, що виконуються під музичний супровід. Такі вправи сприяють формуванню цілісного сприйняття руху як частини музичної композиції.

Окрему роль відіграють ігрові методи, які широко застосовуються на початковому етапі підготовки. Рухливі ігри під музику, вправи на імпровізацію, виконання завдань за сигналом або зміною музики сприяють підвищенню інтересу дітей до занять, розвитку творчих здібностей і формуванню артистичності.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що найбільш ефективним є комплексний підхід до підготовки, який передбачає системне використання

музично-ритмічних, танцювальних, гімнастичних і ігрових засобів [1; 3; 4]. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей і музичності, що є необхідною умовою успішної підготовки гімнасток.

Висновки. Проведений аналіз показав, що етап початкової підготовки є ключовим у формуванні основ спортивної майстерності в художній гімнастиці. Музична підготовка відіграє важливу роль у розвитку ритмічності, координації та артистичності, тоді як рухова підготовка забезпечує розвиток фізичних якостей і формування базових технічних навичок. Найбільш ефективними засобами є музично-ритмічні вправи, танцювальні кроки, хореографічні та гімнастичні вправи, а також ігрові методи навчання. Їх комплексне застосування сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та забезпечує всебічний розвиток юних гімнасток.

Список використаних джерел

1. Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Ковях К.В. Розвиток здібності до ритмічної діяльності засобами музичних ігор на початковому етапі багаторічного тренування в акробатичному рок-н-ролі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. С. 100-108.
2. Кравчук Т. М., Голенкова Ю. В., Чужикова, В. В. Вплив засобів народної хореографії на формування культури рухів юних спортсменок, на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 2020. С. 109-116.
3. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті: навч. посію. / В. Ю. Сосіна. - К Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. - 280 с.
4. Parka L., Golenkova Y., Karpunets T. (2023). The effectiveness of using dance training methods for the education of artistry in athletes in rhythmic gymnastics aged 8-10 years. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. №4, 2023. P. 43-52. 10.58962/HSTRPT.2023.4.1.43-52.

АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

А.А. Голенков

*Науковий керівник: д.п.н., професор І. І. Костікова
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до сучасних вимог освіти, які передбачають здатність педагога організувати не лише навчальну, а й змістовну дозвілєву діяльність учнів. Особливої ваги в цьому контексті набуває анімаційна дозвілєва діяльність як засіб підвищення рухової активності, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку комунікативних і творчих якостей учнів [2,3].

Аналіз наукових праць і практики професійної підготовки засвідчує, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної дозвілєвої діяльності ще не набула достатнього теоретичного й методичного обґрунтування. У змісті фахової підготовки недостатньо уваги приділяється формуванню в здобувачів умінь проектувати та реалізовувати анімаційні програми, добирати інтерактивні форми дозвілля, поєднувати оздоровчі, виховні та комунікативні можливості рухової діяльності, а також урахувувати вікові, психологічні й соціальні особливості учнів під час організації дозвілєвих заходів[4].

У сучасній педагогічній науці педагогічну технологію розглядають як системно спроектований, відтворюваний і результативний спосіб організації освітнього процесу[1]. У межах нашого дослідження педагогічну технологію трактуємо як науково обґрунтовану, структуровану та поетапно реалізовану систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної дозвілєвої діяльності, яка забезпечує послідовне формування їхньої готовності до проектування, організації та проведення відповідних заходів.

Відповідно до логіки дослідження професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної дозвіллевої діяльності реалізується через чотири взаємопов'язані етапи: підготовчий, формувальний, дослідницько-професійний і заключний представлені на рис.1.



Рис.1. Етапи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної дозвіллевої діяльності

Підготовчий етап спрямований на формування загального розуміння анімаційної діяльності та її значення у професійній діяльності вчителя фізичної культури. На цьому етапі здобувачі ознайомлюються з теоретичними основами анімації, роллю вчителя у створенні активного й розвивального дозвілля, а також із ключовими завданнями такої діяльності. Основними засобами реалізації цього етапу є лекції, тренінги, обговорення та самостійне опрацювання науково-методичної літератури.

Формувальний етап передбачає розвиток практичних навичок організації та проведення анімаційних заходів. Його зміст пов'язаний з опануванням методики проектування анімаційних програм, підготовки та проведення фізкультурно-дозвіллевих заходів. На цьому етапі доцільно використовувати практичні заняття, роботу в командах, моделювання професійних ситуацій, рольові ігри та практикуми.

Дослідницько-професійний етап орієнтований на розвиток навичок рефлексії, самоаналізу й оцінювання ефективності анімаційної діяльності. Його зміст охоплює аналіз власного досвіду, розроблення нових методик,

удосконалення підходів на основі зворотного зв'язку. Засобами реалізації цього етапу є рефлексивні заняття, обговорення результатів, участь у конференціях, анкетування, самооцінювання й коригування професійних дій.

Заключний етап пов'язаний із систематизацією отриманих знань і досвіду, узагальненням сформованих умінь та підготовкою до самостійної професійної діяльності. Його зміст становить завершальна підготовка до роботи в школі, узагальнення знань і навичок, а також виконання індивідуальних проєктів. Основним засобом цього етапу є самостійне проєктування анімаційних програм.

Отже, поетапна організація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної дозвіллевої діяльності забезпечує логічну послідовність формування мотиваційного, когнітивного, практичного та рефлексивного складників готовності. Реалізація таких етапів створює умови для цілеспрямованого переходу від засвоєння теоретичних основ до самостійного проєктування й проведення анімаційних заходів у майбутній професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Антонова О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема. *Сучасні технології в освіті. Ч. 1: Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч.* Київ, 2015. С. 8–15.
2. Бабенко А. Пріоритетні напрями підготовки майбутнього вчителя до організації культурно-дозвіллевої діяльності учнів основної школи. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2025. № 221. С. 493–497. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-221-493-497>.
3. Джуринський П. Б., Ковальова Т. М. Аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського = Scientific Bulletin of South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky.* 2021. № 3 (136). С. 128–134. DOI: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2021-3-17>.
4. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності : дис. ... д-ра філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) / наук. кер. О. В. Отравенко. Старобільськ, 2021. 320 с. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>.

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О.В. Григор'єва
викладач, Одеський національний
економічний університет, м.Одеса

Актуальність. На сучасному етапі розвитку вищої освіти однією з актуальних проблем є зниження рівня рухової активності студентської молоді, погіршення показників фізичного здоров'я, зростання психоемоційного навантаження та поширення малорухомого способу життя. За даними систематичного огляду [1], значна частина студентів не досягає рекомендованого рівня фізичної активності, що негативно впливає на фізичну підготовленість, працездатність і стан здоров'я. У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні ефективних і доступних засобів фізичного виховання у закладах вищої освіти.

До таких засобів належать гімнастичні види спорту: спортивна, художня, аеробна гімнастика, акробатика, тощо. Їх перевагою є комплексний вплив на організм, можливість варіювання навантаження, розвиток сили, гнучкості, координації, витривалості та формування правильної постави. Систематичне використання гімнастичних вправ у студентів сприяє достовірному покращенню фізичної підготовленості та мотивації до занять руховою активністю.

Мета дослідження - проаналізувати сучасний стан та визначити перспективи використання гімнастичних видів спорту як ефективного засобу фізичного виховання студентської молоді.

Основні результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що гімнастичні засоби традиційно займають важливе місце у системі фізичного виховання студентів. Їх використання забезпечує гармонійний

розвиток основних фізичних якостей, покращення функціонального стану організму та підвищення працездатності [2; 3; 4].

Дослідження І. Kolesnik (2025) [2] довело, що 12-тижнева програма занять із використанням гімнастичних вправ, акробатичних елементів, вправ на приладах і стрибків на батуті сприяла статистично значущому покращенню силових показників, гнучкості та координації студентів обох статей ($p < 0,05$). Це підтверджує високу ефективність гімнастики як універсального засобу фізичної підготовки молоді.

У дослідженні Tereschenko та співавт. (2013) [3] встановлено, що практичні заняття з гімнастики позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей студентів першого курсу, зокрема рівноваги, просторової орієнтації та вестибулярної стійкості. Для студентської молоді це має важливе значення, оскільки координаційна підготовленість є базою для успішного засвоєння різних форм рухової активності.

Сучасний стан фізичного виховання у ЗВО характеризується переходом від стандартизованих занять до варіативних програм за вибором студентів. У цьому контексті перспективними є такі напрями використання гімнастичних видів спорту:

1) Оздоровча спрямованість – використання фітнес-гімнастики, пілатесу, стретчингу, функціонального тренінгу для підвищення рівня здоров'я та профілактики гіподинамії.

2) Освітньо-професійна спрямованість – застосування спортивної та художньої гімнастики у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури й спорту.

3) Рекреаційна спрямованість – впровадження гімнастичних програм як засобу активного дозвілля студентів.

Науковці також відзначають позитивний вплив гімнастичних програм на психоемоційний стан студентів, зниження рівня стресу, розвиток дисциплінованості та впевненості у власних можливостях .

Отже, перспективи розвитку гімнастичних видів спорту у закладах вищої освіти пов'язані з модернізацією навчальних програм, урізноманітненням форм занять та підвищенням мотивації молоді до систематичної рухової активності.

Висновки. Гімнастичні види спорту залишаються одним із найбільш ефективних засобів фізичного виховання студентської молоді завдяки комплексному впливу на фізичний розвиток і функціональний стан організму. Використання гімнастичних вправ сприяє розвитку сили, гнучкості, координації, витривалості, покращенню постави та зміцненню здоров'я студентів. Перспективними напрямками є впровадження оздоровчих і фітнес-програм, цифрових технологій, індивідуалізації занять та вибіркового модулів фізичного виховання. Подальше вдосконалення системи фізичного виховання студентів доцільно здійснювати шляхом розширення використання сучасних гімнастичних технологій у ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D. et al. Physical activity and physical fitness among university students: a systematic review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 1. Art. 158. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/1/158>
2. Kolesnik I. Development of physical qualities of students of higher education institutions by means of gymnastics // *Scientific Journals of the International Academy of Applied Sciences in Lomza*. 2025. Vol. 97, № 1.
3. Tereschenko I. A., Otsupok A. P., Krupenio S. V. et al. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics // *Physical Education of Students*. 2013. № 3. URL: <https://sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/295>
4. Ward G., Scott D. Lived experiences of undergraduate physical education students studying gymnastics and dance education // *Sport, Education and Society*. 2020. Vol. 25, № 2. P. 213–229. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1571485>

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СЕРБСЬКОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ

В.В. Грубнік

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент І.М. Собко.
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасний розвиток дитячо-юнацького баскетболу потребує впровадження ефективних методичних підходів до підготовки спортсменів на початкових етапах багаторічного вдосконалення. Саме у віці 12 років активно формуються базові технічні навички, координаційні здібності, швидкісно-силові якості та тактичне мислення, що в подальшому визначає рівень спортивної майстерності юних баскетболістів [2].

Однією з найбільш результативних моделей дитячої підготовки вважається сербська система, яка поєднує високу інтенсивність тренувального процесу, значну кількість ігрових вправ, розвиток техніки в русі та формування всебічно підготовленого гравця незалежно від ігрового амплуа [3; 4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування можливостей використання окремих елементів сербської системи підготовки у роботі з баскетболістами 12 років першого року навчання в умовах українських спортивних шкіл.

Основний зміст. Сербська школа баскетболу сформувала ефективну модель підготовки молодих спортсменів, яка базується на принципах універсалізму, високої моторної щільності занять, раннього розвитку індивідуальної майстерності та системного поєднання технічної й тактичної підготовки. На відміну від традиційного підходу, де значна частина часу приділяється ізольованим вправам, сербська методика передбачає навчання технічних дій переважно в умовах, наближених до гри [2; 4].

Для баскетболістів 12 років доцільним є впровадження таких елементів сербської системи: ведення м'яча обома руками у змінному темпі, передачі після переміщень, вправи на координацію з м'ячем, робота ніг у захисті, виконання технічних елементів після втоми, а також мініігри 1x1, 2x2 та 3x3. [1; 3].

Особливе місце у сербській системі займає розвиток роботи ніг. Для цього використовуються вправи зі зміною напрямку руху, стартові прискорення, переміщення у захисній стійці, швидкі зупинки та повторні ривки на короткі дистанції. Такі засоби позитивно впливають на швидкість пересування майданчиком, рівновагу та здатність ефективно діяти в нападі й захисті [3; 4].

Одним із важливих компонентів є використання когнітивних завдань у поєднанні з технічною роботою. Наприклад, під час ведення м'яча спортсмен реагує на кольорові або жестові сигнали тренера, виконує зміну руки, напрямку руху чи передачу партнеру. Це розвиває увагу, швидкість мислення та адаптацію до нестандартних ігрових епізодів [3; 4].

Значна увага приділяється змагальному методу навчання. Більшість вправ проводиться у формі конкурсів, естафет, коротких дуелей і командних ігор із підрахунком очок. Такий підхід підвищує мотивацію дітей до занять, формує позитивний емоційний фон тренування та сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу [4].

Висновки. Сербська система підготовки є ефективною моделлю розвитку юних баскетболістів завдяки поєднанню технічної, фізичної та ігрової підготовки. Найбільш доцільними для спортсменів 12 років є вправи на координацію, універсальну техніку, роботу ніг, ігрове мислення та змагальні форми навчання. Використання елементів сербської методики у спортивних школах України може сприяти підвищенню рівня підготовленості баскетболістів на початковому етапі навчання.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2020. 808 с.

2. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М. та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю /; М-во молоді та спорту України, Республік. наук.-метод. кабінет, ФБУ. Київ, 2019. 166 с.

3. Jakovljević S., Mandić R. Serbia: The country of basketball. Fizička kultura. 2021. Vol. 75(1). P. 32–43. DOI: 10.5937/fizkul2101032J.

4. Nikolić A. Development philosophy of universal basketball players in Serbian school of basketball. Belgrade, 2019. 214 p

ТРЕНДИ В ГАЛУЗІ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПЕРШОЇ ЧВЕРТІ ХХ СТОЛІТТЯ

Д.О. Губарь

*Науковий керівник: старший викладач Н.В. Цигановська
Харківська державна академія культури, м. Харків*

Розвиток інформаційних технологій і соцмереж останніх двох десятиліть справив суттєвий вплив на зміну концепції фізичної активності, її переорієнтацію з ідеальної фізичної форми на підвищення якості життя. Він зробив можливим швидке поширення нових фітнес-технологій і надбань науки про здоров'я людини. Це те середовище, в якому доведеться працювати здобувачам освіти спортивно-оздоровчих спеціальностей, і воно створює нові виклики компетентностям фахівців фізичного виховання. З огляду на вищезазначене, певний інтерес становить визначити і проаналізувати тренди останніх двох десятиліть в галузі популяризації фізичної активності в засобах масової інформації і соціальних мережах в Україні і світі.

В медіапросторі останніх двох десятиліть простежується конкуренція підходів і концепцій в галузі спортивно-оздоровчих технологій. Тренер більше не є головним авторитетом навіть в дитячій спортивній секції. Батькам і самим вихованцям доступні інші джерела інформації, пропонуються інші підходи. В таких умовах традиційний підхід "тренувати так, як тренували мене" не є запорукою професійної кар'єри і життєвої самореалізації.

Аналіз соцмереж показує зміну зацікавлень користувачів. По-перше, значно зросла увага до сучасних фітнес-технологій. По-друге, змінились тренди. Спостерігається втрата інтересу до бодібілдингу, кардіотренувань та стрейчингу. Набувають популярності нові підходи в силових тренуваннях, зокрема стрімко поширюються тренування з вагою власного тіла. Численними ресурсами доведено користь комплексного підходу до тренувань, чергування і зміни навантажень. Йдеться про те, щоб створювати певний стиль життя, невід'ємною

частиною якого є фізична активність. Популярності набувають ресурси, які дають вправи, доступні практично всім для виконання, а не лише для перегляду, як це було з комплексами аеробіки 1980-х років [1].

Популяризація фізичної активності відбувається також через різноманітні телевізійні програми і проекти, зокрема значну роль в означеному напрямку відіграє українська версія популярного американського шоу «The Biggest Loser» (дослівний переклад українською - «Той, хто втратив більше за всіх») - «Зважені та щасливі». Цей проект про боротьбу з зайвою вагою в перших сезонах значну увагу приділяв сучасним спортивно-оздоровчим технологіям, натомість недавні сезони продемонстрували зміщення уваги авторів до міжособистісних взаємин, психологічних аспектів набору зайвої ваги, аналізу конкретних життєвих історій учасників поточного і попередніх сезонів. Рекомендації з фізичної активності зійшли до загальновизнаних, вправ демонструється обмаль, конкурси передбачають надмірні навантаження з ризиком для здоров'я. Водночас проект показав неадекватність професійного спортивного підходу для організації оздоровчої активності в контексті повсякденного життя пересічного громадянина, адже перші сезони проходили саме під гаслом впровадження ідеології професійного спорту як засобу нормалізації ваги і взагалі життя. Як наслідок, найуспішніші учасники стали тренерами з фітнесу; значна кількість менш успішних повернулась до початкових кондицій.

Таким чином, соціальні мережі на сьогодні виступають провідним майданчиком залучення до рухової активності широких верств населення, поширюючи новітні підходи в спортивно-оздоровчих технологіях, підвищуючи обізнаність підписників в галузях біомеханіки, спортивної фізіології, нутріціології, поширюючи доступні для практикування пересічними користувачами соцмереж комплекси вправ. Майбутнім фахівцям з фізичної культури слід враховувати цю тенденцію при плануванні подальшої професійної самореалізації.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006. №4. С.14-16.
2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., & Хапсаліс Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf (дата звернення: 21.02.2026).

ПРОЄКТНО-ОРІЄНТОВАНЕ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ

В.В. Гуйван
директор, комунальний заклад «Полтавська спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву №2», м. Полтава
С.П. Школяр
кандидат технічних наук, доцент, Патентний повірений України, провідний фахівець відділу забезпечення якості освіти та акредитації, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава

Актуальність. Сучасний розвиток системи освіти України супроводжується активними процесами модернізації освітнього середовища, цифровізації управлінських процесів та інтеграції інноваційних технологій у спортивну сферу [1]. У цих умовах особливого значення набуває діяльність закладів освіти спортивного профілю, які забезпечують не лише фізичну підготовку молоді, а й формування здоров'язбережувальних компетентностей, соціальної активності та професійної орієнтації майбутніх спортсменів і тренерів. Наукові дослідження засвідчують, що ефективний розвиток спортивних закладів значною мірою залежить від використання інноваційних механізмів управління, цифрових технологій, рейтингових систем оцінювання [2, 3] та проєктного підходу [4–6]. Упровадження таких інструментів сприяє підвищенню якості навчально-тренувального процесу, удосконаленню управління ресурсами та забезпеченню конкурентоспроможності закладу на регіональному й національному рівнях.

Водночас функціонування закладів освіти спортивного профілю ускладнюється низкою проблем, серед яких: недостатність фінансового забезпечення, потреба в модернізації матеріально-технічної бази, обмежений рівень цифровізації, недостатня інтеграція сучасних методик управління та нестача кваліфікованих управлінських кадрів у сфері спортивного менеджменту. Це зумовлює необхідність формування сучасної системи організаційно-

управлінських засад розвитку спортивних закладів на основі стратегічного планування, інноваційного менеджменту та проєктного підходу.

Основні результати. Організаційно-управлінська діяльність закладів освіти спортивного профілю повинна базуватися на принципах стратегічності, комплексності, інноваційності та проєктної орієнтації. Стратегічний підхід передбачає формування довгострокових планів розвитку закладу з урахуванням освітніх, спортивних і соціальних потреб. Комплексність забезпечує інтеграцію навчального, тренувального та виховного компонентів, а інноваційність полягає у використанні сучасних цифрових технологій, інформаційних систем і новітніх методик спортивної підготовки.

Одним із найбільш ефективних інструментів розвитку закладів спортивного профілю є проєктний підхід. Його застосування дозволяє структуровано реалізовувати освітньо-спортивні ініціативи, модернізувати матеріально-технічну базу та підвищувати якість управління. Основними етапами реалізації проєктного підходу є: ініціація проєкту, планування, реалізація, моніторинг та оцінювання результатів. Такий підхід забезпечує ефективне використання ресурсів, підвищує прозорість управлінських процесів і сприяє досягненню стратегічних цілей закладу. При цьому важливим є інтеграція із цифровими технологіями, що сприяє підвищенню оперативності управлінських рішень, удосконаленню комунікації між учасниками освітнього процесу та формуванню єдиного інформаційного середовища закладу.

Особливого значення набуває розвиток кадрового потенціалу закладів освіти спортивного профілю. Сучасний менеджер спортивної сфери повинен володіти компетентностями у сфері проєктного менеджменту, технологій, спортивного маркетингу та організації спортивних подій. Підготовка таких фахівців передбачає поєднання традиційних управлінських підходів із сучасними інноваційними методами навчання. Не менш важливим чинником розвитку є ефективна система фінансового забезпечення. Перспективними

напрямами є залучення грантових програм, партнерство з приватними організаціями, розвиток спонсорської підтримки та ефективне управління матеріально-технічною базою. Це дозволяє створювати сучасну спортивну інфраструктуру, забезпечувати якісне проведення тренувального процесу та організацію спортивних змагань. Також, сучасні заклади освіти спортивного профілю мають активно інтегрувати інноваційні технології у сферу спортивного менеджменту. Важливими складовими такого процесу є системи рейтингового оцінювання, електронний документообіг, цифрові платформи для організації навчання та спортивної діяльності, а також використання інформаційно-аналітичних ресурсів для прийняття управлінських рішень.

Висновки. Розвиток закладів освіти спортивного профілю потребує комплексного організаційно-управлінського підходу, який поєднує стратегічне планування, цифровізацію, інноваційне управління та проєктний підхід. Сучасні механізми управління дозволяють підвищити ефективність освітньо-тренувального процесу, оптимізувати використання ресурсів та забезпечити конкурентоспроможність закладів спортивного профілю. Проєктний підхід виступає важливим інструментом реалізації освітніх, інфраструктурних та спортивних ініціатив, забезпечуючи системність і результативність управлінської діяльності. Інтеграція цифрових технологій та електронних систем моніторингу сприяє підвищенню якості управління, розвитку інформаційної інфраструктури та формуванню освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Школяр С. П., Коритько О. С. Аналіз впливу інновацій на управлінські процеси та маркетинг індустрії футболу // Сучасні технології формування конкурентоспроможного менеджера: методологія, практика, перспективи : матер. Всеукр. наук. форуму (м. Полтава, 13-14 березня 2025 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С. 249-252. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/27350>
2. Школяр С. П., Безносюк О. О. Моніторинг та рейтингова оцінка спортивних досягнень науково-педагогічних працівників у сфері освіти // Сучасні технології формування конкурентоспроможного менеджера: методологія,

практика, перспективи : матер. Всеукр. наук. форуму (м. Полтава, 13-14 березня 2025 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С. 243-248. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/27349>

3. Школяр С. П., Безносюк О. О. Рейтинг як мотиваційний складник процесів управління проектами проведення спортивних змагань. Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників четвертої всеукраїнської наук.-практ. конф. / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) та ін. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 57-63
4. Безносюк О. О., Школяр С. П. Аспекти моделювання організації та управління проведенням спортивних змагань // Інноваційні аспекти освітнього та проектного менеджменту: досвід А. Макаренка в діалозі із сучасністю : матеріали ХХІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.). «Управлінська майстерність керівника закладу освіти», «Управління проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації», «Управління інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві» : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінарів (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 96-100
5. Безносюк О. О., Школяр С. П. Напрямки стандартизації процесів управління проведенням змагань з більярдного спорту // Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (ХХХІ КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 110 річниці університету (м. Полтава, 30–31 травня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2024. С. 47-50
6. Школяр С. П. Розвиток проектного підходу в діяльності менеджменту університету // Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 20–21 лютого 2025). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2025. С. 596–601.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ НЕСТАБІЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В СИСТЕМУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ

І.Г. Гуліч
Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доцент І.М. Собко
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Стабільність змагального результату у стрільбі з лука безпосередньо залежить від рівня розвитку специфічних нервово-м'язових якостей, що визначає актуальність пошуку адекватних засобів спеціальної фізичної підготовки. Традиційні засоби силової підготовки не відтворюють біомеханічних умов пострілу, оскільки тягива формує нелінійний опір, що зростає пропорційно до амплітуди розтягування. Це обумовлює доцільність інтеграції еластичних еспандерів (*resistance bands*) як засобу функціонального тренінгу нестабільної спрямованості.

Основний зміст. Традиційні тренажери ізолюють великі м'язи, вимикаючи з роботи дрібні стабілізатори, тоді як правильний постріл вимагає узгодженої роботи всього тіла. Еспандер ефективно тренує цей єдиний кінематичний ланцюг завдяки феномену акомодацийного опору. Особливої уваги потребує плечовий суглоб як зона найвищого травматичного ризику [3]: основне навантаження щодо його стабілізації несе ротаторна манжета – група дрібних м'язів, що утримують головку кістки в суглобовій западині.

На відміну від гантелей, що створюють виключно вертикальний вектор навантаження, еспандер дає змогу моделювати горизонтальні та діагональні кути тяги, що точно відповідає біомеханіці натягу лука. Нестабільність натягнутої гуми генерує мікроколивання, які змушують центральну нервову систему безперервно активувати глибокі м'язи-стабілізатори в режимі постійної корекції [1]. Ця адаптація є критично важливою у фазі прицілювання, коли спортсмен має ефективно компенсувати природний тремор кінцівки під навантаженням.

Кор є центральним ланцюгом передачі зусиль від нижніх кінцівок до плечового пояса. Оскільки стрільба з лука є асиметричним рухом, що генерує значний крутний момент, лучник повинен володіти розвиненою антиротаційною стійкістю. Вправи з еспандером вирішують це завдання ефективно: наприклад, при виконанні *Pallof Press* косі м'язи живота та глибокі м'язи спини працюють в ізометричному режимі, формуючи жорсткий м'язовий корсет. Постійний тяговий вектор еспандера цілеспрямовано розвиває специфічну витривалість кора, необхідну для тривалої змагальної діяльності [2].

Суттєвою перевагою еспандерів є розвиток пропріоцепції: безперервна зміна натягу забезпечує постійний потік аферентних імпульсів від м'язових рецепторів, що підвищує здатність спортсмена тонко дозувати зусилля. Ця якість є особливо значущою на фінальній стадії пострілу під час роботи з клікером, де точність м'язового контролю є вирішальною.

Висновки. Інтеграція еластичних еспандерів у систему спеціальної фізичної підготовки лучників є біомеханічно обґрунтованим рішенням, оскільки акомодативний опір цих засобів максимально відповідає умовам пострілу на відміну від класичної роботи з вільними вагами. Їх систематичне застосування забезпечує цілеспрямоване зміцнення ротаторної манжети плеча, розвиток антиротаційної стійкості м'язів кора та підвищення загальної жорсткості системи «стрілець-лук», що безпосередньо позначається на стабільності прицілювання й результативності змагальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Behm D. G., Colado J. C. The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. *International journal of sports physical therapy*. 2012. Vol. 7, № 2. P. 226–241. URL: <https://www.researchgate.net/publication/224822339>
2. Lorenz D. S., Reiman M. P., Walker J. C. Periodization: current review and suggested implementation for athletic rehabilitation. *Sports health: a multidisciplinary approach*. 2010. Vol 2, № 6. P. 509–518. URL: <https://doi.org/10.1177/1941738110375910>

3. Page P. Shoulder muscle imbalance and subacromial impingement syndrome in overhead athletes. *International journal of sports physical therapy*. 2011. Vol. 6, № 1. P. 51–58. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3105366/>

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО СЕРЕДОВИЩА УНІВЕРСИТЕТУ НА ОСНОВІ ЦИФРОВОГО ПРОЄКТУВАННЯ ТА 3D-ВІЗУАЛІЗАЦІЇ

*Д.С. Гуляєва
магістр архітектури та містобудування,
керівник відділу проєктування, архітектури та дизайну
ТОВ «Творчість-освіта-наука», м. Полтава*

Актуальність. У сучасних умовах розвитку системи вищої освіти України особливої актуальності набуває проблема створення безпечного, функціонального та мотиваційного спортивного середовища університету. Формування сучасної спортивної інфраструктури потребує не лише оновлення матеріально-технічної бази, а й інтеграції цифрових технологій у процеси проєктування, моделювання та управління спортивними просторами. Важливого значення набуває використання тривимірної графіки, цифрової візуалізації та smart-концепції проєктування, що дозволяють створювати ефективні моделі спортивних об'єктів, прогнозувати їх функціональність та забезпечувати комфортні умови для учасників освітнього процесу.

Сучасні підходи до організації освітнього середовища передбачають поєднання архітектурного проєктування, цифрового моделювання та проєктного менеджменту. Тривимірна графіка дозволяє формувати просторові рішення спортивних залів, тренувальних зон, рекреаційних просторів та багатофункціональних спортивних комплексів ще на етапі проєктування. Це сприяє оптимізації ресурсного забезпечення, підвищенню рівня безпеки та створенню інклюзивного освітнього середовища.

Особливої актуальності набуває використання smart-підходу до організації спортивного середовища, що передбачає чітке визначення функціонального призначення спортивних просторів, їх адаптивність до потреб студентської молоді та орієнтацію на практичний результат. У цьому контексті цифрові технології стають важливим інструментом управління розвитком університетської спортивної інфраструктури.

Основний матеріал. Формування сучасного спортивного середовища університету базується на інтеграції інноваційних цифрових технологій, архітектурного проєктування та проєктного менеджменту. Одним із ключових інструментів такого процесу виступає тривимірна комп'ютерна графіка, яка дозволяє створювати цифрові моделі спортивних об'єктів та здійснювати їх комплексну візуалізацію. Використання 3D-графіки у процесі формування спортивного середовища забезпечує можливість моделювання спортивних залів, тренувальних майданчиків та рекреаційних зон, проєктування безпечних маршрутів переміщення учасників освітнього процесу, візуалізації освітлення, вентиляції та функціонального зонування спортивних просторів, прогнозування ефективності використання матеріально-технічної бази, створення інклюзивного спортивного середовища для різних категорій здобувачів освіти.

У межах smart-концепції проєктування спортивного середовища особливого значення набуває структурованість та практична спрямованість управлінських рішень. Формування спортивної інфраструктури повинно передбачати чітке визначення цілей, ресурсного забезпечення, етапів реалізації та критеріїв оцінювання ефективності проєкту. Такий підхід забезпечує підвищення рівня організації спортивної діяльності та ефективне використання університетських ресурсів.

Важливим компонентом цифрового проєктування спортивного середовища є поетапне створення тривимірних моделей. На етапі моделювання формується цифрова конструкція спортивного об'єкта із врахуванням його функціонального призначення. Етап текстуровання дозволяє моделювати матеріали поверхонь спортивних споруд, покриттів та обладнання. Налаштування освітлення забезпечує оптимізацію візуального сприйняття простору та підвищення безпеки використання спортивних об'єктів. Завершальним етапом виступає 3D-візуалізація, яка дозволяє отримати

реалістичне зображення майбутнього спортивного середовища та оцінити ефективність архітектурних і функціональних рішень.

У процесі цифрового моделювання активно використовуються алгоритми комп'ютерної візуалізації [1-5], зокрема: Z-буферизація для коректного відображення просторових об'єктів; ray casting та scanline для побудови візуального середовища; ray tracing для моделювання освітлення, відбиття та просторової глибини. Застосування зазначених технологій дозволяє підвищити якість проектування спортивної інфраструктури університету та забезпечує розвиток сучасного цифрового освітнього середовища. Водночас використання проектного підходу сприяє системному управлінню модернізацією спортивних об'єктів, організації фінансування та реалізації інноваційних інфраструктурних рішень.

Сучасне спортивне середовище університету повинно поєднувати функції фізичного розвитку, оздоровлення, соціальної взаємодії та цифрової комунікації. Саме тому інтеграція 3D-технологій і smart-концепції у розвиток спортивної інфраструктури стає важливим чинником підвищення конкурентоспроможності закладу вищої освіти.

Висновки. Формування сучасного спортивного середовища університету потребує комплексного поєднання цифрового проектування, тривимірної графіки та проектного менеджменту. Використання 3D-візуалізації дозволяє створювати ефективні моделі спортивної інфраструктури, підвищувати рівень безпеки та оптимізувати використання ресурсів закладу освіти. Інтеграція smart-концепції у процес розвитку спортивного середовища сприяє структурованості управлінських рішень, підвищенню функціональності спортивних просторів та розвитку інноваційної освітньої інфраструктури. Використання цифрових технологій моделювання забезпечує можливість створення сучасного спортивного середовища, орієнтованого на потреби студентської молоді та вимоги сучасного освітнього простору.

Список використаних джерел:

1. Гуляєва Д. С. Елементи тривимірної графіки у smart-концепції при підготовці майбутніх дизайнерів // Інноваційні аспекти освітнього та проектного менеджменту: досвід А. Макаренка в діалозі із сучасністю : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.). «Управлінська майстерність керівника закладу освіти», «Управління проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації», «Управління інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві» : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінарів (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 130-132. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25751>
2. Гуляєва Д. С. Аналіз етапів тривимірної графіки при підготовці дизайнерів. Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників четвертої всеукраїнської наук.-практ. конф. / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) та ін. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 247-249. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25420>
3. Гуляєва Д. С., Павленко Ю. О., Чобітько О. В. Реалізація SMART-концепції в управлінні проектами і програмами. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 340–341. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23146>
4. Шпильовий В.Д., Гуляєва Д.С., Радько А.М. Формування smart-концепції при проектуванні як напрямок наукової організації праці менеджера // Матеріали XXX Каришинських читань. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023. – С.250-253.
5. Гуляєва Д., Радько А. SMART-концепція при проектуванні як освітня компонента організації діяльності менеджера // Європейський вектор розвитку вищої освіти України. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023. – С.21. URI: <http://surl.li/oxwhg>

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

*Б.І. Даленчук
Науковий керівник: к.п.н., доцент І.Б. Гринченко
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, Харків*

Актуальність. Сучасний футзал вирізняється екстремальною динамічністю та миттєвою зміною ігрових ситуацій. Змагальна діяльність вимагає від юних спортсменів реалізації техніко-тактичного арсеналу в умовах жорсткого ліміту часу та дефіциту простору [1]. На етапі початкової підготовки (7–9 років) виникає суперечність між обсягом технічних навичок та потребою у всебічному фізичному розвитку [2]. Впровадження методу колового тренування, що моделює високу щільність ігрових мікрофаз і дозволяє паралельно вдосконалювати фізичні якості та техніку, є визначальним для підвищення інтенсивності занять [3].

Основний зміст. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Волна» за участю вихованців 7–9 років. Метою роботи було експериментальне обґрунтування переваг колового методу порівняно зі стандартними підходами. Сутність методики полягала у розподілі гравців за спеціалізованими станціями з акцентом на швидкість перемикання між діями (вибухова сила, жонгливання, швидкісне ведення, точність ударів).

Аналіз результатів підтвердив високу ефективність методики. У бігу на 30 м зі старту показники покращилися на 11,2% ($5,84 \pm 0,35$). Інформативним показником розвитку швидкості нейромоторних реакцій став біг на місці за 10 с, де приріст в експериментальній групі склав 20,3% ($38,5 \pm 2,26$ кроків), що свідчить про готовність нервової системи до надшвидких рухів. У човниковому бігу також зафіксовано достовірне покращення спритності, необхідної для маневрування на обмежених ділянках майданчика.

Що до технічної підготовленості, основні зрушення відбулися у вправах, що потребують високої координації [2]. Результати ведення м'яча між стійками покращилися на 68,2%. Особливу увагу приділено диференціації рухів «незручною» ногою: у жонглюванні приріст склав 12,6%. Це доводить, що багаторазове повторення дій на станціях у темпі, наближеному до ігрового, прискорює автоматизацію навичок.

Водночас показники удару на дальність не виявили суттєвих відмінностей між групами ($p > 0,05$), що пояснюється специфікою футзалу, де довгі передачі майже не застосовуються [3]. В тестах на точність удару експериментальна група продемонструвала якісно вищий рівень реалізації ($5,6 \pm 0,3$ бали) порівняно з контрольною ($3,9 \pm 0,2$ бали), що є найважливішим для результативності в умовах швидкого завершення атак.

Висновки. Метод колового тренування на етапі початкової підготовки дозволяє максимально наблизити навчальний процес до реалій сучасного футзалу, де швидкість прийняття рішень обмежується мілісекундами. Розроблена методика може бути рекомендована для впровадження в навчально-тренувальний процес ДЮСШ та СДЮШОР як дієвий інструмент оптимізації підготовки юних футзалістів.

Список використаних джерел:

1. Сірий О. І., Собко І. М., Руденко О. С. Розвиток швидко-силових якостей юних футзалістів // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 84–91. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/36006>
2. Стрикаленко Є., Череповська Г., Шалар О. Особливості побудови тренувального процесу юних футзалістів. Теорія, методика і практика навчання. 2022, 1(92), 62-73. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.05>
3. Balzano O. N., da Cruz M. T., Rodrigues A. D., da Silva G. F. Proposal for football training, training based on Futsal game concepts. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 2019,11(45), 472-482. Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/762>

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

С.М. Далудін
Науковий керівник: PhD, викладач А.В. Мусієнко,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи фізичного виховання школярів в умовах дистанційного навчання. Сучасні освітні виклики потребують ефективних механізмів контролю розвитку фізичних якостей учнів. У зв'язку з цим особливого значення набуває інтеграція цифрових інструментів у систему педагогічного контролю [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості педагогічного контролю розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання з використанням сучасних цифрових технологій.

Основний зміст. Педагогічний контроль у системі фізичного виховання є важливою складовою навчально-виховного процесу, що забезпечує оцінку рівня фізичної підготовленості учнів, корекцію навчальних програм та підвищення ефективності занять. Він включає систематичне спостереження, тестування та оцінювання фізичних якостей. Основними функціями педагогічного контролю є діагностична, коригувальна, мотиваційна та прогностична. Традиційні підходи до контролю розвитку фізичних якостей базуються на використанні стандартних тестів і нормативів (біг, стрибки, віджимання, нахили тощо), а також педагогічному спостереженні за технікою виконання вправ. Вони забезпечують об'єктивну оцінку рівня підготовленості учнів, однак мають обмеження, зокрема потребують фізичної присутності та не завжди враховують індивідуальні особливості розвитку.

Умови дистанційного навчання з фізичної культури передбачають використання цифрових платформ, відеоуроків і мобільних додатків для

організації занять і контролю. Це дозволяє здійснювати оцінку виконання вправ, фіксувати результати та надавати зворотний зв'язок незалежно від місця перебування учнів. Водночас важливими залишаються питання мотивації, самоконтролю та дотримання техніки безпеки. Сучасні цифрові підходи до педагогічного контролю включають використання фітнес-браслетів, мобільних додатків, відеоаналізу рухів і хмарних сервісів. Вони забезпечують об'єктивний збір даних, можливість аналізу індивідуального прогресу, дистанційний моніторинг фізичної активності та миттєвий зворотний зв'язок. Зокрема, використання відеофіксації дозволяє оцінювати техніку виконання вправ, а цифрові платформи – відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей учнів [2].

Поєднання традиційних і цифрових підходів створює ефективну систему педагогічного контролю, яка забезпечує підвищення якості фізичного виховання, індивідуалізацію навчального процесу та формування в учнів відповідального ставлення до власного фізичного розвитку [3].

Висновки. Педагогічний контроль є ключовим елементом фізичного виховання школярів. В умовах дистанційного навчання найбільш ефективним є поєднання традиційних методів тестування з сучасними цифровими інструментами, що дозволяє здійснювати дистанційний моніторинг, аналізувати індивідуальний прогрес і підвищувати мотивацію учнів до фізичної активності.

Список літератури:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с. URL: <https://surl.li/mqjslm>
2. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 154 с. URL: <https://surl.li/ekyqsp>
3. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с. URL: <https://surl.li/wbsvpv>

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД UNIFIGHT ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БОКСЕРІВ

В.В. Добронос
Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Сучасний бокс характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, значним темпом ведення поєдинку, великою кількістю атакуючих і захисних дій, що висуває підвищені вимоги до рівня спеціальної витривалості спортсменів. Відомо, що під час боксерського поєдинку спортсмени працюють у змішаному аеробно-анаеробному режимі, а показники серцево-судинної та дихальної систем досягають високих значень, близьких до максимальних. Це підтверджує необхідність пошуку ефективних засобів розвитку витривалості, максимально наближених до умов змагання .

Одним із сучасних засобів функціональної підготовки є використання смуги перешкод Unifight. Даний вид спорту поєднує подолання різноманітних перешкод (біг, стрибки, лазіння, перелізання, координаційні та силові вправи) з подальшим єдиноборством. Така структура навантаження створює значний тренувальний потенціал для розвитку спеціальної працездатності представників ударних єдиноборств, зокрема боксерів.

Мета роботи - обґрунтувати можливості використання смуги перешкод Unifight як засобу розвитку спеціальної витривалості боксерів у тренувальному процесі.

Основні результати дослідження. Спеціальна витривалість у боксі розглядається як здатність спортсмена ефективно виконувати техніко-тактичні дії протягом усього поєдинку без істотного зниження їх швидкості, сили та точності. Вона визначається рівнем розвитку аеробної продуктивності,

анаеробної потужності, швидкісно-силових здібностей та здатністю до швидкого відновлення між раундами.

Наукові дослідження свідчать, що боксери високої кваліфікації під час бою працюють при навантаженнях понад 90% від максимального споживання кисню, що вказує на високі вимоги до функціональної підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим традиційні засоби підготовки (біг, робота на мішках, спаринги) доцільно доповнювати комплексними вправами з варіативним навантаженням.

Смуга перешкод Unifight включає бігові відрізки, подолання бар'єрів, лазіння по сітці чи канату, рукохід, стрибкові та координаційні дії. Чергування циклічних і ациклічних вправ сприяє комплексному впливу на серцево-судинну, дихальну та нервово-м'язову системи. Подібні тренувальні засоби широко використовуються у функціональній підготовці спортсменів та демонструють високу ефективність щодо розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Для боксерів використання смуги перешкод Unifight є доцільним з кількох причин:

1. Моделювання змінного режиму роботи, характерного для поєдинку, коли короткі вибухові дії чергуються з активним пересуванням і частковим відновленням.
2. Розвиток швидкісно-силової витривалості, оскільки багато елементів смуги потребують багаторазового прояву сили в умовах зростаючої втоми.
3. Удосконалення координації рухів та здатності зберігати точність дій після інтенсивного навантаження.
4. Психологічна стійкість, оскільки проходження смуги в умовах дефіциту часу формує вольові якості та стресостійкість.

Практично смугу перешкод доцільно використовувати у вигляді інтервального тренування: 3–5 проходжень окремих секцій або повного комплексу з паузами відпочинку 1–3 хвилини. Після завершення проходження

ефективним є виконання серій ударів на мішку або лапах, що дозволяє відпрацьовувати техніку в умовах вираженої втоми.

Для спортсменів початкової та базової підготовки рекомендується спрощений варіант смуги з меншим обсягом лазіння та висотних елементів. Для кваліфікованих боксерів можливе ускладнення за рахунок скорочення часу відпочинку, збільшення кількості повторень та поєднання з ударною роботою.

Висновки. Спеціальна витривалість є однією з провідних фізичних якостей, що визначають результативність боксерів у змагальній діяльності. Смуга перешкод Unifight є ефективним комплексним засобом розвитку спеціальної витривалості, оскільки поєднує аеробні, анаеробні, силові та координаційні навантаження. Використання елементів смуги перешкод у тренуванні боксерів сприяє підвищенню працездатності, здатності зберігати техніко-тактичну ефективність в умовах втоми та швидко відновлюватися між раундами. Доцільним є впровадження вправ зі смуги перешкод Unifight у підготовчому та передзмагальному періодах тренувального циклу боксерів.

Список використаних джерел:

1. Ambroży T., Maciejczyk M., Klimek A. et al. The Effects of Intermittent Hypoxic Training on Anaerobic and Aerobic Power in Boxers // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(24). P. 9361.
2. Baghurst T., Prewitt S., Tapps T. Physiological Demands of Extreme Obstacle Course Racing: A Case Study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16(16). P. 2879.
3. El-Ashker S., Chaabene H., Negra Y. et al. Cardio-Respiratory Endurance Responses Following a Simulated 3 × 3 Minutes Amateur Boxing Contest in Elite Level Boxers // *Sports*. 2018. Vol. 6(4). P. 119.
4. Rey-Mota J., Álvarez D., Onate-Figuérez A. et al. Physiological Response and Sports Injury Risk Relevant Biomechanics in Endurance Obstacle Course Races // *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14(20). P. 9604.
5. Sienkiewicz-Dianzenza E. et al. The Impact of Fatigue on Agility and Responsiveness in Boxing // *Biomedical Human Kinetics*. 2019. Vol. 11. P. 131–135.

ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОЦІНКИ РИЗИКУ ТРАВМАТИЗМУ

М.В. Ерсамбетова, С.М. Ель-Айюбі
Науковий керівник: А.Х. Дейнеко
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Ph.D., доцент кафедри гімнастики
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вступ. Сучасна художня гімнастика відзначається зростанням технічної складності вправ, що підвищує вимоги до фізичних і координаційних можливостей спортсменок. У таких умовах проблема травматизму стає особливо актуальною через зростання об'єму навантаження на опорно-руховий апарат. Поширене уявлення про визначальну роль граничної амплітуди рухів поступово доповнюється урахуванням інших чинників, зокрема техніки виконання, динаміки рухів та втоми. Це зумовлює необхідність більш глибокого аналізу рухової діяльності спортсменок.

Мета та завдання дослідження. Визначити біомеханічні особливості виконання складних обертальних елементів у художній гімнастиці та виявлення кореляції з підвищенням ризику виникнення травм опорно-рухового апарату

Результати дослідження. Проведений аналіз біомеханічних особливостей складних елементів свідчить, що гранична амплітуда рухів не завжди виступає першопричиною виникнення мікротравм та кумулятивного травматизму гімнасток. Так, у контексті дослідження розглянуто принцип виконання елемента «фуєте» та визначено точки значного навантаження на суглоб під час ротації за допомогою методів захоплення руху та використання силових платформ [2; 4]. Таким чином, під час виконання елемента «фуєте» було виявлено значно вищі показники вертикальної сили реакції опору порівняно з іншими типами обертів, що свідчить про підвищений рівень навантаження на суглобово-зв'язковий апарат через багаторазове підшовне згинання. Водночас високі показники кутового прискорення та швидка зміна положення тіла при

виконанні елемента потребують значного напруження м'язів корпусу та координаційних здібностей. Як відомо, за своєю структурою елемент «фуете» поділяється на фази підготовки «plié», підйому «relevé», обертання та завершення, при цьому основне механічне напруження припадає саме на фази «relevé» та «plié». Відтак циклічне чергування фаз «plié» та «relevé» під час виконання технічного елемента створює надмірне механічне навантаження на гомілковостопний суглоб, що підвищує ймовірність розвитку патологій, зокрема дисторзії та тендинітів. Так, науково доведено, що до 80% травм нижніх кінцівок є прямим наслідком технічної складності обертальних та стрибкових елементів, що виконуються без граничних амплітуд [1]. Водночас важливо враховувати, що одним із основних чинників підвищення ризику травматизму опорно-рухового апарату є кумулятивна м'язова втома, пік якої припадає на заключну частину тренувального заняття.

Аналіз наукових досліджень [2; 3] біомеханіки рухів на прикладі «фуете» дозволяє вказати на неоднозначність визначення об'єму навантаження через величину амплітуди виконуваного елемента. Це обґрунтовує необхідність застосування індивідуалізованого та системного підходів до моніторингу тренувальної інтенсивності з урахуванням специфіки технічних елементів та персональних реакцій спортсменки на напруження. У цьому контексті можна виділити сучасні методики біомеханічного моніторингу, що базуються на використанні систем оптико-електронного захоплення рухів [4]. Вони складаються з високошвидкісних інфрачервоних камер, до прикладу, системи Qualisys із частотою 200 Гц. Данна методика передбачає реєстрацію кінематичних даних за допомогою CMOS-сенсорів (Complementary Metal-Oxide-Semiconductor), які фіксують переміщення світловідбивальних маркерів, закріплених на біосегментах тіла згідно з багатоланковими антропометричними моделями. Так, отримані аналогові сигнали конвертуються у цифровий формат та піддаються математичній обробці, зокрема згладжуванню за допомогою

цифрового фільтра Баттерворта четвертого порядку з частотою зрізу 14 Гц. Застосована технологія дозволяє побудувати точну тривимірну модель тіла для розрахунку центру мас та кутових характеристик у коронарних, сагітальних і горизонтальних площинах. Дослідження показує, що використання відеоаналізу дає змогу виявити технічні помилки та приховані фактори ризику через детальний поділ рухової дії на підготовчу, основну та заключну фази за допомогою визначення характеристичних моментів часу. Аналіз суглобових кутів у тривимірному просторі забезпечує виявлення відхилень від оптимальної біомеханічної структури рухів. Зокрема, реєстрація граничних амплітуд і кутових прискорень дозволяє ідентифікувати зони надмірного механічного напруження, що є причиною виникнення травм опорно-рухового апарату спортсменок.

Висновки. На основі отриманих кількісних даних стає можливою розробка об'єктивних рекомендацій для корекції технічної майстерності та профілактики травматизму. Системний підхід до аналізу кінематичних параметрів забезпечує перехід від суб'єктивного візуального оцінювання до точного вимірювання тренувального навантаження. Це сприяє впровадженню індивідуалізованих програм підготовки, спрямованих на оптимізацію рухових стереотипів і підвищення функціональної стійкості організму до специфічних фізичних навантажень.

Список літератури

1. Prevalence of injuries and training correlates in Brazilian young rhythmic gymnastics athletes / D. Guedes, B. Yamaji, D. Bessone. Hum Mov. 2023. Vol. 24, No. 4. P. 90–97. DOI: <https://doi.org/10.5114/hm.2023.133922>
2. Mendelson N., Yona T., Ravina O. Markerless biomechanical analysis of former elite rhythmic gymnasts. 42nd International Society of Biomechanics in Sports Conference (Salzburg, July 2024). URL: https://www.researchgate.net/publication/382453071_MARKERLESS_BIOMECHANICAL_ANALYSIS_OF_FORMER_ELITE_RHYTHMIC_GYMNASTS (дата звернення: 06.04.2026).
3. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics / M. N. Zetaruk, M. Violan, D. Zurakowski, W. A. Mitchell Jr., L. J. Micheli. Apunts Sports Medicine.

2006. Vol. 41, Iss. 151. P. 83–128. URL: <https://www.apunts.org/en-pdf-13096380>
(дата звернення: 06.04.2026).

4. Liu T., Wang L., Gao L., Sun Y. Kinematic Analysis of Free Vertical Split with 720° Turn in Elite Chinese Rhythmic Gymnastics. *Sensors (Basel)*. 2025. Vol. 25, No. 9. Art. 2667. DOI: <https://doi.org/10.3390/s25092667>

ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ КОМБІНОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

К.В. Єрмоєнко

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток складнокоординаційних видів спорту характеризується постійним ускладненням техніки виконання вправ, підвищенням вимог до спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та необхідністю пошуку інноваційних засобів тренування. До складнокоординаційних видів спорту належать різні види гімнастики, акробатика, чирлідінг, стрибки на батуті, фігурне катання та інші дисципліни, у яких результат визначається точністю, ритмічністю, пластичністю та координаційною складністю рухів.

У зв'язку з цим особливого значення набуває використання комбінованих фітнес-програм, які поєднують засоби силового, функціонального, аеробного, стретчингу та координаційного тренінгу. Такі програми дозволяють комплексно впливати на фізичні здібності спортсменів, оптимізувати тренувальний процес та урізноманітнити підготовку. Наукові дослідження свідчать, що інтеграція фітнес-технологій у спортивну підготовку позитивно впливає на рівень сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів [1; 2].

Попри наявність окремих досліджень щодо використання засобів фітнесу у спорті, проблема прикладного значення саме комбінованих фітнес-програм у складнокоординаційних видах спорту залишається недостатньо висвітленою, що й зумовлює актуальність теми.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування прикладного значення комбінованих фітнес-програм у системі підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту.

Результати дослідження. У процесі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що комбіновані фітнес-програми являють собою поєднання різних засобів тренування, спрямованих на одночасний розвиток кількох фізичних здібностей. До їх структури можуть входити функціональні вправи, силові комплекси, кардіонавантаження, вправи на стабілізацію корпусу, стретчинг та елементи різних видів аеробіки (базової, танцювальної, степ-аеробіки, аеробіки з елементами бойових мистецтв, тощо).

Доведено, що використання комбінованих програм у складнокоординаційних видах спорту має такі прикладні напрями: 1) розвиток сили та силової витривалості, необхідної для виконання стрибкових, опорних та статичних елементів; 2) удосконалення координаційних здібностей, зокрема рівноваги, орієнтування у просторі та ритмічності рухів; 3) підвищення гнучкості та мобільності суглобів, що є важливим для амплітудних рухів; 4) зміцнення м'язового корсету та профілактика травматизму; 5) розвиток аеробної витривалості, особливо у спортивній аеробіці та чирлідінгу.

Наукові дані підтверджують, що застосування силового фітнесу у спортсменів складнокоординаційних видів спорту сприяє достовірному покращенню показників сили та витривалості, а також загального рівня фізичної підготовленості [2].

Дослідження у спортивній аеробіці засвідчили ефективність сучасних фітнес-методик для вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок, зокрема шляхом використання функціонального та кондиційного тренінгу [1]. Встановлено, що комбіновані фітнес-програми є особливо доцільними на етапах базової та спеціалізованої базової підготовки, коли закладається фундамент рухових якостей та функціональних можливостей спортсмена.

Висновки. Отже, комбіновані фітнес-програми можуть мати важливе прикладне значення у системі підготовки спортсменів складнокоординаційних

видів спорту. Їх застосування забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей, підвищення функціональної готовності та профілактику перевантажень. Використання таких програм дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити його варіативність та адаптувати навантаження до індивідуальних потреб спортсменів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення спеціалізованих комбінованих програм для окремих видів спорту з урахуванням віку, статі та рівня кваліфікації спортсменів.

Список використаних джерел

1. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Соляник Д. О., Дудник Ю. О., Данильченко С. І. Сучасні методики фітнес-тренінгу для удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці // Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. 2023.
2. Кравчук Т. М., Гуцан Т. Г., Глушенко М. А. Вплив засобів силового фітнесу на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів складнокоординаційних видів спорту // Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17822623>

МЕХАНІЗМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В. О. Жамардій

*доктор педагогічних наук, доцент,
декан медичного факультету № 2,
професор закладу вищої освіти*

Полтавський державний медичний університет

С. П. Школяр

*кандидат технічних наук, доцент, Патентний повірений України,
провідний фахівець відділу забезпечення якості освіти та акредитації*

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Актуальність. Сучасний розвиток системи фізичного виховання студентської молоді в Україні характеризується активним упровадженням цифрових технологій, інноваційних оздоровчих програм та нових підходів до організації рухової активності. У контексті трансформації освітнього середовища та європейської інтеграції особливого значення набуває питання модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі здоров'язбережувальних та інноваційних підходів. Одним із ключових напрямів такої модернізації виступає трансфер фітнес-технологій як процес передачі, адаптації та впровадження сучасних методик, цифрових сервісів і практичних рішень у систему фізичного виховання студентської молоді.

Сучасні фітнес-технології охоплюють комплекс методичних, цифрових, організаційних і практичних рішень, спрямованих на підвищення ефективності фізичного виховання, формування мотивації до здорового способу життя та забезпечення психофізичного розвитку студентів. У наукових дослідженнях підкреслюється, що використання фітнес-технологій сприяє індивідуалізації освітнього процесу, розвитку самоконтролю, покращенню фізичного та психоемоційного стану молоді.

Водночас сучасний етап розвитку фізичного виховання характеризується активним використанням цифрових платформ, мобільних додатків,

дистанційних форм навчання та міжнародних фітнес-практик. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження механізмів трансферу фітнес-технологій між закладами освіти, науковими установами, спортивними організаціями та міжнародними партнерами.

Основні результати. Аналіз сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання студентської молоді свідчить про поступовий перехід від традиційної нормативної моделі до інноваційної здоров'язбережувальної системи. Пріоритетного значення набувають індивідуалізація фізичних навантажень, формування культури здоров'я, психоемоційна стабілізація та мотивація до регулярної рухової активності. Одним із найбільш ефективних інструментів модернізації фізичного виховання є впровадження сучасних фітнес-технологій. Вони забезпечують інтеграцію рухової активності, цифрових сервісів, мотиваційних механізмів і сучасних оздоровчих підходів [1]. У практиці закладів вищої освіти дедалі активніше використовуються елементи функціонального тренінгу, пілатесу, стретчингу, йоги, фітбол-гімнастики, TRX-систем, а також цифрові платформи для моніторингу фізичної активності студентів.

Встановлено, що трансфер технологій реалізується через декілька взаємопов'язаних механізмів [2, 3]. По-перше, освітньо-науковий трансфер передбачає співпрацю закладів вищої освіти з науковими установами, міжнародними платформами та спортивними організаціями. По-друге, цифровий трансфер технологій пов'язаний із використанням мобільних фітнес-додатків, платформ дистанційного навчання, інтерактивних програм тренувань та систем моніторингу фізичної активності. По-третє, інституційний трансфер спрямований на впровадження інноваційних моделей фізичного виховання на рівні закладів освіти. Важливу роль також відіграє соціально-комунікаційний трансфер, який забезпечує популяризацію здорового способу життя через соціальні мережі, цифрові платформи, онлайн-курси та відеотренування. Завдяки

цьому формується позитивна мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою та підвищується рівень залучення до оздоровчої діяльності.

Висновки. Сучасне фізичне виховання студентської молоді характеризується переходом до інноваційної цифровізованої моделі організації освітнього процесу. Одним із ключових чинників модернізації системи фізичного виховання виступає трансфер фітнес-технологій, який забезпечує інтеграцію сучасних оздоровчих практик, цифрових сервісів і міжнародного досвіду у діяльність закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика : монографія. Львів : Магнолія 2006, 2023. 608 с.
2. Школяр С.П. Особливості переговорів з трансферу технологій / Матеріали Міжн. науково-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVIII Каришинські читання) (м. Полтава, 27-28 травня 2021 р.) / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової. – Полтава : Астроя, 2021. – С.324-326
3. Кононенко Д.А., Школяр С.П. Використання основ трансферу технологій при реалізації проєктів у галузі шоу-бізнесу / Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXX Каришинські читання) : мат-ли Міжн. науково-практ. конф., присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі (м.Полтава, 25–26 травня 2023 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 280 с. - С.118-122

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЛІОМЕТРИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ГОЛКІПЕРІВ 18-21 РОКІВ

А.Б. Жигалюк
Науковий керівник: А.М. Єфременко
Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Актуальність. Сучасний футбол характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності, що висуває особливі вимоги до швидкісно-силової підготовленості голкіперів. Специфіка воротарської позиції полягає у необхідності виконання вибухових рухів у обмеженому часовому проміжку, що вимагає високого рівня розвитку нейром'язової системи. Пліометричне тренування, засноване на механізмах циклу розтягнення-скорочення, визнане одним із найефективніших методів розвитку вибухової потужності нижніх кінцівок. Дефіцит спеціалізованих програм для воротарів вікової категорії 18–21 рік обумовлює необхідність наукового обґрунтування застосування легкоатлетичних засобів у їхній підготовці.

Мета дослідження полягала у визначенні ефективності восьми тижневої програми пліометричного тренування з використанням легкоатлетичних вправ на показники швидкісно-силової підготовленості воротарів 18–21 року. Для досягнення мети було організовано педагогічний експеримент порівняльного типу за участю 20 спортсменів, розподілених на експериментальну та контрольну групи ($n = 10$). Експериментальна програма включала чотири двотижневі мікроцикли з хвилеподібною прогресією навантаження, де основними засобами виступали бар'єрні серії, багатоскоки та спринтерські прискорення з акцентованим відштовхуванням. Контрольна група виконувала стандартну програму фізичної підготовки без акцентованого використання пліометричних засобів.

Аналіз результатів дослідження засвідчив статистично значущу перевагу експериментальної методики порівняно з традиційним підходом. У показниках

вертикального стрибка проти руху спостерігалось зростання середнього значення в експериментальній групі з $44,84 \pm 2,13$ см до $49,3 \pm 2,25$ см при рівні значущості $p = 0,001$ та розмірі ефекту $d = 26,09$. У контрольній групі приріст за цим показником був мінімальним і становив лише $0,52$ см. Аналогічна тенденція зафіксована у тесті п'ятикратного стрибка, де результат експериментальної групи покращився на $1,02$ м, тоді як у контрольній групі зміни не перевищували $0,08$ м.

Особливу увагу заслуговує динаміка індексу реактивної сили (RSI), який інтегрально відображає нейром'язову ефективність та жорсткість м'язово-сухожильного комплексу. В експериментальній групі показник RSI зріс з $1,70 \pm 0,20$ до $1,96 \pm 0,13$ у. о. при $d = 8,18$, що підтверджує адаптацію нейром'язових механізмів до швидкого циклу розтягнення-скорочення. Показники бігового тесту також продемонстрували достовірне покращення в експериментальній групі. Так, час подолання 10-метрової дистанції скоротився з $1,89 \pm 0,05$ с до $1,82 \pm 0,06$ с. У контрольній групі зміни бігової швидкості на відрізьку 10 м були статистично недостовірними.

Висновки проведеного дослідження підтверджують, що восьмитижнева програма пліометричного тренування на основі легкоатлетичних вправ забезпечує комплексний розвиток швидкісно-силових якостей воротарів. Систематичне застосування бар'єрних стрибків та багатоскоків сприяє оптимізації рекрутування швидко-скорочуваних рухових одиниць та підвищенню сухожильної жорсткості. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження спеціалізованих пліометричних комплексів у тренувальний процес голкіперів 18–21 року для підвищення їхньої вибухової потужності, реактивної сили та здатності до швидкої зміни напрямку руху. Розроблена методика може бути впроваджена у практику підготовки футбольних воротарів різних рівнів кваліфікації як ефективний інструмент спеціальної фізичної підготовки.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЯК ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМИ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ-РЕАБІЛІТОЛОГА ІРЦ

*А.В. Захарюта,
Куп'янський інклюзивно-ресурсний центр
Куп'янської міської ради Харківської області*

Сучасні соціальні та освітні реалії України, зумовлені воєнними викликами та вимушеним переміщенням значної кількості дітей і їхніх родин, актуалізують проблему пошуку нових форм і методів роботи у сфері фізичної та психологічної реабілітації. Інклюзивно-ресурсні центри (ІРЦ) стають важливими осередками підтримки дітей з особливими освітніми потребами, проте їхня діяльність значно ускладнена відсутністю можливості використовувати типові обладнання залів лікувальної фізкультури та необхідністю організації занять у дистанційному форматі [1].

Однією з ключових проблем є організація дітей до занять у дистанційному режимі. В умовах відсутності безпосереднього контакту важливо створити мотиваційне середовище, яке сприятиме активності та залученості дитини. Тут особливого значення набуває співпраця вчителя-реабілітолога з батьками, адже саме вони стають основними партнерами у забезпеченні регулярності виконання вправ, контролі за технікою та формуванні позитивного емоційного клімату [3].

Фізична активність є базовим чинником розвитку та реабілітації дітей з особливими освітніми потребами. Регулярні вправи сприяють формуванню рухових навичок, розвитку когнітивних функцій, підвищенню емоційної стабільності та соціальної адаптації [1]. В умовах дистанційного формату занять саме батьки забезпечують виконання вправ удома, створюють безпечне середовище та мотивують дитину до активності.

Не менш важливою складовою є психологічна реабілітація, яка спрямована на підтримку емоційного стану дитини, розвиток її впевненості у власних силах та формування позитивної мотивації до занять. Вона включає використання

методів арт-терапії, ігрових форм, вправ на релаксацію та технік позитивного підкріплення [3; 4]. Вчитель-реабілітолог має створювати атмосферу довіри, де дитина відчуває себе прийнятою та захищеною, а батьки отримують інструменти для підтримки емоційної стабільності вдома.

Для цього проводяться консультації з родинами, які можуть охоплювати такі теми: роль фізичної активності у розвитку дитини; організація безпечного простору для занять удома; прості вправи для щоденної реабілітації; методи мотивації та емоційної підтримки; спільна діяльність батьків і дітей; використання цифрових ресурсів ІРЦ [2].

Таким чином, інноваційні технології у роботі фахівця ІРЦ поєднують фізичну активність, психологічну підтримку та цифрові ресурси, що дозволяє підвищити ефективність дистанційних занять, забезпечити цілісний розвиток дитини та сформувати сучасний освітньо-реабілітаційний простір навіть за умов обмежених ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Барладин О., Гончаренко О., Задорожна М. Фізична реабілітація дітей з особливими потребами в інклюзивних закладах освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 3 (133). С. 23–28.
2. Гулицька Н. М. Проведення занять ЛФК з використанням інноваційних методів як ефективний спосіб фізичної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами : методичні рекомендації. Бобровиця, 2021. 36 с.
3. Обухівська А. Г., Ілляшенко Т. Д. Інноваційні технології в діяльності інклюзивно-ресурсного центру : методичний посібник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 228 с.
4. Психологічний супровід інклюзивної освіти : методичні рекомендації / А. Г. Обухівська, А. А. Колупаєва, С. В. Савченко та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.

ПОЄДНАННЯ РУХІВ І ДИХАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ: ПОРУШЕННЯ ДИХАЛЬНОГО ПАТЕРНУ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

К.О. Зіоменко

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження. У сучасних системах ментального фітнесу дихання розглядається як невід'ємний компонент рухової діяльності, що забезпечує ефективність виконання вправ, стабілізацію корпусу, концентрацію уваги та психоемоційне розслаблення [1; 2; 3]. Разом із тим у більшості людей спостерігаються порушення дихального патерну, зумовлені впливом стресу, гіподинамії та недостатнього рівня тілесної усвідомленості. Це призводить до поверхневого, неритмічного та неузгодженого з рухами дихання, що негативно впливає на якість занять і функціональний стан організму.

Мета дослідження. Обґрунтувати особливості поєднання дихання і рухів у ментальному фітнесі, визначити основні порушення дихального патерну та охарактеризувати ефективні методи їх корекції.

Основні результати дослідження. Встановлено, що фізіологічною основою ефективного дихання є узгоджена робота діафрагми як основного дихального м'яза. У нормі вдих супроводжується її опусканням, розширенням живота та рухом ребер у сторони і назад (так зване 360° дихання), тоді як видих забезпечується розслабленням діафрагми та помірною активацією м'язів корпусу, що сприяє стабілізації. У процесі рухової діяльності дихання виконує не лише газообмінну, але й стабілізаційну та регуляторну функції, впливаючи на стан нервової системи [4].

До найбільш поширених порушень дихального патерну віднесено: поверхневе верхньогрудне дихання з підйомом плечового поясу; дисфункцію діафрагми (втягування живота на вдиху); відсутність латерального розширення

грудної клітки; порушення координації дихання і руху; а також явища надмірного дихання. Зазначені порушення знижують стабільність корпусу, підвищують м'язове напруження, погіршують координацію рухів і сприяють швидкому настанню втоми, а також підтримують підвищену активність симпатичної нервової системи.

Аналіз сучасних досліджень [1; 2; 3] та власного досвіду свідчить, що корекція дихання має здійснюватися поетапно з урахуванням принципу поступовості. На початковому етапі доцільним є використання статичних положень (лежачи, сидячи), що дозволяє знизити м'язове напруження та сформувати усвідомлення дихальних рухів. Подальша робота спрямована на відновлення носового дихання, активацію діафрагми, розвиток латерального дихання та інтеграцію дихання з руховими діями. Ефективним додатковим засобом є подовжений видих, що сприяє зниженню психоемоційного напруження. Базові вправи для засвоєння правильної техніки дихання представлені в табл. 1.

Таблиця 1.

Базові вправи для засвоєння техніки дихання

| Опис вправи | Дозування | Методичні рекомендації |
|---|-----------|---|
| 1. Дихання з контролем ребер В.п.: сидячи, руки на ребрах. 1 - вдих через ніс, ребра розширюються у сторони, діафрагма опускається. 2 - видих, ребра звужуються, діафрагма піднімається. | 8 р. | Контролювати розширення ребер, не піднімати плечі, дихати плавно, без напруження, зберігати нейтральне положення корпусу. |
| 2. Діафрагмальне дихання В.п.: лежачи або сидячи, рука на животі. 1 - вдих, живіт піднімається, діафрагма опускається. 2 - видих, живіт опускається, діафрагма піднімається. | 8 р. | Дихати животом, без напруги, рух природний, поперек у нейтральному положенні, дихання рівне і спокійне. |
| 3. Дихання з рухом рук В.п.: стоячи або сидячи, руки вниз. 1 - вдих, руки вгору, грудна клітка розширюється, діафрагма вниз. 2 - видих, руки вниз, діафрагма вгору, корпус стабільний | 8 р. | Синхронізувати рух і дихання, не піднімати плечі, рух плавний, корпус стабільний. |

Висновки. Поєднання дихання і рухів є важливим компонентом ментального фітнесу, який визначає ефективність тренувального процесу та впливає на фізичний і психоемоційний стан людини. Систематичне використання дихальних вправ і корекційних методик сприяє нормалізації дихального патерну, покращенню координації рухів, підвищенню стабільності корпусу та зниженню рівня напруження. Отже, цілеспрямована робота з диханням є необхідною умовою підвищення якості занять ментальним фітнесом.

Список використаних джерел:

1. Illi S. K., Held U., Frank I., Spengler C. M. Respiratory muscle training and exercise performance: a systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42, No. 8. P. 707–724.
2. McConnell A. K. *Respiratory muscle training: theory and practice*. Edinburgh : Elsevier, 2013. 240 p.
3. Shei R.-J. Recent advancements in our understanding of the ergogenic effect of respiratory muscle training in healthy humans // *Frontiers in Physiology*. 2018. Vol. 9. Art. 892.
4. West J. B. *Respiratory physiology: the essentials*. 9th ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2012. 230 p..

ФЕХТУВАЛЬНИКИ УКРАЇНИ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

К.С. Касьяненко

*Науковий керівник: старший викладач В.І. Ласиця
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасне фехтування є одним із провідних олімпійських видів спорту, що характеризується високим рівнем конкуренції, технічною складністю та значною динамічністю змагальної діяльності. Українські фехтувальники протягом тривалого часу займають вагомe місце на міжнародній арені, демонструючи стабільно високі результати на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх [1; 2]. Це зумовлює необхідність узагальнення та систематизації їхніх досягнень, а також аналізу факторів, що впливають на ефективність виступів спортсменів [1; 3].

Особливої актуальності набуває дослідження участі українських фехтувальників у міжнародних змаганнях у сучасний період, зокрема після 2022 року, коли спортсмени виступають в умовах підвищеного психологічного та соціального навантаження [3]. Їхні результати мають не лише спортивне, а й суспільне значення, оскільки відображають стійкість, національну ідентичність та міжнародний імідж України [2; 3].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання участі українських фехтувальників у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх досліджено фрагментарно, без комплексного підходу до оцінки динаміки результатів, ролі окремих спортсменів та впливу історичних і сучасних факторів [1; 3]. Це обумовлює необхідність проведення системного дослідження даної проблематики.

Основні результати. Дослідження участі українських фехтувальників у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх ґрунтувалося на аналізі історичних,

статистичних та сучасних даних [1; 2; 3], що дозволило визначити основні етапи розвитку та тенденції їхніх виступів.

Встановлено, що розвиток українського фехтування доцільно розглядати у двох основних періодах: у складі СРСР та в умовах незалежної України [1]. У радянський період українські спортсмени становили вагомую частину збірної команди та зробили значний внесок у її міжнародні успіхи [1; 2].

Після здобуття незалежності українське фехтування зберегло конкурентоспроможність, незважаючи на економічні труднощі [1]. З початку 2000-х років спостерігається стабілізація результатів та поява нової генерації спортсменів, які забезпечили міжнародне визнання України як сильної фехтувальної держави [2].

Особливу роль у сучасному етапі розвитку відіграють провідні спортсмени, зокрема Ольга Харлан, а також представники нового покоління — Анна Максименко, Влада Харькова та інші [2; 3]. Їхні досягнення свідчать про наступність поколінь і ефективність системи підготовки.

Встановлено, що найбільш успішним напрямом є жіноча шабля, де українська збірна стабільно входить до числа світових лідерів [2]. Значні результати також демонструють спортсмени у шпазі, як в індивідуальних, так і в командних змаганнях [1; 2].

Аналіз дозволив визначити основні фактори успіху українських фехтувальників:

- високий рівень тренерської школи [1];
- наявність історичних традицій [1];
- міжнародний досвід участі у змаганнях [2];
- психологічна підготовка спортсменів [3];
- розвиток регіональних центрів, зокрема харківської школи фехтування [1].

Разом із тим виявлено проблеми, які впливають на результати: обмежене фінансування, матеріально-технічні труднощі та відтік кадрів [1; 3].

Висновки. Участь українських фехтувальників у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх є важливим показником рівня розвитку національного спорту. Встановлено, що Україна стабільно займає провідні позиції у світовому фехтуванні, особливо у жіночій шаблі та командних видах.

Доведено, що історичні традиції, поєднані із сучасними підходами до підготовки спортсменів, забезпечують високий рівень конкурентоспроможності українських фехтувальників. Сучасне покоління спортсменів не лише підтримує досягнення попередників, а й формує новий етап розвитку фехтування.

Результати дослідження підтверджують, що українські фехтувальники відіграють значну роль у міжнародному спортивному середовищі, а їхні виступи мають важливе соціальне та іміджеве значення для держави.

Перспективи подальшого розвитку пов'язані з удосконаленням системи підготовки, підтримкою молодих спортсменів та зміцненням матеріально-технічної бази.

Список використаних джерел:

1. International Fencing Federation (FIE). Official website // Міжнародна федерація фехтування. 2026. URL: <https://fie.org>
2. International Olympic Committee. Olympic Games official results and statistics // Офіційний сайт Олімпійських ігор. 2026. URL: <https://olympics.com>
3. National Olympic Committee of Ukraine. Official information on Ukrainian athletes // Національний олімпійський комітет України. 2026. URL: <https://noc-ukr.org>

МОДУЛЬ «ФЕХТУВАННЯ» ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗАЦІКАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФІЛОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

*В.Г. Клименченко
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Щороку, проводячи анкетування першокурсників факультету іноземної філології, ми ставимо кілька питань щодо занять спортом, особистих досягнень та побажань щодо видів рухової діяльності й методів розвитку фізичних якостей [1; 3]. Проаналізувавши анкетні дані, ми звернули увагу на те, що велика кількість здобувачів під час воєнного стану в країні не мала можливості стабільно займатися у спортивних секціях. При цьому їхніми пріоритетними видами рухової активності залишаються пілатес та баскетбол [1]. Якщо організація занять із пілатесу в дистанційному форматі не викликає значних труднощів, то повноцінно провести онлайн-заняття з баскетболу технічно неможливо.

Актуальність теми обумовлена необхідністю пошуку нових, адаптивних форм фізичного виховання. У заняттях філологів фехтування виступає не лише як спорт. Воно дозволяє поєднати вивчення іноземної мови (термінології) з фізичною активністю.

Для запобігання гіподинамії, збереження здоров'я, розвитку фізичних якостей та підвищення мотивації першокурсників-філологів було розроблено робочу програму, яка містить модуль «Фехтування».

Модуль складається з чотирьох занять, кожне з яких містить теоретичний блок, відеоінструкції з виконання основних положень і рухів фехтувальника, завдання для самостійної роботи та інтерактивні ігри. Фехтувальні вправи на відео демонструє майстер спорту України з фехтування, а методичні пояснення

надає викладач кафедри ТМПФВ. Завдання розділені на логічні частини та виконуються за принципом поступовості (від простого до складного).

Ознайомлення з дисципліною починається з відеолекції, насиченої наочним матеріалом. Студентам пропонується поринути в історію від Давньої Греції та Риму до сучасності. Особливий інтерес у майбутніх педагогів викликає зброя, розвиток фехтувальних шкіл Європи та термінологія. Використання команд французькою мовою (*En garde, Prêts, Allez*) дозволяє студентам поєднувати рухову активність із філологічними термінами.

Кожне заняття модуля містить відео з демонстрацією вправ, які легко виконувати в домашніх умовах. Вони не потребують великого простору та виконуються симетрично (поперемінно праворуч і ліворуч) для гармонійного розвитку тіла. Виконуючи специфічні вправи, майбутні педагоги тренують різні групи м'язів та переконуються, що такі якості, як координація, швидкість реакції, динамічна сила ніг та витривалість, можна успішно розвивати засобами фехтування [2; 4]. На підсумковому занятті студенти демонструють засвоєні рухи за командою викладача. Вправи подаються у довільній послідовності – здобувачі не знають заздалегідь, який рух і з якою швидкістю потрібно виконати. Це вносить у заняття елемент гри, стимулює увагу та швидкість реакції. Виконання вправ у ігровій формі допомагає зняти емоційну напругу, що є надзвичайно актуальним для збереження здоров'я здобувачів освіти під час воєнного стану. Інтеграція іншомовних термінів у процес фізичного виховання підвищує зацікавленість студентів мовного факультету, перетворюючи тренування на інтелектуальну гру. Використання історичного контексту і цікавих фактів сприяє залученню молоді до регулярних занять спортом, формує позитивне ставлення до фізичного виховання та підвищує загальний рівень зацікавленості навчальним процесом.

Висновки: 1. Модуль «Фехтування» доводить, що за обмеженого простору та відсутності інвентарю можна ефективно розвивати координацію, швидкість

реакції та витривалість, та дозволяє вирішити проблему організації занять в онлайн-режимі.

2. Підвищується зацікавленість студентів у занятті фізичним вихованням через міждисциплінарний зв'язок (спорт + мова), що формує позитивне ставлення студентів до навчальної дисципліни.

Список використаних джерел:

1. Клименченко В. Самооцінка стану здоров'я та зацікавленості фізичною активністю здобувачів освіти педагогічного закладу освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 листоп. 2025 р.). Харків, 2025. С. 156-160.
2. Кривенцова І. В., Клеменченко В. Г., Несен О. О. Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : зб. статей XVIII наук. конф., Харків, 4 лют. 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 13-17.
3. Клименченко В. Самооцінка фізичної підготовленості та пріоритети рухової активності на заняттях з фізичного виховання здобувачів освіти педагогічного закладу вищої освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків, 2023. С. 93-99.
4. Несен О. О., Кривенцова І. В., Клименченко В. Г. «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені Г.С. Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків: ХДАФК, 2021. С.16-20

ПСИХОЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

М.О. Ключев

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с, доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. В умовах зростання інтенсивності змагальної діяльності у боксі особливого значення набуває здатність спортсменів ефективно управляти власним психоемоційним станом [3]. Передзмагальний період супроводжується високим рівнем тривожності, нервово-емоційною напругою та психічною нестабільністю, що може негативно впливати на результативність виступів [1; 2]. У цьому контексті ключовим стає використання спеціальних засобів психоемоційної саморегуляції, які дозволяють оптимізувати функціональний стан спортсменів. Проте питання системного впровадження та ефективності таких засобів у підготовці боксерів залишається недостатньо розробленим.

Основні результати. У ході дослідження встановлено, що у боксерів спортивного клубу «GYM4FIT», які взяли участь в експерименті, у передзмагальний період 62,5% боксерів мають підвищений рівень ситуативної тривожності, 25,0% – середній рівень і лише 12,5% – низький. При цьому 58,3% спортсменів відзначали наявність вираженої емоційної напруги, що супроводжувалася зниженням концентрації уваги та впевненості у власних силах. З'ясовано, що понад 70% опитаних використовують засоби саморегуляції епізодично або не використовують зовсім, а лише 29,2% застосовують окремі прийоми (переважно дихальні вправи) безсистемно.

Для підвищення стресостійкості, зниження ситуативної тривожності та емоційної напруги, було розроблено та впроваджено комплекс засобів психоемоційної саморегуляції, який включав дихальні техніки (регуляція ритму та глибини дихання); методи м'язової релаксації (зняття надлишкового м'язового напруження); психотехніки візуалізації (уявне програвання успішних

дій і змагальних ситуацій); елементи аутогенного тренування (самонавіювання та самозаспокоєння); прийоми концентрації уваги.

Систематичне застосування зазначених засобів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та формуванню навичок свідомого управління психічним станом. Крім того, зафіксовано покращення показників змагальної діяльності: підвищення точності техніко-тактичних дій, швидкості реагування та ефективності прийняття рішень у поєдинку.

Висновки. Засоби психоемоційної саморегуляції є ефективним інструментом оптимізації психічного стану боксерів у передзмагальний період. Їх цілеспрямоване та систематичне використання забезпечує зниження психоемоційної напруги, підвищення психологічної стійкості та покращення спортивних результатів. Доцільним є впровадження комплексних програм саморегуляції у тренувальний процес боксерів як невід'ємної складової їх підготовки до змагань.

Список використаних джерел:

1. Назимок В. В. Психологічна підготовка боксерів до змагань / В. В. Назимок // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 03 (72) 16. - С. 89-92.
2. Нікітюк В. В. Психологічні аспекти підготовки боксерів до змагань / В. В. Нікітюк, П. Б. Джуринский // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – С. 128-131.
3. Яготін, Р. С., Халайджі, С. В., Гончарук, В. В., Павлюк, О., Лаговська, Н., & Масол, В. (2025). Основні підходи до розуміння стресу та стресостійкості боксерів юнаків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(194), 218-222.*

ТРАНСФЕР ІННОВАЦІЙНИХ УПРАВЛІНСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ У БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ

А.О. Коваленко
магістр фізичної культури та спорту
Заслужений майстер спорту України з більярдного спорту
Голова ГО Відокремленого підрозділу Федерації Спортивного більярду
України в Полтавській області
С.П. Школяр
кандидат технічних наук, доцент, Патентний повірений України,
провідний фахівець відділу забезпечення якості освіти та акредитації
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Актуальність. Сучасний розвиток спортивної сфери характеризується активним впровадженням інноваційних управлінських технологій [1], цифрових систем та механізмів трансферу знань. Особливого значення ці процеси набувають у більярдному спорті [1-4], де підвищення ефективності організації змагань потребує інтеграції сучасних підходів спортивного менеджменту, цифровізації та аналітики. Значної уваги потребують питання цифровізації підготовки спортсменів [5], а й управління турнірами, використання інформаційних систем, адаптивних форматів проведення змагань, а також впровадження концепції емоційної екобезпеки [3]. В умовах динамічного розвитку спортивного середовища інноваційні технології стають важливим чинником підвищення ефективності організації змагань, прозорості управління та якості спортивних послуг.

Основні результати. У результаті проведеного дослідження встановлено, що трансфер інноваційних управлінських технологій у більярдному спорті має комплексний характер та охоплює організаційні, цифрові, психологічні й аналітичні механізми. Авторами було розроблено проект регламенту чемпіонату Полтавської області з більярдного спорту з урахуванням категорії «ветерани 60+». Регламент передбачає інтеграцію спортсменів старшого віку у загальний турнір із паралельним визначенням результатів у відповідній віковій категорії.

Такий підхід сприяє соціальній інтеграції, розвитку ветеранського спорту та формуванню інклюзивного спортивного середовища.

Дослідження показало, що одним із ключових напрямів трансферу технологій є цифровізація управління змаганнями. Зокрема, ефективними інструментами виступають: онлайн-реєстрація учасників; електронні турнірні таблиці; цифрові системи комунікації; рейтингові та аналітичні платформи; моніторинг результатів змагань. Встановлено, що використання цифрових технологій забезпечує прозорість управління, оперативність прийняття рішень та оптимізацію організаційних процесів.

Запропоновано основні напрями вдосконалення управління більярдними змаганнями: розвиток цифрових платформ управління турнірами; впровадження адаптивних форматів проведення матчів; інтеграція систем емоційного моніторингу; розвиток ветеранських рейтингів; посилення інформаційно-аналітичного супроводу; розширення партнерської та грантової підтримки.

Висновки. Трансфер інноваційних управлінських технологій у більярдному спорті є важливим чинником розвитку сучасного спортивного менеджменту. Встановлено, що інтеграція цифрових, організаційних та психологічних механізмів дозволяє підвищити ефективність проведення змагань, забезпечити прозорість управління та покращити психологічний клімат спортивного середовища.

Список використаних джерел:

1. Безносюк О. О., Школяр С. П. Аспекти моделювання організації та управління проведенням спортивних змагань // Інноваційні аспекти освітнього та проектного менеджменту: досвід А. Макаренка в діалозі із сучасністю : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.). «Управлінська майстерність керівника закладу освіти», «Управління проектами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації», «Управління інноваційною діяльністю в освіті та у виробництві» : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінарів (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 96-100
2. Безносюк О. О., Школяр С. П. Напрямки стандартизації процесів управління проведенням змагань з більярдного спорту // Методика навчання природничих

- дисциплін у середній та вищій школі (XXXI КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 110 річниці університету (м. Полтава, 30–31 травня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2024. С. 47-50
3. Школяр С. П., Безносюк О. О. Емоційна екобезпека при проведенні спортивних змагань // Сучасний стан біосфери у науковій спадщині академіка Володимира Вернадського в контексті техногенних загроз : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (12 берез. 2026 р.). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2026. С. 204–207. URL: <https://drive.google.com/file/d/17Vpdiq2CjC-uxgJw11Ev6eVPEBAw6y0E/view>
4. Школяр С. П., Безносюк О. О. Рейтинг як мотиваційний складник процесів управління проектами проведення спортивних змагань. Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників четвертої всеукраїнської наук.-практ. конф. / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) та ін. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 57-63
5. Новописьменний А. М., Кононець Н. В., Школяр С. П. Вплив цифрових технологій на формування особистості фахівця з пауерліфтингу. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 20–21 лютого 2025 року). Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2025. С. 242-249. <https://surl.gd/pjusii>

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСТВА В ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ СЕРЕД ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Є.О. Ковальчук

Науковий керівник: викладач О.В. Григор'єва

Одеський національний економічний університет, м. Одеса

Україна, ратифікувавши Конвенцію ООН про права осіб з інвалідністю, визначила інклюзію одним із пріоритетів державної політики, зокрема у сфері освіти, фізичної культури та спорту [1, с.6]. Особливого значення це питання набуває в закладах вищої освіти, адже саме студентський спорт є потужним інструментом соціалізації та інтеграції молоді з особливими потребами. Адаптивна фізична культура сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню почуття соціальної приналежності, зміцненню психологічного здоров'я та розвитку самостійності [2, с.7]. Ключову роль у цьому процесі відіграє волонтерський рух, який виступає сполучною ланкою між студентами з інвалідністю та спортивним середовищем.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що волонтерство в спорті для осіб з особливими потребами має багатоаспектний характер. Спортивні програми, які передбачають участь волонтерів, здатні забезпечити різноманітні індивідуальні та суспільні переваги, сприяти зміцненню зв'язків між людьми, солідарності, взаємній повазі та розумінню [1, с.9-10]. При цьому розрив між зацікавленими сторонами (освіта, спорт, охорона здоров'я) є значною перешкодою для залучення людей з обмеженими можливостями до фізичної активності, а ефективність комунікації та реклами безпосередньо впливає на обізнаність про доступні варіанти [1, с.36]. Волонтери, особливо студенти, можуть відігравати роль «агентів комунікації», допомагаючи поширювати інформацію про інклюзивні спортивні події та гуртки в межах університетського кампусу.

Найбільш показовою моделлю, що демонструє ефективність волонтерської участі, є програма Спеціальних Олімпіад «Об'єднаний спорт» (Unified Sports). Найважливішою концепцією цієї програми є об'єднання людей з порушеннями інтелектуального розвитку та без них на одному спортивному майданчику задля забезпечення високоякісного інклюзивного спортивного досвіду [1, с.82]. Волонтери в рамках цієї програми виступають не в ролі сторонніх помічників, а як рівноправні партнери, тренери або організатори. Завданнями програми є розвиток спортивних умінь, підвищення обізнаності суспільства про людей з порушеннями розумового розвитку та створення умов для дружніх стосунків через дух рівності [1, с.83]. Така модель може бути повністю адаптована до умов закладів вищої освіти, де студенти-волонтери стають каталізаторами створення інклюзивних спортивних команд та секцій.

Успішна реалізація волонтерських ініціатив неможлива без належної підготовки самих волонтерів. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями в умовах інклюзії є структурним компонентом цілісної професійної підготовки, спрямованим на формування знань, умінь і навичок індивідуалізації та диференціації [3, с.13]. Це твердження безпосередньо стосується і студентів-волонтерів, які планують працювати в інклюзивному спорті. Вони мають оволодіти основами спеціальної педагогіки, психології та етикету спілкування з особами, що мають різні нозології. Саме від організатора занять (тренера, волонтера) залежить внесення змін у зміст і форми занять відповідно до інтересів і можливостей усіх учасників, що є ключовим принципом волонтерської діяльності в студентському спорті.

Важливим є звернення до міжнародного досвіду, який демонструє системний підхід до інклюзії через волонтерство. Прикладом є програма «Access for All», запущена шотландською благодійною організацією Enable. Метою цієї трирічної партнерської програми є сприяння залученню молоді з фізичними, сенсорними вадами та вадами розвитку до спорту, культури та мистецтва

шляхом організації реабілітаційних таборів і партнерства з регбійними клубами для створення нових інклюзивних команд. Цей приклад свідчить, що залучення волонтерів до організації таких заходів є не другорядною, а системоутворюючою складовою інклюзивної політики.

Таким чином, волонтерство відіграє визначальну роль у популяризації студентського спорту серед осіб з особливими потребами. Воно дозволяє долати комунікативні, соціальні та організаційні бар'єри. Для ефективного розвитку цього напрямку в Україні необхідно: впроваджувати в закладах вищої освіти інтегровані спортивні програми за моделлю «Об'єднаний спорт»; запровадити системну підготовку студентів-волонтерів до роботи з різними категоріями осіб з особливими потребами, використовуючи напрацювання інклюзивної педагогіки та адаптивної фізичної культури; активно вивчати та адаптувати передовий міжнародний досвід, зокрема програми типу «Access for All». Розвиток волонтерського руху в університетах є необхідною умовою створення безбар'єрного спортивного середовища, де фізична активність стає доступною, цікавою та корисною для кожного студента.



Список використаних джерел:

1. Когут І. О. Організаційно-методичні засади імплементації інклюзивності в освіті та спорті: монографія [Електронне видання] / І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. К. Шевчук, О. В. Степанюк, Є. А. Шитікова. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. – 191 с.
2. Гринько В. М., Лучко О. Р., Ржавська Ю. В. Адаптивна фізична культура в закладах вищої освіти: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2025. – 69 с.
3. Щекотіліна Н. Ф. Інклюзія в фізичній культурі : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с.
4. Enable launches Access for All to drive inclusion in sport and culture [Електронний ресурс]. Enable. URL: <https://www.enable.org.uk/about-us/news-and-media/enable-launches-access-for-all-to-drive-inclusion-in-sport-and-culture>

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ІМУНІТЕТУ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Є.Ю. Ковальчук, Д.І. Вакуленко
Науковий керівник: С.І. Гайдай
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ

Актуальність. У наш час, зважаючи на поширення хронічних недуг та переважно малорухливого способу життя, питання пошуку легких методів для збереження відмінного стану здоров'я постає надзвичайно актуально. Велика кількість людей нехтує необхідністю бути фізично активними, пояснюючи це надмірною зайнятістю, станом стресу та уподобанням до пасивного відпочинку, що неминуче спричиняє зниження імунітету та якості життя. Впровадження регулярних фізичних навантажень є одним із найефективніших та найдоступніших способів підтримувати здоров'я та запобігати хворобам.

Основний зміст. Будь-яка діяльність, що вимагає витрат енергії та включає рух, класифікується як фізична активність. Сюди належать такі приклади, як пересування пішки, виконання виробничих завдань, систематичні заняття фізкультурою або участь у спортивних змаганнях [1].

За рівнем прикладеного зусилля розрізняють три категорії: незначне (зокрема, час, проведений у спокої або при роботі, що не вимагає напруги), середнє (наприклад, швидка хода чи заняття садівництвом) та високе (як от біг, тренування з обтяженнями чи рухливі забави). Також, згідно з характером впливу на тіло, розрізняють аеробні навантаження (плавання, їзда на велосипеді, біг), специфічні силові тренування та вправи, спрямовані на підвищення еластичності м'язів (стретчинг, йога) [3].

Регулярна рухова діяльність сприяє контролю енергетичного балансу організму та підтримці оптимальних параметрів ваги, що, своєю чергою, зменшує ймовірність виникнення таких станів, як цукровий діабет другого типу,

підвищений кров'яний тиск та низка інших патологій [2]. Комплекс регулярних занять є потужним засобом для стабілізації психоемоційного стану: завдяки викиду ендорфінів знижується відчуття напруги, покращується глибина та якість сну, а також загальне самопочуття [2].

Висновки. Спортивна діяльність відіграє ключову роль у посиленні опору організму, збереженні гарного самопочуття та відвертанні недуг. Послідовні тренування сприятливо позначаються на роботі життєво важливих систем тіла, допомагають налагодити метаболічні процеси та зменшити ймовірність розвитку тривалих недуг. При цьому, рухливість надзвичайно важлива і для емоційного тла особистості. Таким чином, помірні й стали фізичні вправи являють собою простий та дієвий спосіб підтримувати здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Батуріна М. І. Рухова активність — здоровий спосіб життя. КНП «Перший Черкаський міський центр первинної медико-санітарної допомоги». 22 січня 2020. URL: <https://mp1.sk.ua/рухова-активність-здоровий-спосіб-ж/> (дата звернення: 02.05.2026).
2. Роль фізичної активності у профілактиці захворювань: чому рух — це життя. КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги №7» Миколаївської міської ради. 26 вересня 2024. URL: <https://cpmsd7.lic.org.ua/novyny/rol-fizychnoyi-aktyvnosti-u-profilaktytsi-zahvoryuvan-chomu-ruh-tse-zhyttya/> (дата звернення: 02.05.2026).
3. Вплив фізичної активності на імунітет. Медичний центр b-healthy clinic. URL: <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-immunitet/> (дата звернення: 02.05.2026).

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Б.Є. Кожома

*Науковий керівник: викладач О.В. Григор'єва
Одеський національний економічний університет*

Актуальність дослідження. У сучасних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності. Значна частина здобувачів вищої освіти веде малорухливий спосіб життя, що зумовлено тривалим перебуванням за комп'ютером, високим навчальним навантаженням, дистанційною формою навчання та недостатнім рівнем організованої рухової діяльності. Дефіцит фізичної активності негативно впливає на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, спричиняє зниження працездатності, погіршення психоемоційного стану та підвищує ризик розвитку хронічних захворювань [1; 3]. Регулярна фізична активність є важливою складовою здорового способу життя та ефективним засобом профілактики гіподинамії, ожиріння, серцево-судинних захворювань і порушень опорно-рухового апарату. Фізичні вправи сприяють покращенню обмінних процесів, підвищують рівень витривалості, зміцнюють імунну систему та позитивно впливають на психічне здоров'я студентської молоді [2].

Мета дослідження – визначити вплив регулярної фізичної активності на зміцнення здоров'я студентської молоді та обґрунтувати її роль у формуванні здорового способу життя.

Основний зміст. Фізична активність охоплює будь-яку рухову діяльність людини, що супроводжується енергетичними витратами. До основних видів фізичної активності студентської молоді належать заняття фізичною культурою, фітнесом, спортивними іграми, плаванням, бігом, ходьбою, тощо. За рекомендаціями Всесвітньої організація охорони здоров'я, молоді люди повинні приділяти не менше 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень [4].

Наукові дослідження доводять, що систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на стан організму. Регулярні заняття фізичними вправами покращують роботу серця, нормалізують артеріальний тиск, підвищують функціональні можливості дихальної системи та сприяють зміцненню м'язового корсета [3]. Крім фізіологічного ефекту, рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан студентів: зменшує рівень тривожності, покращує настрій, сприяє підвищенню концентрації уваги та працездатності.

Особливого значення фізична активність набуває в умовах високого рівня стресу та емоційного напруження, характерних для навчання у закладах вищої освіти. Регулярні заняття спортом формують дисциплінованість, відповідальність та мотивацію до ведення здорового способу життя. У сучасних умовах популярності набувають цифрові фітнес-технології, зокрема мобільні додатки для тренувань, фітнес-браслети та онлайн-програми, які сприяють контролю рівня фізичної активності та підвищують мотивацію молоді до занять фізичними вправами.

Висновки. Регулярна фізична активність є важливим чинником зміцнення здоров'я студентської молоді та профілактики багатьох захворювань. Систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан організму, підвищують працездатність, витривалість та якість життя студентів. Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та впровадження активного способу життя є необхідною умовою збереження здоров'я молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник. – К.: Знання України, 2004. – 81 с.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. – Житомир : Рута, 2012. – 514 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
4. World Health Organization. Physical activity : fact sheet. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Д.О. Кокарев
Науковий керівник: ст.викладач В.І. Ласиця
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. В умовах зростання інтенсивності змагальної діяльності у єдиноборствах особливого значення набуває урівноваженість бійця, його психічна та психологічна стійкість. Саме психологія спортсмена дає йому змогу зберігати спокій та раціональне мислення, що дозволяє приймати вірне рішення за обмежений час [1; 3]. Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, часто він є вирішальним в сутичці.

Тому дослідженню психологічної підготовки спортсменів приділяється все більше уваги і все більше спеціалістів досліджують і аналізують цей бік підготовки спортсменів [1; 2; 3; 4].

Основні результати. Провівши дослідження і узагальнення науково-методичного матеріалу з питання особливостей психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах прийшли до висновку що психологічна підготовка в єдиноборствах це безперервний процес формування психологічної стійкості, який напряду впливає на техніко-тактичну ефективність спортсмена.

Спортсмен, що не вміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на поєдинок, не впевнений в своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо спортсмен добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений в собі, легко управляє своїм настроєм і діями в бою, він при несприятливих чинниках (пропущені удари, біль, втома) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і противника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання.

В даний час прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена на два етапи - етап загальної психологічної підготовки і психологічну підготовку до

змагань(спеціальна) [1; 3]. Обидва етапи взаємозв'язані, в той же час кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особи: різноманітності інтересів, вольових рис, вдачі; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, сприяючих успішному виконанню спортивних завдань. Загальна це фундамент, який закладається протягом усього тренувального процесу.

Етап підготовки до змагань спрямований на формування стійкості до стресу, бойової готовності і здатністю управляти емоціями. Він включає в себе моделювання змагальної ситуації, розвиток відчуття дистанції і часу [2; 4]. Його основна ціль -розвиток вольових якостей, які будуть допомагати атлету переборювати негативні прояви передстартового стану(стартова лихоманка, стартова апатія) і виходити на стан «бойової готовності», що є оптимальним для спортсмена, а також переборювати наслідки після змагальних невдач (поразка, несправедливе суддівство і т.д.).

При психологічній підготовці спортсмена на перший план висувуються його індивідуальні якості (темперамент, характер, здібності); тому тренер має бути досить ерудований в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати психологічну підготовку з урахуванням його здібностей і умов його розвитку.

Висновки. Психологічна підготовленість спортсмена має 50% впливу на вдалий старт на змаганнях, а також істотно впливає на тренувальний процес і вона повинна йти паралельно з іншими видами підготовки ,щоб спортсмен міг максимально реалізувати свій змагальний потенціал. Без ясного розуміння всієї психологічної складності спортивної діяльності, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і

педагогічним вимогам. Тільки строго враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні і психологічні особливості, використовуючи свій авторитет, послідовно і систематично застосовуючи різні педагогічні прийоми, тренер може досягти значних успіхів у вихованні спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Данько Г., Лаврентьев О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт.- 2023, № 8(168).* - С. 39-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).08)
2. Голенкова Ю. Ефективність застосування аутогенного тренування в навчально-тренувальному процесі висококваліфікованих борців сумо / Ю. Голенкова, Д. Караченко, Л. Вострокнутов // *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 груд. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін.]*. – Харків, 2023. – С. 23–31. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13572>
3. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023, №9 (169).* С. 86-91. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)
4. Golenkova J, Kravchuk T, Sanzharova N, Potop V, Filon K. Psychological recreation of overcoming failures and achieving success by young rhythmic gymnasts aged 6-8. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation, 2023, №2(1).* С. 4–9. <https://doi.org/10.15561/physcult.2023.0101>

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ, ФІТНЕСІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

К.О. Колісник

*Науковий керівник: к.е.н., доцент В.М. Кона
Одеський національний економічний університет,
м. Одеса*

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток суспільства характеризується активним впровадженням цифрових, інформаційних та біотехнологічних рішень у різні сфери життєдіяльності людини. Не є винятком і галузь фізичної культури, спорту, фітнесу та реабілітації, де інноваційні технології стають важливим чинником підвищення ефективності тренувального процесу, збереження здоров'я та відновлення працездатності людини. Застосування новітніх технічних засобів дозволяє оптимізувати фізичні навантаження, здійснювати постійний контроль функціонального стану організму, індивідуалізувати програми занять і прискорювати процес реабілітації після травм та захворювань [1; 3].

Актуальність теми зумовлена також зростанням попиту населення на якісні фітнес-послуги, профілактику гіподинамії та сучасні методи відновлення організму. У зв'язку з цим дослідження можливостей використання інноваційних технологій у тренувальному процесі, фітнесі та реабілітації є своєчасним і практично значущим.

Мета роботи - проаналізувати сучасні інноваційні технології, що застосовуються у тренувальному процесі, фітнесі та реабілітації, а також визначити їх ефективність і перспективи використання.

Основний зміст. Інноваційні технології у сфері фізичної культури та спорту охоплюють широкий спектр цифрових і технічних рішень. Одним із найбільш поширених напрямів є використання гаджетів: фітнес-браслетів, смарт-годинників, кардіомоніторів та мобільних додатків. Такі пристрої дозволяють контролювати частоту серцевих скорочень, рівень фізичної

активності, витрати енергії, якість сну та інші біометричні показники. Отримані дані використовуються для корекції навантажень і підвищення результативності тренувань.

Важливе місце займають технології штучного інтелекту та аналізу великих масивів даних. За їх допомогою створюються персоналізовані програми тренувань, прогнозуються спортивні результати, визначаються ризики перевантаження та травматизму. Біомеханічний аналіз рухів сприяє вдосконаленню техніки виконання вправ і підвищенню безпеки занять.

У фітнес-індустрії все більшої популярності набувають технології віртуальної та доповненої реальності. Вони дозволяють зробити тренування інтерактивними, емоційно насиченими та більш мотивуючими. Наприклад, користувач може виконувати вправи у віртуальному спортивному залі, брати участь у симуляціях бігу, велоперегонів чи групових занять. Це особливо актуально в умовах дистанційного формату тренувань.

Значні перспективи спостерігаються у сфері реабілітації. Роботизовані тренажери, екзоскелети, сенсорні системи та спеціалізовані програми допомагають відновлювати рухові функції після травм, інсультів, оперативних втручань і захворювань опорно-рухового апарату. Телемедичні технології забезпечують дистанційний супровід пацієнтів, контроль виконання вправ і онлайн-консультації фахівців.

Серед сучасних методів відновлення організму широко застосовуються кріотерапія, електроміостимуляція, кінезіотейпування, масажні апарати, компресійна терапія та гідропроцедури. Їх використання сприяє зменшенню больового синдрому, прискоренню регенерації тканин, покращенню кровообігу та відновленню працездатності.

Таким чином, інноваційні технології сприяють підвищенню якості тренувального процесу, роблять фітнес більш доступним і різноманітним, а реабілітацію – більш ефективною та індивідуалізованою.

Висновки. Інноваційні технології є важливим напрямом модернізації тренувального процесу, фітнесу та реабілітації. Використання цифрових пристроїв і програм дозволяє здійснювати оперативний контроль фізичного стану людини та індивідуалізувати навантаження. Технології штучного інтелекту, VR/AR та біомеханічного аналізу підвищують ефективність занять і мотивацію до систематичної рухової активності. У реабілітації інноваційні засоби сприяють швидшому та безпечнішому відновленню рухових функцій і працездатності. Подальший розвиток галузі пов'язаний із розширенням використання цифрових сервісів, телемедицини та персоналізованих програм фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Вацеба О. В., Лазарева О. В. Фізична реабілітація : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 368 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
3. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 1. С. 45–51.
4. Пангелова Н. Є. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні : монографія. Київ, 2020. 214 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

С.С. Кондратюк
Науковий керівник: к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Одним із важливих напрямів сучасної системи фізичного виховання є забезпечення умов для повноцінного розвитку дітей, які мають відхилення у стані здоров'я. У зв'язку з поширенням інклюзивної освіти особливого значення набуває використання таких засобів фізичного виховання, які були б доступними, безпечними та водночас ефективними для всіх учнів незалежно від рівня їхніх фізичних можливостей [1; 2]. Саме рухливі ігри є одним із найбільш доступних і результативних засобів організації рухової активності дітей різних вікових груп.

Рухливі ігри позитивно впливають не лише на фізичний розвиток дитини, а й на її емоційний стан, соціальну адаптацію та комунікативні здібності [4; 5]. У процесі гри діти навчаються взаємодіяти між собою, дотримуватись правил, швидко реагувати на різні ситуації та приймати рішення. Для дітей, які мають певні порушення стану здоров'я, рухлива діяльність є особливо важливою, оскільки вона допомагає підтримувати необхідний рівень фізичної активності та сприяє покращенню загального самопочуття.

Разом із тим організація рухливих ігор для таких дітей потребує спеціального підходу. Під час проведення занять необхідно враховувати стан здоров'я учнів, їхні індивідуальні можливості, рівень фізичної підготовленості та особливості психоемоційного розвитку [2]. У зв'язку з цим питання правильного добору та адаптації рухливих ігор залишається актуальним у практиці фізичного виховання школярів.

Основні результати. Рухливі ігри для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, повинні проводитися з урахуванням індивідуальних фізичних

можливостей, психоемоційного стану та рівня допустимого навантаження. Для таких учнів важливо створити безпечні умови, за яких фізична активність не викликати перевтоми, дискомфорту чи страху перед виконанням вправ. Ігрова форма занять дозволяє поступово залучати дітей до рухової діяльності, підтримувати їхню зацікавленість та формувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Крім того, рухливі ігри допомагають покращувати емоційний стан дітей, знижують рівень тривожності та сприяють розвитку впевненості у власних можливостях [3; 4; 5].

Найбільш доцільними для дітей із відхиленнями у стані здоров'я є рухливі ігри, спрямовані на розвиток координації рухів, уваги, рівноваги, швидкості реакції та орієнтування у просторі. Наприклад, вправи з м'ячем сприяють розвитку точності рухів і концентрації уваги, а командні ігри допомагають формувати навички взаємодії, спілкування та роботи у колективі. Використання адаптованих правил гри, зменшення інтенсивності фізичного навантаження та застосування полегшеного спортивного інвентарю дозволяє зробити заняття більш доступними та безпечними для дітей із різними порушеннями стану здоров'я [1; 4].

При цьому вибір рухливих ігор та рівень фізичного навантаження повинні залежати від індивідуальних особливостей дитини, характеру порушень стану здоров'я та рекомендацій фахівців. Для одних дітей доцільними є більш активні ігри, спрямовані на розвиток швидкості та координації рухів, тоді як для інших необхідно використовувати вправи помірної інтенсивності з частішими перервами на відпочинок. Такий індивідуальний підхід дозволяє забезпечити безпечну участь дітей у руховій діяльності та створює умови для їх поступового фізичного розвитку.

Важливим є також чергування активних та спокійних елементів гри, що допомагає уникати надмірної втоми та підтримувати стабільний емоційний стан учнів під час занять.

Окрему увагу слід приділити використанню адаптованих рухливих ігор для дітей із відхиленнями у стані здоров'я, які виявляють інтерес до занять боксом. У

такому випадку рухливі ігри можуть виступати підготовчим етапом до засвоєння базових елементів боксу без надмірного фізичного навантаження. Для таких дітей доцільно використовувати вправи у спрощеній ігровій формі, спрямовані на розвиток координації рухів, швидкості реакції, уваги та орієнтування у просторі. Наприклад, ігри з реагуванням на сигнали, пересуванням у різних напрямках, вправи з легкими м'ячами або естафети допомагають поступово розвивати необхідні рухові навички та підготувати дітей до подальших занять [2].

Важливим є те, що адаптовані рухливі ігри дозволяють дітям із порушеннями стану здоров'я брати участь у фізичній активності без перевтоми та надмірного психологічного напруження. Ігровий формат занять допомагає зменшити страх перед фізичними вправами, підвищує впевненість у власних можливостях та підтримує інтерес до боксу як виду спорту. Крім фізичного розвитку, такі ігри сприяють емоційному розвантаженню, покращують комунікацію з однолітками та допомагають дітям швидше адаптуватися у спортивному колективі.

Висновки. Отже, використання рухливих ігор у роботі з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я, є важливою складовою сучасного фізичного виховання. Адаптований ігровий підхід дозволяє створити безпечні умови для рухової активності дітей, сприяє їх емоційному комфорту та підвищує зацікавленість у заняттях фізичною культурою.

Важливого значення набуває індивідуальний підхід до організації занять, урахування фізичних можливостей учнів та правильне дозування навантаження. Використання адаптованих ігрових вправ з елементами боксу дозволяє поступово розвивати необхідні рухові навички, підтримувати інтерес дітей до спорту та створювати умови для їх кращої фізичної і соціальної адаптації.

Таким чином, рухливі ігри можуть ефективно використовуватися не лише як засіб фізичного розвитку, а і як важливий засіб підтримки психоемоційного стану та соціалізації дітей в умовах сучасної школи.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посібник. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017.
4. Огніста К.М., Огністий А.В. Рухливі ігри у фізичному вихованні модних школярів. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40 с.
5. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання/ [доп. і преробл.] Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. 150 с.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ОЦІНКИ СТАНУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*О.В. Кравченко,
Науковий керівник: д.пед.н., проф. В.А. Коробейнік,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Розвиток дитячо-юнацького спорту в Україні потребує науково обґрунтованих підходів до моніторингу фізичної підготовленості юних спортсменів. Легка атлетика як базовий вид спорту ставить особливі вимоги до рівня розвитку рухових якостей – швидкості, витривалості, координації та сили. Попри значну кількість досліджень у цій галузі, питання комплексної оцінки стану рухової функції юних легкоатлетів 12-14 років залишається дискусійним та практично недостатньо вирішеним. Відсутність уніфікованих діагностичних критеріїв ускладнює порівняльний аналіз результатів тренувального процесу та своєчасне коригування навантажень. Це зумовлює необхідність розробки та експериментальної перевірки системи оцінювання рухової функції, адаптованої до вікових особливостей юних легкоатлетів.

Мета дослідження – теоретично розробити та експериментально перевірити систему комплексної оцінки стану рухової функції юних легкоатлетів 12-14 років.

Основний зміст. Дослідження проводилося впродовж 2026 року на базі КЗ ДЮСШ м. Харкова. До педагогічного експерименту залучено 48 юних легкоатлетів (24 хлопці та 24 дівчини) 12-14 років, яких розподілено на контрольну (КГ, n=24) та експериментальну (ЕГ, n=24) групи. Групи були однорідні за рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту ($p > 0,05$). Розроблена система оцінки рухової функції включала чотири блоки діагностичних тестів: 1) оцінку швидкісних якостей (біг 30 м з/х, тест Купера на 6 хв); 2) оцінку координаційних здібностей (проба Ромберга, човниковий біг 4×9м); 3) оцінку швидкісно-силових та силових якостей (стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечині (юнаки)/згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата)); 4) оцінку гнучкості та рухливості суглобів (нахил тулуба

вперед, тест «міст»). Кожен показник оцінювався за 5-бальною шкалою з урахуванням вікових і статевих норм, що відповідають державним тестам і нормативам. Інтегральний індекс рухової функції (ІРФ) розраховувався як середнє зважене значення чотирьох блоків з коефіцієнтами, визначеними методом експертних оцінок. В ЕГ тренувальний процес коригувався на основі даних поточного моніторингу за розробленою системою – двічі на місяць тренер отримував індивідуальні профілі ІРФ кожного спортсмена і здійснював цілеспрямоване коригування навантажень. У КГ тренування проводилось у традиційному режимі без застосування розробленої системи оцінки. За результатами підсумкового тестування встановлено, що в ЕГ показники ІРФ зросли на $18,4 \pm 2,1\%$ порівняно з вихідними даними, тоді як у КГ приріст склав лише $9,7 \pm 1,8\%$ ($p < 0,05$). Найбільш суттєва динаміка спостерігалася у блоці координаційних здібностей (ЕГ $+22,6\%$, КГ $+11,3\%$) та швидкісних якостей (ЕГ $+19,1\%$, КГ $+10,5\%$). Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між частотою застосування діагностичної системи та темпами приросту спортивних результатів ($r=0,74$, $p < 0,01$). Отримані дані свідчать про інформативність та практичну ефективність запропонованої системи оцінки рухової функції.

Висновки. 1. Розроблена система комплексної оцінки рухової функції, що включає чотири діагностичні блоки та інтегральний індекс ІРФ, є інформативним інструментом контролю підготовленості юних легкоатлетів 12-14 років. 2. Експериментальна апробація підтвердила ефективність системи: приріст показників ІРФ в ЕГ достовірно ($p < 0,05$) перевищив аналогічні показники КГ на 8,7 відсоткових пунктів. 3. Застосування системи в практичній діяльності забезпечує своєчасне коригування навантажень, що сприяє гармонійному розвитку рухових якостей юних спортсменів.

Список літератури.

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і мол. : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
2. Мосійчук Л. В. Методологічні основи оцінювання рухової функції дітей шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 3. С. 45–51.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімп. л-ра, 2015. 1432 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
4. Шиян Б. М., Ващук Л. М. Теоретичні основи легкоатлетичної підготовки юних спортсменів. Тернопіль: ТНПУ, 2020. 188 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИХАЛЬНИХ ТЕХНІК НА КАРДІОРЕСПІРАТОРНІ ПОКАЗНИКИ БОКСЕРА

І.Р. Кратенко

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Боксерський поєдинок – це високоінтенсивне переривчасте навантаження з жорстко обмеженими паузами відпочинку: три хвилини активної роботи та одна хвилина перерви між раундами. Саме ця хвилина є критичним вікном, протягом якого спортсмен має максимально відновити кардіореспіраторні ресурси організму. Незважаючи на широку практику дихальних технік у бойових мистецтвах, їхній вплив на конкретні фізіологічні показники між раундами – зокрема на периферичну сатурацію кисню (SpO_2) та індекс перфузії (PI) – залишається практично не дослідженим.

Техніки контрольованої гіпервентиляції з короткою затримкою дихання відомі щонайменше з часів давньоіндійської йоги: Бхастрика-пранаяма ("дихання ковальських міхів") та Кумбхака (затримка дихання) описані у ведичних текстах, яким понад 3000 років [1]. Сучасні наукові дослідження підтверджують, що ці механізми викликають каскад фізіологічних реакцій — від зміни газового складу крові до активації симпатичної нервової системи [2, 3]. Однак адаптація таких технік до умов боксерської перерви (60 секунд, сидяче положення, фізичне виснаження) та вивчення їхнього гострого впливу на SpO_2 , PI та пульс є актуальним практичним завданням для тренерської науки.

Мета дослідження – визначити гострий вплив короткої серії контрольованих гіпервентиляційних дихальних рухів з затримкою на видиху на показники SpO_2 , PI та ЧСС у боксерів під час однохвилинної перерви між раундами.

Основні результати. Дослідження проводилось у форматі пілотного експерименту за участю п'ятох юних боксерів віком від 11 до 14 років.

Вимірювання SpO₂, PI та ЧСС здійснювалися за допомогою портативного пульсоксиметра Creative Medical PC-66B із сертифікацією CE та FDA, з функцією фотоплетизмографії та можливістю безперервного моніторингу з інтервалом в одну секунду.

Протокол дихальної техніки включав ~10 глибоких повних вдихів через рот із розслабленим видихом та наступною короткою затримкою дихання на видиху (5–7 с). Повний цикл виконувався у сидячому положенні в кутку рингу і займав приблизно 40–50 секунд – що вписується в ліміт одностовинної перерви.

У ході пілотного дослідження зафіксовано наступну якісну динаміку кардіореспіраторних показників: під час активної фази гіпервентиляції спостерігалось короткочасне підвищення SpO₂ та індексу перфузії; на фазі затримки дихання на видиху обидва показники знижувалися; після відновлення дихання значення повертались до рівня, близького до вимірювання одразу після раунду. Показник ЧСС демонстрував тенденцію до зниження протягом усього циклу перерви незалежно від дихальної техніки, що відповідає фізіології парасимпатичної реактивації [4].

Важливо підкреслити, що представлені результати є попередніми та отримані в рамках пілотного дослідження з обмеженою вибіркою. Повноцінне контрольоване дослідження з розширеною групою учасників та різними варіантами дихального протоколу (кількість вдихів, тривалість затримки, комбінація з діафрагмальним диханням) заплановано на наступному етапі роботи.

Висновки. Застосування короткої серії контрольованих гіпервентиляційних вдихів з затримкою на видиху під час перерви між раундами є технічно здійсненним і безпечним у межах стандартного часового ліміту. Пілотне дослідження виявило характерну фазову динаміку SpO₂ та PI – підвищення під час гіпервентиляції та зниження під час затримки – з наступним поверненням до вихідного рівня. Отримані дані не дозволяють стверджувати про

суттєве покращення кардіореспіраторних показників порівняно з пасивним відпочинком, однак окреслюють напрям для подальших досліджень щодо оптимізації параметрів дихального протоколу задля підвищення ефективності відновлення боксера між раундами.

Список використаних джерел:

1. Saoji A.A., Raghavendra B.R., Manjunath N.K. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence // *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. – 2019. – Vol. 10(1). – P. 50–58. DOI: 10.1016/j.jaim.2017.07.008. [URL](#)
2. Kox M., van Eijk L.T., Zwaag J., van den Wildenberg J., Sweep F.C.G.J., van der Hoeven J.G., Pickkers P. Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans // *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*. – 2014. – Vol. 111(20). – P. 7379–7384. DOI: 10.1073/pnas.1322174111. [URL](#)
3. Almahayni O., Hammond L. Does the Wim Hof Method have a beneficial impact on physiological and psychological outcomes in healthy and non-healthy participants? A systematic review // *PLOS ONE*. – 2024. – PMC: 10936795. [URL](#)
4. Gorman M.J., Hernandez E., Beitzel M. et al. The Effects of Slow Breathing during Inter-Set Recovery on Power Performance in the Barbell Back Squat // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2024. – PMC: 11307190. [URL](#)

РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ, ВОЛОНТЕРСТВА ТА ЛІДЕРСТВА

Д.В. Кучеренко

*Науковий керівник: викладач О.В. Григор'єва
Одеський національний економічний університет,
м. Одеса*

Мета дослідження: проаналізувати сучасний стан і визначити ключові умови розвитку студентського спорту, волонтерства та лідерства в закладах вищої освіти України на прикладі провідних всеукраїнських ініціатив та організацій.

Сучасний розвиток студентського спорту, волонтерства та лідерства в закладах вищої освіти України характеризується активним впровадженням всеукраїнських молодіжних ініціатив, спрямованих на формування соціально активної, фізично розвиненої та відповідальної молоді. В умовах суспільних трансформацій і воєнних викликів особливого значення набувають проєкти, які сприяють згуртованості студентства, розвитку командної взаємодії та формуванню громадянської позиції.

Однією з наймасштабніших сучасних ініціатив у сфері студентського спорту є проєкт «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги». Його метою є створення сучасної системи студентського спорту та залучення молоді до регулярної фізичної активності. Проєкт охоплює заклади вищої освіти всіх регіонів України та передбачає багаторівневу систему змагань. Особливістю ініціативи є поєднання спортивної діяльності з розвитком лідерських якостей, командної роботи та міжуніверситетської співпраці.

Важливою умовою розвитку студентського спорту є державна підтримка та міжвідомча взаємодія між Міністерством молоді та спорту, Міністерством освіти і науки, місцевими органами влади та закладами освіти. Значну роль також відіграють доступність спортивної інфраструктури, створення регіональних ліг і залучення студентів до організації спортивних заходів.

Сфера студентського волонтерства в Україні активно розвивається завдяки діяльності міжнародної молодіжної організації AIESEC в Україні. Організація реалізує волонтерські та професійні стажування, міжнародні обміни й соціальні проекти, спрямовані на розвиток лідерських компетентностей молоді. AIESEC формує середовище, у якому студенти здобувають навички комунікації, управління проектами, роботи в команді та міжкультурної взаємодії.

Ключовими умовами ефективного розвитку студентського волонтерства є підтримка молодіжних ініціатив з боку університетів, створення можливостей для практичної діяльності, міжнародна співпраця та мотивація молоді до соціальної активності. Волонтерські проекти сприяють професійному саморозвитку студентів і підвищують рівень їхньої громадянської відповідальності.

Провідною платформою розвитку молодіжного лідерства є Українська академія лідерства, яка поєднує освітні, волонтерські та суспільно орієнтовані програми. Діяльність Академії спрямована на формування відповідальних лідерів, здатних реалізовувати соціальні зміни в Україні. Освітня модель УАЛ базується на розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення, навичок командної роботи та громадянської активності.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНІЦІАТИВ

| Параметр | Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги | AIESEC в Україні | Українська академія лідерства |
|--------------------|--|--|---|
| Основний напрям | Студентський спорт | Волонтерство та міжнародна співпраця | Лідерство та особистісний розвиток |
| Цільова аудиторія | Студенти ЗВО | Студенти та молодь | Студенти та молоді лідери |
| Формати діяльності | Спортивні змагання, ліги, турніри | Волонтерські проекти, стажування, обміни, конференції | Освітні програми, тренінги, лідерські школи, волонтерські проекти |
| Ключовий результат | Фізичний розвиток, командний дух, популяризація спорту | Розвиток навичок, міжнародний досвід, соціальний вплив | Формування лідерів, здатних ініціювати зміни |
| Охоплення | Заклади вищої освіти всіх регіонів України | Україна та міжнародний рівень | Україна |

Висновки. Сучасний розвиток студентського спорту, волонтерства та лідерства в Україні свідчить про зростання активності молоді та її залучення до суспільного життя. Проект «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» сприяє популяризації студентського спорту, розвитку командної взаємодії та формуванню активної молодіжної спільноти. AIESEC в Україні створює можливості для волонтерської діяльності, міжнародної співпраці та розвитку лідерських навичок студентів. Українська академія лідерства формує відповідальних і ініціативних молодих лідерів через освітні та громадські проекти. Загалом ефективний розвиток цих напрямів можливий за умови підтримки молодіжних ініціатив, співпраці між закладами освіти й громадськими організаціями та створення можливостей для самореалізації студентів.

Список використаних джерел

1. Історія проекту. Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги. 2025. Отримано з <https://stl.gov.ua/pro-proekt-2/istoria-proektu>
2. AIESEC в Україні. Офіційний сайт організації. 2026. Отримано з <https://aiesec.ua/>
3. Українська академія лідерства. Офіційний сайт академії. 2026. Отримано з <https://ual.ua/>

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»

В.І. Лебедь
Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент Ж.О. Цимбалюк
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

Актуальність. Актуальність теми зумовлена потребою посилення практичної складової предмета «Захист України» та пошуку ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості старшокласників.

Мета. Обґрунтувати доцільність застосування військово-прикладних занять на уроках «Захист України» для підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

Основний зміст. Останні роки показали, що предмет «Захист України» має бути не лише теоретичним, а насамперед практичним. Військово-прикладні заняття на уроках предмета «Захист України» доцільно будувати так, щоб вони одночасно розвивали швидкість, витривалість, координацію, спритність, точність рухів і вміння діяти в малій групі. Їхня перевага полягає в тому, що фізичне навантаження поєднується з прикладною дією: реакцією на сигнал, зміною положення тіла, вибором укриття, переміщенням у парі, подоланням перешкод, виконанням навчальних маніпуляцій із макетами спорядження чи зброї [1].

Одним із важливих напрямів такої підготовки є розвиток швидкості реакції та координації. У шкільній практиці це можуть бути вправи на старт за сигналом, ривок до визначеної точки, вибір умовної цілі за командою, кидання й ловіння м'яча об стіну, виконання рухових завдань у заданій послідовності [2].

Окремої уваги заслуговує розвиток дрібної моторики та точності рухів, що важливо для виконання навчальних маніпуляцій із макетами зброї та спорядження. Доцільно використовувати вправи на витяг і вставляння магазину

на час, передачу невеликих предметів під команду, а також кидки в малу мішень. Такі завдання не потребують складного обладнання, але добре розвивають точність, концентрацію уваги та швидкість виконання дії. У контексті предмета це створює підґрунтя для більш упевненого і швидкого виконання навчальних прийомів.

Ще один важливий напрям – пересування пересіченою місцевістю, подолання перешкод і швидкий вибір укриття. Саме тут військово-прикладна підготовка найбільш наближена до реальних умов виконання завдань. Доцільно використовувати біг по маршруту з вибором шляху, переповзання різними способами, ривки між умовними укриттями, комбіновані естафети [3].

Висновки. Військово-прикладні заняття мають значний потенціал для покращення фізичної підготовленості старшокласників. Їхня цінність полягає в тому, що учень не просто виконує окрему вправу, а вчиться діяти у зрозумілій прикладній ситуації: швидко реагувати, пересуватись, співпрацювати, орієнтуватися, обирати укриття, зберігати контроль над рухами та своїм станом.

Список використаний джерел:

1. Тимчик М. В., Остапенко О. І., Бінецький Д. О., Касіч Н. П. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 91 с. <https://opensportssciencesjournal.com/VOLUME/17/ELOCATOR/e1875399X311131/FULLTEXT/>
2. Petrušič T., Sember V., Morrison S. A., Jurak G. A 16-week school-based intervention improves physical fitness in Slovenian children: a randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*. 2024. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1311046>
3. Prontenko K., Griban G., Okhrimenko I. et al. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-Applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. *The Open Sports Sciences Journal*. 2024. Vol. 17. <http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ САМОМАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ- ПАУЕРЛІФТЕРІВ

М.С. Литвиненко

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу, характеризується значним зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Це обумовлює підвищені вимоги до системи відновлення спортсменів, оскільки недостатня увага до відновлювальних процесів може призводити до перевтоми, зниження спортивних результатів і підвищення ризику травматизму. Одним із доступних, ефективних і широко застосовуваних засобів відновлення є самомасаж, зокрема міофасціальний реліз, який активно використовується у сучасній спортивній практиці. Разом з тим, питання його ефективності та оптимальних способів застосування у підготовці спортсменів-пауерліфтерів потребують подальшого наукового обґрунтування.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні наукові підходи до використання самомасажу як засобу відновлення у процесі підготовки спортсменів-пауерліфтерів та узагальнити його вплив на функціональний стан організму.

Основний зміст дослідження. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що самомасаж, особливо у формі міофасціального релізу (self-myofascial release, SMR), є ефективним засобом відновлення після силових навантажень. У пауерліфтингу, де домінують вправи з високими обтяженнями (присідання, жим лежачи, станова тяга), відбувається значне механічне навантаження на м'язово-фасціальні структури, що супроводжується розвитком мікропошкоджень та відстроченого м'язового болю.

У систематичному огляді S. Cheatham та співавт. (2015) [2] встановлено, що застосування самомасажу за допомогою ролерів сприяє збільшенню амплітуди рухів, покращенню відновлення та не має негативного впливу на силові показники. Подібні результати отримані у метааналізі T. Wiewelhove та співавт. (2019) [5], де показано, що foam rolling ефективно зменшує інтенсивність м'язового болю після навантажень і сприяє швидшому відновленню функціонального стану.

Дослідження G. MacDonald та співавт. (2013) [3] підтвердили, що навіть одноразове застосування самомасажу після тренування призводить до покращення рухливості суглобів без зниження м'язової сили. Це має важливе значення для пауерліфтерів, оскільки збереження силових показників при одночасному підвищенні рухливості сприяє оптимізації техніки виконання вправ.

Окрему увагу приділено впливу самомасажу на нервово-м'язову систему. У окремих роботах [1; 5] зазначається, що застосування міофасціального релізу сприяє зниженню м'язового тону, покращенню нейром'язової координації та зменшенню відчуття втоми. Дослідженнями також підтверджується підвищення больового порогу після застосування масажу за допомогою ролерів.

У сучасній практиці підготовки спортсменів-пауерліфтерів самомасаж використовується у різних формах: 1) як засіб відновлення після тренування; 2) як компонент розминки перед виконанням силових вправ; 3) як елемент відновлювальних днів.

Важливою є також інтеграція самомасажу з іншими відновлювальними засобами, такими як стретчинг, активне відновлення та регуляція навантаження. Дослідження В. J. Schoenfeld (2012) [4] підкреслюють, що ефективність силової підготовки значною мірою залежить від оптимізації відновлювальних процесів, що забезпечують адаптацію м'язової системи.

Таким чином, сучасні підходи до використання самомасажу базуються на його застосуванні як складової комплексної системи відновлення, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, характеру навантажень та етапу підготовки.

Висновки. Самомасаж є ефективним і доступним засобом відновлення у підготовці спортсменів-пауерліфтерів. Найбільш дослідженим і поширеним методом є міофасціальний реліз із використанням ролерів. Основними ефектами самомасажу є зменшення м'язового болю, покращення рухливості, зниження м'язового напруження та прискорення відновлення. Самомасаж не знижує силові показники, що є важливим для спортсменів силових видів спорту. Найбільш ефективним є комплексне застосування самомасажу у поєднанні з іншими відновлювальними засобами.

Список використаних джерел:

1. Behm D. G., Wilke J. Do self-myofascial release devices release myofascia? Rolling mechanisms: a narrative review // *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49. P. 1173–1181.
2. Cheatham S. W., Kolber M. J., Cain M., Lee M. The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance // *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2015. Vol. 10, No. 6. P. 827–838.
3. MacDonald G. Z., Penney M. D., Mullaley M. E. et al. An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. Vol. 27, No. 3. P. 812–821.
4. Schoenfeld B. J. Does exercise-induced muscle damage play a role in skeletal muscle hypertrophy? // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012. Vol. 26, No. 5. P. 1441–1453.
5. Wiewelhove T., Döweling A., Schneider C. et al. A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery // *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Art. 376.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ З ОБРУЧЕМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

В.О. Літау

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Художня гімнастика є складнокоординаційним видом спорту, що вимагає від спортсменок не лише високого рівня володіння рухами власного тіла, але й уміння ефективно взаємодіяти з предметами. Постійне зростання вимог до предметної підготовки уже на ранніх етапах підготовки потребує її раціональної побудови та організації вже на етапі початкової підготовки, оскільки саме в цей період закладаються основи технічної майстерності [1-3]. На початковому етапі предметна підготовка часто починається з обруча, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до навчання вправам з обручем на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці та визначити їх ефективність.

Основні результати. Аналіз спеціальної літератури, опитування тренерів з художньої гімнастики та власний досвід тренерської роботи свідчить, що в сучасних умовах одним із ключових підходів до навчання гімнасток вправам з обручем є поетапно-структурований, що передбачає поступове опанування технічних елементів – від простого до складного. На початковому етапі основна увага зосереджена на розвитку базових навичок таких, як правильне утримання обруча, виконання простих обертів і перекатів, а вже потім вивчаються більш складні дії, такі як кидки, ловіння та комбінування елементів у цілісні зв'язки. При цьому широко використовуються традиційні методи навчання: розчленований, цілісний та підвідних вправ. Такий підхід сприяє глибокому засвоєнню рухових навичок і мінімізує ризик технічних помилок [2-3].

Поряд з цим, широко використовується комплексний підхід, при якому поряд з навчанням техніки вправ з обручем велика увага приділяється розвитку спеціальних фізичних здібностей. Так, базою для засвоєння вправ з обручем стає розвиток і вдосконалення окремих координаційних здібностей: вміння керувати просторовими, динамічними та часовими параметрами рухів, відчуття ритму, орієнтація в просторі, відчуття рівноваги, тощо. Такий підхід сприяє формуванню техніки не ізольовано, а у взаємозв'язку з фізичним розвитком спортсменок [1].

Зважаючи на вік гімнасток, для ефективного освоєння та відпрацювання техніки вправ з обручем, тренери часто використовують підхід побудований на широкому використанні ігрових методів навчання, що сприяє підвищенню зацікавленості дітей та полегшує засвоєння техніки.

Постійне вдосконалення технічних засобів реєстрації техніки виконання вправ дає змогу більшості тренерів використовувати у навчанні підхід, побудований на зворотному зв'язку (feedback-based learning). Один із найбільш сучасних напрямів – застосування відеофідбеку та візуального аналізу, які дозволяють підвищити усвідомленість рухів та прискорити корекцію помилок [4].

Висновок. Ефективність навчання вправам з обручем на етапі початкової підготовки забезпечується використанням комплексного підходу, який включає розвиток координаційних здібностей, застосування спеціалізованих вправ з предметом, використання ігрових методів, а також сучасних засобів зворотного зв'язку. Важливим є поетапне ускладнення навчального матеріалу та інтеграція різних видів підготовки.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва Р. І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток : автореф. дис. ... канд. наук

- з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2011.
2. Багінська О. В., Вахненко В., Тютюнник О. М. Методика навчання рухових дій в процесі технічної підготовки гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 176 (20). С. 3–10.
 3. Семизорова А., Красова І., Шевченко К. Узагальнення досвіду роботи в питаннях вдосконалення кидкових елементів з обручем юних спортсменок у художній гімнастиці // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2021. № 84 (4).
 4. Muhammad G., Ibrahim I. The effect of complex, playing-style exercises on motivation, throwing skill, and receiving the hoop in rhythmic gymnastics // Journal of Physical Education. 2023. Vol. 35, No. 3. P. 878–891.

ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ КОМБІНОВАНИХ ПРОГРАМ ФІТНЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Б.В. Малишев
Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. На сучасному етапі розвитку фітнес-індустрії особливої актуальності набуває проблема розробки комбінованих програм, які поєднують різні види фізичного навантаження. За думкою низки науковців і фахівців [1-3] такі програми розглядаються як найбільш ефективні для комплексного впливу на організм, оскільки дозволяють одночасно розвивати витривалість, силу, координацію та гнучкість. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання оптимального поєднання різних видів навантаження, їх дозування та індивідуалізації, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження полягає в аналізі особливостей складання комбінованих програм фітнесу та визначенні основних принципів їх побудови.

Основні результати. Комбіновані програми фітнесу – це системи тренувань, що поєднують аеробні, силові, координаційні вправи, а також вправи для розвитку гнучкості в межах одного заняття або тренувального циклу. Такий підхід забезпечує багатосторонній вплив на організм і сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки.

Одним із ключових принципів побудови комбінованих програм є принцип комплексності, який передбачає гармонійне поєднання різних видів фізичного навантаження, що дозволяє значно покращити фізичний розвиток, функціональний стан організму та координаційні здібності [3].

Важливим аспектом є індивідуалізація тренувального процесу, яка передбачає врахування вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та мотивації осіб, що дозволяє оптимізувати навантаження та підвищити безпечність занять.

Не менш значущим є принцип варіативності, який реалізується через зміну структури тренувань, чергування різних типів вправ та варіювання інтенсивності тренувального навантаження з поступовою його прогресією.

Комбіновані програми можуть реалізовуватися за допомогою різних методів, серед яких найбільш поширеними є: 1) блоковий метод, що передбачає поділ заняття на окремі частини-блоки (силову, аеробну, координаційну); 2) метод колового тренування, який включає послідовне виконання вправ різного характеру; 3) інтервальний метод, що базується на чергуванні періодів навантаження різного спрямування та відпочинку [1-3].

Поєднання силових та аеробних вправ є одним із найбільш ефективних варіантів комбінованих програм, оскільки дозволяє одночасно розвивати витривалість і силу, а також покращувати склад тіла. Функціональні тренування забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей і сприяють вдосконаленню координаційних здібностей.

Висновки. При складанні комбінованих програм особливу увагу слід звертати на раціональне поєднання різних типів навантаження, їх дозування та відповідність індивідуальним особливостям організму. Основними принципами їх побудови є комплексність, індивідуалізація, варіативність та прогресування навантаження, а методами – блоковий, колового та інтервального тренування.

Список використаних джерел:

1. Andrieieva O., Yarmak O., Kashuba V. et al. Efficiency of a combined fitness program for improving physical condition in young women // *Physical Education Theory and Methodology*. 2020. Vol. 20, No. 4. P. 195–204.
2. Lan C., Liu Y., Wang Y. Effects of different exercise programs on cardiorespiratory fitness and body composition in college students // *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2022. Vol. 20, No. 1. P. 62–69.
3. Protas M., Ivashchenko O., Kravchuk T. Influence of combined fitness classes on physical preparedness and posture formation in primary school children // *Journal of Learning Theory and Methodology*. 2023. Vol. 4, No. 2. P. 50–56.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНДУСТРІЇ ФУТБОЛУ ЯК СЕКТОРУ ЕКОНОМІКИ

Б.О. Мельников

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.Г. Гуцан
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Харків*

Актуальність. Сучасний футбол давно вийшов за межі спортивної дисципліни і трансформувався у потужну глобальну індустрію, яка генерує мільярди доларів доходів, створює мільйони робочих місць і суттєво впливає на національну економіку. Згідно сучасних досліджень [1], вартість європейського футбольного ринку у 2024/25 фінансовому році сягнула €35,3 млрд, а темпи зростання галузі вдвічі перевищують середньосвітові економічні показники. В Україні футбол залишається одним із найпопулярніших видів спорту, проте вітчизняні професійні клуби в умовах війни зіткнулися із рядом проблем, зокрема релокацією, втратою інфраструктури, впливом легіонерів, зменшенням доходів від трансляцій і комерційної діяльності. У таких умовах особливо актуальним стає вивчення методологічних засад функціонування футбольної індустрії як самостійного сектору економіки. Це дозволяє не лише зрозуміти її економічну природу, а й розробити дієві інструменти антикризового управління та підвищення ефективності спортивних організацій.

Основні результати. Економічна природа футбольної індустрії полягає в тому, що футбол перетворився на комерційний сектор з динамічною структурою та багатомільярдними фінансовими потоками. Він контролює близько 43 % глобального спортивного ринку з капіталізацією понад \$600 млрд і охоплює практично всі вікові та соціальні групи [2]. Близько 70 % фінансових ресурсів галузі зосереджено в Європі, де доходи «Великої п'ятірки» ліг (Англійська, Німецька, Французька, Іспанська та Італійська) у сезоні 2023/24 встановили рекорд – €38 млрд (+8 % до попереднього року) [1].

Ключовими джерелами доходів футбольних клубів є:

- *призові кошти від участі та перемоги у турнірах* - це прямі виплати від ФІФА та УЄФА за участь і спортивні результати в міжнародних змаганнях, які забезпечують клубам найбільші разові надходження, що можуть сягати понад €100 млн за сезон для топ-команд;

- *трансферні операції* - продаж і купівля прав на гравців між клубами, що дозволяє генерувати значні одноразові фінансові надходження, оптимізувати склад команди та підвищувати ринкову вартість клубу як активу;

- *права на трансляцію матчів* - це продаж телевізійних та цифрових прав на показ ігор, які приносять регулярні стабільні доходи залежно від популярності ліги та участі команди в турнірах, а також становлять одну з найважливіших статей бюджету провідних європейських клубів. Так, Прем'єр-ліга Англії отримує \$4,22 млрд, Ла-Ліга - \$2,19 млрд, Бундеслига - \$1,35 млрд [1];

- доходи від продажу квитків та організації матчів (харчування, напоїв та атрибутики на стадіонах під час домашніх ігор), які безпосередньо залежать від відвідуваності, статусу матчу та фан-бази клубу;

- комерція та маркетинг – це доходи від спонсорських контрактів, продажу мерчандайзингу та партнерств за моделлю «піраміди спонсорів», що дозволяють монетизувати бренд клубу та його популярність серед уболівальників. Це джерело забезпечує близько 13 % загальних доходів суб'єктів професійного футболу, а найуспішніші клуби збільшують їх на 30 - 50 % [2];

- цифрові активи та інноваційні джерела – є нові форми доходів через NFT, фан-токени, онлайн-платформи та франшизи дитячих академій, які забезпечують додаткові надходження навіть у кризових умовах і розширюють взаємодію з глобальною фан-спільнотою. Ці напрями забезпечують додаткові надходження навіть у кризових умовах.

Особливу специфіку має ринок праці у професійному футболі. У «Великій п'ятірці» середня річна зарплата гравця коливається від €1,0 - 1,2 млн до €3,2 - 3,8 млн, тоді як в українській Прем'єр-лізі (без грандів) середня зарплата

становить \$5 - 8 тис. на місяць [4]. В умовах сучасних викликів (війна, економічна нестабільність) методологічні засади передбачають перехід до проактивного антикризового управління: диверсифікацію джерел доходів, цифровізацію, оптимізацію молодіжних академій як інвестиційного активу, розвиток соціальної відповідальності (ESG-стратегії) та створення резервних фондів. На прикладі ФК «Шахтар» видно, що ефективне поєднання трансферної політики, соціальних проєктів («Давай, грай!») та цифрових рішень дозволяє клубу зберігати фінансову стійкість і конкурентоспроможність [3].

Висновки. Індустрія професійного футболу як сектор економіки вирізняється високим рівнем комерціалізації, глобальною мобільністю ринку праці та багатокомпонентною структурою доходів, що перетворює спорт на потужний економічний механізм. Основними джерелами доходів клубів є призові кошти від турнірів, трансферні операції, права на трансляцію матчів, продажі квитків, комерція та маркетинг, а також цифрові активи. Доходи футболістів формуються переважно за рахунок базової заробітної плати, преміальних за спортивні досягнення, бонусів та комерційних угод зі спонсорами, зі значним розривом між європейськими топ-лігами та українською Прем'єр-лігою. Отримані результати розширюють теоретичну базу економіки спорту та можуть бути використані для удосконалення управління футбольними організаціями в Україні.

Список використаний джерел:

1. Annual Review of Football Finance 2025. URL: <https://www.deloitte.com/uk/en/services/consulting/research/annual-review-of-football-finance-europe.html> (дата звернення: 12.04.2026)
2. Global sports market - statistics and facts. URL: <https://www.statista.com/topics/8468/global-sports-market/> (дата звернення: 12.04.2026)
3. Офіційний сайт ФК «Шахтар» (Донецьк). URL: https://shakhtar.com/club/shakhtar-social/charity?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 12.04.2026)
4. Пащенко І. Скільки в середньому заробляють футболісти в Україні. URL: <https://inkorr.com/skolko-v-srednem-zarabatyvaut-futbolisty-v-ukraine-211394> (дата звернення: 12.04.2026)

МУЗИЧНО-ТАНЦЮВАЛЬНА РОЗМИНКА ПЕРЕД УРОКОМ РУХЛИВИХ ІГОР В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

М.Ю. Мізяк

*Науковий керівник: доцент Н. М. Санжарова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку нових форм організації уроків фізичної культури в початковій школі. Сучасні діти потребують додаткової мотивації та емоційної залученості до занять спортом. Перехід від інтелектуального навантаження до фізичного потребує особливого «адаптаційного містка». Інтерес до доступної для дитини рухової діяльності мотивує її виявляти власну самостійність, самостверджуватись в тому, що найкраще виходить, а емоційне захоплення та цікавість підсилює бажання опанування нового: вправ, руху, гри, нового спортивного обладнання тощо [1-4].

Основні результати. У наукових працях [1; 2; 4] зазначено, що рухова активність дітей є важливою умовою гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування основних рухових умінь. Для дітей молодшого шкільного віку особливого значення набуває організація занять, що поєднують фізичні вправи з емоційно привабливими формами діяльності.

Музично-танцювальна розминка перед уроком рухливих ігор є ефективним засобом підготовки організму школярів до подальшого фізичного навантаження. Вона включає нескладні танцювальні рухи, вправи на координацію, ритм, орієнтування в просторі та загальнорозвивальні вправи під музичний супровід. Така форма роботи сприяє активізації серцево-судинної та дихальної систем, підвищує рухливість суглобів, готує м'язи до навантаження та знижує ризик травматизму.

Музичний супровід створює позитивне емоційне тло, допомагає дітям синхронізувати рухи, розвиває почуття ритму та дисциплінує виконання вправ. Танцювальні елементи викликають у молодших школярів інтерес і радість, що

позитивно впливає на мотивацію до участі в уроці рухливих ігор. Регулярне використання музично-танцювальної розминки сприяє розвитку координації, спритності, витривалості та формуванню стійкої потреби у фізичній активності.

Висновки. Ефективна організація уроків рухливих ігор у молодших класах потребує впровадження сучасних та емоційно привабливих форм роботи, серед яких важливе місце посідає музично-танцювальна розминка. Вона виступає підготовчим етапом уроку, що допомагає дітям перейти від навчальної діяльності до активного руху, знімає психологічне напруження та підвищує зацікавленість заняттям.

Основними перевагами музично-танцювальної розминки є активізація функціональних систем організму, розвиток координаційних здібностей, формування почуття ритму та створення позитивного емоційного настрою. Поєднання музики, танцювальних рухів і вправ забезпечує не лише фізичну підготовку до рухливих ігор, а й перетворює урок на цікаву, усвідомлену та емоційно насичену діяльність.

Список використаних джерел:

1. Богініч О.Л. (2013) Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, Л.А. Сварковська. Київ : Генеза, 128 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. (2015) Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми. ВТД «Університетська книга», 428 с.
3. Гаращенко Л.В., Літченко О.Д., Шинкар Т.Ю. (2023) Підготовка майбутніх вихователів до педагогічного супроводу ігрової діяльності дітей раннього віку. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка., Вип 40 (2), С.52–58. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2023.408>
4. Загородня Л.П. (2011) Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Суми : Університетська книга, 272 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Л.В. Момот

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент Ж.О. Цимбалюк
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання школярів потребує пошуку ефективних засобів підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів. У середньому шкільному віці спостерігається зниження інтересу до традиційних форм занять, що зумовлює необхідність впровадження варіативних модулів. Одним із таких засобів є настільний теніс, який поєднує доступність, емоційність і різнобічний вплив на організм учнів.

Мета. Теоретично обґрунтувати можливості використання засобів настільного тенісу для розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Основний зміст. Настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання, який сприяє розвитку швидкості реакції, спритності, координації рухів і точності [1]. Ігровий характер діяльності забезпечує активізацію рухової діяльності учнів, вимагає концентрації уваги та швидкого прийняття рішень. Це позитивно впливає на функціональний стан нервової системи та сприяє розвитку психофізіологічних якостей [2].

Регулярні заняття з настільного тенісу також позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, підвищують загальну працездатність і витривалість учнів. Помірна інтенсивність навантаження дозволяє ефективно використовувати цей вид діяльності в умовах шкільного навчання без ризику перевантаження.

Використання вправ з настільного тенісу в структурі варіативного модуля сприяє урізноманітненню змісту уроків фізичної культури, підвищує їх емоційність і мотиваційну привабливість. Учні проявляють більшу

зацікавленість до занять, що позитивно позначається на рівні їхньої рухової активності [3].

Крім того, заняття з настільного тенісу створюють умови для індивідуалізації навчального процесу, оскільки дозволяють варіювати складність вправ і рівень навантаження відповідно до можливостей учнів. Це сприяє більш ефективному розвитку фізичних якостей і підвищенню якості навчального процесу.

Висновки. Використання засобів настільного тенісу у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку є ефективним напрямом удосконалення навчального процесу. Такі заняття сприяють розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та підвищенню загального рівня фізичної підготовленості, а також формують стійкий інтерес до рухової діяльності.

Застосування настільного тенісу в межах варіативного модуля дозволяє підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою, активізувати їхню рухову діяльність і створити умови для більш ефективної організації навчального процесу.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>
2. Павленко І. Психофізіологічні особливості розвитку дітей у процесі занять настільним тенісом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. № 4. С. 67–72. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/405>
3. Рибак Л. І. Настільний теніс як засіб розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 52–58. <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/2224>

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ЖИТТІ І ПОБУТІ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

І.А. Надточій
Науковий керівник – к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Рухливі ігри та забави здавна займали важливе місце у житті українського народу. Вони були не лише способом розваги, а й важливою частиною виховання дітей, фізичного розвитку молоді, підготовки до праці та військової справи, а також засобом збереження народних традицій і звичаїв. Через гру передавалися моральні цінності, соціальні норми, знання про навколишній світ і традиційний спосіб життя.

Основний зміст. Народні рухливі ігри виникли ще в давнину й тісно пов'язані з календарними святами, обрядами та побутом українців [5]. Особливо яскраво ігрова культура проявлялася під час свят, таких як Великдень, Івана Купала, Різдво, Масниця, Зелені свята. У ці дні проводилися хороводи, веснянки, гаївки, змагання, перетягування каната, стрибки, біг, різноманітні ігри на спритність і силу. Народні ігри часто супроводжувалися піснями, примовками, лічилками та закличками, що підсилювало їх виховне та естетичне значення. Дослідники зазначають, що значна частина таких ігор мала обрядове походження та була пов'язана з віруваннями наших предків щодо сил природи й забезпечення добробту [2].

У побуті українців рухливі ігри відображали основні види господарської діяльності: землеробство, тваринництво, мисливство, рибальство, ковальство. Наприклад, у таких іграх, як «Гуси», «Коваль», «Нема пана вдома», діти наслідували працю дорослих, вчилися взаємодії, дисципліни та відповідальності. Через гру дитина засвоювала правила поведінки в громаді, вчилася працювати в колективі, поважати старших і підтримувати молодших. Такі ігри були

своєрідною школою життя, де виховувалися працьовитість, чесність, витривалість та взаємодопомога.

Особливе значення рухливі ігри мали для фізичного розвитку дітей та молоді. Біг, стрибки, боротьба, метання, лазіння, ігри-ловітки сприяли розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів та витривалості. Такі ігри, як «Квач», «Піжмурки», «Латка», «Бій півнів», «Перетягування бука», розвивали реакцію, уважність, уміння швидко приймати рішення. У багатьох регіонах України існували козацькі забави, що мали ще й військово-патріотичне спрямування: боротьба, перетягування линви, змагання на силу та спритність. Вони формували мужність, сміливість і готовність до захисту рідної землі [3].

Важливою була й соціальна функція народних ігор. Під час спільних забав діти й молодь навчалися спілкуванню, дружбі, взаємоповазі та справедливому суперництву. Ігри сприяли згуртуванню громади, адже часто в них брали участь не лише діти, а й дорослі. Молодіжні вечорниці, святкові гуляння, ярмарки супроводжувалися різними народними розвагами, конкурсами, жартівливими змаганнями. Це створювало атмосферу єдності, підтримувало родинні та суспільні зв'язки.

Рухливі ігри також виконували важливу виховну функцію. Через дотримання правил діти вчилися дисципліні, відповідальності, чесності та самоконтролю. Народна педагогіка використовувала гру як природний спосіб навчання без примусу. Саме тому українські народні ігри є цінним засобом формування особистості. Сучасні дослідники підкреслюють, що впровадження народних рухливих ігор у навчально-виховний процес сприяє розвитку патріотизму, національної самосвідомості та поваги до культурної спадщини свого народу [1].

Окреме місце займали сезонні ігри. Весною проводили гаївки та веснянки, які поєднували рухи, спів і хороводи. Влітку популярними були купальські забави, стрибки через вогонь, ігри біля води. Восени – ярмаркові розваги та

змагання, а взимку – різдвяні забави, катання на санях, ігри на снігу. Такі сезонні форми гри допомагали людині жити в гармонії з природою, відчувати зв'язок із календарним циклом і традиційним ритмом життя громади [4].

У сучасних умовах значення народних рухливих ігор не зменшується. Навпаки, в умовах поширення комп'ютерних технологій та зменшення фізичної активності дітей вони набувають нового значення як засіб оздоровлення, соціалізації та збереження національної культури. Їх активно використовують у школах, дитячих садках, гуртках, таборах відпочинку, на уроках фізичної культури та під час народознавчих заходів. Вони допомагають не лише зміцнювати здоров'я, а й формують інтерес до історії та традицій України.

Висновки. Рухливі ігри та забави були і залишаються важливою складовою життя українського народу. Вони поєднують у собі фізичний розвиток, моральне виховання, національно-культурну спадщину та соціальне спілкування. Через народну гру передається досвід поколінь, духовні цінності та любов до рідної землі. Саме тому збереження й популяризація українських народних рухливих ігор є важливим завданням сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Архипов О., Краснов В., Отрошко О. Формування національної культури учнівської молоді засобами народних рухливих ігор та забав. 2022. <https://enpuir.udu.edu.ua/home>
2. Енциклопедія Сучасної України. Ігри та розваги народні. https://esu.com.ua/article-13758?utm_source
3. Непша О., Суханова Г., Ушаков В. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів. 2016. <https://surl.li/kwyghi>
4. Нова українська школа. Рухливі весняні ігри – в кожній школі. 2025. https://nus.org.ua/2025/05/02/ruhlyvi-vesnyani-igry-v-kozhnij-shkoli/?utm_source=chatgpt.com
5. Хлус Н., Петрикей О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект // Спортивні ігри. 2025. https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/322304/312767

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

А.В. Надутий
Науковий керівник: к.н.ф.в.с, доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. У сучасних умовах модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти актуалізується проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, що зумовлено зниженням рухової активності та недостатньою ефективністю традиційних форм занять. Наукові підходи до організації фізичного виховання передбачають використання інноваційних засобів і технологій, серед яких важливе місце займає силовий фітнес [1; 2]. Перевагами силового фітнесу є варіативність навантаження, можливість індивідуалізації тренувального процесу та комплексний вплив на фізичні якості, що визначає доцільність його застосування у фізичному вихованні студентів.

Основний зміст. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовленість студентів є інтегративною характеристикою, яка включає розвиток сили, витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей [1; 2]. Силовий фітнес виступає ефективним засобом цілеспрямованого впливу передусім на силові та швидко-силові якості, які є базовими для формування загальної фізичної підготовленості.

Методологічною основою використання силового фітнесу є принципи систематичності, поступовості навантаження, індивідуалізації та варіативності. Важливим теоретичним положенням є врахування адаптаційних процесів організму до силових навантажень, що проявляється у підвищенні м'язової сили, покращенні нейром'язової координації, зростанні функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Засоби силового фітнесу класифікуються на вправи з власною вагою, вправи з додатковим обтяженням та функціональні тренування. Їх поєднання дозволяє забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей. Теоретично обґрунтовано, що оптимальний тренувальний ефект досягається за умов регулярності занять (2–3 рази на тиждень), раціонального дозування навантаження та дотримання структури тренувального заняття (розминка, основна, заключна частини). Силовий фітнес у системі фізичного виховання студентів розглядається як ефективний педагогічний інструмент, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню мотивації до занять руховою активністю.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що силовий фітнес має значний потенціал у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів завдяки комплексному впливу на основні фізичні якості та функціональні системи організму. Його застосування ґрунтується на науково обґрунтованих принципах тренування та врахуванні індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Включення програм силового фітнесу до системи фізичного виховання закладів вищої освіти є доцільним і перспективним напрямом удосконалення навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Волошин О., Вербицький С. Особливості силового фітнесу у формуванні фізичної підготовленості студентів, які займаються українською боротьбою на поясах // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал– Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2025. – № 3 (143). – С. 39–46. – DOI: 10.24139/2312-5993/2025.03/039-046
2. Шутка Г.І., Червоношапка М.О., Голубева О.Т., Сопіла Ю.М., Музика Б.Ю., Мазур Т.Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з "фізичного виховання" з застосуванням системи "ТАБАТА"; *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023. - №3(161). С. 160-163.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).37)

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ

О.В. Насонов

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасний розвиток фітнес-індустрії характеризується значним різноманіттям тренувальних програм, що відрізняються за структурою, інтенсивністю та фізіологічним впливом на організм людини. У зв'язку з цим зростає потреба в науковому обґрунтуванні вибору оптимальних навантажень залежно від цілей тренування та рівня підготовленості осіб. Все більшої актуальності сьогодні набувають дослідження щодо вивчення особливостей навантаження під час занять різними видами фітнесу (аеробним, силовим, функціональним, тощо), які широко застосовуються в оздоровчих програмах.

Мета дослідження проаналізувати окремі компоненти тренувального навантаження в різних видах фітнесу та порівняти їх вплив на організм.

Основні результати. Тренувальне навантаження це комплексний показник, що включає зовнішні та внутрішні компоненти. Зовнішнє навантаження характеризується обсягом і інтенсивністю виконуваної роботи, тоді як внутрішнє відображає реакцію організму, зокрема ЧСС, рівень лактату та суб'єктивне відчуття напруження. Різні види фітнесу можуть відрізнитися за впливом притаманного їм навантаження на організм людини [1; 2; 3].

Так, аеробні види фітнесу (класична, танцювальна, степ-аеробіка аеробіка та інші види аеробіки, заняття на кардіотренажерах та ін.) характеризуються помірною інтенсивністю (50–75% від максимального споживання кисню) та значним обсягом роботи. Вони забезпечують розвиток загальної витривалості, покращення функціонального стану серцево-судинної системи і мають відносно низький рівень внутрішнього стресу при тривалому виконанні.

На відміну від цього вправи силового фітнесу формують більш високий рівень навантаження на м'язову систему. Інтенсивність таких вправ може досягати 60–95% від максимального разового зусилля, що сприяє розвитку сили та м'язової гіпертрофії. Водночас вони характеризуються значним локальним стомленням і потребують достатнього часу для відновлення [2]. Функціональний фітнес, зокрема тренування за системою CrossFit або з різним обладнанням (TRX-петлі, платформи BOSU та ін.) поєднує елементи силових, аеробних та координаційних вправ. Це забезпечує комплексний вплив на організм, але водночас створює високий рівень загального навантаження та інтенсивності, яка також варіюється у межах 60–95% [1]. Особливе місце у сучасному фітнесі займають високоінтенсивні інтервальні тренування, які передбачають виконання вправ з інтенсивністю до 85–100% від максимальної частоти серцевих скорочень у поєднанні з короткими періодами відпочинку. Такі тренування викликають значний метаболічний стрес, супроводжуються високими показниками лактату та забезпечують швидке підвищення аеробної і анаеробної продуктивності [3].

Висновки. Порівняльний аналіз показує, що різні види фітнесу створюють різноспрямовані адаптаційні ефекти. Аеробні навантаження мають накопичувальний характер, силові – локалізований вплив, тоді як інтервальні та функціональні тренування забезпечують комплексний вплив із високим рівнем фізіологічного стресу. Зогляду на це, ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціонального поєднання різних типів навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

Список використаних джерел:

1. Behm D., Colado J. C. The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation // *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2012. Vol. 7, No. 2. P. 226–241.
2. Ibata N., Terentjev E. Why exercise builds muscle: A mechanosensing model // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2021. Vol. 118, No. 13.
3. Machado A. F. et al. Psychophysiological responses of exercise distribution during high intensity interval training using whole body exercise // *Frontiers in Physiology*. 2022. Vol. 13. Art. 912890.

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ І ВОЛОНТЕРСЬКИХ ІНІЦІАТИВАХ

*С.В. Нечипорук, Д.І. Вакуленко
Науковий керівник: С.І. Гайдай
Державний торговельно-економічний
університет, м. Київ*

Актуальність. У сучасному світі, де технології та професійні тренди постійно змінюються, важливо розуміти значення soft skills. Вміння адаптуватися до нових викликів, ефективно взаємодіяти з оточуючими та приймати обґрунтовані рішення стає необхідною умовою успіху. Волонтерська діяльність, своєю чергою, допомагає студентам розвивати емоційний інтелект і покращувати стосунки з людьми.

Основний зміст. Формування загальних компетентностей нерозривно залежить від оточення, в якому обертається людина, її спроможності долати труднощі, а також здобутих професійних та життєвих набутоків. Для тих, хто готується стати фахівцем у сфері фізичної культури та спорту, критично важливим є розвиток навичок, які стимулюють як професійний прогрес, так і успішну самореалізацію – як на етапі навчання, так і у подальшій професійній діяльності.

Для досягнення освітнього поступу потрібно вдосконалювати свої здібності, починаючи з років навчання в університеті. Вміння пристосовуватися та накопичення знань сприятливо позначаються на комунікативній майстерності та процесах самовдосконалення.

Поширеним механізмом взаємодії для студентів поза межами навчальної програми є волонтерство. Воно сприяє формуванню життєвих пріоритетів, розвитку навичок роботи в команді й навіть позитивно впливає на успішність у навчанні. [2]

Волонтерський рух породжує нові системи цінностей та прагнення до самовдосконалення. Допомагаючи оточенню, студенти здобувають емоційну

віддачу, покращують свій психоемоційний стан та нарощують мотивацію до реалізації соціально важливих ініціатив — що набуває особливої значущості в час воєнного стану. Досвід волонтерської роботи також доповнює резюме, підтверджуючи совісну громадянську позицію та набуті практичні вміння [3]. Волонтерство дозволяє студентам сфокусуватися, набути свіжого досвіду та посилити свою результативність в інших аспектах буття.

Висновки. У спортивних та волонтерських ініціативах soft skills - це реальна допомога студентам більш ефективно засвоювати інформацію, працювати в групах, керувати часом та ресурсами, аналізувати та критично оцінювати отримані знання. Вони також сприяють розвитку вміння ставити питання, брати участь у дискусіях та проводити наукові дослідження.

Список використаних джерел:

1. Плачінда Т. Формування soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як умова якісної професійної підготовки // Освітологічний дискурс. – 2025. – № 2. – С. 94–101. – DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.2.9>
2. Степанюк, О., & Когут, І. (2025). Міжнародний досвід спортивної волонтерської діяльності в закладах освіти. *Sport Science Spectrum*, 2, 46–52. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-7>
3. Лях Т., Лютий В., Жуков В. Волонтерська діяльність студентів як шлях до їхньої активної участі у суспільному житті громади. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. № 3. С. 68–76. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.10>. Лях, Т., Лютий, В., & Жуков, В. (2024). Волонтерська діяльність студентів як шлях до їхньої активної участі у суспільному житті громади. *Ввічливість. Humanitas*, (3), 68–76. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.10>

РЕСУРСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД І ТРАНСФЕР ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

А.М. Новописьменний

*аспірант кафедри педагогічної майстерності та менеджменту
імені І. А. Зязюна Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

С.П. Школяр

*кандидат технічних наук, доцент, Патентний повірений України,
провідний фахівець відділу забезпечення якості освіти та акредитації
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Н.В. Кононец

*доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогічної
майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток пауерліфтингу характеризується активним впровадженням цифрових технологій у систему спортивної підготовки та управління тренувальним процесом [1]. В умовах цифрової трансформації суспільства особливого значення набуває трансфер технологій [2, 3] із освітнього, інформаційного та наукового середовища у спортивну діяльність. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, індивідуалізації підготовки спортсменів, об'єктивізації оцінювання результатів та формуванню професійної компетентності фахівців галузі фізичної культури і спорту. У той же час ресурсно-орієнтоване навчання виступає важливою складовою сучасної спортивної освіти, оскільки передбачає інтеграцію цифрових ресурсів, електронних платформ, систем моніторингу та аналітичних інструментів у навчально-тренувальний процес [4]. У контексті пауерліфтингу це дозволяє формувати адаптивні моделі підготовки спортсменів на основі аналізу даних, цифрової комунікації та використання сучасних технологічних рішень.

Основні результати. Аналіз сучасних підходів до підготовки спортсменів у пауерліфтингу свідчить, що цифрові технології стають ключовим елементом трансформації спортивного середовища. Трансфер технологій у даній сфері передбачає перенесення та адаптацію інноваційних цифрових рішень із суміжних галузей у систему спортивної підготовки. Одним із ключових напрямів є впровадження систем цифрового моніторингу тренувального процесу. Використання мобільних додатків, електронних щоденників спортсмена, фітнес-трекерів та цифрових платформ дозволяє здійснювати контроль навантажень, аналізувати динаміку результатів і прогнозувати рівень функціональної готовності спортсмена. Це забезпечує індивідуалізацію підготовки та сприяє зниженню ризику перевантаження організму. Також важливим напрямом трансферу цифрових технологій є використання систем відеоаналізу техніки виконання вправ. Застосування ж спеціалізованого програмного забезпечення дозволяє проводити покадровий аналіз рухів, виявляти технічні помилки та формувати коригувальні рекомендації. Це сприяє підвищенню якості підготовки спортсменів і мінімізації травматизму. Крім того, суттєве значення має також освітньо-цифровий компонент підготовки. Онлайн-курси, електронні бібліотеки, цифрові навчальні платформи та ресурси дистанційного навчання забезпечують доступ до сучасних науково-методичних матеріалів, міжнародного досвіду та інноваційних практик спортивної підготовки. Ресурсно-орієнтований підхід у даному випадку забезпечує інтеграцію різних типів ресурсів у єдину систему професійного розвитку спортсмена і тренера.

Разом із перевагами цифровізації існують і певні ризики, серед яких залежність від технічної інфраструктури, висока вартість технологічних рішень, а також можливе зниження ролі безпосередньої комунікації між тренером і спортсменом. У зв'язку з цим важливим є поєднання традиційних методів спортивної підготовки з інноваційними цифровими технологіями.

Висновки. Ресурсно-орієнтований підхід і трансфер цифрових технологій є важливими складовими модернізації системи підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Інтеграція цифрових платформ, систем моніторингу, відеоаналізу та аналітики даних сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, індивідуалізації спортивної підготовки та формуванню професійної компетентності фахівців.

Список використаних джерел:

1. Новописьменний А. М., Кононец Н. В., Школяр С. П. Вплив цифрових технологій на формування особистості фахівця з пауерліфтингу. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 20–21 лютого 2025 року). Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2025. С. 242-249. <https://surl.gd/pjusii>
2. Школяр С.П. Особливості переговорів з трансферу технологій / Матеріали Міжн. науково-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVIII Каришинські читання) (м. Полтава, 27-28 травня 2021 р.) / За заг. ред. проф. М.В. Гриньової. – Полтава : Астроя, 2021. – С.324-326
3. Кононенко Д.А., Школяр С.П. Використання основ трансферу технологій при реалізації проектів у галузі шоу-бізнесу / Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXX Каришинські читання) : мат-ли Міжн. науково-практ. конф., присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі (м.Полтава, 25–26 травня 2023 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 280 с. - С.118-122
4. Кононец Н. В. Ресурсно-орієнтоване навчання (resource-based learning): Закон «Н-О». Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 63-67.

ПІДХОДИ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ В ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

К.В. Падута
Науковий керівник – к.н.ф.в.с., доцент Ж.О. Цимбалюк
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

Актуальність. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується значним зростанням інтелектуального навантаження на здобувачів освіти, що на тлі стрімкої цифровізації призводить до критичного зниження рухової активності. Ряд дослідників акцентують увагу на різкому зниженні обсягів рухової активності саме у студентському віці [1].

Враховуючи природність рухів під час ходьби та економічну доступність цього засобу активності, вона є одним з найпоширеніших засобів фізичного виховання.

Основний зміст. Згідно зі статистичними даними, значна частина здобувачів вищої освіти має хронічні захворювання або відхилення у стані здоров'я (особливо серцево-судинної та опорно-рухової систем). А високий рівень стресу під час сесій та когнітивна втома приводять до психоемоційного перенавантаження, що потребує ефективних засобів рекреації. Враховуючи ряд фізіологічних та психологічних чинників, оздоровча ходьба може бути інтегрована у фізичне виховання.

Як засіб легкої атлетики вона часто використовується під час занять з фізичного виховання (ходьба на носках, з високим підніманням стегна, тощо). Її дозування можна контролювати або відстанню (теренкури навколо спортивних споруд, навчальних корпусів), або часом подолання дистанції. Ходьба як основний засіб кардіотренування рекомендована для студентів спеціальних медичних груп.

В умовах обмеженого доступу до спеціалізованих спортивних залів (через безпекові питання) може використовуватись в самостійних заняттях як засіб

підвищення обсягів рухової активності, бо не потребує спеціального обладнання. Дозування навантаження відбувається при використанні гаджетів – мобільних додатків та фітнес-трекерів для моніторингу кількості кроків (рекомендовані нормативи 8 000-12 000 кроків на добу). А організація челенджів у крокомірах підвищує мотивацію здобувачів освіти до регулярної активності [2].

В позааудиторній діяльності в закладах освіти можуть організовуватись оздоровчі секції з різновидів ходьби (скандинавська ходьба, що залучає до роботи до 90% м'язів тіла), проводиться еко-прогулянки – поєднання туристичного походу з краєзнавчою, навчальною діяльністю.

На відміну від бігу, ходьба не створює надмірного ударного навантаження на суглоби та хребет, що посилює оздоровчий ефект під час занять та робить її доступною для студентів з особливими освітніми потребами [3].

Висновки. Оздоровча ходьба є універсальним, безпечним та економічно вигідним засобом фізичного виховання. Її впровадження дозволяє не лише компенсувати дефіцит рухової активності студентів, а й сформувати стійку звичку до здорового способу життя, яка збережеться і після завершення навчання у ЗВО.

Список використаний джерел:

1. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 202–210. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/8341?locale=uk>
2. Щекотиліна Н. Ф. Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. *Теорія і методика професійної освіти*. Вип. 11. Т. 3. 2019. С. 157–162. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/16552>
3. Schiffer T., Knicker A., Hoffman U. Physiological responses to Nordic walking, walking and jogging. *European Journal of Applied Physiology*. 2006. № 98. P. 56-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16799817/>

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЛАНСОВИХ ВПРАВ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ

О.П. Панов

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження. Сучасна спортивна акробатика характеризується високими вимогами до технічної підготовленості спортсменів, рівня координаційних здібностей, сили, гнучкості та здатності утримувати статичну і динамічну рівновагу. Особливе місце у структурі змагальної діяльності займають балансові вправи, що є фундаментом технічної майстерності акробатів, особливо на етапі початкової та попередньої базової підготовки.

Недостатній рівень розвитку рівноваги, стабілізації плечового пояса, сили м'язів кора та просторової орієнтації ускладнює процес оволодіння складними елементами та підвищує ризик травматизму [1; 4]. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методик навчання і вдосконалення техніки балансових вправ із використанням спеціальних пристроїв, що забезпечують безпечність, поетапність та варіативність тренувального процесу.

Мета дослідження - обґрунтувати методику навчання та удосконалення техніки виконання балансових вправ юних акробатів із використанням спеціальних пристроїв для підвищення ефективності технічної підготовки та зниження ризику травматизму.

Основний зміст. Балансові вправи у спортивній акробатиці включають стійки на руках, утримання рівноваги в парах і групах, переходи між статичними положеннями та динамічні елементи зі збереженням контролю тіла. Їх успішне виконання залежить від розвитку вестибулярної стійкості, пропріоцептивної чутливості, силової витривалості та точності рухових дій.

Науково-методична література свідчить, що застосування допоміжного обладнання значно підвищує ефективність навчання координаційно складних вправ у гімнастичних видах спорту. До спеціальних пристроїв для балансувальної підготовки належать: стійки для навчання handstand canes, балансувальні блоки, нестійкі опори, балансувальні платформи, BOSU-платформи, гімнастичні куби та страхувальні системи [1; 3].

Стойки (handstand canes) дозволяють поступово адаптувати спортсмена до положення перевернутого тіла, зменшують навантаження на променево-зап'ясткові суглоби, покращують контроль положення корпусу та формують правильну техніку стійки на руках. Балансувальні блоки сприяють розвитку сили хвата, стабілізації плечового пояса і навичок утримання рівноваги. Нестійкі опори активізують глибокі м'язи-стабілізатори, покращують координацію та реакцію рівноваги.

Методика навчання повинна базуватися на принципах поступовості, систематичності, індивідуалізації та безпеки. На початковому етапі доцільно використовувати підвідні вправи: стійка біля опори, утримання позиції з допомогою тренера, вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса та кора. Наступним етапом є виконання стійки на низьких стоялках із частковою підтримкою [2].

На основному етапі вдосконалення застосовуються самостійні утримання стійки, збільшення часу фіксації положення, зміна положення ніг, переходи та поєднання елементів. Для юних акробатів особливо важливим є використання ігрових та змагальних методів, що підвищують мотивацію до занять.

Ефективність застосування спеціальних пристроїв підтверджується дослідженнями, які вказують на позитивний вплив нестабільних поверхонь та спеціального обладнання на розвиток постурального контролю, координації та силових показників спортсменів. Використання допоміжних технічних засобів

також сприяє зниженню страху перед виконанням перевернутих положень тіла та формуванню впевненості у власних можливостях [1; 2; 3].

Очікуваними результатами впровадження методики є покращення статичного і динамічного балансу, зміцнення м'язового корсету, підвищення технічної майстерності виконання стійок, зменшення кількості технічних помилок і профілактика травматизму.

Висновки. Балансові вправи є важливим компонентом технічної підготовки юних акробатів і потребують системного вдосконалення. Використання спеціальних пристроїв підвищує ефективність навчання стійок та інших балансувальних елементів завдяки поетапності й безпечності занять. Застосування handstand canes, балансувальних платформ і нестійких опор сприяє розвитку сили, координації, стабільності та просторового контролю. Запропонована методика дозволяє знизити ризик травматизму, підвищити впевненість спортсменів і прискорити засвоєння складних технічних елементів.

Список використаних джерел:

1. Литвиненко Ю. В., Садовські Є., Ніжніковські Т., Болобан В. М. Статодинамічна стійкість тіла гімнастів високої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 46–51.
2. Болобан В. М. Регуляція пози тіла спортсмена : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 232 с.
3. Behm D. G., Drinkwater E. J., Willardson J. M., Cowley P. M. The use of instability to train the core musculature // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2010. Vol. 35, № 1. P. 91–108.
4. Hrysomallis C. Balance ability and athletic performance // Sports Medicine. 2011. Vol. 41, № 3. P. 221–232.

ЦИФРОВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ

*В.С. Пашинська, Д.І. Вакуленко
Науковий керівник: С.І. Гайдай
Державний торговельно-економічний
університет, м. Київ*

Актуальність. Сучасне суспільство, охоплене цифровізацією, радикально змінює підходи до організації навчального процесу та тренувальних систем у царині фізкультури і спортивних баталій. Активне впровадження електронних технологій відкриває нові горизонти для персоналізації освітніх траєкторій та зростання результативності. У світлі цих трансформацій, опанування цифрових методик як каталізатора розвитку фізичної культури та спорту набуває першочергового значення.

Основний зміст. Однією з найбільш перспективних технологій, що активно впроваджується у різних сферах людської діяльності, є штучний інтелект - система математичних алгоритмів, здатних аналізувати інформацію та приймати рішення без прямого втручання людини - є однією з найбільш перспективних технологій сьогодення [1]. Впровадження цифрових інновацій у вищу освіту робить методи навчання більш гнучкими, дозволяє залучати студентів до навчального процесу та персоналізувати освітній досвід [2].

Цифрові технології дозволяють зробити освітній процес мобільним, індивідуальним та диференційованим. При цьому технології не замінюють викладача, а доповнюють його: заняттям властиві адаптивність, керованість, інтерактивність та поєднання індивідуальної й групової роботи [3].

Основні напрями використання цифрових технологій у фізичному вихованні охоплюють: фітнес-трекери та мобільні додатки, що дозволяють відстежувати фізичну активність, контролювати фізіологічні показники та мотивувати учнів до здорового способу життя; онлайн-платформи та відеоуроки, які забезпечують дистанційне навчання та індивідуальні рекомендації;

гейміфікацію навчального процесу через інтерактивні ігри та челенджі, що підвищує інтерес до фізичної активності [4].

Висновки. Перехід на цифрові формати у навчанні - це нагальна потреба для покращення рівня освіти. Інтеграція сучасних технологій сприятливо позначається як на зацікавленні учнів, так і на засвоєнні матеріалу, проте низка проблем, як-от стан технічного забезпечення, кваліфікація викладацького складу та захист даних, досі потребує вирішення. Тільки системний підхід до цифровізації гарантує, що студенти будуть готові до викликів сучасної професійної сфери, а також забезпечить усім однаково можливість користуватися освітніми ресурсами.

Список використаних джерел:

1. Звягінцева І. М. Впровадження технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні та спорті. Штучний інтелект в освіті та науці : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2025. С. 63–64.
2. Єфременко А., Колоколов В., Позднякова М., Пятисоцька С. Ігрові технології віртуальної та доповненої реальності в фізичному вихованні: оглядефективності. Спортивні ігри. 2025. No 1(35). С. 5–15. DOI:<https://doi.org/10.15391/si.2025-1.01>
3. Нестерова Ю. О. Вплив цифрових технологій на фізичне виховання здобувачів освіти в Новій українській школі. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. 2025. С. 345–348.
4. Гавришко С. Г., Мороз Ф. В., Будкевич Г. Б. Організація навчального процесу з фізичного виховання з використанням мультимедійних технологій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Вип. 1 (186). С. 45–47. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).08)

СЛАЙД-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

І.А. Подмарьова
ст. викладач кафедри здорового способу життя,
технології і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Актуальність. У сучасних умовах зростає потреба у впровадженні ефективних та інноваційних форм фізичної активності, які поєднують оздоровчий ефект із високим рівнем зацікавленості спортсменів. Одним із таких напрямів є слайд-аеробіка це вид фітнесу, який базується на виконанні вправ із ковзними рухами на спеціальній поверхні. Актуальність даного виду рухової активності зумовлена його позитивним впливом на розвиток координації, рівноваги, витривалості та сили нижніх кінцівок. Крім того, слайд-аеробіка сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Важливим аспектом є також її доступність і варіативність, що дозволяє застосовувати слайд-аеробіку у тренувальному процесі осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості, зокрема у системі фізичного виховання та фітнес-програм. [2].

Основний зміст. Слайд-аеробіка є видом фітнес-тренування, який виконується на спеціальній доріжці з низьким коефіцієнтом тертя, яка дає змогу відтворювати рухи, характерні для ковзанярського спорту. Назва походить від англійського слова slide це «ковзання», що відображає специфіку виконання вправ. Для забезпечення необхідного ефекту ковзання на спортивне взуття надягають спеціальні чохли або шкарпетки.

Особливістю слайд-аеробіки є використання латеральних (бокових) переміщень, які є важливим компонентом рухової діяльності у багатьох видах спорту. Саме тому цей вид тренування розглядається як універсальний засіб різнобічної фізичної підготовки. Існує кілька різновидів слайд-аеробіки, серед

яких виділяють базові програми, комбіновані тренування, а також силові варіанти, зокрема Power-слайд. Більшість вправ запозичено з ковзанярського спорту, що забезпечує їхню ефективність у розвитку специфічних рухових якостей.

Спеціальна доріжка для слайд-аеробіки являє собою рівну синтетичну поверхню з низьким коефіцієнтом тертя, що забезпечує плавне ковзання під час виконання вправ. Доріжка має довжину близько 150–250 см і ширину 50–60 см, що дозволяє виконувати латеральні (бокові) переміщення. По краях доріжки розміщені обмежувальні бортики, які забезпечують безпечне гальмування та зміну напрямку руху. Поверхня виготовляється з міцних, зносостійких матеріалів, що гарантують довговічність і комфорт під час тренування.

Заняття слайд-аеробікою сприяють комплексному впливу на організм: покращують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, допомагають у регуляції маси тіла, розвивають силу, витривалість і координаційні здібності. Крім того, такі тренування підвищують ефективність бокових рухів, сприяють розвитку спритності, швидкості та реакції

Висновки. Слайд-аеробіка є ефективним інструментом урізноманітнення тренувального процесу, що поєднує інноваційний підхід із високою практичною цінністю, її застосування дозволяє цілеспрямовано вдосконалювати рухові якості, які є важливими як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті. Використання ковзної поверхні створює додаткові умови для залучення стабілізуючих м'язів і підвищення контролю рухів, що позитивно впливає на загальний рівень фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *In The 12 th International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science"*. SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. P. 345-353.

2. Подмарьова І. А. Фізичне виховання: аеробіка і фітнес: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. 211 с.
3. Прилуцька Т. А. Програмування занять слайд-аеробікою для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей моторик, як наукова проблема. *Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю: Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти.* К.: НУФВСУ, 2018, С. 162-164.

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

В.В. Подпорінова
Науковий керівник: д.пед.н., проф. В.А. Коробейнік,
ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження. Сучасна система підготовки юних легкоатлетів потребує ефективних засобів підвищення функціонального стану організму без перевантаження. Використання рухливих ігор як інтегрованого засобу тренування сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, підвищенню мотивації та оптимізації адаптаційних процесів. Наукова новизна дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні структури застосування рухливих ігор як засобу комплексного впливу на функціональний стан юних легкоатлетів з урахуванням вікових особливостей. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та викладачами фізичної культури для: оптимізації тренувального процесу; підвищення ефективності підготовки юних спортсменів; профілактики перевтоми та перенавантаження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування рухливих ігор для оптимізації функціонального стану юних легкоатлетів.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження; визначити показники функціонального стану юних спортсменів; розробити програму використання рухливих ігор у тренувальному процесі; оцінити ефективність запропонованої програми.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; педагогічний експеримент; функціональні проби (ЧСС, індекс Руф'є, показники витривалості); методи математичної статистики.

Основний зміст. Педагогічне дослідження проводилося впродовж 2026 року на базі Валківської ДЮСШ в Харківській області. До педагогічного

експерименту залучено 30 юних легкоатлетів (15 хлопців та 15 дівчат) 10-12 років, яких розподілено на контрольну (КГ, n=15) та експериментальну (ЕГ, n=15) групи. Групи були однорідні за рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту ($p>0,05$).

За результатами підсумкового тестування встановлено, що показники функціонального стану юних легкоатлетів експериментальної групи зросли на $17,6\pm 1,9\%$ порівняно з вихідними даними, тоді як у контрольній групі приріст склав лише $7,4\pm 1,5\%$ ($p<0,05$). Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між використанням рухливих ігор легкоатлетичної спрямованості та темпами приросту спортивних результатів ($r=0,736$, $p<0,01$). Доведено, що ігровий метод підвищує зацікавленість та залученість юних легкоатлетів до навчально-тренувального процесу та сприяє підвищенню спортивних результатів.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом оптимізації функціонального стану юних легкоатлетів. Їх систематичне використання сприяє покращенню кардіореспіраторних показників та фізичної підготовленості. Запропонована програма забезпечує підвищення мотивації до занять та зниження психофізичного напруження. Інтеграція рухливих ігор у тренувальний процес є доцільною та можливою до впровадження у тренерську діяльність.

Список використаних джерел:

1. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.- метод. посіб. / уклад.: О.О.Момот, Є.Ю.Шостак, С.М. Новік; Полт. нац. пед. ун-тет імені В.Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132с.
2. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
3. Павленко В. О., Насонкіна О. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків : ХДАФК, 2020. 550 с.
4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв, 2001. 360 с.

СУТНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШПАЖИСТІВ

Самойлов Р.С.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Кривенцова І. В.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Фехтування, як вид єдиноборства холодною спортивною зброєю є одним з найстаріших видів спорту, що завжди був олімпійським. Розповсюдження спортивного фехтування на теренах світу, постійно зростаюча конкуренція, залучення кращих закордонних тренерів до роботи зі збірними командами країн зумовлює важливість вивчення та детального аналізу всіх видів підготовки спортсменів. Готовність до фехтувальних змагань, техніко-тактичну підготовку, формування індивідуальних стилів ведення бою фехтувальників систематично вивчають науковці й тренери-практики (В. Бусол, С. Парамонов, Ю. Бріскін, З. Семиряк, С. Смирновський, М. Пітин, І. Кривенцова, Г. Лопатенко, І. Одокієнко, М. Хворост та ін.).

Результати дослідження. Всі види підготовки спортсменів у фехтуванні є важливими та взаємопов'язаними. Теоретична, фізична, технічна і психологічна підготовленість спортсмена є базисом для успішного вдосконалення та реалізації власної тактики ведення бою. Як наголошують ряд авторів задля вдосконалення техніко-тактичної підготовки фехтувальників слід враховувати площу поверхні, яка вважається дійсною для враження, а також саме місце для нанесення уколу. Фехтування на шпагах це колючий вид зброї, де можна наносити уколи у будь-яку частину тіла, включаючи й маску, окрім незахищеної потилиці. Саме тому арсенал технічних прийомів і бойових дій шпажистів має бути достатньо широким для реалізації тактичних задумів в умовах бою.

Автори Бріскін et al, 2017, аналізуючи програму з фехтування на шпагах для груп базової підготовки акцентують увагу на таких елементах набуття техніко-тактичного досвіду, як-то: робота над пересуваннями, робота на мішені, робота в парах, індивідуальні уроки та навчально-тренувальні бої [1].

В роботах Кривенцова et al, 2019, наголошується на важливості набуття арсеналу техніко-тактичних дій шпажистів з урахуванням індивідуальних стилів бою, які можна умовно поділити на: атакуючий, оборонний та комбінований [2; 3]. Більш деталізовані індивідуальні стилі ведення бойової діяльності, які відносять до комбінованих: 1) Позиційно-наступальний стиль, який має переважаючу атакуючу спрямованість; 2) Маневрена-наступальний стиль передбачає високий обсяг наступальних дій та зустрічних нападів; 3) Маневрена-захисний стиль має достатньо рівномірний розподіл застосування окремих різновидів бойових дій; 4) Позиційно-захисний стиль передбачає широкий арсенал контр-наступальних та захисних дій.

Частота та варіативність застосування засобів нападу й оборони, середній час кожного фехтувального поєдинку, а також характер підготовчих дій дозволяє тренеру визначити й сформувати техніко-тактичний репертуар для кожного зі шпажистів.

Висновки. Техніко-тактична готовність шпажистів до успішних виступів на змаганнях зумовлена якістю інтегральної підготовки до основних змагань. Індивідуальний стиль ведення бою шпажистів формується в ході вирішення педагогічних завдань та ситуацій, які для ефективного розв'язання вимагають прояву максимальних можливостей спортсмена в умовах дефіциту часу. *Перспективами подальших досліджень* вважаємо аналіз результативності репертуару бойової діяльності топ-шпажистів світу.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю., Смирновський С., Пітин М. Обґрунтування програми диференціації техніко-тактичної підготовки фехтувальників на шпагах з урахуванням способів управління зброєю. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура, 2017. Вип. 25-26. С. 30-35.
2. Кривенцова І.В., Іванов О.В., Хворост М.В. Індивідуальні стилі бойової діяльності юних шпажистів. *Єдиноборства*, 2019. 2(12). 20-30.
3. Кривенцова І.В., Сич Я.Д. Формування індивідуального стилю бойової діяльності у шпажистів 12-13 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2019. №10. С. 3-8.

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СИЛИ НА ВИКОНАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ

Д.Ю. Саратов
Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент Ж.О. Цимбалюк
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

Актуальність. Розвиток силових якостей у допризовників є фундаментальним аспектом підготовки молоді до військової служби [1]. В умовах сучасних локальних конфліктів та повномасштабних воєн характер навантажень на військовослужбовця вимагає високого рівня фізичної витривалості та вибухової сили.

Основний зміст. Більшість специфічних військово-прикладних завдань, бойових вправ та повсякденних завдань солдата мають силовий характер. Без належної силової бази неможливе їх ефективне виконання. Під час переміщення зі спорядженням сучасний боєць несе на собі від 25 до 50 кг (бронежилет, зброя, рюкзак). Це створює величезне осьове навантаження на хребет та ноги, що з часом негативно впливає на суглоби, перенапружує м'язи. Такі завдання як евакуація поранених, що потребує значної сили м'язів спини та рук, та подолання перешкод, що вимагають розвиненої відносної сили (здатності керувати вагою власного тіла), унеможлиблюються при силових показниках нижчих за достатній рівень.

Достатній рівень розвитку сили м'язів є одним з умов профілактики травматизму. Сильні м'язи виконують роль «корсету», який захищає суглоби та зв'язки від пошкоджень під час різких рухів, стрибків або падінь [3]. У допризовників, чий організм ще завершує формування, зміцнення м'язового апарату є критичним для запобігання грижам, розтягненням та хронічним болям у спині під час інтенсивних тренувань у навчальних центрах.

Відповідні показники фізичної сили безпосередньо пов'язані з впевненістю у власних можливостях, що надає психологічної стійкості під час

виконання військово-прикладних вправ. Допризовник, який володіє високим рівнем силових якостей, швидше адаптується до стресових умов армійського побуту. Свідомість того, що тіло здатне витримати важкі навантаження, знижує рівень тривожності та підвищує моральний дух.

Військово-прикладні вправи (метання гранати на дальність, рукопашний бій, подолання смуги перешкод) базуються на поєднанні техніки та фізичної потужності [2]. Під час метання гранати сила проявляється у вибуховому зусиллі м'язів плечового поясу. А вогнева підготовка передбачає утримання зброї у стабільному положенні протягом тривалого часу, що вимагає статичної силової витривалості. Опанування предмета «Захист України» та військово-прикладних вправ висуває високі вимоги до загальної фізичної підготовленості, де розвиток сили та витривалості є пріоритетним. Сила є фундаментом для комплексного вдосконалення фізичної готовності та безпосередньо впливає на ефективність дій на полі бою.

Висновки. Розвиток силових якостей у допризовників – це не просто спортивне досягнення, а питання виживання та ефективності на полі бою. Це дозволяє скоротити термін адаптації новобранця до армійських умов та забезпечує надійне підґрунтя для опанування військової спеціальності.

Список літератури:

1. Нагорний О., Грибан Г. Розвиток швидко-силових здібностей в учнів старшого віку засобами кросфіту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2025, 6(193). С. 86-90. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).18)
2. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів: навч.-метод. посіб. Черкаси : Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с. URL: er.chdtu.edu.ua
3. Царук О. В. Силова підготовка юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 7, 2012. С. 111-114. <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-07/12tovlpc.pdf>

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

А.В. Семенова

*Науковий керівник: викладач О.В. Григор'єва
Одеський національний економічний університет, м.Одеса*

Актуальність. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного і молодшого шкільного віку набуває особливого значення. Зростання навчального навантаження, зниження рівня рухової активності, тривале використання гаджетів та малорухомий спосіб життя негативно впливають на фізичний розвиток дітей. Унаслідок цього спостерігається погіршення постави, зниження рівня фізичної підготовленості, швидка втомлюваність та ослаблення інтересу до занять фізичною культурою [1-4].

Традиційні форми фізичного виховання не завжди забезпечують належний рівень мотивації дітей до рухової активності, тому особливої актуальності набуває пошук нових, цікавих та ефективних підходів. Одним із перспективних напрямів є використання нетрадиційних засобів фізичного виховання, які поєднують оздоровчий, розвивальний та ігровий характер занять.

Мета роботи - проаналізувати можливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання дітей молодшого шкільного та дошкільного віку, а також визначити їх вплив на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей.

Основний зміст. Фізичне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. Воно сприяє зміцненню здоров'я, формуванню основних рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та вихованню морально-вольових рис характеру.

Нетрадиційні засоби фізичного виховання передбачають використання сучасних, нестандартних та оздоровчо спрямованих форм рухової діяльності. До них належать: фітбол-гімнастика, дитячий фітнес, елементи йоги, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, вправи на релаксацію, стретчинг,

танцювально-ритмічні вправи, рухливі ігри з нестандартним обладнанням, загартовальні процедури тощо [2].

Науковці зазначають, що успішне функціонування програми фізичного виховання дітей здійснюється за умови поєднання занять у закладі освіти та сімейного фізичного виховання, реалізації принципів систематичності, доступності й оздоровчої спрямованості занять. Особливе значення має залучення батьків до активного способу життя та спільної рухової діяльності з дітьми.

Серед ефективних нетрадиційних засобів важливе місце займає дихальна гімнастика, яка сприяє покращенню функцій дихальної системи, підвищує опірність організму до захворювань і навчає дітей правильному диханню. Елементи дитячої йоги позитивно впливають на гнучкість, координацію рухів, емоційний стан та вміння концентрувати увагу [3].

Фітбол-гімнастика та вправи з нестандартним обладнанням підвищують інтерес дітей до занять, розвивають рівновагу, координацію та зміцнюють м'язовий корсет. Танцювально-ритмічні вправи сприяють розвитку почуття ритму, пластичності та позитивного емоційного настрою.

Значний оздоровчий ефект мають загартовальні процедури: ходіння босоніж, повітряні ванни, водні процедури, контрастні обливання за рекомендаціями фахівців. Такі засоби зміцнюють імунітет, покращують адаптаційні можливості організму та знижують рівень захворюваності дітей [4].

Застосування нетрадиційних засобів фізичного виховання доцільно здійснювати з урахуванням вікових особливостей дітей, рівня їхнього здоров'я, інтересів та індивідуальних можливостей. Важливими умовами є ігровий характер занять, позитивний емоційний фон та поступове ускладнення вправ.

Висновки. Нетрадиційні засоби фізичного виховання є ефективним доповненням до традиційних форм занять з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Їх використання сприяє підвищенню інтересу дітей до рухової

активності, розвитку фізичних якостей і формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Дихальна гімнастика, елементи йоги, фітбол-гімнастика, рухливі ігри та загартування позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан дітей. Ефективність використання нетрадиційних засобів зростає за умови поєднання роботи закладу освіти та сімейного фізичного виховання. Подальше впровадження сучасних оздоровчих технологій є перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання дітей.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2008. 428 с.
2. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних закладів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 40 с.
3. Деделюк Н., Чеханюк Л., Овчаренко Т. Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку // Педагогічний часопис Волині. 2014. № 2. С. 30–35.
4. Москаленко Н. В. Інноваційні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей // Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 3. С. 72–78.

МІСЦЕ ТА РОЛЬ АРТИСТИЗМУ У ПІДГОТОВЦІ ІНСТРУКТОРІВ ГРУПОВИХ ПРОГРАМ З АЕРОБІКИ

Т.О. Сільченко

*Науковий керівник: к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток фітнес-індустрії та зростання популярності групових програм з аеробіки зумовлюють підвищення вимог до професійної підготовки інструкторів. Успішність проведення занять залежить не лише від рівня фізичної підготовленості та методичної компетентності фахівця, а й від його здатності до емоційно-виразної подачі матеріалу, комунікації з групою та створення мотиваційного середовища. У цьому контексті особливого значення набуває артистизм як складова професійної майстерності інструктора. Незважаючи на наявність наукових досліджень у сфері педагогічного артистизму та хореографічної підготовки у спорті, проблема його ролі у підготовці інструкторів групових програм з аеробіки залишається недостатньо висвітленою, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування місця та ролі артистизму у професійній підготовці інструкторів групових програм з аеробіки, а також визначення його впливу на ефективність проведення занять.

Результати дослідження. У ході дослідження встановлено, що артистизм є інтегративною характеристикою особистості інструктора, яка поєднує емоційність, виразність рухів, пластичність, сценічну культуру та здатність до імпровізації. Він тісно пов'язаний із поняттям педагогічної майстерності та розглядається як її важливий компонент.

Аналіз наукових джерел показав, що артистизм у професійній діяльності інструктора виконує низку функцій: комунікативну – забезпечує ефективну взаємодію з групою; мотиваційну – підвищує інтерес до занять та рівень

залученості учасників; дидактичну – сприяє кращому розумінню та засвоєнню рухів; емоційно-регулятивну – створює позитивний психологічний клімат під час занять.

Встановлено, що у проведенні групових програм з аеробіки важливу роль відіграє хореографічна підготовка інструктора. І саме вона є основою розвитку артистизму, оскільки формує відчуття ритму, координацію, пластичність та виразність рухів.

Доведено, що високий рівень артистизму інструктора сприяє підвищенню ефективності занять, зокрема: покращує якість виконання вправ учасниками; підвищує рівень мотивації та регулярність відвідування занять; сприяє формуванню позитивного емоційного фону; підвищує авторитет інструктора.

Разом з тим встановлено, що у сучасній системі підготовки інструкторів групових програм недостатньо уваги приділяється розвитку артистизму. Підготовка здебільшого орієнтована на фізичні та методичні аспекти, тоді як емоційно-виразна складова залишається поза належною увагою.

Висновки. Отже, артистизм є важливим чинником ефективності педагогічної діяльності, оскільки забезпечує емоційний вплив на аудиторію, сприяє кращому засвоєнню рухового матеріалу та підвищує інтерес до занять. Розвиток артистизму має здійснюватися цілеспрямовано та системно у процесі професійної підготовки інструкторів.

Список використаних джерел:

1. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. Педагогічна майстерність. Вид. 2-ге. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.
2. Сергеева І. І. Артистизм як елемент педагогічної майстерності. Психолого-педагогічні аспекти формування національної еліти. Харків : ХПІ, 2011. С. 124–133.
3. Синиця, С. В., Шестерова, Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2010.

ТРАНСФОРМАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

*К.І. Соколан,
Науковий керівник: Гайдай С. І.,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ*

Актуальність. Цифрові технології змінили свою функцію в освіті від допоміжних факторів до тих, які працюють над її структурою і логікою. Раніше в напрямку фізичної культури і спорту мала першість взаємодія між викладачем і студентом, а зараз перехід до цифровізації оновив не лише формат навчання, а й загалом розуміння рухової активності.

Основний зміст. Фізичне виховання раніше мало певний стандартизований підхід - єдині програму, нормативи і відсутність індивідуалізації. Цифровізація призвела до того, що ця усталеність почала змінюватися. Мобільні додатки, фітнес-трекери і онлайн-платформи дозволяють фіксувати та робити аналіз власної активності, у результаті чого студенти змінюють роль від пасивного виконавця вправ до активного учасника процесу, який може коригувати навантаження згідно зі станом здоров'я та цілей, які наслідують.

Також формується внутрішня мотивація, адже сервіси пропонують певні елементи гейміфікації, персоналізовані цілі та візуалізацію досягнень. Наприклад, мають швидкий зворотній зв'язок - закриті "кільця активності", які психологічно підкріплюють заняття і створює патерни поведінки, які інтегрують фізичну активність у звичне життя.

Але при цьому цифровізація створює нові негаразди. Вона розширює доступ до ресурсів, але при цьому створюється ризик виконання фізичних вправ лише задля кількісних показників. Це коли студент зорієнтований чітко на виконання кількості вправ або досягнення показника, але не звертає увагу на

техніку, в результаті чого рухова активність втрачає якість, ефективність і створює ризики для здоров'я.

Змінюється і роль викладача. Він не контролер, а координатор - допомагає застосувати дані цифрових інструментів, створює рекомендації, що вимагає цифрової компетентності. Цифровізація має вплив і на комунікацію. Поширення досягнень формує мотивацію через соціальне схвалення, але при цьому дана публічність може зміщувати бажання внутрішнє на зовнішнє, тому потребує критичного мислення з боку студентів.

Важливим питанням є баланс між цифровою і фізичною складовими. Надмірна залежність від цифрових інструментів може призвести до сприйняття активності як цифрового результату, а не як фізичної цінності, тому ефективне використання цифрових технологій має бути свідомим.

Висновки. Отже, цифрове освітнє середовище розширює можливості фізичної активності студентів через персоналізацію, доступ до даних, водночас має бути усвідомлене ставлення до фізичної активності, коли цифрові інструменти - це засіб підтримки, а не самоціль. Має бути баланс між кількісними показниками та якістю рухової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2020. 256 с.
2. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище : монографія. Київ : НУФВСУ, 2019. 320 с.
3. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.
4. Selwyn N. Education and Technology: Key Issues and Debates. 2nd ed. London : Bloomsbury Academic, 2021. 248 p.
5. Dede C. Digital Learning in Higher Education. Cambridge : Harvard University Press, 2020. 296 p.

ЗАСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

В.М. Стерін

*Науковий керівник: к.пед.н., доцент О.О. Рєпко
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасний розвиток адаптивного спорту зумовлює необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів із порушеннями слуху, зокрема у такому технічно складному виді спорту, як бадмінтон [1]. Високий рівень спортивних результатів у бадмінтоні значною мірою залежить від якості технічної підготовки, яка забезпечує ефективність виконання ігрових дій в умовах змагальної діяльності. Разом із тим, спортсмени з порушеннями слуху мають специфічні психофізіологічні особливості, що впливають на сприйняття інформації, координацію рухів та швидкість реакції, що зумовлює необхідність використання спеціалізованих тренувальних засобів, адаптованих до їхніх потреб [2].

Основний зміст. Ефективність технічної підготовки у бадмінтоні значною мірою визначається рівнем розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, рівноваги та точності рухів, що підтверджується дослідженнями в галузі теорії та методики спорту. У процесі підготовки спортсменів із порушеннями слуху домінування зорового аналізатора та обмежене використання слухової інформації, впливають на засвоєння та виконання технічних дій, тому використання засобів вдосконалення технічної підготовки повинно бути спрямоване на максимальне залучення зорово-моторних механізмів, підвищення ролі наочності та чіткого візуального контролю рухових дій, що передбачає застосування спеціалізованих вправ, що базуються на використанні візуальних сигналів, демонстрацій, просторових орієнтирів і поетапного формування рухових навичок. Крім того, ефективність засвоєння технічних елементів досягається за рахунок багаторазового повторення вправ у поєднанні з

варіативністю умов їх виконання, що сприяє формуванню стійких рухових навичок. Важливим є також використання імітаційних та спеціально-підготовчих вправ, які дозволяють адаптувати технічні дії до індивідуальних можливостей спортсменів із порушеннями слуху. Зокрема, доцільним є застосування різноманітних спеціалізованих засобів тренування, спрямованих на розвиток окремих компонентів технічної підготовленості [3]. Використання вправ із тенісним м'ячем на ловіння, відбивання та варіювання траєкторії руху м'яча сприяє покращенню просторово-часових характеристик рухів, що безпосередньо впливає на точність виконання технічних елементів у бадмінтоні. Виконання вправ із гумовою стрічкою дозволяє моделювати технічні елементи бадмінтону (удари, замахи), що забезпечує більш ефективне перенесення на змагальну діяльність.

Стрибкові вправи в бадмінтоні, орієнтовані на розвиток швидкісно-силових якостей, є основою ефективного переміщення по майданчику та сприяють підвищенню потужності рухів. Під час виконання стрибків через банки з пір'яними воланами (висота банки 40 см) використовують візуальні орієнтири (розмітку майданчика, сигнальні конуси, жести тренера), що дозволяє спортсменам із порушеннями слуху краще орієнтуватися у просторі й своєчасно виконувати технічні дії. Комплекси вправ на різних балансувальних платформах сприяють стабілізації положення тіла та підвищенню точності рухів, для спортсменів із порушеннями слуху ці вправи мають додаткове значення, оскільки компенсують недостатність сенсорної інформації за рахунок посилення зорового контролю [3].

Висновки. Застосування спеціалізованих засобів технічної підготовки спортсменів із порушеннями слуху з акцентом на зоровий контроль, координацію, рівновагу та швидкісно-силові якості сприяє вдосконаленню технічної майстерності та підвищенню результативності змагальної діяльності бадмінтоністів.

Список використаних джерел

1. Гринченко І. Б., Золотухін О. О. Теоретичне обґрунтування та розробка прескриптивної моделі тренувального процесу кваліфікованих бадмінтоністів із порушенням слуху. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026, Вип. 26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1842154>
2. Собко І. М., Стерін В. М., Собко Я. О., Стерін М. Б., Любієва В. А. Адаптивні спортивні засоби для розвитку фізичних здібностей спортсменів (на прикладі бадмінтоністів з вадами слуху). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025. Вип. 5 (192). С. 154-160.
3. Sterin V. Innovative technique of combined use of tennis balls, rubber bands and jumping exercises in the training process of badminton players aged 14-15. *Health Technologies*. 2023. №1(4). P.17-30. doi:10.58962/HT.2023.1.4.17-30

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАСТОСУВАННЯ БАДМІНТОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

М.Б. Стерін
старший викладач кафедри «Фізичне виховання»
НТУ «Харківський політехнічний інститут»

Актуальність. У сучасних умовах функціонування закладів вищої освіти спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності здобувачів освіти, що негативно впливає на їх фізичний стан і працездатність. У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних, доступних і мотиваційно привабливих засобів фізичного виховання[3]. Бадмінтон як універсальний вид рухової діяльності поєднує оздоровчий, розвивальний та рекреаційний потенціал, сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та витривалості. В той же час сучасні підходи до фізичного виховання потребують удосконалення змісту занять із урахуванням різних напрямів застосування цього виду спорту, що зумовлює необхідність наукового обґрунтування актуальних напрямів використання бадмінтону у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти [2].

Основний зміст. У практиці фізичного виховання закладів вищої освіти бадмінтон розглядається як багатофункціональний засіб, що поєднує освітній, оздоровчий і розвивальний потенціал, його доступність, варіативність навантажень та емоційна привабливість сприяють активному залученню здобувачів вищої освіти до рухової діяльності та підвищенню їх мотивації до занять[1]. Використання занять з бадмінтону дозволяє вирішувати широкий спектр завдань фізичного виховання, що обумовлює доцільність виокремлення основних напрямів його застосування у навчальному процесі. Тому у системі фізичного виховання закладів вищої освіти бадмінтон використовується за кількома провідними напрямками.

Оздоровчий напрям, спрямований на зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення рівня їх фізичної працездатності, профілактику гіподинамії та формування здорового способу життя. Заняття з бадмінтону забезпечує помірне аеробне навантаження та позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи.

Освітній напрям, передбачає формування у здобувачів вищої освіти базових знань, умінь і навичок гри у бадмінтон, оволодіння технічними елементами (удари, переміщення, подачі) та тактичними діями.

Розвивальний напрям, спрямований на розвиток фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, швидкості реакції, спритності, швидкісно-силових якостей та витривалості, що є важливими для загальної фізичної підготовленості.

Професійно-прикладний напрям, орієнтований на формування рухових якостей і навичок, які можуть бути корисними у майбутній професійній діяльності здобувачів, особливо у сфері фізичної культури, спорту та педагогіки.

Рекреаційний напрям, передбачає використання занять з бадмінтону як засобу активного відпочинку, зняття психоемоційного напруження, підвищення мотивації до рухової активності та організації дозвілля.

Змагальний напрям, спрямований на підготовку здобувачів до участі у внутрішніх та міжвузівських змаганнях, формування змагального досвіду, розвитку вольових якостей та прагнення до самовдосконалення.

Висновки. Різностямованість впливу занять з бадмінтону створює передумови для індивідуалізації занять та підвищення їх ефективності відповідно до рівня підготовленості здобувачів. Практична цінність полягає у можливості інтеграції бадмінтону в різні форми організації занять, що сприяє урізноманітненню змісту фізичного виховання та підвищенню його результативності.

Список використаних джерел:

1. Ладишкова О. Ю., Белікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону.

Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути: тези доп. II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 2021.Т. 2. С. 57-61.

2. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2025. Вип. 219. С. 288-292.
3. Sterin V. Innovative technique of combined use of tennis balls, rubber bands and jumping exercises in the training process of badminton players aged 14-15. *Health Technologies*. 2023. №1(4). P.17-30. doi:10.58962/HT.2023.1.4.17-30

ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАТФОРМИ BOSU В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В.О. Стешенко

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с, доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасний тренувальний процес юних спортсменів потребує впровадження інноваційних засобів, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей і профілактику травматизму [3]. Одним із таких ефективних інструментів є балансувальна платформа BOSU Balance Trainer, використання якої сприяє розвитку координаційних здібностей, рівноваги, стабілізації корпусу та функціональної сили. Особливої актуальності набуває її застосування у підготовці юних спортсменів, оскільки в цьому віці активно формуються базові рухові навички.

Основні результати. Балансувальна платформа BOSU Balance Trainer є ефективним засобом функціонального тренінгу, що поєднує елементи силової, координаційної та стабілізаційної підготовки. Її конструкція у вигляді напівсфери створює нестійку опорну поверхню, яка змушує організм постійно підтримувати рівновагу, активізуючи роботу глибоких м'язів-стабілізаторів, покращуючи міжм'язову координацію та сенсомоторний контроль. Це особливо важливо у підготовці юних спортсменів, оскільки саме в дитячому та підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей і формування базових рухових навичок [1; 4].

Застосування BOSU у тренувальному процесі сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, передусім рівноваги, координації, гнучкості та функціональної сили. Виконання вправ на нестійкій поверхні підвищує вимоги до точності рухів і здатності швидко реагувати на зміну положення тіла, що безпосередньо пов'язано з удосконаленням пропріоцепції. У результаті підвищується ефективність рухових дій, покращується контроль положення тіла

в просторі та знижується ризик травм під час виконання складних технічних елементів.

У структурі тренувального заняття вправи з використанням BOSU доцільно включати як у підготовчу, так і в основну частину. На початковому етапі підготовки застосовуються прості вправи, спрямовані на освоєння рівноваги (стійки на двох і одній нозі, утримання пози, повільні присідання). Надалі вправи ускладнюються за рахунок додавання рухів верхніми кінцівками, використання м'ячів, зміни темпу виконання або переходу до динамічних вправ (випади, стрибки, переміщення). Особливу увагу слід приділяти правильній техніці виконання вправ, поступовому підвищенню навантаження та врахуванню індивідуальних особливостей спортсменів.

Ефективним є поєднання вправ на BOSU з елементами спеціальної підготовки, що дозволяє моделювати умови змагальної діяльності. Наприклад, для спортсменів єдиноборств доцільно використовувати вправи з імітацією ударних або захисних дій [1], для ігрових видів спорту – вправи на швидку зміну напрямку руху та збереження рівноваги [4], для гімнастики – вправи на стабілізацію корпусу та контроль положення тіла [3]. Таке поєднання сприяє переносу сформованих навичок у змагальну діяльність.

Крім того, використання BOSU має профілактичне значення, оскільки сприяє зміцненню зв'язково-м'язового апарату, розвитку стабільності суглобів і корекції постави [2]. Регулярне виконання вправ на нестійкій поверхні покращує функціональний стан опорно-рухового апарату та підвищує загальний рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, що є важливою передумовою їх подальшого спортивного вдосконалення.

Висновки. Використання платформи BOSU Balance Trainer у тренувальному процесі юних спортсменів є ефективним засобом підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Зокрема, відзначається покращення координації, рівноваги та функціональної сили, що позитивно впливає на

спортивні результати та знижує ризик травм. Включення вправ на нестійких поверхнях до програм підготовки є доцільним і перспективним напрямом удосконалення сучасного тренувального процесу.

Список використаних джерел:

1. Адаменко О., Деркач В. Розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки // *Olympicus*. 2025. № 2. С. 3–10. DOI: 10.24195/olympicus/2025-2.1.
2. Борсукевич Т., Ніканоров О., Заєць В. Ефективність вправ на платформі BOSU у пацієнтів після оперативного лікування переломів кісток надп'яtkово-гомількового суглоба та розриву ахіллового сухожилка // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 51–55. DOI: 10.32652/spmed.2021.2.51-55.
3. Дейнеко А., Красова І. Зміни рівня координаційної підготовленості гімнасток 10–12 років у результаті використання спеціальних вправ на тренажері "Bosu Balance Trainer" // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. С. 19-24. doi:10.15391/snsv.2018-4.003
4. Скрипка І.М., Ворона В.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*, №3(25), 2022. – С. 81-89. DOI:10.15391/ed.2022-3.07

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Є.Я. Стрельникова, В.Б. Спужак
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність роботи полягає в тому, що процес фізичної підготовки у будь-якому виді спорту є основою оволодіння технікою елементів. Тренери знаходяться у постійному пошуку засобів для виконання завдань фізичної підготовки на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Ігрові види спорту не є виключенням у цьому процесі.

Результати дослідження. Кожен тренер, як фахівець в спорті шукає засоби з інших видів, які додадуть різноманітності вправ та емоційності в проведенні тренувальних занять [2]. Легкоатлетичні та гімнастичні вправи завжди були основою фізичної підготовки на бідь-якому етапі навчання та вдосконалення в ігрових видах спорту. З появою нових напрямків розвитку прикладних видів спорту наприкінці ХХ-го сторіччя фахівці звернули свою увагу до вправ на силову підготовку в тренажерних залах. Також розглядалися питання використання циклічних видів спорту (лижного спорту, плавання та ін.) для позитивного перенесення навичок [3]. У волейболі постійно використовуються вправи з акробатики, особливо на етапі початкової підготовки спортсменів. Одними з перших в тренувальний процес почали включати тренування з аеробіки футболісти. Їхній приклад надихнув багатьох тренерів з ігрових видів спорту.

Визначимо, що серед технічних елементів в волейболі, які виконує спортсмен без м'яча, існують разом з різноманітними пересуваннями різні види зупинок. Ці технічні елементи на етапі початкової підготовки спортсмена закладають «культуру» рухів, яка забезпечує безпеку та оптимізацію виконання елементів з м'ячем в майбутньому [1].

Важливо розуміти, що вдосконалення елементів без м'яча на подальших етапах підготовки також забезпечує вирішення завдань з загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді макроциклу команд всіх рівнів спортивних досягнень. Саме тому ми вирішили запропанувати комплекси вправ з фітнесу для підготовки волейбольної жіночої команди ХНПУ «Харків'янка». Приклад комплексу наданий в таблиці 1.

Таблиця 1.

| № з/р | Вихідне положення (В.п.) | Зміст вправи | Дозування |
|-------|--|--|------------------------------|
| 1. | Стійка ноги нарізно, стопи під кульшовими суглобами | 1 – пів-присід, стегна паралельно підлозі 2– В.п. | 16 повторень |
| 2. | Пів-присід, тулуб нахилений вперед, спина рівна | 1 – випад правою ногою назад, коліно в підлогу, п'ята у стелю 2– В.п. 3-4 – теж саме лівою ногою | 16 повторень |
| 3. | Стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні | 1-2 – дві пружини у присід, стегна паралельно підлозі 3-4 – підйом на носки | 16 повторень |
| 4. | Високий випад на правій нозі | 1 – мах лівою наверх з вистрибуванням 2 – В.п. 17-32 – теж саме правою ногою | 16 повторень 16 повторень |
| 5. | «Стілець»: стійка біля стіни, лопатки торкаються стіни, руки перед собою | Утримання статичного положення під різними кутами | 30 – 60 '' |
| 6. | Вузька стійка ноги нарізно | 1 – стрибок у пів-присід вперед 2– в.п. 3– стрибок у пів-присід назад 4– в.п. 5-8 – теж саме вправо та вліво | 8 – 16 повторень |

Запропоновані вправи використовувалися в підготовчому до змагань періоді в кожному ударному мікроциклі, а також у змагальному періоді, в базовому мезоциклі на початку ударних мікроциклів. Навантаження збільшувалося в середині підготовчого періоду та на початку базового мезоциклу.

Висновки. Звертаємо увагу на те, що разом з покращенням розвитку сили вправи з фітнесу добре впливають на розвиток координаційних можливостей, якщо у вправу «Стілець» додати різноманітні підкидання тенісного чи волейбольного м'яча.

Після обробки даних тестування ми зможемо стверджувати, що вправи з фітнесу мають позитивний вплив на розвиток силових якостей волейболістів.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Р., Єрмаков С., Вінтоняк О., Єрмакова Т. Методика комбінованого впливу в підготовчому періоді річного макроциклу волейболісток 18-19 років. Педагогіка фізичної культури і спорту, 2021. 25(4) С. 234-243. <https://doi.org/10.15561/26649837>
2. Стрельникова Є. Я, Пономаренко О. В. Використання комплексів спеціальних вправ у підготовчому періоді річного циклу підготовки волейболісток. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності, 2021. С.143-147.
3. Стрельникова Є. Я., Стрельников Г. Л., Ніколаєва О. Є. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу. Спортивні ігри, 2015. №2 С.165-167.

ПЕРСОНІФІКОВАНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРЕВЕНЦІЇ ПРОГРЕСУВАННЯ ДОРСОПАТІЙ (M42.06, M58.2) У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

В. Стрижак
Науковий керівник: О.В. Попрошаєв
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого, м. Харків

Актуальність. Трансформація способу життя сучасної студентської молоді, пов'язана з інтенсивною цифровізацією та тривалими статичними навантаженнями, призвела до суттєвого «омолодження» захворювань опорно-рухового апарату. Особливу групу ризику становлять студенти, які мають діагнози юнацького остеохондрозу (M42.06) та уточнені деформуючі дорсопатії (M58.2). Стандартні програми фізичного виховання для спеціальних медичних груп (СМГ) часто не враховують індивідуальну біомеханіку цих станів, що зумовлює необхідність розробки персоналізованих моделей фізичної активності як головного чинника зміцнення здоров'я та профілактики рецидивів [1; 3].

Основний зміст. Захворювання хребта у студентському віці характеризуються незавершеністю процесів окостеніння та високою лабільністю зв'язкового апарату. При юнацькому остеохондрозі поперекового відділу (M42.06) будь-яке неконтрольоване осьове навантаження може спровокувати деструкцію міжхребцевих дисків. Запропонована нами персоналізована модель фізичної активності інтегрує академічне фізичне виховання з елементами ергономіки та кінезіотерапії.

Ключовими компонентами моделі є: диференційований підбір вправ. Замість загальних комплексів ЛФК впроваджується акцент на зміцнення глибоких м'язів спини (м'язового корсета) у партерних положеннях (лежачи, сидячи), що знімає гравітаційне навантаження на попереk. Виключаються стрибки, біг по твердій поверхні та різкі нахили, що є критичним для пацієнтів із кодами M42.06 та M58.2 [2].

Ергономічний самоконтроль. Враховуючи специфіку навчання, модель передбачає впровадження «мікро-пауз активності» безпосередньо під час лекційних занять. Це 3-хвилинні ізометричні вправи, спрямовані на розвантаження шийно-грудного та поперекового відділів, що дозволяє підтримувати трофіку тканин хребта в умовах гіподинамії [4].

Формування мотиваційної компетенції. Студент навчається методам самодіагностики (контроль постави, оцінка больових симптомів за візуально-аналоговою шкалою). Це перетворює фізичну активність зі сторонньої вимоги на внутрішню потребу та інструмент управління власним станом.

Застосування такої моделі дозволяє не лише стабілізувати патологічний процес, а й підвищити загальний рівень соматичного здоров'я студентів СМГ. Фізична активність у даному контексті виступає не як реабілітаційний захід, а як перманентний чинник превенції професійних захворювань, пов'язаних із малорухливим характером інтелектуальної праці [5].

Висновки. Персоніфікований підхід до організації рухового режиму студентів СМГ із дорсопатіями є більш ефективним у порівнянні з традиційними методиками. Поєднання спеціально підібраних вправ, ергономічних пауз та свідомого самоконтролю забезпечує надійну превенцію прогресування дегенеративно-дистрофічних змін хребта. Наукова новизна підходу полягає у зміщенні акцентів з аудиторних занять на щоденну побутову та навчальну рухову активність, що відповідає сучасним вимогам здоров'язбережувальних технологій у вищій школі.

Список використаних джерел:

1. Бесецька С. В. Особливості фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 156 с.
2. Грігас О. О. Корекція функціонального стану хребта студентів у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 37–40.

3. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П. Фізична активність – основа здорового способу життя та профілактики захворювань. *Медичні перспективи*. 2019. Т. 24, № 3. С. 103–109.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 488 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. / В. В. Абрамов та ін. ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Сміянова. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.

ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

А.В. Сурков

*Науковий керівник: к.п.н., доцент Н.М. Баламутова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Сучасні тенденції розвитку спортивного плавання актуалізують проблему вдосконалення фізичної підготовки юних спортсменів [1; 2], важливим компонентом якої є розвиток силових якостей. Рівень розвитку сили значною мірою визначає ефективність виконання технічних елементів, стартових і поворотних дій, а також забезпечує передумови для зростання спортивної результативності. Особливо важливим є цілеспрямований розвиток силових якостей у плавців 13-14 років, оскільки цей віковий період характеризується сприятливими морфофункціональними передумовами для вдосконалення силових здібностей [3]. Водночас традиційні підходи до організації силових підготовки не завжди враховують специфіку підготовчого періоду, вікові особливості спортсменів та необхідність раціонального поєднання засобів загальної й спеціальної підготовки [4]. У зв'язку з цим актуальним є педагогічне моделювання процесу розвитку силових якостей юних плавців.

Основні результати. Педагогічне моделювання процесу розвитку силових якостей юних плавців передбачає розробку структурно-функціональної моделі, спрямованої на оптимізацію змісту й організації тренувального процесу у підготовчому періоді. Запропонована модель ґрунтується на взаємопов'язаних блоках: цільовому, змістовому, організаційно-методичному та контрольній оцінювальному.

Цільовий блок визначає мету моделі – забезпечення ефективного розвитку силових якостей юних плавців засобами раціонально організованого

тренувального процесу, а також окреслює завдання, принципи систематичності, доступності, поступовості, варіативності та індивідуалізації навантажень.

Змістовий блок включає добір засобів розвитку силових якостей, що поєднують вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні силові вправи на суші та вправи у воді. До моделі включено вправи з власною вагою тіла, функціональні комплекси, вправи з амортизаторами, а також спеціальні вправи для розвитку сили гребкових рухів, м'язів тулубу та нижніх кінцівок.

Організаційно-методичний блок передбачає поетапну реалізацію моделі відповідно до структури підготовчого періоду. На початковому етапі акцент робиться на розвитку загальної сили та формуванні функціональної основи; на основному – на розвитку спеціальної сили та швидкісно-силових якостей; на завершальному – на інтеграції силової підготовки у структуру спеціалізованих тренувальних навантажень. Важливим компонентом моделі є диференційований підхід до дозування навантаження, вибору методів тренування та чергування засобів силової спрямованості.

Контрольно-оцінювальний блок моделі орієнтований на моніторинг рівня розвитку силових якостей, корекцію змісту підготовки та оцінювання ефективності реалізації моделі за визначеними критеріями.

Розроблена модель забезпечує системне поєднання структурних компонентів підготовки, сприяє оптимізації силового навантаження та створює педагогічні умови для цілеспрямованого розвитку силових якостей юних плавців.

Висновки. Педагогічне моделювання є перспективним напрямом удосконалення процесу розвитку силових якостей юних плавців 13-14 років у підготовчому періоді. Розроблена структурно-функціональна модель дозволяє систематизувати зміст силової підготовки, забезпечити поетапність її реалізації, раціонально поєднати засоби й методи тренування та створити умови для

оптимізації тренувального процесу. Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності запропонованої моделі.

Список використаних джерел:

1. Баламутова Н. М., Радченко Д. В., Шейко Л. В., Клімакова С. М. Розвиток гнучкості плавців 13-14 років, які спеціалізуються на дистанції 50 м батерфляй. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, №10(197), 2025.С.24-30. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).03)
2. Фурман Ю.М., Бойко М.О., Грузевич І.В., Слободянюк М.Л. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13–14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, № 2, 2021. С. 41-47. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.2.41-47>
3. Шуба Л., Шуба В. Методика підвищення рівня силових здібностей хлопців 12-13 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, № 6(137), 2021. С. 16-19.* [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).04)
4. Wirth K, Keiner M, Fuhrmann S, Nimmerichter A, Haff GG. Strength Training in Swimming. *Int J Environ Res Public Health*, №19(9), 2022. P.53-69. doi: 10.3390/ijerph19095369

РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ УНІВЕРСИТЕТУ НА ОСНОВІ ПРОЄКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Н.М. Суровцев
бакалавр інституту архітектури, будівництва та землеустрою,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
Т.А. Школяр
інженер I категорії господарської частини з інфраструктурного
розвитку та ресурсного забезпечення,
аналітик консолідованої інформації
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти України особливого значення набуває питання модернізації спортивної інфраструктури закладів освіти. Сучасний університет має забезпечувати не лише якісну освітню діяльність, а й створювати безпечне, здоров'язбережувальне та інноваційне середовище для здобувачів освіти й працівників. Спортивна інфраструктура є важливою складовою такого середовища, оскільки сприяє фізичному розвитку студентської молоді, формуванню культури здоров'я, організації дозвілля та реалізації спортивних і оздоровчих програм.

Сучасні виклики, пов'язані з цифровізацією, необхідністю оновлення матеріально-технічної бази, підвищенням вимог до безпеки освітнього процесу та енергоефективності об'єктів, потребують нових підходів до управління розвитком університетської інфраструктури. Одним із найбільш ефективних інструментів модернізації спортивних об'єктів є проєктний менеджмент, який дозволяє забезпечити системне планування, ефективне використання ресурсів, контроль якості виконання робіт і реалізацію довгострокових стратегічних цілей розвитку закладу освіти [1–4].

Основні результати. Розвиток спортивної інфраструктури університету доцільно розглядати як комплексний процес модернізації спортивних споруд, обладнання, цифрових систем управління та організаційно-управлінських

механізмів. При цьому проєктний менеджмент забезпечує поетапну реалізацію інфраструктурних змін відповідно до стратегічних пріоритетів закладу освіти.

До основних принципів розвитку спортивної інфраструктури університету належать: стратегічне планування розвитку спортивних об'єктів; комплексність модернізації матеріально-технічної бази; безпечність та енергоефективність спортивних споруд; цифровізація управління інфраструктурою; інтеграція здоров'язбережувальних технологій; багатоканальне фінансування інфраструктурних проєктів.

У практиці сучасних закладів вищої освіти розвиток спортивної інфраструктури передбачає: модернізацію спортивних залів і відкритих спортивних майданчиків; оновлення спортивного обладнання; створення безпечних умов для проведення занять; упровадження цифрових систем обліку та моніторингу; розвиток рекреаційних і wellness-просторів; інтеграцію інклюзивних підходів до організації спортивного середовища.

Розвиток спортивної інфраструктури також сприяє формуванню позитивного іміджу університету, активізації студентського спортивного руху, розширенню можливостей для проведення спортивно-масових заходів та підвищенню рівня фізичної активності студентської молоді.

Висновки. Отже, розвиток спортивної інфраструктури університету на основі проєктного менеджменту є важливим напрямом модернізації освітнього середовища. Використання проєктного підходу забезпечує системність управління інфраструктурними змінами, ефективне використання ресурсів, підвищення рівня безпеки та якості спортивного середовища.

Список використаних джерел:

1. Школяр Т. А. Проєктний підхід у розвитку матеріально-технічної бази закладу вищої освіти // Інноваційні аспекти освітнього та проєктного менеджменту: досвід А. Макаренка в діалозі із сучасністю : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.). «Управлінська майстерність керівника закладу освіти», «Управління проєктами у сфері науки, освіти, інновацій та інформатизації», «Управління інноваційною діяльністю в освіті та

- у виробництві» : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінарів (м. Полтава, 14-15 березня 2024 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 264-267. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25820>
2. Школяр Т. А., Школяр С. П. Урахування впливу елементів стандартизації та типізації при підготовці проєктних заявок ЗВО. Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. ст. учасників четвертої всеукраїнської наук.-практ. конф. / редкол. : С. В. Степаненко (голова ред.) та ін. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 225-229. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/25415>
3. Школяр Т. А. Важливість збереження матеріально-технічних об'єктів як бази діяльності закладу освіти // Сучасний стан біосфери у науковій спадщині академіка Володимира Вернадського в контексті сучасних техногенних загроз : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 березня 2024 року). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 196-198. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23602>
4. Школяр Т. А. Деякі проєкти природоохоронного спрямування закладу освіти // Біорізноманіття: теорія, практика та методичні аспекти вивчення у закладах освіти (присвячена 110-річчю заснування Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка) : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 16 квітня 2024 р.). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 297-299. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23801>

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ ЮНИХ ГІМНАСТОК

С.Р. Теплухіна

*Науковий керівник: ст. викл. Т.В. Карпунець
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Проблема розвитку координаційних здібностей у юних гімнасток посідає важливе місце у сучасній теорії і методиці фізичного виховання та спортивного тренування. Координаційні здібності юних гімнасток є основою технічної підготовки у спортивній гімнастиці, забезпечуючи точність і узгодженість рухів [3]. Вони включають орієнтацію у просторі, рівновагу, регуляцію м'язових зусиль і перебудову рухів [3]. Недостатній рівень цих якостей ускладнює засвоєння складних елементів і знижує ефективність тренувань. Більшість початківців мають середній або низький рівень координації, тому необхідний пошук ефективних засобів її розвитку [2]. Одним із них є спеціальні фізичні вправи, адаптовані до специфіки спортивної гімнастики. Отже, актуальність полягає у вдосконаленні методики розвитку координаційних здібностей через такі вправи.

Основний зміст. Координаційні здібності є однією з провідних складових підготовленості юних гімнасток, оскільки саме вони забезпечують точність, узгодженість, ритмічність та виразність виконання рухових дій. У спортивній гімнастиці високий рівень координації визначає здатність спортсменок швидко засвоювати нові елементи, підтримувати рівновагу, орієнтуватися у просторі та ефективно поєднувати складні рухи в єдину композицію. Особливого значення розвиток координаційних здібностей набуває на початкових етапах багаторічної підготовки, коли закладається фундамент технічної майстерності.

У науково-методичній літературі координація розглядається як комплексна рухова якість, що включає здатність до диференціювання м'язових зусиль, просторово-часової орієнтації, збереження рівноваги, ритмізації рухів та

швидкого переключення між руховими діями [3]. Для юних гімнасток характерною є висока сенситивність до розвитку координаційних здібностей, що створює сприятливі умови для застосування спеціально підібраних фізичних вправ у тренувальному процесі [2; 3].

Спеціальні фізичні вправи у спортивній гімнастиці спрямовані на вдосконалення окремих компонентів координації та адаптовані до специфіки змагальної діяльності. До таких вправ належать: вправи на рівновагу, акробатичні комбінації, стрибкові вправи, обертання, вправи з предметами та завдання на зміну положення тіла у просторі. Їх використання сприяє формуванню точності рухового контролю, покращенню міжм'язової координації та розвитку вестибулярної стійкості.

Важливим аспектом розвитку координації є застосування вправ в умовах варіативності та поступового ускладнення рухових завдань. Зміна темпу, амплітуди, напрямку рухів, вихідних положень та умов виконання вправ активізує механізми сенсомоторної адаптації та сприяє підвищенню ефективності навчання рухових дій. Значну роль також відіграє використання ігрових та естафетних методів, які підвищують емоційність занять і мотивацію юних спортсменок [1].

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що найбільш ефективними для розвитку координаційних здібностей є вправи комплексного характеру, які поєднують елементи рівноваги, ритму, просторової орієнтації та точності рухів. Доцільним є включення до тренувального процесу вправ на нестійких опорах, вправ з обмеженням зорового контролю, а також вправ, що потребують швидкої реакції на зміну рухової ситуації.

Таким чином, спеціальні фізичні вправи є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей юних гімнасток. Їх систематичне та методично обґрунтоване використання сприяє підвищенню технічної підготовленості,

покращенню якості виконання гімнастичних елементів та створює основу для подальшого спортивного вдосконалення спортсменок.

Висновки: Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що координаційні здібності є важливою складовою фізичної підготовленості юних гімнасток та мають вирішальне значення для оволодіння технікою виконання гімнастичних елементів. Встановлено, що найбільш ефективним засобом розвитку координації є спеціальні фізичні вправи, які відповідають специфіці спортивної гімнастики та враховують вікові особливості спортсменок.

З'ясовано, що використання вправ на рівновагу, просторову орієнтацію, ритмізацію рухів, акробатичних і стрибкових комбінацій сприяє вдосконаленню рухового контролю, розвитку вестибулярної стійкості та підвищенню точності виконання рухових дій. Доведено доцільність застосування варіативних та комплексних вправ, що забезпечують ефективний розвиток координаційних здібностей у юних гімнасток.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та експериментальна перевірка програм спеціальних фізичних вправ для розвитку координації у гімнасток різних етапів спортивної підготовки.

Список використаних джерел.

1. Голенкова Ю., Рядинська І., Фесенко О. Музичні ігри як засіб розвитку координаційних здібностей в аеробній гімнастиці. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024, №3. С. 87-95.
2. Джуринський П. Б. Сучасні проблеми розвитку координаційних здібностей у дівчат 5-6 років, які займаються художньою гімнастикою / П. Б. Джуринський, Л. В. Брага // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали V інтернет-конференції (Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. – С. 13-16.
3. Крупеня С., Шамич О., Живолович С. Розвиток координаційних здібностей юних гімнасток. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025, №10(197). С.122-128. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22)

СЕНСОМОТОРНІ ТА НЕСТАНДАРТНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БАЗОВИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ

О.Г. Тулузов

Науковий керівник: к.п.н., доцент І.Б. Гринченко
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Харків

Актуальність. Сучасний волейбол характеризується високою швидкістю ігрових дій, дефіцитом часу на прийняття рішень та постійною зміною ситуацій. Традиційні підходи, що базуються на багаторазовому повторенні технічних елементів у стандартних умовах, не забезпечують належного рівня адаптивності гравців. Вік 13–14 років є сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей, пропріоцепції та сенсомоторної інтеграції. На цьому етапі підготовки визначальним є не лише формування технічної бази, а й забезпечення її стійкості у варіативних ігрових умовах. Концепція *Ecological Dynamics* розглядає рухову діяльність як результат безперервної взаємодії спортсмена, завдання та середовища [1]. Такий підхід повністю корелює з моделлю обмежень Кейта Девідса [2], що вказує на необхідність подальшого вдосконалення та адаптації тренувальних засобів до вимог сучасної гри.

Основний зміст. Удосконалення техніки прийому м'яча доцільно здійснювати за допомогою вправ, спрямованих на стабілізацію положення тіла та формування правильної техніки переміщень. Застосування вправи «широка база» з еластичним опором дозволяє сформувати стійке положення корпусу та запобігає помилкам, пов'язаним із втратою рівноваги. Вправа «миттєва реакція» забезпечує розвиток швидкості зорового фокусування та прийняття рішення в умовах дефіциту часу [3]. Використання нестабільних опор у вправі «динамічний баланс» підвищує здатність гравців зберігати точність прийому в складних "збитих" ігрових ситуаціях.

Для вдосконалення передачі м'яча зверху ефективним є обмеження або зміна сенсорних умов. Вправа «вертикаль контролю» сприяє розвитку балансу

та ізоляції роботи верхніх кінцівок. Вправи «м'язова пам'ять» та «сліпа передача» забезпечують формування стійких кінестетичних відчуттів і автоматизацію техніки без зорового контролю [4]. Використання передач після обертання на 360° розвиває вестибулярну стійкість та здатність до швидкої орієнтації.

Удосконалення нападаючого удару потребує поєднання вибухової сили із варіативністю дій. Ефективним є використання біоміметичних імітацій («кенгуру», «жабка», «стрибок барса»), спрямованих на оптимізацію відштовхування. Вправа «нападаючий удар по тенісному м'ячу» вимагає максимальної концентрації зору через зменшення об'єкта контакту [3]. Вправа «вибір у повітрі» забезпечує розвиток здатності до оперативного прийняття рішень у фазі польоту. Техніка блокування вдосконалюється через вправи на антиципацію дій суперника та стабілізацію тіла. Вправа «жива стіна» формує правильне положення рук над сіткою та стабілізацію корпусу після приземлення, а «дзеркальна пастка» розвиває периферійний зір та швидкість переміщення вздовж сітки [2].

Висновки. Використання сенсомоторних і нестандартних вправ у підготовці волейболістів 13–14 років забезпечує комплексний вплив на технічну підготовку. Варіативні умови виконання рухових дій сприяють формуванню стійких нейромоторних зв'язків і підвищенню ефективності гри в умовах змінної ігрової ситуації.

Список використаних джерел:

1. Davids K., Button C., Bennett S. Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Human Kinetics, 2008. 270 p.
2. Chow J. Y., Davids K., Button C., Renshaw I. Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition. Routledge, 2015. 262 p.
3. FIVB Coaching Manual. Fédération Internationale de Volleyball.
4. Gibson J. J. The Ecological Approach to Visual Perception. Psychology Press, 1979. 332 p.

ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

*С.А. Удовиченко,
Науковий керівник: к.п.н., доцент І.В. Кривенцова
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. В умовах сучасних соціальних потрясінь, дистанційного навчання та малорухливого способу життя на перший план виступає проблема виховання здорового, фізично та психологічно готового до життя покоління. Проблеми фізичного виховання учнівської молоді досліджують науковці (Баженков Є.В., Гаркуша С.В., Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Кривенцова І.В., Несен О.О., Ребрина А.А., Шиян Б.М. та ін.), а також вчителі-практики. І всі вони сходяться на думці, що уроки фізичної культури, заняття у гуртках і секціях мають бути цікавими та мотивуючими. Танцювальні вправи поєднують в собі фізичні вправи для розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я та мистецтво хореографії, музику, культуру рухів, драматургію.

Результати дослідження. Впровадження танців у навчальний процес школярів сприяє поєднанню фізичних вправ, спорту та мистецтва. Як наголошують Бричук et al, 2023, заняття танцями є ефективним засобом для розвитку фізичних якостей, творчих здібностей і соціальних навичок. Такі заняття допомагають учням зміцнити здоров'я, підвищити самооцінку, стати більш успішними [1]. На уроках та заняттях де впроваджуються танцювальні вправи вирішуються завдання з виховання інтересу до виконання фізичних вправ, розвитку естетичних почуттів та почуття ритму, психологічного розвантаження, вміння працювати в колективі, розвивати координацію рухів, гнучкість, покращити поставу тощо.

На думку авторів Деговець & Кривенцова, 2024, ритмічні вправи є доступними, вони не вимагають спеціального обладнання чи майданчиків. Тут достатньо невеликого простору та музичного супроводу [2]. Такі вправи можна

легко використовувати в уроках фізичної культури, фізкультхвилинках і паузах між уроками, у рухливих іграх з використанням музичного супроводу, у секційних заняттях, а також спеціалізованих гуртках спортивного та сучасного танцю. Групові заняття розвивають в учнів командний дух, вміння взаємодіяти та підтримувати один одного.

В роботі Долженко et al, 2025, зазначено, що у танцювальній підготовці важливим є розвиток координаційних здібностей. Автори акцентують увагу на розвитку координації в просторі, елементах бального танцю, образно-ігровій та сценічній підготовці. Важливо приділяти увагу вивченню ритміки і пластики, елементам музичної грамотності [3]. Слід зауважити, що танцювальні вправи необхідно поступово ускладнювати, змінювати варіанти їх виконання, оновлювати музичний супровід, додавати вправи з предметами тощо.

Висновки. Танцювальні вправи мають велике значення для фізичного, естетичного, емоційного розвитку, а також соціалізації учнів. Такі вправи мають коригуючий та профілактичний вплив і можуть бути рекомендовані для впровадження у навчальний процес закладів освіти.

Список використаних джерел:

1. Бричук М., Дедух М., Єфанова В., Дядюк Д. Вплив занять спортивними танцями на рівень фізичного здоров'я дітей 11-12 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. Серія 15. (11(171)), С.33-36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).07)
2. Деговець А., Кривенцова І. Роль ритмічних вправ у розвитку фізичних здібностей школярів *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. Харків, 2024. С. 53-57. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/908b1519-05fb-4259-bcf4-999d5a7f966d>
3. Долженко Л., Павлова Т., Кузнецова Л., Кордюкевич А. Розвиток координаційних здібностей засобами спортивних танців у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (7(194)), 102-106. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).19)

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Я.Д. Удовіков
Науковий керівник: к.б.н., доцент Н.М. Санжарова
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність. Сучасний футбол характеризується високою динамічністю ігрової діяльності, що висуває підвищені вимоги до рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів. На етапі початкової підготовки особливого значення набуває пошук ефективних засобів навчання, які поєднують розвиток технічних навичок, тактичного мислення та фізичних якостей. Одним із таких засобів є рухливі ігри, які дозволяють створювати емоційно насичене та варіативне тренувальне середовище, максимально наближене до умов реальної гри.

Основні результати. Аналіз сучасних науково-методичних джерел та узагальнення досвіду підготовки юних футболістів свідчать, що рухливі ігри є ефективним засобом формування техніко-тактичної підготовленості на початкових етапах спортивного тренування. Г. Лекс, М. Саймон і С. Шваб зазначають, що ігрові методи навчання забезпечують природне засвоєння технічних і тактичних дій через включення спортсменів у ситуації, наближені до реальної змагальної діяльності [4].

М. Рошель і Г. Праса доводять, що використання форматів small-sided games (малих ігор) створює умови підвищеної інтенсивності, за яких юні футболісти змушені постійно аналізувати ігрову ситуацію, швидко приймати рішення та добирати оптимальні технічні дії. Це сприяє розвитку тактичного мислення, просторової орієнтації та формуванню ігрового інтелекту [5].

О. Радченко, А. Чиж і В. Констанкевич встановили, що систематичне застосування ігрових вправ суттєво підвищує якість виконання базових технічних елементів, зокрема ведення м'яча, передач і ударів по воротах [3]. При

цьому технічні дії формуються в умовах постійної змінності ігрових ситуацій, що наближує тренувальний процес до реальної гри.

Ж. Козіна та О. Іваненко наголошують, що рухливі ігри позитивно впливають на фізичну підготовленість спортсменів, сприяючи розвитку швидкості, спритності, координації та витривалості у тісному взаємозв'язку з техніко-тактичною діяльністю [1].

Проведений аналіз науково-методичних джерел свідчить не лише про ефективність рухливих ігор у розвитку техніко-тактичної підготовленості юних футболістів, а й про їх важливе практичне значення в організації навчально-тренувального процесу. Практична цінність рухливих ігор полягає у можливості інтегрованого розвитку технічних навичок, тактичного мислення та фізичних якостей без необхідності ізольованого відпрацювання окремих елементів. Використання ігрових вправ дозволяє тренеру моделювати типові змагальні ситуації, удосконалювати взаємодію між гравцями, розвивати швидкість прийняття рішень і здатність орієнтуватися в обмеженому просторі [5].

Важливою перевагою рухливих ігор є також можливість індивідуалізації тренувального процесу відповідно до рівня підготовленості дітей та специфіки поставлених педагогічних завдань. Залежно від змісту гри тренер може цілеспрямовано акцентувати увагу на розвитку певних технічних елементів, тактичних дій або фізичних якостей. Крім того, ігрові методи сприяють формуванню комунікативних навичок, дисциплінованості, здатності працювати в команді та швидко адаптуватися до змінних умов діяльності.

Рухливі ігри забезпечують високу емоційну залученість дітей до тренувального процесу, підтримують стійкий інтерес до занять футболом та створюють позитивний психологічний клімат під час тренувань. Це особливо важливо на початковому етапі підготовки, коли мотиваційний компонент відіграє одну з ключових ролей у формуванні стійкого інтересу до спортивної

діяльності та подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних футболістів [2].

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом техніко-тактичної підготовки юних футболістів, оскільки забезпечують комплексний вплив на розвиток технічних навичок, тактичного мислення, фізичних якостей і когнітивних здібностей. Їх використання дозволяє моделювати ситуації, наближені до ігрових умов, що сприяє формуванню вміння швидко приймати рішення та ефективно діяти в умовах дефіциту часу і простору.

Встановлено, що систематичне застосування рухливих ігор підвищує якість засвоєння технічних елементів футболу та сприяє їх успішному перенесенню у змагальну діяльність. Крім того, ігрова форма тренувань позитивно впливає на мотивацію та емоційний стан юних спортсменів.

Таким чином, рухливі ігри доцільно розглядати як один із базових засобів підготовки футболістів на початковому етапі навчання.

Список використаних джерел:

1. Козіна Ж. Л., Іваненко О. В. Використання рухливих ігор у підготовці спортсменів ігрових видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2023.
2. Ніколаєнко В., Байрачний О. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2014. № 1 (25). С. 76–80.
3. Радченко О. В., Чиж А. Г., Констанкевич В. П. Показники технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2022. № 1 (23). С. 43–55.
4. Lex H., Simon M., Schwab S. Insights into the application of soccer-specific actions in established and new game forms of youth soccer. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. Vol. 52. P. 168–172.
5. Rochael M., Praça G. M. Designing small-sided games for counter-attack training in youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2024. Vol. 19, № 2. P. 687–697.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

Д.Є. Фомін

*Науковий керівник: PhD, викладач А.В. Мусієнко
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*

Актуальність. Сучасні умови організації освітнього процесу в Україні, зокрема впровадження дистанційної та змішаної форм навчання, суттєво впливають на рівень рухової активності школярів [1]. Це зумовлює необхідність аналізу розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в різних умовах навчання.

Мета - теоретично обґрунтувати особливості розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку залежно від форми організації навчання.

Основний зміст. Фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація) є основою фізичного розвитку школярів і визначають їхню працездатність та адаптацію до фізичних навантажень. Найбільш сприятливим періодом для їх розвитку є середній шкільний вік (11-13 років), який характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами організму [2].

Очна форма навчання створює оптимальні умови для розвитку фізичних якостей завдяки безпосередньому педагогічному контролю, можливості корекції техніки вправ та повноцінному використанню матеріальної бази. Дистанційна форма обмежує рухову активність учнів, ускладнює контроль і може негативно впливати на рівень фізичної підготовленості. Змішане навчання поєднує переваги обох форматів, частково компенсуючи недоліки дистанційної форми [3].

Додатково слід зазначити, що сприйняття різних форм навчання учнями має суттєві відмінності. Учні середнього шкільного віку зазвичай демонструють вищу мотивацію та емоційну залученість під час очного навчання, оскільки воно передбачає живе спілкування, ігрові та змагальні форми діяльності. Натомість

дистанційна форма часто супроводжується зниженням інтересу до виконання фізичних вправ через відсутність безпосередньої взаємодії з однолітками та вчителем, що негативно позначається на регулярності рухової активності. Змішана форма навчання у цьому контексті виступає як компроміс, що частково підтримує мотивацію учнів завдяки періодичному поверненню до очної взаємодії.

Важливим чинником розвитку фізичних якостей є також рівень рухової активності поза уроками. Регулярні заняття у спортивних секціях сприяють підвищенню функціональних можливостей організму та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Висновки. Ефективність розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку залежить від комплексного впливу форми навчання, рівня рухової активності та індивідуальних особливостей організму. Найбільш сприятливі умови забезпечує очна форма навчання, тоді як дистанційна потребує додаткових педагогічних підходів для компенсації дефіциту рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Гнатюк О. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744970/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. К.: Олімпійська література, 2012. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>
3. Череповська Г., Литвиненко О. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*, 2022, 3, № 94. С. 56–64. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2022.06>

ЗНАЧЕННЯ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*А.Б. Хижняк, Д.І. Вакуленко
Науковий керівник: С.І. Гайдай
Державний торговельно-економічний
університет, м. Київ*

Актуальність. У наш час постійно зростає залежність від електронних пристроїв, через що питання дефіциту руху набуває значної гостроти. Значна частина населення перебуває у стані низької рухливості, що спричинене навчальним процесом, трудовою діяльністю за ПК, а також захопленням портативними гаджетами; усе це має шкідливий вплив на загальний стан організму. Натомість, рухливий спосіб життя відіграє ключову роль у підтримці як тілесного, так і ментального благополуччя особистості.

Основний зміст. Постійна фізична активність веде до оптимізації газообміну в легенях, покращуючи спроможність організму раціонально застосовувати кисень, тим самим нарощуючи їхню функціональну потужність та продуктивність [1]. Тренування сприяють підвищенню чутливості клітин до інсуліну, що допомагає тримати рівень глюкози в крові під контролем та зменшує ймовірність набуття діабету другого типу [1]. Ба більше, рухова активність сприятливо позначається на ментальному здоров'ї, сприяючи зниженню показників напруги та занепокоєння [3], а також зміцнює самоповагу та внутрішню переконаність.

Зокрема важливим є активний спосіб буття для учнів вищих навчальних закладів: систематичні заняття спортом збільшують продуктивність праці, закладають основи дисциплінованості, сили духу та почуття обов'язку. Не можна не помітити, що новітні технологічні досягнення, незважаючи на зменшення фізичного руху, здатні його й стимулювати. Платформи соціальних мереж та медіа-особистості надихають на тренування, а відеоуроки надають змогу

тренуватися без виходу з оселі. Водночас, розумні годинники заохочують до збільшення щоденної рухливості [2].

Висновки. Підтримання жвавого темпу життя має значну вагу для кожного, оскільки сприяє збереженню гарного самопочуття та покращенню стану як тіла, так і духу. Хоча нинішня доба інтернету та гаджетів ставить певні перешкоди, інноваційні розробки цілком спроможні стати надійним партнером у плеканні рухливості, якщо застосовувати їх з розумом.

Список використаної літератури:

1. Активний спосіб життя. Донецький обласний центр контролю та профілактики хвороб. 29 серпня 2024. URL: <https://dn.cdc.gov.ua/article/aktyvnyj-sposib-zhyttya/> (дата звернення: 02.05.2026).
2. Як соціальні мережі впливають на популярність та розвиток спорту в Україні? Terrikon.com. 30 березня 2025. URL: <https://terrikon.com/uk/posts/516733> (дата звернення: 02.05.2026).
3. Переваги фізичної активності: обираємо активний та здоровий спосіб життя. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja> (дата звернення: 02.05.2026).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА

*С.А. Цалко
викладач кафедри тактичної підготовки
навчально-наукового інституту професійної освіти
Національної академії Національної гвардії України*

Не буде помилковим твердження, що військова служба є однією з найскладніших та найважливіших професій у світі. Вона вимагає від особистості не лише інтелектуальної готовності, моральних та психологічних якостей, а і високого рівня фізичної підготовки. Одним з мотивів ключових складових успіху військовослужбовців є постійне вдосконалення своєї фізичної форми, яка безпосередньо діє на внутрішню силу та наполегливість у служінні захисту батьківщини.

В системі підготовки лідерів в армії США стійким визначенням військового лідерства є формула бути – знати – робити.

Лідерство – це не управління. Управління концентрує увагу на тому, щоб люди робили речі правильно, а лідерство - на тому, щоб люди робили правильні речі. І не останнє місце в цьому займає підтримування здорового образу життя.

Лідер також являється керівником, але характер його дій інший, ніж у звичайного менеджера. Він не керує, не командує, а веде за собою інших. Можна бути першою особою в організації, але не являтися фактично лідером, бо той повинен бути не затверджений наказом, а психологічно визнаний оточуючими як єдиний, хто здатний забезпечити задоволення їх потреб.

Рівняйся на мене – таким має бути лозунг сучасного військового лідера.

Підтримувати себе та особовий склад в якісній фізичній формі, це теж важлива складова формування себе як лідера. Лідер має бути прикладом для своєї групи. Вимагати у підлеглих досконалого проходження полоси перешкод, і при цьому не показати приклад – це прямий шлях до втрати авторитету.

Військовому лідеру просто необхідно постійно підтримувати та вдосконалювати свою фізичну форму, сучасні бойові дії вимагають від військовослужбовців не тільки моральної но і фізичної витривалості.

Лідер, який постійно вдосконалює себе, не має права ігнорувати свою фізичну форму. Стати прикладом для своїх підлеглих – його основна задача. А це не можливо без підтримування своєї фізичної форми. Лідер має постійно підтримувати свій авторитет серед особового складу, відповідно бути прикладом. Постійно вдосконалення фізичної форми, підтримування здорового способу життя, надає в тому числі впевненості у собі, підтримує самодисципліну та відображає внутрішню мотивацію. Такий лідер має більш значний вплив на своє оточення.

Вплив, означає спонукати особовий склад – солдат, цивільних працівників, міжнародних партнерів – робити те, що є необхідним. Впливати означає більше ніж просто віддавати накази. Особистий приклад так само важливий як і слова. Лідери встановлюють приклад, хороший або поганий, кожним вчинком і словом, на службі та поза нею. Словом та особистим прикладом лідери передають мету, напрямок та мотивацію.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ: ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ

О.О. Шелепало

Науковий керівник: викладач О.В. Григор'єва

Одеський національний економічний університет, м. Одеса

Мета дослідження: Оцінка ефективності та доцільності використання мобільних застосунків як інструменту для персоналізованої реабілітації пацієнтів/клієнтів із різними патологіями, враховуючи активний розвиток цифрових технологій у сфері охорони здоров'я та актуальність інтеграції мобільних рішень у клінічну практику фізичної терапії та ерготерапії. Дослідження спрямоване на вивчення потенціалу функціональних можливостей мобільних застосунків для поліпшення загального функціонального стану пацієнтів/клієнтів, оптимізації реабілітаційних втручань та підвищення якості обслуговування.

Основні результати. Дослідження виявило значну роль мобільних застосунків у реабілітаційній практиці. Загалом, більшість фахівців позитивно оцінюють мобільні технології, вважаючи їх ефективними та функціональними. Серед ключових переваг відзначаються: легка доступність для пацієнтів, можливість застосування персоналізованого підходу до реабілітації, забезпечення постійного моніторингу стану пацієнтів та загальна зручність у користуванні. Проте, було зафіксовано й деякі недоліки, такі як технічні проблеми під час використання застосунків, недостатня кількість функцій у деяких програмах та певна складність у їх освоєнні.

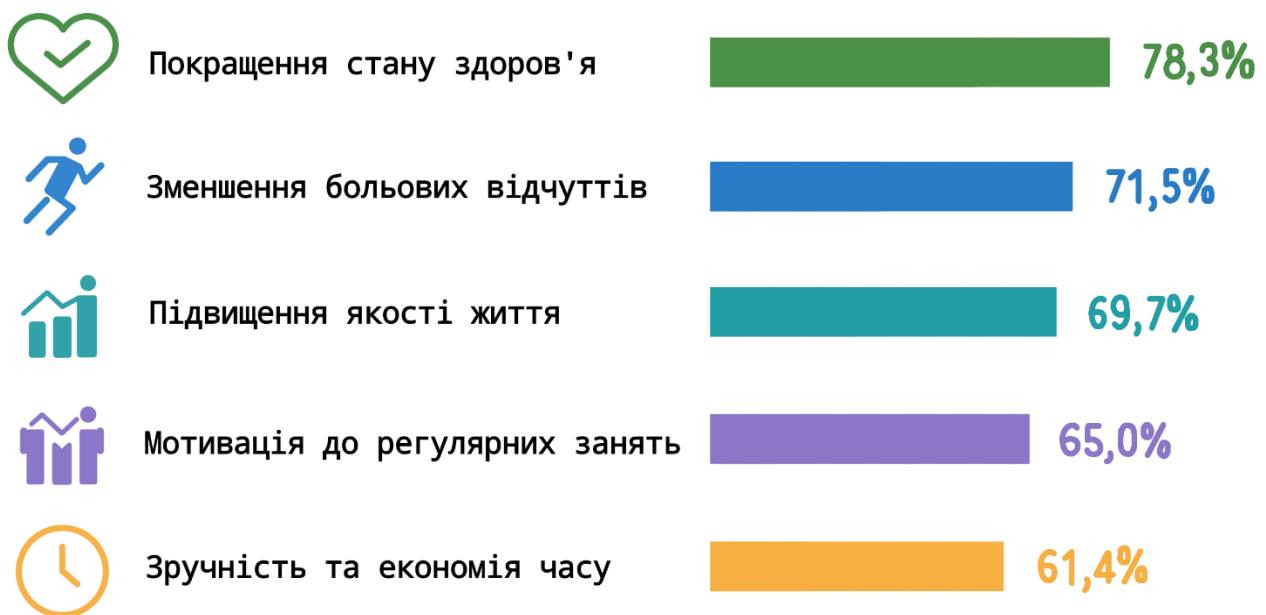
У рамках дослідження було проаналізовано розподіл пацієнтів за віковими групами та статтю. Серед 277 пацієнтів (128 жінок та 149 чоловіків) віком від 18 до 68 років, наймолодша група (18–30 років) складала 109 осіб (55 жінок, 54 чоловіки) із середнім віком 24.5 року. Група середнього віку (31–50 років)

налічувала 98 пацієнтів (45 жінок, 53 чоловіки) із середнім віком 40.5 року. Найстарша група (51–68 років) включала 70 осіб (28 жінок, 42 чоловіки) із середнім віком 59.5 року.

Щодо конкретних мобільних застосунків, які використовувалися пацієнтами, дані показали наступне: застосунок PhysiApp обрали 143 пацієнти (66 жінок, 77 чоловіків); RehabCoach використовували 138 пацієнтів (64 жінки, 74 чоловіки); а Kaia Health застосовували 98 пацієнтів (45 жінок, 53 чоловіки).

Фахівці та пацієнти також оцінювали функціональність та зручність мобільних застосунків. 133 пацієнти (62 жінки, 71 чоловік) визнали застосунки дуже функціональними, 110 пацієнтів (51 жінка, 59 чоловіків) – функціональними, і лише 34 пацієнти (15 жінок, 19 чоловіків) віднесли до їх функціональності нейтрально. Щодо зручності, 121 пацієнт (55 жінок, 66 чоловіків) вважав застосунки дуже зручними, 113 пацієнтів (51 жінка, 62 чоловіки) – зручними, тоді як 43 пацієнти (22 жінки, 21 чоловік) висловили нейтральну думку.

ВПЛИВ НА ПАЦІЄНТІВ (за результатами опитування)



Висновки. Мобільні застосунки в реабілітаційній медицині значно підвищують ефективність та зручність процесу реабілітації. Більшість фахівців

позитивно оцінюють мобільні технології, вважаючи їх ефективними та функціональними, відзначаючи доступність, персоналізований підхід та постійний моніторинг пацієнтів. Пацієнти відзначили значні покращення стану здоров'я, зменшення больових відчуттів та підвищення якості життя завдяки інтерактивним функціям та нагадуванням мобільних застосунків. Незважаючи на деякі технічні проблеми та недоліки функціоналу, більшість фахівців рекомендують інтеграцію мобільних застосунків у стандартну медичну практику.

Список використаної літератури

1. Горошко В.І., Горошко А.І. Інноваційні технології мобільних застосунків у реабілітаційній практиці: персоналізований підхід до відновлення функцій організму. Україна. Здоров'я Нації. Фізична терапія та реабілітація. 2025. № 3 (81). С. 1–8. DOI: 10.32782/2077-6594/2025.3/20. URL: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:faa2210f-a7ff-4b0a-93d7-e111e2d31bbc>
2. Дуб М.М., Ніколенко О.І., Мезенцева І.В. Ефективність телереабілітації у фізичній терапії: можливості дистанційного відновлення після операцій та травм. Public Health Journal. 2025. Вип. 1 (7). С. 103–110. DOI: 10.32782/pub.health.2025.1.14. URL: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:faba51fc-de45-4779-a14d-0e4634a2c7f4>

ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТІНГУ

Т.О. Шинкарук

*Науковий керівник: PhD, викладач А.В. Мусієнко
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення процесу фізичного виховання підлітків шляхом впровадження ефективних і безпечних засобів розвитку силових якостей. У сучасних умовах особливого значення набуває оптимізація фізичних навантажень з урахуванням вікових, фізіологічних і психофізіологічних особливостей учнів [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність використання засобів пауерліфтингу для розвитку силових якостей підлітків у системі фізичного виховання.

Основні результати дослідження. Визначено, що розвиток силових якостей у підлітків безпосередньо пов'язаний із підвищенням ефективності нервово-м'язової регуляції, зокрема за рахунок збільшення кількості залучених моторних одиниць та покращення їх синхронізації. Висока пластичність нервової системи у підлітковому віці створює сприятливі передумови для розвитку сили.

Структура силових якостей включає максимальну силу, швидкісну силу, силову витривалість і функціональну силу. Найбільш доцільними для розвитку у підлітків є силова витривалість і функціональна сила, оскільки вони забезпечують гармонійний фізичний розвиток, покращують координацію рухів та мають виражений оздоровчий ефект.

Доведено, що ефективність розвитку сили визначається дотриманням основних педагогічних принципів: поступовості, систематичності, індивідуалізації, варіативності та безпечності. Особливого значення набуває

контроль техніки виконання вправ і недопущення надмірних навантажень у тренувальному процесі.

Виявлено, що вікові особливості підлітків (інтенсивний ріст, недостатня міцність зв'язкового апарату, нерівномірний розвиток м'язової системи) обмежують використання максимальних і субмаксимальних обтяжень. У зв'язку з цим рекомендовано застосування вправ із власною вагою, тренажерів, еластичних засобів і помірних обтяжень у діапазоні 8-15 повторень [2].

Обґрунтовано, що використання базових вправ пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга) у модифікованому вигляді сприяє розвитку сили, координації, стабілізації та зміцненню опорно-рухового апарату. При цьому тренувальний процес має бути адаптований до вікових можливостей підлітків і базуватися на принципах поступового збільшення навантаження та специфічності. Установлено, що оптимальною організаційною формою занять є проведення тренувань 2-3 рази на тиждень тривалістю 30-45 хвилин із обов'язковим включенням розминки, основної та заключної частин [3].

Висновки. Використання засобів пауерліфтингу є доцільним і ефективним для розвитку силових якостей підлітків за умови дотримання принципів безпеки, поступовості та індивідуалізації. Пріоритетними напрямками є розвиток силової витривалості та функціональної сили, що сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та мінімізації ризику травматизму.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с. URL: <https://surl.li/mqjslm>
2. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. URL: <https://studfile.net/preview/3847978/>
3. Dos Santos Duarte Junior M.A., López-Gil J.F., Caporal G.C., Mello J.B. Benefits, risks and possibilities of strength training in school Physical Education: a brief review. Sport Sciences for Health, 2022. P. 1-10. DOI:10.1007/s11332-021-00847-3

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧЕРЛІДЕНГУ

З.Д. Шиповська

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент Ю.В. Голенкова
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Черліденг як сучасний складно-координаційний вид спорту поєднує елементи акробатики, гімнастики та хореографії, що висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів, особливо у дитячому віці [1]. Змагальна діяльність характеризується високою інтенсивністю, необхідністю виконання складних технічних елементів та синхронністю командної роботи, що потребує розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості [4]. У зв'язку з цим актуальним є питання оптимізації фізичної підготовки юних черлідерів з урахуванням їх вікових особливостей.

Основні результати. У ході дослідження встановлено, що фізична підготовка юних черлідерів має комплексний характер і спрямована на розвиток гнучкості, швидкісно-силових якостей, координації та м'язової витривалості. За даними досліджень, застосування засобів черліденгу сприяє підвищенню рівня рухової активності та розвитку основних фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку [2; 4].

Виявлено, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Використання спеціалізованих вправ (акробатичні елементи, стрибки, вправи на баланс та підтримки) сприяє покращенню технічної підготовленості та підвищенню результативності змагальної діяльності [1].

Згідно з сучасними дослідженнями, у юних черлідерів часто спостерігається недостатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, що ускладнює виконання складних елементів, зокрема стрибків і пірамід [1]. Водночас доведено, що включення вправ на розвиток сили та витривалості

сприяє підвищенню ефективності виконання рухових дій та загального рівня фізичної підготовленості спортсменів [3]. Окрім цього, встановлено, що систематичний розвиток м'язового апарату, координаційних здібностей та стабілізації тіла є важливим фактором профілактики травматизму у черліденгу [3]. Це особливо актуально на етапі початкової підготовки, де закладаються основи правильної техніки виконання вправ. Систематичне застосування комплексних програм фізичної підготовки сприяє покращенню показників фізичної підготовленості, підвищенню точності виконання рухів та синхронності командної роботи [2; 4].

Висновки. Фізична підготовка юних черлідерів є ключовою складовою їх спортивної майстерності та повинна здійснюватися на основі комплексного підходу. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки забезпечує ефективність тренувального процесу, підвищення рівня технічної підготовленості та зниження ризику травматизму. Доцільним є впровадження науково обґрунтованих програм підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Синиця С., Синиця Т., Шестерова Л. Зміна рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді // Педагогічні науки. 2022. № 79. С. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.2645246>
2. Первухіна С. М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К (132). С. 150–153.
3. Крикун Ю. Ю. Профілактика порушень опорно-рухового апарату в черлідерів на етапі початкової підготовки // Rehabilitation and Recreation. 2023. С. 119-128. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.15>
4. Dolbysheva N., Buzoverya A., Chukhlovina V., Pechko H., Afanasiev D., Cherniavska, O. Physical preparation of cheerleaders with 7–8 years of primary stage training // Journal of Physical Education and Sport. 2025. Vol. 25, No. 4. P. 756–763. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.04081>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

О.В. Шукатка, А.А. Здравка
Львівський національний університет імені Івана Франка,
м. Львів

Актуальність. У соціальній психології спосіб життя розглядається як стійка типова форма життєдіяльності особистості. У ХХІ столітті парадигма здоров'я остаточно змістилася від суто біологічної до біопсихосоціальної моделі. Сучасний ритм життя, інформаційна перенасиченість, умови війни та стан постійної невизначеності призвели до того, що хронічний стрес став поширеним явищем. Тривале емоційне напруження запускає каскад гормональних реакцій, які негативно впливають на фізичний стан людини. У зв'язку з цим підтримка психологічної гігієни сьогодні є важливою складовою профілактики захворювань поряд із фізичною активністю та здоровим способом життя. Психологічний стан виступає ключовим регулятором щоденної активності людини[3]. У стані тривоги або апатії зростає ймовірність формування деструктивних звичок: порушення режиму сну, незбалансованого харчування, зниження рухової активності. Це формує замкнене коло, в якому ментальні проблеми спричиняють фізичне виснаження.

Основний зміст. Результати аналізу наукової літератури показують, що регулярна фізична активність має позитивний вплив на психоемоційний стан людини. Заняття спортом формують відчуття контролю над власним тілом, підвищують самооцінку та сприяють розвитку впевненості у власних силах. Досягнення навіть незначних результатів у тренуванні формує позитивне ставлення до себе та підсилює мотивацію.

Фізичні навантаження стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє покращенню настрою, зниженню рівня тривожності, зменшенню проявів апатії, підвищенню енергійності та загальної працездатності [2]. Крім того, фізична активність є ефективним засобом зниження тривожності [1],

оскільки сприяє вивільненню накопиченої психоемоційної напруги, що, у свою чергу, зменшує нервозність і дратівливість та покращує якість сну. Регулярні фізичні навантаження сприяють формуванню емоційної стійкості й підвищують здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

Особливе місце серед видів фізичної активності займає хореографія, яка поєднує рух, музику та емоційне самовираження, що створює комплексний позитивний вплив на людину. Танцювальна діяльність дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, а й виражати внутрішні переживання, знижувати емоційне напруження та позбавлятися психологічних затисків. Під час танцю людина концентрується на рухах і музичному супроводі, що сприяє зменшенню інтенсивності тривожних думок та дозволяє перебувати у стані «тут і зараз». Це створює ефект психологічного розвантаження, який є надзвичайно важливим у сучасних умовах. Крім того, заняття хореографією формують дисципліну, самоконтроль і витривалість, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан людини.

Висновки. Фізична активність є дієвим засобом підтримки психічного та фізичного здоров'я людини. Хореографія як вид рухової діяльності має особливий вплив, поєднуючи фізичне навантаження з емоційним самовираженням. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою, підвищенню самооцінки та розвитку емоційної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Білак-Лук'янчук В.Й., Горват А.М., Митровка Є.В. Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. Україна. Здоров'я нації. 2025. № 1. С. 99–107. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.1/19>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Фізична активність та психічне здоров'я. URL: <https://phc.org.ua> (дата звернення: 02.05.2026.).
3. Зарева Ю., Шукатка О. Світоглядні основи фізичного виховання та спорту. Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів. Львів: видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С.71–73.

ЗНАЧЕННЯ ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

П.Є. Шумакова

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент І.М. Собко
ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків*

Актуальність. Настільний теніс належить до високодинамічних видів спорту, де успішність змагальної діяльності значною мірою визначається здатністю спортсмена швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. В умовах обмеженого часу на прийняття рішення та виконання рухових дій (менше 200 мс у гравців високого рівня) швидкість сенсомоторної реакції стає одним із провідних факторів спортивної майстерності.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що швидкість реакції безпосередньо пов'язана з ефективністю техніко-тактичних дій у настільному тенісі. Зокрема, встановлено кореляцію між показниками реакційної спритності та якістю виконання ударів (швидкість, обертання, точність), що свідчить про її вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів. Крім того, експериментальні роботи демонструють, що спеціально організовані тренувальні програми (інтервальні вправи, ігрові дрили) сприяють достовірному покращенню швидкості реакції спортсменів, що підвищує їхню конкурентоспроможність. Порівняльні дослідження також доводять, що гравці в настільний теніс мають значно кращі показники зорово-рухової реакції порівняно з нетренованими особами, що підкреслює адаптаційний характер цього показника

Актуальність проблеми підсилюється загальною тенденцією розвитку сучасного спорту, де зростає швидкість і інтенсивність ігрових дій, а також необхідність удосконалення методик підготовки спортсменів. Аналогічні висновки отримані і в суміжних видах спорту (наприклад, бадмінтон), де швидкість реакції визначається як одна з базових фізичних якостей, що впливає

на результативність діяльності. Отже, дослідження швидкості реакції в настільному тенісі є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє [2].

Основний зміст. Швидкість реакції в настільному тенісі проявляється у вигляді простої та складної сенсомоторної реакції, причому провідну роль відіграє саме складна реакція вибору. Вона пов'язана з необхідністю миттєвого розпізнавання траєкторії польоту м'яча, швидкості та обертання, а також прийняття оптимального техніко-тактичного рішення. Встановлено, що висококваліфіковані спортсмени мають значно кращі показники зорово-рухової реакції порівняно з менш підготовленими гравцями, що забезпечує їм перевагу у швидкоплинних ігрових епізодах.

Ефективність змагальної діяльності у настільному тенісі значною мірою залежить від здатності спортсмена не лише швидко реагувати, але й прогнозувати подальший розвиток ігрової ситуації, що дозволяє скоротити латентний період реакції та підвищити точність і своєчасність виконання технічних дій. Таким чином, швидкість реакції тісно пов'язана з такими компонентами підготовленості, як координаційні здібності, увага, оперативне мислення та технічна майстерність.

Сучасні підходи до підготовки спортсменів передбачають цілеспрямований розвиток швидкості реакції за допомогою спеціалізованих вправ: ігрових ситуацій зі змінними умовами, тренування з використанням світлових та звукових сигналів, вправ на розвиток периферичного зору та антиципації. Використання таких засобів сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій та загального рівня змагальної діяльності спортсменів. [3].

Висновки. Застосування спеціалізованих засобів технічної підготовки спортсменів із порушеннями слуху з акцентом на зоровий контроль, координацію, рівновагу та швидко-силові якості сприяє вдосконаленню

технічної майстерності та підвищенню результативності змагальної діяльності бадмінтоністів.

Список використаних джерел:

1. Andrijanto D., Hamdani H., Hartati S., Hidayat T., Ahmad Arief N., Hafidz Nurudin Tyas, Edhu Wigraha S. Combination of Hitting Drill Interval Training with The Reaction Speed of Table Tennis Athletes. *Proceeding of International Joint Conference on UNESA*, 2025. №3(1). P. 53–56. Retrieved from <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/pijcu/article/view/6225>
2. Bhabhor M.K., Vidja K., Bhanderi P., Dodhia S., Kathrotia R., Joshi V. A comparative study of visual reaction time in table tennis players and healthy controls. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2013 №57(4). P. 439-42. PMID: 24968584.
3. Tian J., Liu Y. Xiao Y. The correlation between table tennis players' reaction agility and stroke effect. *Sci Rep*. 2026. №16, P.1673-81. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31222-8>

КОМПЛЕКСНИЙ МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Д.В. Щербінін
Науковий керівник: к.п.н., доцент Т.М. Кравчук
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку фітнес-індустрії контроль фізичного стану людини виходить за межі безпосереднього виконання фізичних вправ і набуває комплексного характеру. Ефективність і безпечність тренувального процесу значною мірою залежать від системного моніторингу функціонального, морфологічного та психофізіологічного стану організму. Недостатній або односторонній контроль може призводити до перевантаження, зниження адаптаційних можливостей і підвищення ризику травматизму. Сучасні наукові дослідження [3; 4] підтверджують доцільність використання багатокомпонентного підходу до оцінки фізичного стану, що обумовлює актуальність даної проблематики.

Мета дослідження - проаналізувати сучасні підходи до моніторингу фізичного стану осіб, які займаються фітнесом, та узагальнити основні показники і методи їх оцінки.

Основні результати дослідження. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що моніторинг фізичного стану у фітнесі повинен здійснюватися комплексно та включати декілька взаємопов'язаних груп показників.

Першу групу становлять функціональні показники, які характеризують стан серцево-судинної та дихальної систем. До них належать частота серцевих скорочень у спокої та під час навантаження, швидкість її відновлення, а також максимальне споживання кисню (VO_{2max}). Ці показники дозволяють оцінити рівень фізичної працездатності та адаптацію організму до навантаження [1].

Другу групу складають показники варіабельності серцевого ритму (HRV), які відображають стан вегетативної нервової системи та рівень відновлення

організму. Використання HRV дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми та коригувати тренувальні навантаження [4].

Третю групу становлять психофізіологічні показники, зокрема суб'єктивна оцінка навантаження за шкалою Борга (RPE), рівень втоми, стресу та якість сну. Встановлено, що ці показники мають тісний зв'язок із фізіологічними реакціями організму та є важливими для оцінки загального стану [2].

Четверту групу складають морфологічні показники, що характеризують склад тіла: маса тіла, відсоток жирової та м'язової тканини, індекс маси тіла. Вони використовуються для оцінки змін під впливом тренувального процесу та ефективності фітнес-програм.

П'ята група включає показники фізичної підготовленості, які визначаються за допомогою тестів на силу, витривалість, гнучкість і координацію. Такі тести дозволяють оцінити рівень функціональних можливостей і динаміку тренуваності.

Окрему групу становлять біохімічні показники (лактат, кортизол, креатинкіназа), які застосовуються для глибшого аналізу функціонального стану організму, особливо у спорті та високорівневому фітнесі.

Крім того, сучасні підходи передбачають використання цифрових технологій – wearable-пристроїв, які забезпечують безперервний моніторинг фізичної активності, ЧСС, якості сну та енергетичних витрат [3].

Отримані результати свідчать, що ефективний контроль фізичного стану неможливий при використанні лише одного показника. Найбільш інформативним є інтегрований підхід, що поєднує об'єктивні та суб'єктивні методи оцінки.

Висновки. Сучасний моніторинг фізичного стану у процесі занять фітнесом є багатокomпонентною системою, що включає функціональні, психофізіологічні, морфологічні, рухові та біохімічні показники. Найбільш ефективним є комплексний підхід, який дозволяє індивідуалізувати

тренувальний процес, підвищити його ефективність і забезпечити безпечність занять. Перспективним напрямом є інтеграція цифрових технологій у систему контролю, що розширює можливості безперервного моніторингу та аналізу стану організму.

Список використаних джерел:

1. Achten J., Jeukendrup A. E. Heart rate monitoring: applications and limitations // *Sports Medicine*. 2003. Vol. 33, No. 7. P. 517–538.
2. Borg G. Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign : Human Kinetics, 1998. 104 p.
3. Düking P., Hotho A., Holmberg H. C. Comparison of non-invasive individual monitoring of the training and health of athletes with commercially available wearable technologies // *Frontiers in Physiology*. 2018. Vol. 9. P. 1–11.
4. Plews D. J., Laursen P. B., Stanley J. et al. Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes // *European Journal of Applied Physiology*. 2013. Vol. 113, No. 4. P. 1025–1033.
5. Warburton D. E. R., Nicol C. W., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: the evidence // *Canadian Medical Association Journal*. 2006. Vol. 174, No. 6. P. 801–809.

ІГРОВІ ЗАВДАННЯ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

В. Яковенко

*Науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент, О.О. Несен
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м.Харків*

Актуальність. Уроки фізичної культури під час дистанційного навчання набувають все більш актуального значення. Коли навчання проходить онлайн, учні більшу частину часу сидять за комп'ютером або телефоном, через що їхня рухова активність значно зменшується. Наслідками такої поведінки є погіршення постави, зниження витривалості, координації, втрати концентрації уваги та працездатності [2-5].

На сьогоднішній день залишаються актуальними питання пошуку ефективних способів зацікавлення учнів до рухової активності як на уроках фізичної культури у школі так і у позашкільний час.

Дієвим засобом, з огляду на описану проблему є застосування ігрових методик та технологій гейміфікації. Можна використовувати різні ігрові завдання, челенджі, квести або змагання між однокласниками. Це робить заняття фізичними вправами більш цікавими і мотивує до додаткового руху [2, 3].

Автори [1] вказують, що рівень задоволеності учнів проведенням уроків фізичної культури залежить від зацікавленості, відповідальності, професіоналізму вчителя та активного зворотнього зв'язку учень-вчитель. Відсутність зазначених складових зменшує гармонійний розвиток школяра і провокує негативні наслідки. Зауважується, що переважна зацікавленість учнів у отриманні знань, вмінь та навичок, носіями яких є вчитель фізичної культури.

Гейміфікація освіти означає «розробку підходу, який збільшує мотивацію та зацікавленість учнів шляхом включення елементів гри у навчальні середовища» [3]. Використання такого підходу на уроках допомагає підвищити мотивацію учнів та залученість до навчання.

Практика фізичного виховання учнів показує, що застосування ігрового методу навчання з урахуванням вікових особливостей є вимогою сьогодення [1]. Ігровий метод дозволяє зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. Запровадження ігрового методу навчання з використанням рухливих і спортивних ігор має чітко поставлене дидактичне завдання, ігровий задум, обов'язково має керівника (наставника), чіткі правила і, найголовніше, підсумком його застосування є формування, розширення, засвоєння, закріплення, узагальнення умінь і навичок ігрової рухливої діяльності учнів на уроках фізичної культури.

Під час дистанційного навчання поширюються варіанти ігрових онлайн завдань на інтерактивних платформах, таких як Word Wall, Learning Apps, Kahut, які дозволяють в ігровій формі вивчати як теоретичну складову фізичної культури так і активізувати рухову діяльність сучасних школярів [3].

Окремим напрямом ігрових завдань у фізичній культурі варто виділити ігри з доповненою реальністю. Сучасні технології дозволяють встановлювати спеціальні додатки на цифрові пристрої і дитина ніби стає ігровим персонажем у грі, в якій рухаючись набирає бали, проходить етапи тощо.

Висновки. Ігрові завдання підвищують ефективність дистанційних уроків, сприяють збереженню інтересу до фізичної культури, допомагають компенсувати дефіцит рухової активності, є перспективним напрямом модернізації фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Гринченко І.Б., Поліщук С.Б., Сірий О.В., Тихонова А.О., Чуприна О.І. Використання ігрового методу навчання у галузі фізичного виховання. Educational challenges, 2020. С. 43-50
2. Кривуца І., Несен О. Рухливі ігри під час дистанційної форми проведення уроків фізичної культури. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. Тези ІІІ наукової конференції. 1-2 грудня 2023. С. 114-119
3. Несен О. О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. Фізичне виховання, безпека

життєдіяльності і сучасні технології виробництва: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 21 березня 2025 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2025. С. 121-127.

4. Несен О.О., Клименченко В.Г., Спужак В.Б. Розвиток координаційних здібностей учнів середніх класів засобами гейміфікованих онлайн завдань. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». 2025. Випуск 1 (56). С. 154-157
5. Сушко Р.О., Шаповалов М.В. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2021. №1 (81). С. 42-46

ПОСТЕРНА СЕСІЯ

Харківська державна академія культури

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ



Роботу виконала: Бровко Карина Сергіївна, здобувачка вищої освіти 4 курсу. Освітня програма: Управління цифровою інформацією.

Науковий керівник: Цигановська Н. В., старший викладач Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна.

Мета дослідження

Визначити вплив фізичної активності на стан шкіри людини та довести її роль у профілактиці дерматологічних захворювань.



Що впливає на здоров'я?



Актуальність теми

У сучасних умовах зростає кількість дерматологічних захворювань, що пов'язано зі стресом, малорухливим способом життя, порушенням режиму дня та екологічними факторами. Шкіра є важливим індикатором стану організму, тому підтримання її здоров'я є актуальним завданням. Фізична активність виступає доступним і ефективним засобом профілактики

РЕГУЛЯРНА АКТИВНІСТЬ (3–5 РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ)

- Зменшує жирність шкіри
Чистіші пори, менше блиску
- Покращує еластичність
Шкіра більш пружна та гладенька
- Уповільнює процеси старіння
Менше зморшок, довше молодість шкіри



ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

| ФАКТОР / ДІЯ | ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ | РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ ШКІРИ |
|---------------------------------|---|----------------------------------|
| Покращення кровообігу | Активніше надходить кисень і поживні речовини | Здоровий колір, сяйво шкіри |
| Активізація потовиділення | Виведення токсинів через пори | Очищення шкіри, менше забруднень |
| Зниження стресу | Зменшення рівня кортизолу | Менше висипань (акне, дерматити) |
| Підвищення імунітету | Краща боротьба з бактеріями | Менший ризик інфекцій шкіри |
| Нормалізація гормонального фону | Стабілізація роботи сальних залоз | Стабільний стан шкіри |

Висновки

Фізична активність є важливим чинником не лише загального здоров'я, а й стану шкіри. Регулярні фізичні навантаження сприяють очищенню, оновленню та захисту шкіри від захворювань.

Поєднання фізичної активності з правильною гігієною забезпечує максимальний профілактичний ефект.



Список використаної літератури

- Опанасюк М. С. Вплив фізичної активності на здоров'я шкіри та волосся. Нац. техн. ун-т «Харківський політехнічний інститут». Харків, 2024. URL: <https://surl.li/fbwqwh>
- Feng L., Li S., Xie H. The Effects of Physical Activity on Skin Health: A Narrative Review // Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12417714/>

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Бурсала Т. Д., здобувач вищої освіти
Науковий керівник: Карпунець Т. В., старший
викладач Харківський національний
педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

01

Актуальність

Гіподинамія в умовах дистанційного навчання провокує розвиток неінфекційних захворювань. Самостійні фізичні заняття компенсують брак руху та відновлюють працездатність організму.



02

Мета дослідження

Розробка комплексу атлетичних вправ із власною вагою для подолання наслідків гіпокінезії.

03

Практична розробка: Індивідуальний комплекс

1. Присід на одній нозі. Розвиток відносної сили нижніх кінцівок та мобільності гомілкостопного суглоба.
2. Згинання та розгинання рук з торканням стопи. Розвиток химої сили плечового поясу та динамічної стабілізації м'язів кору.
3. Схресний присід. Зміцнення стабілізаторів таза та колінного суглоба.
4. Одночасне згинання тулуба та ніг. Розвиток сили м'язів черевного преса.
5. Силовий вихід з поперечного шпагату в стійку на руках. Розвиток статико-динамічної сили плечового поясу.
6. Згинання та розгинання рук вузьким хватом з винесенням ноги. Акцентований розвиток трицепса та мобільності тазостегнових суглобів.
7. Вихід силою на перекладині. Розвиток вибухової, тягової та химої сили.
8. Згинання та розгинання рук у висі з відхиленням тулуба назад. Збільшення навантаження на верхню частину спини.
9. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Розвиток сили химових м'язів плечового поясу.



04

Основні результати впровадження

- Систематичне виконання комплексу компенсувало дефіцит рухової активності, покращило кровообіг та стимулювало обмінні процеси організму.
- Застосовані навантаження забезпечили зміцнення м'язового корсета, підвищення рухливості суглобів та формування правильної постави.
- Тренувальний процес знизив рівень тривожності, сприяв виробленню ендорфінів та підвищив загальну розумову і фізичну працездатність.

Висновки

Індивідуальний комплекс атлетичних вправ ефективно долає наслідки гіподинамії. Регулярні фізичні навантаження разом із раціональним харчуванням гарантують надійну профілактику неінфекційних захворювань.

РОЗРОБКА КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У ПРАКТИЦІ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ

Бурсала Т.Д., здобувач вищої освіти
Науковий керівник: Тихонова А.О., старший викладач
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С.Сковороди

Актуальність

Фітнес-програми потребують специфічних засобів розвитку координації. Баскетбольні вправи стимулюють моторику, просторову орієнтацію та статокінетичну стійкість. Робота з м'ячем залучає глибокі м'язи-стабілізатори кори.

Практична розробка

Вправи у стійці

Прокочування м'яча по підлозі по траєкторії вісімки. Обертання м'яча навколо голови, таза, ніг та кожної ноги. Комплексне обертання зі зміною напрямку.

Вправи у положенні сидячи

Обертання м'яча навколо тулуба та передача під ногами. Передача м'яча вісілкою та ведення по колу з відбиванням від підлоги.

Динамічні вправи

Передача м'яча вісілкою у повітрі. Зміна положення рук із відбиванням та без відбивання м'яча від підлоги. Ведення м'яча по вісімці.

Вправи на просторову орієнтацію

Ловля м'яча за спиною.
Ловля м'яча з різким переходом у глибокий присід біля підлоги.

Баскетбольні вправи забезпечують всебічний розвиток, покращуючи витривалість, координацію та когнітивні функції

Buriak Kamila, Kravchuk Tetiana
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical
University

AEROBIC

GYMNASTICS:

THE IMPACT OF SPECIAL STRENGTH TRAINING ON THE QUALITY OF ELEMENT PERFORMANCE



How does special strength training influence the quality of element execution in aerobic gymnastics?

Strength, coordination, flexibility, and endurance are all highly required in the sport of aerobic gymnastics. To guarantee the stable performance of jumping, acrobatic, and balancing elements, competitive routines require a great level of muscular strength. One of the key areas for improving athletes' preparation in this discipline is the improvement of special strength training, which directly affects the quality of element execution.

Conclusions. Aerobic gymnastics training requires specialized strength training since it affects the competitive element performance quality and technical stability. Training programs that enhance athletic performance and result in competitive success naturally incorporate both strength and coordination exercises.

PURPOSE:
TO INVESTIGATE THE INFLUENCE OF SPECIAL STRENGTH TRAINING ON THE QUALITY OF ELEMENT PERFORMANCE IN AEROBIC GYMNASTICS.

• Results

According to research, specific strength training helps build the important muscle groups required for the efficient execution of complex dynamic and static tasks. Exercises using body weight, jumps, static holds, and light weights improve strength endurance, movement control, and technical precision. As a result, athletes achieve greater jump stability, better balance, and higher competition scores.



**ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНОГО АНАЛІЗУ
 ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ
 ОЦІНКИ РИЗИКУ ТРАВМАТИЗМУ**

Ерсамбетова М.В.¹, Ель-Айюбі С.М.²

Науковий керівник: Дейнеко А.Х. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Ph.D.,

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

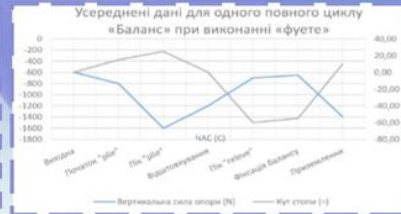


АНОТАЦІЯ

Досліджено біомеханічні особливості виконання обертального елемента «фуете» у художній гімнастиці з метою оцінки ризику травматизму. Встановлено, що не завжди ключовим фактором ризику є гранична амплітуда рухів. Доведено необхідність врахування біомеханічних характеристик з розподілом на фази при виконанні елемента для підвищення об'єктивності контролю навантаження.

РЕЗУЛЬТАТИ

Встановлено, що під час виконання «фуете» спостерігаються підвищені показники вертикальної реакції опори та кутового прискорення, що створює значне навантаження на гомілковостопний суглоб. Визначено, що найбільше механічне напруження припадає на фази *plié* та *relevé*. Доведено, що травматизм зумовлений комплексом факторів: технікою виконання, динамікою руху та м'язовою втомою. Нами рекомендовано використання систем захоплення руху та відеоаналізу для виявлення прихованих технічних помилок та зон перенавантаження.



СИСТЕМИ ЗАХОПЛЕННЯ РУХУ ТА ВІДЕОАНАЛІЗУ

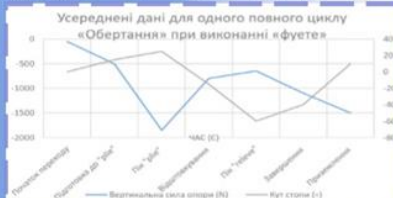


ВСТУП

1. Виявлено кореляцію між зростанням технічної складності елементів у художній гімнастиці та підвищеним ризиком травматизму.
2. Встановлено необхідність врахування біомеханічних аспектів елементів.
3. Визначено біомеханічні особливості складних обертальних елементів
4. Доведена кореляція з підвищенням ризику виникнення травм опорно-рухового апарату через циклічність фаз.



| Фаза руху | Вертикальна сила опори (N) | Час (с) | Кут стопи (°) |
|----------------------|----------------------------|---------|---------------|
| Цикл "Баланс" | | | |
| Вихідна | -600 | 0 | 0 |
| Початок "plié" | -800.0 | 0.5 | 15 |
| Пік "plié" | -1600.0 | 0.8 | 25 |
| Відштовхування | -1200.0 | 1.2 | 0 |
| Пік "relevé" | -700.0 | 1.8 | -60 |
| Фіксація балансу | -650.0 | 2.5 | -55 |
| Приземлення | -1400.0 | 3.0 | 10 |
| Цикл "Обертання" | | | |
| Початок переходу | -50 | 0 | 0 |
| Підготовка до "plié" | -500 | 0.2 | 15 |
| Пік "plié" | -1850 | 0.4 | 25 |
| Відштовхування | -800 | 0.6 | -15 |
| Пік "relevé" | -650 | 0.8 | -60 |
| Завершення | -1100 | 1.0 | -40 |
| Приземлення | -1500 | 1.2 | 10 |



ВИСНОВОК

Біомеханічний аналіз є ефективним інструментом об'єктивної оцінки навантаження з метою зниження ризику травм у художній гімнастиці. Його застосування дозволяє вдосконалити техніку виконання, індивідуалізувати тренувальний процес і підвищити ефективність профілактики травм.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Prevalence of injuries and training correlates in Brazilian young rhythmic gymnastics athletes / D. Guedes, B. Yamaji, D. Bessone. *Hum Mov.* 2023.
2. Mendelson N., Yona T., Ravina O. Markerless biomechanical analysis of former elite rhythmic gymnasts. 42nd International Society of Biomechanics in Sports Conference (Salzburg, July 2024)
3. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics / M. N. Zetaruk, M. Violan, D. Zurakowski, W. A. Mitchell Jr., L. J. Micheli. *Apunts Sports Medicine.* 2006
4. Liu T., Wang L., Gao L., Sun Y. Kinematic Analysis of Free Vertical Split with 720° Tum in Elite Chinese Rhythmic Gymnastics. *Sensors (Basel).* 2025.



Заняття йогою як один із засобів відновлення спортсменів, які займаються баскетболом



Зіоменко К.О., здобувачка вищої освіти
Науковий керівник: Тихонова А.О., старший викладач
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Актуальність

Висока інтенсивність баскетболу супроводжується значним навантаженням на суглоби, м'язи та зв'язки, що призводить до накопичення втоми та підвищення ризику травм. Йога є ефективним засобом відновлення, який сприяє зниженню м'язового напруження, покращенню рухливості та нормалізації функціонального стану організму спортсменів.

Дихальні практики

- Діафрагмальне дихання.
- Подовжений видих для активації відновлення.
- Попереднє дихання (Наді Шодхана).



Вправи на стабілізацію

- Планки з акцентом на контроль корпусу.
- Балансові пози на одній нозі.
- Активація м'язів кора.



Динамічні вправи

- плавні переходи між асанами.
- поєднання рухів з диханням.
- контроль положення тіла у просторі.

Практична розробка

Відновлювальні вправи (лежачи)

- Пози з піднятими ногами (Віпаріта Карані).
- М'які скручування хребта.
- Шवासана з концентрацією на диханні.



Вправи на мобільність

- випади з розтягненням тазостегнових суглобів.
- нахили вперед для задньої поверхні стегна.
- розкриття грудного відділу та плечового поясу.



Вплив на організм

Йога сприяє:

- зниженню м'язового напруження
- покращенню рухливості суглобів
- відновленню дихання
- нормалізації роботи нервової системи
- зниженню ризику травм

Використання йоги у тренувальному процесі баскетболістів є ефективним засобом відновлення, що забезпечує покращення фізичного стану, підвищення працездатності та профілактику травматизму.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЛАНСОВИХ ВПРАВ ЮНИХ АКРОБАТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИСТРОЇВ



- Панов Олексій Павлович,
здобувач вищої освіти
- Науковий керівник:
Кравчук Тетяна Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент

01 АКТУАЛЬНІСТЬ

Балансові вправи є фундаментом технічної підготовки акробатів. Використання спеціальних пристроїв підвищує ефективність навчання, сприяє розвитку координації, рівноваги, сили плечового поясу та впевненості у виконанні складних елементів.



02 МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Розробити та обґрунтувати методику навчання та удосконалення техніки виконання балансних вправ юних акробатів із використанням спеціальних пристроїв (стоялок) для підвищення ефективності підготовки та зниження ризику травматизму.



03 ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

- 1 Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
- 2 Визначити особливості виконання балансних вправ на стоянках.
- 3 Підібрати та обґрунтувати спеціальні пристрої для балансувальної підготовки.
- 4 Розробити методику навчання стоялок на різних етапах підготовки.
- 5 Експериментально перевірити ефективність методики.

04 СПЕЦІАЛЬНІ ПРИСТРОЇ ДЛЯ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

СТОЯЛКИ (HANDSTAND CANES)



Дозволяють збільшити амплітуду руку, зменшити навантаження на зап'ястя та покращити контроль рівноваги.

БАЛАНСУВАЛЬНІ БЛОКИ



Розвивають силу хвату, стабільність плечового поясу та навички утримання рівноваги.

НЕСТІЙКІ ОПОРИ



Підвищують пропріоцепцію, координацію та здатність зберігати рівновагу в нестабільних умовах.

БАЛАНСУВАЛЬНІ ПЛАТФОРМИ



Дозволяють поступово ускладнювати умови виконання вправ та розвивати статичний баланс.

05 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТОЯЛОК

- Принципи:**
поступовість, систематичність, індивідуалізація, безпека, чергування навантаження.
- Засоби:**
загальнопідготовчі вправи, спеціальні вправи на силу та стабільність, балансувальні вправи на стоянках, допоміжні вправи.
- Методи:**
повторний, варіативний, ігровий, зоровий контроль, відеоаналіз.
- Умови безпеки:**
страхування, використання матів, правильне підбирання висоти стоялок, контроль технічного виконання.



06 ЕТАПИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ

- 1 **Підготовчий**
Формування базових навичок: стійка на руках біля опори, розвиток сили та мобільності.
- 2 **Початковий**
Виконання стійки на низьких стоянках з опорою та страхівкою.
- 3 **Основний**
Самостійне утримання стійки на стоянках, збільшення часу, ускладнення положень ніг.
- 4 **Удосконалення**
Виконання складних варіацій (розведення, згинання, переходи), робота над технікою та стабільністю.



07 ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Покращення статичного та динамічного балансу
- Зміцнення м'язів плечового поясу та кора
- Підвищення технічної майстерності виконання стійок
- Зменшення кількості технічних помилок
- Зниження ризику травматизму
- Формування впевненості та стабільності у складних елементах.



08 ВИСНОВКИ

Запропонована методика навчання та удосконалення техніки виконання балансних вправ із використанням спеціальних пристроїв є ефективною та доцільною. Комплексне використання стоялок та допоміжних засобів забезпечує поступове формування необхідних рухових якостей, підвищує рівень технічної підготовленості юних акробатів та сприяє їх гармонійному розвитку.



Харківська державна академія культури



ОНЛАЙН-ТРЕНУВАННЯ: ПЛЮСИ ТА МІНУСИ

Роботу виконала: Петкунова Анастасія Віталіївна, студентка 1 курсу кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій.
Науковий керівник: Цигановська Н. В., старший викладач Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна.

АКТУАЛЬНІСТЬ

З кожним днем онлайн-тренування набирають все більшої популярності серед людей. Справжній бум стався під час пандемії у 2020 році. Від тоді суспільство почало звикати до онлайн формату, і вже зараз більшість людей надає перевагу тренуванням вдома.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначити користь онлайн-тренувань і з'ясувати при яких умовах вони найбільш ефективні.

ПЛЮСИ:

- Гнучкий графік;
- Економія часу та грошей;
- Величезний вибір програм.

МІНУСИ:

- Відсутність живого спілкування;
- Ризик травматизму;
- Низька мотивація.



НАЙПОПУЛЯРНІШІ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ЗАВДЯКИ ЯКИМ МОЖНА САМОСТІЙНО ТРЕНУВАТИСЯ ОНЛАЙН:



Найзручніші застосунки для занять спортом вдома:

- Nike+ Training Club
- Худнемо за 30 днів — тренування вдома
- 8FIT
- Adidas Training — фітнес та тренування вдома

А також безліч інших програм, онлайн-марафонів, відео курсів та онлайн-тренувань через ZOOM, MEET або будь які інші застосунки.

ВИСНОВОК: Онлайн-тренування стали невід'ємною частиною сучасної фізичної культури. Вони забезпечують доступність, економічність та широкий вибір різноманітних програм. Водночас цей формат має певні недоліки. Відсутність контролю, безпеки та мотивації може призвести до травматизму людини. Отже, з цього ми робимо такі висновки, онлайн-тренування це чудове доповнення до основних занять з професійним інструктором, що навчить, допоможе та підкаже як правильно виконувати вправи, щоб не травмуватися.

Джерело інформації:

1. <https://ukrmedto/business/472441/Спосіб>
2. Паладіонук, А. А., & Цигановська, Н. В. (2023). Хореографічна освіта: сучасні технології професійної підготовки (на прикладі розвитку кареодрафичної студії). *Культура України*, (79), 103-112. <https://doi.org/10.37016/2410-9325.07912>
3. <https://hisa.pl/ukrainian/krajni-sposobni-sportywni-sposob-odpocznosci>

АДАПТИВНА МОДЕЛЬ ЗИМОВОГО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСУ «МРІЯ» В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ УКРАЇНИ

Мета дослідження

Обґрунтувати концепцію адаптивної моделі зимового спортивного комплексу, оптимізованої для кліматичних, енергетичних, соціальних і безпекових умов України з урахуванням сучасних викликів та потреб спортивної галузі.

ЗИМОВИЙ СПОРТИВНИЙ КОМПЛЕКС

"МРІЯ"

МРІЯ, ЩО ПРАЦЮЄ ВЗИМКУ.
ІНФРАСТРУКТУРА, ЩО ПРАЦЮЄ ЗАВЖДИ

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСУ:

- 1 Лижний стадіон / ролерна траса
- 2 Біатлонне стрільбище
- 3 Льодова арена
- 4 Тренувальний центр
- 5 Енергетичний модуль
- 6 Укриття та безпековий центр
- 7 Технічні та сервісні приміщення

Лижний стадіон / ролерна траса
Зимові змагання, лижні гонки, відпочинок - ролерні траси та тренування.

Біатлонне стрільбище
Сучасний стрільбичий комплекс із 30 рубежів.

Льодова арена
Багатофункціональна арена для хокею, фігурного катання, шорт-треку та масових катань.

Енергетичний модуль
Співпраця електроенергетики, вітроенергетики, теплових насосів.

Укриття та безпековий центр
Сховища, командний пункт, системи відеонагляду та контролю доступу.

Технічні та сервісні приміщення
Гарані, майстерні, склади, тренажери, харчоблок, адміністрація.



Всесезонне використання та проведення змагань



Підготовка спортсменів європейського рівня



Сучасна інфраструктура для льодових видів спорту



Тренування, відпочинок, наука та інновації



Енергоневажність та екологічність



Безпека та готовність до будь-яких викликів



Надійна робота комплексу щодня

Основні результати

- Забезпечення стабільного тренувального процесу незалежно від погодних умов
- Зменшення залежності від кліматичних змін і нестабільного снігового покриву
- Підвищення енергоефективності та зниження експлуатаційних витрат
- Впровадження адаптивної (модульної та всесезонної) інфраструктури
- Розвиток спортивного туризму та регіональної інфраструктури
- Створення умов для масового спорту, реабілітації та освітніх програм
- Підвищення безпеки завдяки інтегрованим укриттям і автономним системам
- Підвищення стійкості об'єкта до енергетичних і зовнішніх ризиків
- Економічна доцільність через цілорічне використання комплексу

Висновки

Адаптивна модель зимового спортивного комплексу відповідає сучасним викликам і умовам України. Її впровадження забезпечує ефективне функціонування спортивної інфраструктури незалежно від кліматичних змін, сприяє розвитку спорту, туризму та підвищує рівень безпеки й енергоефективності об'єктів.

СОРОКІНА С. С. | НАУКОВИЙ КЕРІВНИК: К.П.Н., ДОЦЕНТ Т. Г. ГУЦАН

Стерін Владислав Михайлович

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

ХНПУ ім. Г.С. Сковороди

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

| Мета | Методи | Учасники |
|--|--|---|
| перевірити ефективність засобів адаптивного спорту для розвитку фізичних якостей та технічних можливостей бадмінтоністів з вадами слуху. | аналіз наукової літератури; методи тестування фізичних здібностей та технічних прийомів; математико-статистичні методи | бадмінтоністи з порушеннями слуху (10 хлопців) віком 14–15 років м. Вінниця. Експеримент проходив протягом періоду вересень – грудень 2026 року |
| Організація дослідження | Результати | Висновки |
| застосування ліхтаря із кольоровим світлом, браслетів із сенсорним віброячком, тактильні мітки, спеціальні текстурні наклейки, гумові мати | достовірне підвищення показників тестування фізичної та технічної підготовленості після експерименту ($p < 0,05$, $p < 0,01$) | засоби адаптивного спорту мали ефективний комплексний вплив на розвиток сили, витривалості, координації та виконання технічних показників спортсменів |



Практичне значення наукового дослідження

запропонований підхід дозволяє компенсувати обмеження слухового аналізатора за рахунок активізації зорового, тактильного та кінестетичного сприйняття, що забезпечує більш ефективне засвоєння техніко-тактичних дій у бадмінтоні



Теплухіна Софія

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ
 ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ
 ЮНИХ ГІМНАСТОК

із застосуванням методу
 колового тренування



Сила починається всередині,
 а рух робить її видимою.

АКТУАЛЬНІСТЬ

Координаційні здібності є ключовою складовою успішної підготовки юних гімнасток. Вони забезпечують точність, узгодженість та економічність рухів, сприяють швидкому оволодінню технічними елементами та підвищують ефективність тренувального процесу.

Метод колового тренування, який передбачає послідовне виконання спеціально підібраних вправ із мінімальним відпочинком, дозволяє всебічно розвинути координаційні здібності, витривалість, швидкість реакції та увагу.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ



Перевірити ефективність застосування методу колового тренування як засобу розвитку координаційних здібностей юних гімнасток 8–10 років.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТУ

Експеримент тривав 8 тижнів і проводився серед юних гімнасток віком 8–10 років. Для оцінки координаційних здібностей використовувалися такі тести.

| Тести | До експерименту | | Після експерименту | |
|---|------------------------|------------------|------------------------|------------------|
| | Експериментальна група | Контрольна група | Експериментальна група | Контрольна група |
| Утримання рівноваги на одній нозі (секунди) | 9–10 сек | 9–10 сек | 16–18 сек | 12–13 сек |
| Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів) | 18–20 разів | 18–20 разів | 28–32 разів | 22–24 разів |
| Проходження координаційної драбини (час у секундах) | ≈ 12 сек | ≈ 12 сек | 8–9 сек | 10–11 сек |
| Ловіння м'яча після відскоку (успішних спроб із 10) | 5–6 | 5–6 | 8–9 | 6–7 |

★ ВИСНОВКИ

Метод колового тренування ефективно розвиває координаційні здібності юних гімнасток. Результати експерименту показали значне покращення показників у всіх тестах порівняно з контрольною групою.

Рух – це гармонія тіла і свідомості.
 Дисципліна сьогодні – перемога завтра!

ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНКИ КООРДИНАЦІЇ

- Утримання рівноваги на одній нозі із заплющеними очима (час у секундах)
- Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)
- Проходження координаційної драбини (час у секундах)
- Ловіння м'яча після відскоку (успішних спроб із 10)



Я вірю в баланс.
 Я треную тіло.
 Я розвиваю силу духу.
 Я створюю себе.

Наукове видання

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОРТ: НАУКА, ОСВІТА, ПРАКТИКА

Збірник тез доповідей

V Всеукраїнської студентської онлайн науково-практичної конференції

(20 травня 2026 року)

(електронне видання)

Відповідальний за випуск: Голенкова Ю.В.

Комп'ютерна верстка: Фокіна Н.С.

Коректор: Кравчук Т.М.

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори

Електронне видання

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002