

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

II Регіональної електронної студентської конференції
“АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ”



28 квітня 2026 року
Івано-Франківськ

УДК 796:316.3'06:001(082)

А 43

Збірник матеріалів другої регіональної електронної студентської конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». «Карпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2026. 48 с.

*Друкується за ухвалою вченої ради
факультету фізичного виховання і спорту
(протокол № 10 від 18.05.2026 р.).*

Редакційна рада

Яців Я.М.	кандидат педагогічних наук, доцент
Курилюк С.І.	кандидат психологічних наук, професор
Синиця А.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Тягур Р.С.	кандидат педагогічних наук, доцент
Римик Р.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
П'ятничук Г.О.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Воронич Ю.В.	методист факультету фізичного виховання і спорту

У збірнику друкуються матеріали доповідей другої регіональної електронної студентської конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві».

У публікаціях висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичної культури і спорту.

ЗМІСТ

<i>Ілона КАРПЮК, Людмила ВАЩУК.</i> ІНОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	5
<i>Юлія КРИЦАК, Роман РИМИК.</i> КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
<i>Евеліна ЧЕРЕВКО, Ірина СУЛТАНОВА.</i> НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ	8
<i>Роксолана ДАНИЛЬЧУК, Лідія КОВАЛЬЧУК.</i> ФРІЗБИ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЦІКАВОСТІ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	9
<i>Анастасія МЕЛЬНИЧУК, Владислав РИМИК.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	11
<i>Юрій РИМИК, Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК.</i> ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ	12
<i>Артур ЖУРЕНОК, Андрій СИНИЦЯ, Роман РИМИК.</i> ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ	14
<i>Ольга ОСТАПЧУК, Галина П'ЯТНИЧУК.</i> МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕН ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	16
<i>Степан МОЛДАВЧУК, Андрій ДАНИЩУК.</i> РОЛЬ СТРІЛЬБИ З ЛУКА У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	18
<i>Амалія ЗАЙЦЕВА, Тетяна ХОМА.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУЗ КІОКУШИН БУДО КАРАТЕ	20
<i>Катерина НІКОЛАЄВА, Сергій НІКОЛАЄВ.</i> ФОРМУВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 1 – 4-х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ ТА ГІМНАСТИКИ	22
<i>Вікторія МАЙСТРУК, Дмитро П'ЯТНИЧУК.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У ПЛАВАННІ БРАСОМ	23
<i>Анастасія ПАШНЮК, Світлана ДУДІЦЬ.</i> ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЕЛЕМЕНТІВ ТХЕКВОНДО З ВИКОНАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ	25
<i>Віктор БОГАТИРЕЦЬ, Анна ГАКМАН.</i> СТРІЛЬБА З ЛУКА ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	27
<i>Людмила РАВСЬКА, Петро ЛАДИКА.</i> НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ МЕЦЕНАТСТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄС	29

<i>Евеліна КОРНІЄНКО, Тетяна ГНІТЕЦЬКА. РОЛЬ ШАФЛУ ЯК СУЧАСНОГО СТИЛЮ ТАНЦЮ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	4 31
<i>Інна КАДЕЦЬКА. ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</i>	33
<i>Юлія КУЛЄШ, Катерина ДРОБОТ. ВПРОВАДЖЕННЯ ФАСЦІАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС BARRE, PİLATES, LAGREE, BUNGEE, STRETCHING ДЛЯ ЖІНОК 21–35 РОКІВ ТА ОЦІНКА ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ</i>	34
<i>Олександр ШЕНДРИК. ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ 12–14 РОКІВ НА ОСНОВІ БІОМЕХАНІЧНОГО КОНТРОЛЮ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ</i>	36
<i>Регіна ФУРСЕНКО, Віктор ШАНДРИГОСЬ. МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ У ЖИМІ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ЕКСЦЕНТРИЧНИХ ВПРАВ</i>	37
<i>Олександр БОДНАРУК, Роман РИМИК. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДІТЕЙ 7–8 РОКІВ</i>	39
<i>Даша КОВАЛЬЧУК, Роман ТЯГУР. ЖІНКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ (СТАРОДАВНЯ ОЛІМПІЯ – АФІНИ 2004 р.)</i>	41
<i>Дмитро ТКАЧ, Інна ТКАЧІВСЬКА. ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</i>	43
<i>Максим ПАРХОМЧУК, Інна ТКАЧІВСЬКА. ЛІДЕРСТВО І КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ У ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</i>	45

ІНОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ілона КАРПЮК¹, Людмила ВАЩУК²

¹Здобувачка освіти 3 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинський національний університет імені Лесі Українки

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинський національний університет імені Лесі Українки

Актуальність теми. Фізична культура є фундаментальною складовою здорового способу життя та важливим інструментом збереження працездатності населення в умовах сучасних викликів. Зростання рівня гіподинамії, поширення хронічних неінфекційних захворювань, збільшення психоемоційних навантажень і нестабільність соціального середовища обумовлюють необхідність пошуку нових, більш ефективних моделей організації рухової активності. Особливої ваги набувають питання адаптації програм фізичного виховання до потреб різних вікових, соціальних та фізіологічних груп населення [1, 2].

У суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості дітей та молоді, що підтверджено результатами багатьох сучасних досліджень, які фіксують зменшення показників витривалості, сили та гнучкості у порівнянні з попередніми десятиліттями. Для дорослого населення, зайнятого переважно сидячою працею, характерним є зростання рівня стресу та ризику розвитку серцево-судинних, метаболічних і опорно-рухових патологій. Люди старшого віку потребують програм, спрямованих на профілактику падінь, підтримку когнітивних функцій і загальної мобільності [3, 4].

Крім того, цифровізація суспільства відкриває нові можливості для оптимізації тренувального процесу. Використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків, онлайн-платформ та інтерактивних технологій підвищує мотивацію до регулярної рухової активності та дозволяє індивідуалізувати навантаження залежно від потреб організму. У зв'язку з цим актуальним стає наукове обґрунтування сучасних методів і технологій фізичного виховання та їх адаптація до потреб різних груп населення [5].

Мета дослідження. Метою дослідження є вивчення, розробка та обґрунтування ефективних методів, інноваційних технологій і практичних підходів у фізичній культурі та фізичному вихованні різних за віком, станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості груп населення. Дослідження передбачає аналіз впливу впроваджених програм на рівень фізичного розвитку, функціональні можливості, мотивацію до занять та загальну якість життя. Також метою є створення рекомендацій щодо удосконалення систем фізичного виховання у закладах освіти, спортивно-оздоровчих центрах і програмах для осіб старшого віку.

Результати дослідження. У процесі дослідження було розроблено комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчих програм, який враховує вікові, функціональні, психологічні та соціальні особливості учасників. Апробація програм засвідчила ряд позитивних результатів.

По-перше, встановлено суттєве покращення фізичних якостей: витривалості, координації, сили, гнучкості та швидко-силових можливостей. Позитивна динаміка найбільш проявилася у групах молоді, де використання ігрових, інтервальних та функціональних методів тренування забезпечило високу залученість та інтерес до занять.

По-друге, серед дорослого населення ефективність програм виявилася у зниженні психоемоційного напруження, покращенні показників серцево-судинної системи та підвищенні рівня повсякденної активності. Включення елементів фітнес-технологій, таких як персональні трекери активності та мобільні застосунки, сприяло кращому контролю навантаження та підвищенню внутрішньої мотивації.

По-третє, серед осіб старшого віку відмічено покращення рухливості суглобів, рівноваги та координації, що є критично важливим для профілактики падінь. Використання адаптивної гімнастики, дихальних практик і вправ малої інтенсивності дало змогу уникнути перевантажень і поступово підвищити рівень фізичної активності.

Також результати показали, що індивідуалізація тренувального процесу є більш

ефективною, ніж використання стандартних програм. Диференційований підхід дозволив досягти більшої відповідності між навантаженням та функціональними можливостями учасників, знизити ризик перевтоми та травм, а також підвищити якість виконання вправ.

Окремої уваги заслуговує впровадження цифрових технологій у фізичне виховання. Їх використання посилило зворотній зв'язок між тренером та учасником, забезпечило можливість регулярного моніторингу стану здоров'я та прогресу, а також створило умови для формування сталого позитивного ставлення до рухової активності.

Висновки. На основі проведеного аналізу та практичної апробації можна стверджувати, що інноваційні технології та науково обґрунтовані підходи у фізичному вихованні суттєво підвищують ефективність організації рухової активності різних груп населення. Адаптація програм до індивідуальних особливостей забезпечує не лише покращення фізичного стану, але й сприяє формуванню довготривалої мотивації до занять, що є ключовою умовою для підтримання здоров'я протягом усього життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методик, орієнтованих на специфічні потреби окремих соціальних груп, дослідженні впливу цифрових технологій на якість тренувального процесу, а також удосконаленні системи оцінювання результатів фізичного виховання з урахуванням сучасних стандартів та вимог суспільства.

Список використаних джерел

1. Ващук Л.М Ващук Л.М. (2012) Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки*. Випуск 8 с.49-53. <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>
2. Дем'янчук О.Г., Ващук Л.М., Єрко І., & Єрко А. В. (2023) Національно-патріотичне виховання школярів у закладах туристсько-краєзнавчого профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. (2(160)). С. 90-93. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19)
3. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індіка, Людмила Ващук (2022). *Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57)), 3-9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
4. Концепція розвитку фізичного виховання в Україні на період до 2032 року. МОН України, 2021. URL: <https://mon.gov.ua>
5. Ткаченко А. С. Вплив цифрових технологій на залучення молоді до спорту. *Сучасні цифрові технології*. 2024. URL: <https://example-journal.ua/article/12345>

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Юлія КРИЦАК¹, Роман РИМИК²

¹ОР бакалавр 3 курсу, факультет фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Система спортивного відбору та орієнтації постійно модернізується та збагачується сучасними підходами, що сприяють пошуку більш оперативних і результативних шляхів її реалізації. Первинний відбір нині розглядається як складова багатофакторної системи спортивно-педагогічної підготовки. Основною метою відбору на початковому етапі є залучення дітей до систематичних занять спортом, формування у них інтересу і мотивації до навчально-тренувального процесу, а також визначення рівня фізичного розвитку [1, 3].

В сучасних умовах розвитку спорту постає нагальна потреба у визначенні специфічних особливостей первинного спортивного відбору, що дозволить сформувати нові підходи до організації процесу залучення дітей до занять різними видами спорту [4].

Мета дослідження – полягає у виявленні ефективних засобів і чинників

спортивного відбору юних дзюдоїстів

Дослідження проходило на базі Тисменицької ДЮСШ №1. В дослідженні приймали участь 34 дітей першого року навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; методи опитування (бесіда, анкетування); методи контрольних тестувань; методи математичної статистики.

Педагогічні критерії спортивного відбору є важливим інструментом для комплексного оцінювання потенціалу юних дзюдоїстів, що дозволяє своєчасно визначати їхні індивідуальні здібності, інтереси та мотиваційну спрямованість. Згідно з даними дослідження, 90% тренерів акцентують на необхідності навчання дітей виведенню з рівноваги у всіх напрямках, що є базовим елементом підготовки до змагальної діяльності. Також 95–100% фахівців підкреслюють значущість освоєння пересувань у різних площинах, а 75–80% тренерів наголошують на формуванні навичок виконання базових захватів, упорів та звільнень. Використання цих педагогічних критеріїв дозволяє не лише оптимізувати навчально-тренувальний процес, але й забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості дитини, сприяючи підвищенню дисциплінованості, працездатності та здатності до адаптації у спортивному середовищі [2, 5].

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості демонструє незначні переваги експериментальної групи, що є статистично недостовірними. Так, середній час бігу на 30 м з високого старту склав 5,5 сек. проти 5,6 сек. у контрольній групі, середня кількість підтягувань – 3 рази проти 2,4, а час утримання кута у висі – 2 хв. проти 1,5 хв. У стрибках у довжину експериментальна група досягла 142 см проти 137 см у контрольній, згинання та розгинання рук в упорі лежачи по 7 разів.

В процесі впровадження комплексної методики спортивного відбору юних дзюдоїстів регулярно проводились контрольні вправи, такі як біг на короткі дистанції, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, стрибки в довжину, утримання положення кута у висі на перекладині, що дозволяло тренеру отримувати детальну інформацію про швидкісні, силові, витривалі та координаційні показники юних спортсменів. При цьому особлива увага приділялась не лише фізичним параметрам, а й технічній підготовленості – спостереженню за швидкістю засвоєння нових рухових елементів, точністю їх виконання та здатністю підтримувати правильну техніку під час втоми. Це давало змогу тренеру коригувати навчально-тренувальний процес, розробляти індивідуальні програми розвитку фізичних і технічних навичок, а також визначати оптимальні обсяги і інтенсивність навантажень для кожного спортсмена [1, 3].

Дані порівняння результатів за період жовтень-лютий після застосування комплексної методики спортивного відбору юних дзюдоїстів підтвердилась висока ефективність її. Час бігу на 30 м знизився до 5,3 сек. (контрольна – 5,5 сек.), середня кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи та підтягувань зросла до 10 і 7 разів (контрольна – 4 та 3). Середні результати стрибків у довжину підвищилися до 150 см проти 142 см у контрольній групі, а час утримання кута у висі – 4 хвилини (контрольна – 2,4 хв.). Це свідчить про суттєве прискорення розвитку фізичних якостей та підвищення загальної результативності підготовки дітей, підтверджуючи доцільність застосування системного, комплексного підходу на етапі початкової спортивної підготовки.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що впровадження комплексної методики спортивного відбору юних дзюдоїстів на етапі базової підготовки є ефективним засобом підвищення якості навчально-тренувального процесу. Використання сукупності педагогічних, фізичних і технічних критеріїв дозволяє об'єктивно оцінити індивідуальні можливості дітей, своєчасно виявити їхні здібності та сформувані стійку мотивацію до занять спортом.

Доведено, що систематичний контроль фізичної підготовленості та технічних навичок у поєднанні з індивідуалізацією тренувальних навантажень сприяє більш інтенсивному розвитку основних фізичних якостей і підвищенню результативності юних спортсменів. Позитивна динаміка показників експериментальної групи підтверджує доцільність застосування комплексного підходу до спортивного відбору, що забезпечує не лише ефективність підготовки, а й гармонійний розвиток особистості дитини.

Список використаних джерел

1. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література; 2002. 296 с.
2. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література; 2017. 384 с.
3. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література; 2015. 680 с.
4. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2001. 272 с.
5. Тропін ЮМ. Теоретико-методичні основи підготовки юних дзюдоїстів. Харків: ХДАФК; 2018. 220 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

Евеліна ЧЕРЕВКО¹, Ірина СУЛТАНОВА²

¹Студентка факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Питання пошуку ефективних засобів розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку (6–10 років) є пріоритетним напрямом сучасної теорії фізичного виховання. Це зумовлено тим, що саме в даний період спостерігається інтенсивне дозрівання сенсомоторних зон кори головного мозку та вдосконалення функцій мозочка, що створює фундамент для формування складних рухових навичок. Настільний теніс, як вид спорту з високою варіативністю ігрових ситуацій, висуває підвищені вимоги до координаційної сфери дитини, зокрема до швидкості переробки зорової інформації та точності виконання технічних елементів. Згідно з сучасними науковими поглядами [1, 3], даний вид активності виступає унікальним механізмом стимуляції психомоторних якостей, що дозволяє дитині ефективно адаптуватися до динамічних умов зовнішнього середовища.

Мета роботи: обґрунтувати теоретико-методичні засади використання настільного тенісу як цілеспрямованого засобу розвитку специфічних координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Результати. Розвиток координації в процесі занять настільним тенісом ґрунтується на взаємодії декількох аналізаторних систем, серед яких провідну роль відіграє зорово-моторний апарат. Специфіка ігрової діяльності в настільному тенісі полягає у необхідності постійного відстеження об'єкта, що рухається з високою швидкістю на обмеженій площі, що вимагає від молодшого школяра миттєвого прогнозування траєкторії та вибору адекватного моторного відгуку. Як зазначають О. Галочкін та О. Пилипко [1], координація в настільному тенісі проявляється через здатність до диференціювання м'язових зусиль, що є критично важливим для формування «чуття м'яча». Даний компонент дозволяє дитині варіювати силу та напрямок удару, забезпечуючи високу точність рухів.

Теоретичний аналіз наукових праць [2, 4] дозволяє стверджувати, що під впливом систематичних тренувань у дітей 7–9 років відбувається значне покращення здатності до орієнтації у просторі та динамічної рівноваги. Це пояснюється тим, що настільний теніс стимулює розвиток антиципації - здатності передбачати дії суперника та польоту м'яча ще до моменту його контакту з ракеткою. Така нейронна активація сприяє зміцненню зв'язків між лобовими частками кори та мозочком, що є основою для розвитку спритності та рухової винахідливості. Крім того, настільний теніс сприяє розвитку ритмічності, оскільки гра вимагає суворого узгодження темпу переміщень ніг із часом виконання ударного руху.

Методологічна основа розвитку координації в молодшій школі має спиратися на метод навчання по частинах. Даний підхід передбачає декомпозицію складних технічних дій на окремі елементи, що дозволяє дитині зосередитися на кожному компоненті координації окремо: від статичного утримання ракетки до динамічних переміщень.

Використання варіативних вправ, таких як зміна ваги інвентарю або гра в незвичних вихідних положеннях, створює додаткові координаційні труднощі, які стимулюють пластичність нервових процесів. Таке методичне забезпечення дозволяє не лише розвивати специфічні спортивні навички, а й підвищувати загальний рівень психомоторної готовності дитини до виконання складних локомоторних завдань [3, 5].

Висновок. Настільний теніс є одним із найбільш ефективних засобів розвитку координації у молодшій школі завдяки своєму багатогранному впливу на сенсомоторну систему дитини. Заняття цим видом спорту сприяють вдосконаленню здатності до точного диференціювання рухів та просторової орієнтації. Застосування методу навчання по частинах у поєднанні з варіативним ігровим методом дозволяє максимально реалізувати потенціал сенситивного періоду, закладаючи надійну базу для подальшого фізичного вдосконалення школярів.

Список використаних джерел

1. Галочкін ОВ, Пилипко ОВ. Розвиток координаційних здібностей у дітей 7–9 років засобами настільного тенісу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021;15(132):34-38.
2. Adiloglu M, Adiloglu S. The effect of table tennis on coordination of primary school children. International Journal of Science Culture and Sport. 2015;3(4):112-120.
3. Picabea JM, Chamberlin TV. Hand-eye coordination and cognitive functions in youth racquet sports: a systematic review. Journal of Human Kinetics. 2023;88:201-215.
4. Канішевський СМ. Фізичне виховання як фактор інтелектуального розвитку особистості. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2024;1:45-51.
5. Diamond A, Ling DS. Review of the evidence on the mechanisms of executive function and its development. MDPI - Children. 2025;12(1):14-32.

ФРІЗБИ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЦІКАВОСТІ УЧНІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Роксолана ДАНИЛЬЧУК¹, Лідія КОВАЛЬЧУК²

¹Студентка факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. На сучасному етапі розвитку загальної середньої освіти гостро постає питання модернізації змісту уроків фізичної культури. Традиційні методики часто не враховують зміну інтересів сучасних школярів, що призводить до зниження рівня їхньої мотивації та рухової активності. В умовах реалізації концепції Нової української школи (НУШ) особливого значення набувають інноваційні види спорту, які поєднують у собі простоту засвоєння, високу емоційність та мінімальні вимоги до матеріально-технічної бази. Одним із таких засобів є фрізбі (алтимат), гра, що базується на використанні літаючого диска. Актуальність впровадження фрізбі зумовлена потребою у безпечних, безконтактних формах командної взаємодії, які сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню культури спортивної поведінки. Особливий статус гри підкреслюється унікальним принципом «Духу гри» (*Spirit of the Game*), який передбачає повну відсутність суддів і перекладання відповідальності за дотримання правил на самих гравців, що є надзвичайно цінним для виховання відповідальності та чесності в учнівській молоді [1, 4].

Мета роботи: обґрунтувати переваги використання гри фрізбі як ефективного засобу підвищення мотивації та рухової активності учнів у структурі сучасного уроку фізичної культури.

Результати. Проведений аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду [2, 5] дає змогу стверджувати, що фрізбі має високий педагогічний потенціал для розвитку основних фізичних якостей. Під час ігрових сесій школярі виконують значний обсяг бігової роботи з постійною зміною швидкості та напрямку, що позитивно впливає на розвиток загальної витривалості та спритності. Специфіка маніпуляцій із літаючим

диском вимагає від учня філігранного диференціювання м'язових зусиль, розвитку дрібної моторики рук та вдосконалення зорово-моторної координації. На відміну від класичних командних ігор, де часто домінують лише фізично міцніші учні, техніка володіння диском є новою для більшості дітей. Це вирівнює шанси на успіх для всіх учасників освітнього процесу, створюючи сприятливий психологічний клімат та ситуацію успіху для кожного школяра.

Методика навчання гри фрізбі в межах шкільного уроку базується на системному використанні методу навчання по частинах. Даний підхід передбачає послідовне засвоєння технічних елементів: від правильного тримання диска та базових кидків (*backhand, forehand*) до складних тактичних переміщень на майданчику. На початковому етапі особлива увага приділяється індивідуальним вправам та роботі в парах, що дозволяє дитині відчувати аеродинамічні властивості диска. У процесі навчання доцільно використовувати допоміжні засоби, такі як вертикальні та горизонтальні мішені (обручі, конуси) для відпрацювання точності передачі. Це дозволяє вчителю диференціювати завдання залежно від рівня підготовленості учнів, поступово ускладнюючи умови виконання вправ.

Важливим аспектом організації уроку є впровадження ігрового методу та зонування простору спортивної зали. Поділ класу на кілька малих груп, кожна з яких працює на своїй локації (наприклад: зона техніки, зона точних кидків, зона міні-гри), дозволяє забезпечити максимально високу моторну щільність заняття. Такий підхід мінімізує час «простою» та очікування, що є ключовим чинником підтримки інтересу учнів. Командна взаємодія в алтимат фрізбі вимагає постійної комунікації, прийняття спільних рішень та підтримки партнерів, що сприяє розвитку соціальних навичок та лідерських якостей.

Окрім фізичного аспекту, впровадження фрізбі має значний виховний ефект. Відсутність офіційного арбітражу змушує учнів самостійно аналізувати спірні ситуації, об'єктивно оцінювати власні дії та поважати суперника. Згідно з дослідженнями [3, 5], такий формат ігрової діяльності знижує рівень агресивності в учнівському середовищі та сприяє формуванню внутрішньої саморегуляції. Це робить фрізбі не просто спортивною грою, а дієвим інструментом гуманізації фізичної культури в сучасній школі. Таким чином, інтеграція елементів фрізбі дозволяє розв'язати комплекс завдань: від зміцнення здоров'я та розвитку координації до виховання культури чесної гри.

Висновок. Інтеграція фрізбі в зміст уроків фізичної культури є обґрунтованим кроком до модернізації освітнього процесу. Гра забезпечує оптимальне поєднання інтенсивного фізичного навантаження з високим рівнем емоційного залучення. Застосування методу роздільного навчання та зонування простору дозволяє ефективно розвивати координаційні здібності та швидкість реакції у школярів. Впровадження фрізбі сприяє не лише підвищенню рухової активності, а й формуванню в школярів принципів взаємоповаги, чесності та відповідальності, що повністю відповідає пріоритетам сучасної освітньої реформи.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т.Ю, Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2020. 184 с.
2. Griggs G. Just a piece of plastic? The teaching of Ultimate Frisbee in physical education. *European Physical Education Review*. 2011;17(1):61-74.
3. Омеляненко І.В. Застосування інноваційних видів спорту на уроках фізичної культури як засіб підвищення мотивації учнів. *Педагогічні науки*. 2022;98:112-118.
4. Spencer-Cavaliere N, Kingsley BC. Inclusion and therapeutic recreation: the case of Ultimate Frisbee. *Therapeutic Recreation Journal*. 2025;59(1):45-62.
5. Лакіза О.М, Сущенко Л.П. Методика викладання гри алтимат фрізбі у загальноосвітніх навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2023;23(2):89-95.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Анастасія МЕЛЬНИЧУК¹, Владислав РИМИК²

¹Магістр I курсу, факультет фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²PhD, старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Пляжний волейбол як самостійний олімпійський вид спорту висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Специфічні умови змагальної діяльності - нестабільна поверхня, обмежений склад команди та вплив погодно-кліматичних чинників - зумовлюють необхідність особливого підходу до розвитку ключових фізичних якостей. Незважаючи на значну кількість досліджень у класичному волейболі, питання методики підготовки «пляжників», зокрема в аспекті поєднання вибухової сили та спеціальної витривалості в умовах піщаного покриття, залишаються недостатньо вивченими. Це обумовлює необхідність пошуку нових тренувальних стратегій для підвищення ефективності змагальної діяльності в пляжному волейболі.

Мета дослідження - розкрити сутність загальної і спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів та визначити перспективні підходи щодо їх удосконалення.

Результати досліджень. Провідні вчені [2,4] вважають, що спеціальні фізичні якості пляжного волейболіста, а саме вибухова сила може в умовах ігрової діяльності проявлятися у кожного спортсмена по-різному. Зокрема при розвинених координаційних здібностях, зокрема вестибулярній стійкості, статичній та динамічній рівновазі, як рухово-координаційних складових спритності, вибухова сила проявляється в повній мірі, надаючи значні переваги гравцю під час динамічного епізоду гри та під час виконання таких технічних елементів, як удар у напад і блокування, які в значній мірі вирішують результат змагальної діяльності.

Координаційні здібності загалом розглядалися рядом провідних вчених, зокрема, - М.О. Бернштейном, В.І. Ляхом та іншими, проте єдиної думки щодо їх класифікації не вироблено. На думку Р.І. Бойчука це обумовлено тим, що всі вони проявляються в трьох аспектах: нервовому, м'язовому, руховому. Тобто вони відбуваються в різних напрямках: з боку нервової системи, опорно-рухового апарату (система м'язів) та рухової дії [1].

Координаційні здібності спортсменів у пляжному волейболі в значній мірі обумовлюють ефективне використання всіх інших складових спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, що в подальшому впливає на кінцевий результат - ефективність змагальної діяльності. Координаційні здібності значною мірою залежать від прояву психомоторних якостей, рівноваги, як складової рухово-координаційних якостей спортсменів, та є дуже індивідуальними [3, 5].

Координаційні здібності дозволяють в ускладнених умовах, які притаманні змагальній діяльності (умови протидії суперника, умови максимальної напруги функціональних можливостей організму спортсмена) знайти єдине правильне (адекватне, раціональне, економне) рішення, що призводить до досягнення поставленого в змаганні максимально можливого на даний час для спортсмена результату.

У спритності важливу роль відіграють такі якості характеру та психофізіологічні якості як - винахідливість, рішучість, швидкість реакції.

Винахідливість напряму залежить від досвіду, який накоплений, хоча здатності до її розвитку у кожного індивідуальні і дуже різняться. Спритність є здатність впоратися з руховим завданням, що виникло правильно, швидко, раціонально та винахідливо. Із урахуванням специфіки кожного окремого виду спортивних ігор точність виконання техніко-тактичних дій забезпечуються механізмами сенсорного розпізнавання, просторової, часової та динамічної диференціації рухів у сферах зорової, пропріоцептивної та вестибулярної чуттєвості. Ефективність ігрових дій буде визначатися рівнем психічних процесів відчуття і сприйняття із розвитком у спортсменів виразності зорових, рухових та інших відчуттів, із надбанням навичок тонко диференціювати рухи у часі, просторі та за зусиллям. Рівновага є однією зі складових рухомо-координаційної якості - спритності. Рівновага включає в себе такі компоненти: раціональне розташування

ланок тіла; мінімізацію кількості ступенів свободи системи, що рухається; дозування та перерозподіл м'язових зусиль; рівень просторової орієнтації. Прояв рівноваги характеризується рядом факторів: врівноваженістю нервових процесів; станом нервово-м'язового апарату (тонічне та тетанічне напруження); рівнем розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації, сили та рухомості у суглобах [3,5].

Ж.Л. Козіна, А.О. Погорелова, С.Б. Поліщук [6] запропонували з метою поліпшення результату змагальної діяльності цілеспрямовано розвивати психофізіологічні властивості організму волейболісток із застосуванням спеціальних дихальних вправ для нормалізації стану м'язів та нервової системи після навантаження швидко-силового характеру та з використанням вправ оздоровчого характеру. За даними ряду провідних вчених позитивна взаємодія термінового тренувального ефекту проявляється коли в процесі тренувань виконуються: - спочатку алактатні анаеробні (швидко-силові), а потім анаеробні гліколітичні вправи (вправи на швидкісну витривалість); - спочатку анаеробні алактатні, а потім аеробні вправи (вправи на загальну витривалість); - спочатку анаеробні гліколітичні (у невеликому обсязі), а потім - аеробні вправи [4]. Тільки у тісній взаємодії розвитку всіх цих складових спеціальної фізичної підготовки полягає успішність спортсменів з пляжного волейболу в змагальній діяльності.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що у пляжному волейболі питання вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гравців висвітлено недостатньо. Вчені пропонують використання методичних прийомів, які б дозволили краще розкрити функціональні можливості організму спортсмена та спеціальні фізичні якості.

Список використаних джерел

1. Бойчук Р. І. Координаційні здібності як фактор удосконалення форм та методів відбору дітей для занять волейболом. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. № 3 (45). С. 23–29.
2. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту : підручник / С. Н. Бубка та ін. ; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова. Київ : Перша друкарня, 2018. 624 с.
3. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 6 (126). С. 30–33. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).07)
4. Годик М. А., Зациорский В. М. Швидко-силові показники в різних рухових завданнях. Київ, 2001. 189 с.
5. Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 55–61. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>
6. Козіна Ж. Л., Погорелова А. О., Поліщук С. Б. Методика підготовки волейболісток 16–17 років з акцентованим розвитком психофізіологічних можливостей. *Проблеми формування й удосконалення спортивної майстерності*. 2014. С. 83–89.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Юрій РИМИК¹, Роман РИМИК², Любомир МАЛАНЮК³

¹Студент 1 курсу, факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови збереження належного рівня здоров'я спортсмена. Заняття спортом виконують оздоровчу функцію лише тоді, коли тренувальний процес організований раціонально, передбачає

адекватні за обсягом і інтенсивністю навантаження та здійснюється з дотриманням гігієнічних вимог. Водночас сучасний спорт характеризується значними тренувальними і змагальними навантаженнями, а нехтування принципами їх оптимізації нерідко призводить до серйозних, а подекуди й критичних наслідків для організму спортсменів [2].

Це не свідчить про втрату оздоровчого потенціалу спорту, проте вказує на ускладнення умов його ефективної реалізації. Будь-яка фізична діяльність має бути індивідуально дозованою та відповідати функціональним можливостям організму. Саме оптимальні навантаження забезпечують гармонійний фізичний розвиток і створюють передумови для безпечного здійснення спортивної діяльності [4].

У зв'язку з цим одним із ключових напрямів тренувального і змагального процесу в легкій атлетичі є профілактика травматизму та запобігання негативному впливу навантажень на організм. Це передбачає комплексний підхід, що охоплює аналіз способу життя спортсменів, умов підготовки, особливостей змагальної діяльності, а також впровадження ефективних відновлювальних і реабілітаційних заходів [3, 5].

Мета дослідження - систематизація досвіду провідних фахівців щодо профілактики травматизму під час занять легкою атлетикою.

Результати. Профілактика травматизму під час виконання фізичних вправ умовах спортивного тренування у спортивних школах так і самостійно, передусім передбачає усунення факторів, що спричиняють травми. Розпочинаючи заняття, необхідно приділити належну увагу раціональній розминці, основним завданням якої є не лише розігрів і розтягнення м'язів, суглобів та зв'язок, а й комплексна підготовка організму до виконання основної частини спортивного тренування. Водночас слід враховувати, що ефект розминки є короткотривалим, тому не доцільно затримувати перехід до основного фізичного навантаження [4].

З метою запобігання травмам важливо дотримуватися індивідуального підходу до учасників тренування, забезпечувати належні санітарно-гігієнічні умови, а також уникати перевантаження й надмірного напруження. Легка атлетика об'єднує різноманітні за структурою та впливом на організм фізичні вправи, які умовно поділяються на дві групи: вправи аеробного характеру, що потребують розвитку загальної витривалості, та анаеробного спрямування, які орієнтовані на формування швидко-силових якостей [1].

Гігієнічні вимоги до організації занять легкою атлетикою для спортсменів передбачають дотримання таких положень:

1. У підготовчій частині тренування особливу увагу слід приділяти якісній розминці та підготовці суглобово-зв'язкового апарату, особливо у спринтерів, стрибунів, металників і багатоборців. Для цих груп характерні травми у вигляді розтягнень, надривів і розривів м'язів та сухожил'я стегна і гомілки, а також ушкодження зв'язок гомілковостопного суглоба. У стрибунів у висоту частіше фіксуються травми колінного та гомілковостопного суглобів, а також ушкодження хребта в шийному і поперековому відділах. Бігунам на довгі дистанції властиві мікротравми м'язів і сухожил'я стопи та гомілки, зумовлені перевтомою, тоді як у металників поширеними є ушкодження зв'язково-м'язового апарату верхніх кінцівок і м'язів спини.

2. Кожен вид легкої атлетичі має відносно вузьку спеціалізацію, що передбачає переважний розвиток окремих рухових якостей із домінуючим навантаженням на певні м'язові групи. У зв'язку з цим важливим є включення до тренувального процесу компенсаторних вправ, спрямованих на підтримання належного рівня розвитку інших фізичних якостей і всіх м'язових груп, що забезпечує як ефективність спеціалізованої діяльності, так і збереження здоров'я спортсменів.

3. Тривале виконання бігових навантажень на твердих поверхнях негативно впливає на стан опорно-рухового апарату, зокрема може супроводжуватися появою крові в сечі. Тому доцільно використовувати спеціалізовані покриття для бігу, а тренування на відкритій місцевості проводити переважно на паркових або лісових доріжках. Рекомендується також застосовувати вправи для зміцнення склепіння стопи, використовувати ортопедичне взуття та амортизаційні засоби.

4. Оптимальні мікрокліматичні умови у приміщеннях для занять передбачають температуру повітря в межах +14...+17 °С, відносну вологість 30–60% та швидкість руху

повітря не більше 0,5 м/с.

5. Ранкова гімнастика повинна мати характер легкої загальної фізичної підготовки з невисоким рівнем навантаження та виконувати функцію підготовки організму до основного тренування. Зазвичай вона включає аеробні вправи, спрямовані на активізацію серцево-судинної системи та обмінних процесів. Доцільно включати вправи для профілактики плоскостопості. Після виконання ранкової гімнастики рекомендовано проводити водні процедури з елементами загартовування, що сприяють адаптації до різних погодних умов.

6. Раціон харчування легкоатлетів визначається специфікою їхньої спеціалізації. Найбільші енерговитрати характерні для стаєрів, марафонців і спортсменів зі спортивної ходьби. Орієнтовна калорійність добового раціону для них становить 70–76 ккал на кілограм маси тіла [2, 5].

Висновки. Удосконалення організаційно-методичних засад багаторічної підготовки легкоатлетів, що здійснюється у тісній взаємодії тренера, лікаря та самого спортсмена, сприяє суттєвому зниженню рівня травматизму. Профілактика травм розглядається як цілісна система комплексних заходів, яка охоплює різні аспекти організації тренувального і змагального процесів.

Рівень здоров'я та спортивної майстерності атлета значною мірою залежить від професійної компетентності тренерського складу, медичних працівників, суддів, технічного персоналу, а також фахівців, залучених до проектування та будівництва спортивних споруд, представників спортивної науки і засобів масової інформації. Водночас важливу роль відіграють індивідуальні особливості самого спортсмена, що визначають ефективність адаптації до тренувальних і змагальних навантажень.

Список використаних джерел

1. Асаулюк І, Рибак Л. Актуальні проблеми підготовки легкоатлетів-бігунів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2024;18(37):65–72.
2. Власенко РО. Травматизм у спорті. Матеріали ЛІІІ наук.-техн. конф. ВНТУ. Вінниця; 2024. с. 120–123.
3. Дмитрук В, Файдевич В. Захворюваність і травматизм серед студентів-легкоатлетів (на прикладі спортсменів-метальників). Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;32:45–50.
4. Мовчан ВП. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018;4(2):207–210.
5. Шевець ВП, Бріжата ІА. Аналіз спортивних травм під час змагань з легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2022;3К(147):457–461.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Артур ЖУРЕНОК¹, Андрій СИНИЦЯ², Роман РИМИК³

¹Магістр 1 курсу, факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Питання підготовки юних спортсменів належить до ключових у теорії та методиці спортивного тренування, оскільки саме на початкових етапах багаторічного процесу закладаються фундаментальні передумови майбутніх спортивних досягнень. Удосконаленню системи підготовки юних атлетів присвячено значну кількість досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців [3].

Особливий інтерес у фахівців викликає процес навчання та тренування бігунів на середні дистанції на ранніх етапах підготовки, адже саме раціональне використання

фізичних навантажень, спрямованих на розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму, значною мірою визначає успішність змагальної діяльності спортсменів [5].

Згідно з науковими даними, біг на середні дистанції триває 3–5 хвилин та виконується на рівні субмаксимальної потужності, що супроводжується значними функціональними змінами у роботі серцево-судинної та дихальної систем. Рівень розвитку аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення є визначальним чинником досягнення високих результатів у даному виді легкої атлетики.

Базовою складовою підготовки бігунів на середні дистанції, зокрема на дистанції 800 м, є формування та вдосконалення спеціальної витривалості. На етапах початкової підготовки особливо важливим є врахування морфофункціональних особливостей юних спортсменів, визначення сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, а також оцінка їх здатності до засвоєння рухових навичок з урахуванням властивостей нервової системи та типу темпераменту [4].

Таким чином, існує науково-практична проблема, що полягає у певній невідповідності сучасних підходів до побудови річного тренувального процесу юних бігунів на середні дистанції сучасним уявленням про закономірності формування функціональної підготовленості організму людини.

Мета дослідження - вдосконалення функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції у річному тренувальному циклі.

Результати. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність єдиного підходу серед провідних тренерів і дослідників щодо оптимальної побудови річної підготовки бігунів на середні дистанції віком 12–15 років. Основна увага у працях фахівців з юнацького спорту традиційно зосереджена на визначенні вікових особливостей розвитку та загальних закономірностей етапної підготовки спортсменів.

Водночас більшість існуючих методичних положень сформовано на основі досвіду підготовки дорослих спортсменів високої кваліфікації. У практиці тренування юних бігунів ці підходи часто використовуються без належної адаптації, що може призводити до методичних помилок і зниження ефективності тренувального процесу [1, 5].

Сучасні дослідження доводять, що закономірності формування функціональної підготовленості організму можуть бути науково обґрунтованою основою для побудови раціональної системи річної підготовки юних бігунів на середні дистанції. Важливим етапом багаторічної підготовки є базова підготовка, оскільки саме в цей період закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності, а також завершується активна фаза статевого дозрівання [3].

Дослідження вікової динаміки показують, що найвищі темпи приросту фізичних якостей спостерігаються у період інтенсивного розвитку організму. Зокрема, розвиток швидко-силових якостей активно розпочинається з 12 років і поступово сповільнюється після 16 років. Найбільший приріст спеціальної витривалості припадає на 13-14 років, після чого також спостерігається зниження темпів її розвитку. Це підтверджує необхідність цілеспрямованого врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у процесі тренування [4, 6].

Отже, організація спортивної підготовки юних бігунів має ґрунтуватися не лише на паспортному, а й на біологічному віці спортсменів, з урахуванням їхніх індивідуальних морфофункціональних особливостей. Витривалість як провідна фізична якість у бігу на середні дистанції має складну багатофакторну структуру, що включає психофізіологічні, енергетичні, функціональні, технічні та координаційні компоненти.

Розвиток витривалості поділяється на загальну та спеціальну складові, причому вікові зміни супроводжуються підвищенням рівня аеробної продуктивності, зокрема максимального споживання кисню. Використання регламентованих тренувальних навантажень аеробної спрямованості сприяє формуванню базової функціональної підготовленості та створює передумови для подальшого розвитку спеціальних якостей. Оптимальними є навантаження тривалістю до 10-12 хвилин при частоті серцевих скорочень 150–160 уд/хв. [1].

Сучасна система річної підготовки спортсменів базується на принципах циклічності та включає макро-, мезо- та мікроструктури тренувального процесу. Річний

макроцикл традиційно складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Підготовчий період спрямований на розвиток загальної та спеціальної витривалості, змагальний - на вдосконалення підготовленості та реалізацію спортивної форми, а перехідний - на відновлення функціональних можливостей організму [2].

Тривалість і структура макроциклу визначаються специфікою виду спорту, етапом багаторічної підготовки, індивідуальними особливостями спортсмена, рівнем адаптаційних можливостей, календарем змагань та матеріально-технічними умовами підготовки.

У процесі багаторічного тренування поступово змінюється співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки: із підвищенням спортивної кваліфікації зростає частка спеціалізованих засобів тренування. При цьому фізична підготовка перебуває у тісному взаємозв'язку з технічною, тактичною, психологічною та загальною підготовкою, утворюючи цілісну систему спортивного вдосконалення [1, 3].

Висновки. Встановлено відсутність єдиного науково обґрунтованого підходу до побудови річної підготовки юних бігунів на середні дистанції 12–15 років, що обумовлює необхідність удосконалення методики тренування. Нами виявлено, що застосування методик підготовки дорослих спортсменів без адаптації до вікових особливостей юних бігунів знижує ефективність тренувального процесу.

Формування функціональної підготовленості повинно базуватися на врахуванні вікових закономірностей розвитку, сенситивних періодів та індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів. Юнацький вік є сприятливим для розвитку основних фізичних якостей, особливо у 12–14 років.

Оптимальна побудова річного циклу підготовки повинна ґрунтуватися на принципах циклічності та індивідуалізації з урахуванням біологічного віку та рівня підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Іваненко ОВ, Мельник СМ. Сучасні підходи до побудови річного тренувального циклу легкоатлетів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023;45:58–64.
2. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ. Теорія і методика фізичного виховання: методичні та біологічні основи. Київ: Олімпійська література; 2020. 392 с.
3. Платонов ВМ. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література; 2021. 720 с.
4. Сосіна ВЮ. Функціональна підготовленість спортсменів: вікові та адаптаційні аспекти. Львів: ЛДУФК; 2022. 210 с.
5. Тропін ЮМ, Козін ІВ. Теоретико-методичні основи підготовки юних легкоатлетів. Харків: ХДАФК; 2021. 240 с.
6. Шинкарук ОА. Біологічні та сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у спортсменів. Київ: Науковий світ; 2019. 184 с

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга ОСТАПЧУК¹, Галина П'ЯТНИЧУК²

¹Студентка 3 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

У сучасних умовах розвитку футболу, зокрема жіночого, спостерігається постійне зростання вимог до рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок. Інтенсифікація ігрової діяльності, підвищення швидкості прийняття рішень та ускладнення тактичних взаємодій зумовлюють необхідність удосконалення системи підготовки футболісток уже на ранніх етапах багаторічного тренувального процесу.

Особливого значення набуває етап попередньої базової підготовки, оскільки саме в цей період закладаються основи технічних умінь і тактичного мислення, формується здатність до ефективної ігрової діяльності.

Встановлено, що ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від правильного поєднання технічних, тактичних і фізичних компонентів підготовки з урахуванням вікових особливостей спортсменів. Разом із тим, аналіз науково-методичної літератури [1-3] свідчить про наявність низки невирішених питань щодо оптимізації техніко-тактичної підготовки, зокрема недостатню розробленість інтегрованих методик, які забезпечують одночасний розвиток технічних навичок і тактичних дій у специфічних ігрових умовах. Крім того, сучасні дослідження доводять ефективність використання поєднаних методик тренування, що інтегрують фізичну та техніко-тактичну підготовку і сприяють більш швидкому формуванню ігрових навичок та адаптації до змагальної діяльності.

Актуальність дослідження також зумовлена зростанням популярності жіночого футболу та необхідністю врахування специфічних особливостей підготовки футболісток, що потребує розробки науково обґрунтованих методик удосконалення їх техніко-тактичної підготовленості саме на етапі попередньої базової підготовки.

Отже, метою роботи є розробка та експериментальне обґрунтування методики групових вправ, спрямованої на вдосконалення техніко-тактичних дій футболісток на етапі попередньої базової підготовки. Завданнями є:

- проаналізувати науково-методичну літературу та визначити особливості техніко-тактичної підготовки футболісток на етапі попередньої базової підготовки;
- розробити методику групових вправ, спрямовану на вдосконалення техніко-тактичних дій футболісток;
- експериментально перевірити ефективність розробленої методики у навчально-тренувальному процесі.

У роботі були використані такі методи дослідження: аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічне спостереження і експеримент; методи математичної статистики.

Проведено педагогічне дослідження експериментального характеру, спрямоване на перевірку ефективності методики застосування групових вправ у процесі вдосконалення техніко-тактичних дій футболісток.

У дослідженні взяли участь дві групи спортсменок – контрольна та експериментальна.

Тренувальний процес в обох групах здійснювався за однаковими організаційними умовами: заняття проводилися чотири рази на тиждень тривалістю по 1,5 години. У контрольній групі техніко-тактична підготовка реалізовувалася відповідно до чинної програми підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Натомість в експериментальній групі навчально-тренувальний процес будувався з урахуванням розробленої нами методики, що передбачала системне використання групових вправ, орієнтованих на підвищення ефективності техніко-тактичної взаємодії футболісток.

Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз результативності традиційної та експериментальної методик підготовки.

У ході дослідження було встановлено, що традиційні підходи до підготовки не завжди забезпечують достатній рівень розвитку техніко-тактичних дій, особливо в умовах ігрової взаємодії. Розроблена методика передбачає використання спеціально підібраних групових вправ, які моделюють реальні ігрові ситуації. До них належать вправи на передачі у малих групах, «фондо», ігрові взаємодії типу «3 в 2», а також міні-ігри на обмеженому просторі.

Застосування таких вправ сприяє розвитку взаємодії між гравцями, покращує швидкість прийняття рішень, точність виконання технічних елементів та формує тактичне мислення футболісток.

Експериментальна перевірка показала, що застосування запропонованої методики сприяє достовірному покращенню показників техніко-тактичної підготовленості футболісток порівняно з традиційною системою тренувань.

Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості футболісток здійснювалося за допомогою кількісних і якісних показників (табл. 1).

Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості футболісток

№	Тест	Показник	До експерименту	Після експерименту	Зміни (%)
1	Точність передач	кількість точних передач із 10	6,2	8,1	+19%
2	Ведення м'яча (дриблінг)	час проходження дистанції, с.	12,4	10,8	-12,9%
3	Точність ударів по воротах	кількість влучань із 10	5,1	7,3	+22%
4	Тест «рондо»	кількість успішних передач	4–5	7–8	+60%
5	Міні-гра (ігрова діяльність)	оцінка за 5-бальною шкалою	3,2	4,3	+34%

Отримані результати свідчать про покращення всіх досліджуваних показників, що підтверджує ефективність розробленої методики групових вправ та можливість її впровадження у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Висновок. Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболісток на етапі попередньої базової підготовки, що ґрунтується на системному використанні групових вправ, максимально наближених до реальних ігрових ситуацій. Встановлено, що інтеграція вправ типу «рондо», ігрових взаємодій у малих чисельних складах та міні-ігор на обмеженому просторі забезпечує суттєве підвищення точності технічних дій, швидкості прийняття рішень і рівня тактичного мислення спортсменок. Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп засвідчив достовірне покращення результатів техніко-тактичної підготовленості, що підтверджує доцільність впровадження запропонованої методики у практику навчально-тренувального процесу дитячо-юнацьких спортивних шкіл та її перспективність для подальшого вдосконалення системи підготовки юних футболісток.

Список використаних джерел

1. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер; 2016. 159 с.
2. Соломонко ВВ, Лісенчук ГА, Соломонко ОВ. Футбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НУФВСУ: Олімпійська література; 2021. 302 с.
3. Карпа І, Сухнацький М, Лобасюк В, Гурський А. Методика навчання технічних прийомів юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024;(15):108-113.

РОЛЬ СТРІЛЬБИ З ЛУКА У ФІЗИЧНІЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Степан МОЛДАВЧУК¹, Андрій ДАНИЩУК²

¹Студент 2 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. У сучасних умовах України, пов'язаних із триваючими військовими подіями, особливого значення набуває проблема відновлення фізичного та психоемоційного стану ветеранів війни. Значна частина військовослужбовців повертається до мирного життя з фізичними травмами, ампутаціями, а також психологічними наслідками бойового стресу, зокрема проявами посттравматичного стресового розладу.

Одним із ефективних засобів комплексної реабілітації є залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Особливе місце серед таких засобів займають види

діяльності, що поєднують фізичне навантаження з психорегуляцією. Стрільба з лука відповідає цим вимогам, оскільки сприяє розвитку координації, концентрації уваги, самоконтролю та емоційної стабільності.

У світовій практиці адаптивного спорту стрільба з лука активно використовується як інструмент реабілітації осіб з інвалідністю, у тому числі ветеранів війни, що обумовлює актуальність дослідження її впливу в українських умовах.

Мета. Обґрунтувати ефективність проведення майстер-класів зі стрільби з лука як засобу фізичної реабілітації та психосоціальної адаптації ветеранів війни.

Результати. Практична частина дослідження базувалася на проведенні майстер-класів зі стрільби з лука, організованих на базі Івано-Франківської обласної дитячо-юнацької спортивної школи на стадіоні «Юність» (вул. Шухевичів, 21).

Заняття проводилися під керівництвом заслуженого майстра спорту України, срібної призерки Олімпійських ігор 2000 року, тренера-викладача Катерини Дубровіної, що забезпечило високий методичний рівень проведення заходів.

До участі у майстер-класах було залучено 25 осіб — діючих військовослужбовців та ветеранів війни, серед яких були особи з ампутаціями. Формат занять передбачав ознайомлення з базовою технікою стрільби, практичні вправи, а також елементи групової взаємодії.

У процесі проведення занять було зафіксовано позитивний вплив на психоемоційний стан учасників. Зокрема, спостерігалось зниження рівня тривожності, покращення концентрації уваги, стабілізація емоційного стану. Учасники відзначали відчуття психологічного розвантаження, внутрішньої рівноваги та підвищення впевненості у власних силах.

Фізичний аспект занять проявлявся у розвитку координації рухів, дрібної моторики, статичної витривалості та загальної функціональної активності. Важливим фактором є те, що стрільба з лука дозволяє дозувати навантаження та адаптувати його до індивідуальних можливостей учасників.

Соціальний ефект занять проявився у формуванні комунікації між учасниками, розвитку командної взаємодії та створенні підтримуючого середовища. Це особливо важливо для ветеранів, які часто стикаються з труднощами соціальної адаптації.

Практичним підтвердженням ефективності проведених заходів є те, що частина учасників після завершення майстер-класів продовжила систематичні заняття стрільбою з лука та досягла спортивних результатів, зокрема стала призерами чемпіонатів України.

Висновок. Стрільба з лука є ефективним засобом фізичної та психоемоційної реабілітації ветеранів війни, у тому числі осіб з інвалідністю. Проведення майстер-класів сприяє покращенню психофізичного стану, розвитку фізичних якостей, зниженню рівня стресу та підвищенню рівня соціальної адаптації.

Доцільним є впровадження та розширення подібних програм у системі реабілітації ветеранів на регіональному та державному рівнях.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література; 2015.
3. Sherrington C, Fairhall N, Kwok W, Wallbank G, Tiedemann A, Michaleff ZA, et al. Exercise for improving physical function in older adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;1:CD010424.
4. Kim J, Park S. The effects of archery exercise on balance, physical function, and mental health. *J Sports Sci Med.* 2015;14(3):521–526.
5. Lundqvist C. Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2011;4(2):109–127.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КІОКУШИН БУДО КАРАТЕ

Амалія ЗАЙЦЕВА¹, Тетяна ХОМА²

1 Здобувачка 1 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) предметної спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) факультету здоров'я та фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет».

2 Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет».

Актуальність. У сучасних умовах розвитку спорту все більшої популярності набуває бойове мистецтво, зокрема кіокушин БудО карате, що спрямоване на формування цілісної особистості, здатної долати труднощі, самовдосконалюватися, виражати повагу до суперника. Належно організовані тренувальні заняття в секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах всебічно впливають на організм людини, що виражається в рівномірному розвитку рухових здібностей, функціональній витривалості організму, становленні моральних і вольових якостей характеру. Досліджуючи компонентний склад готовності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до організації та проведення занять з кіокушин карате, науковець [1] акцентує увагу не тільки на ґрунтовному опануванні знань і практичних умінь, але й належному рівні професійної готовності. Така готовність повинна включати цілісну систему взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують якісну та результативну організацію навчально-тренувального процесу. У цьому контексті актуальною стає проблема дослідження теоретичних підходів до підготовки спортсменів означеного виду спорту, шляхів їх мотивації до систематичних результативних тренувань.

Мета дослідження – охарактеризувати сучасні теоретичні підходи до організації спортивного тренування з кіокушин БудО карате.

Результати. Карате як вид спорту є ефективним засобом фізичного розвитку особистості, що спрямований на соціальну активність, зміцнення здоров'я, формування міжособистісної комунікації. У процесі тренування спортсмени вдосконалюють і зміцнюють власне тіло, вчать контролювати рухи. За дослідженнями [2], завдяки систематичній і дисциплінованій практиці учні бойових мистецтв опановують уміння раціонально використовувати як розумову, так і фізичну енергію, що сприяє підвищенню їхньої ефективності та загального самопочуття. Поєднання фізичних і духовних складових у цьому виді діяльності також орієнтоване на формування психологічної витривалості та емоційної стійкості. Практиків навчають зберігати спокій і концентрацію перед наявними та потенційними викликами, розвиваючи внутрішню силу й витримку духу. Такий підхід, на думку вчених [2], не лише вдосконалює здатність до самозахисту, але й сприяє досягненню внутрішньої гармонії та балансу, а в підсумку заняття бойовими мистецтвами постають як цілісна система, що розвиває тіло й свідомість, стимулюючи особистісне зростання та самопізнання.

Особливе місце в системі бойових мистецтв займає кіокушин БудО карате – один з найбільш популярних та структурно організованих стилів карате, який має глибоку філософську та історичну основу, як «найбільш ефективну систему бойової та психологічної підготовки, яку створив у 1963 р. японський майстер бойових мистецтв Масутацу Ояма» [3]. Філософія кіокушин БудО карате – «союз найвищої істини», який базується на гармонії фізичної сили, духовної стійкості та глибокої етики [4].

Наукові пошуки з проблеми спортивної підготовки учнів бойових мистецтв стали предметом досліджень низки авторів (Гонтаренко В., Загорбенський Л., Кіндзер Б., Король О. Марченко С., Шуть Б. та інші). Відтак, наковці [5] акцентують на важливості введення кіокушинкай карате до загальної програми фізичного виховання чи спорту школярів, позаяк регулярні заняття силової спрямованості сприяють руховій активності, покращенню фізичної форми, індивідуального здоров'я учнів.

Тренування з кіокушин БудО карате класифікується відповідно до інших видів спорту за етапами та компонентами спортивної підготовки. Поділ на етапи забезпечує комплексний розвиток особистості в усіх аспектах змінного співвідношення загальної та

спеціальної спортивної підготовки, формується спортивна результативність в цілому.

Організація тренувальних занять у різних вікових групах базується на ключових завданнях, з-поміж яких виокремлюємо: зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей організму, формування рухових навичок, а також виховання моральних і вольових якостей – колективізму, сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості. Для дітей дошкільного віку (4–6 років) спортивні колективні заняття проходяться в ігровій формі та спрямовуються на розвиток дисципліни, координації і загальної фізичної підготовки; у роботі з учнями молодшого шкільного віку (7–9 років) акцент зміщується на вивчення базової техніки, ката (послідовність рухів, які імітують бій) та різних фізичних навантажень; тренування підлітків і дорослих (10–13 років та 13+) базується на відпрацюванні спарингів (куміте), інтенсивності фізичних навантажень та вдосконаленні техніки бою.

Як зауважують [6] побудова тренувального заняття, що включає вступно-підготовчу, основну та заключну частини, зумовлена закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена в процесі фізичної діяльності. Відповідно до принципів регулювання навантаження необхідно забезпечити поступове включення організму в роботу – так зване «впрацьовування» на початковому етапі заняття. Основна частина має бути спрямована на використання підвищеної працездатності для розв'язання ключових навчально-тренувальних завдань і досягнення необхідного тренувального ефекту. У завершальній частині важливо відновити функціональний стан організму та створити умови для його подальшої адаптації до наступної діяльності.

Успіх у процесі належно організованого тренування та участь спортсменів у змаганнях різного рівня, де для кожного визначаються конкретні цілі та завдання, сприяють підвищенню самооцінки, а навички, набуті під час тренувального процесу, дозволяють спортсменам почуватися більш захищеними в різних життєвих ситуаціях, формують спортивну майстерність.

Висновок. Отже, нами охарактеризовано теоретичні підходи до організації тренувального процесу з кіокушин Будо карате. Узагальнено, що означений вид бойових мистецтв покращує загальне фізичне навантаження, розвиває швидкість, силу, витривалість, гнучкість та координацію. Комплексний підхід до тренувань та використання різних технік і методик дають можливість досягти високих результатів у професійному спорті. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці нормативів силової підготовленості каратистів, що відвідують спортивну секцію кіокушин Будо карате з метою оздоровлення.

Список використаних джерел

1. Шуть Б. Компонентний склад готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації та проведення занять з кіокушин карате. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2025; 43: 241–51.
2. Орлов О, Радішевський Є, Білько О. Бойові мистецтва як попередники єдиноборств: історичні аспекти розвитку в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;2(187):149–55.
3. Кіндзер Б, Загорбенський Л. Становлення та розвиток кіокушинкай карате. Спортивна наука України. 2015;4(68):36–42.
4. Осика К. Життя і творчість Масутаці Оями як акт буття: Психологічний аспект. Проблеми сучасної психології. 2016;(31):271–81.
5. Hontarenko V, Marchenko S, Korol O. Strength Abilities: Assessment and Specific Features of the Development of Elementary School-Aged Karate Boys. Journal of Learning Theory and Methodology. 2022;3(3):109–15. doi: 10.17309/jltm.2022.3.04
6. Сасенко В, Склад М. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: збірник тез VII Міжнародної науково-методичної конференції; 2013; Харків. Харків: Академія внутрішніх військ МВС України; 2013. с. 32–35.

ФОРМУВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 1 – 4-х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ ТА ГІМНАСТИКИ

Катерина НІКОЛАЄВА¹, Сергій НІКОЛАЄВ²

¹Магістр 1 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Актуальність. Сучасні умови навчання молодших школярів характеризуються істотним зменшенням рівня їх рухової активності, що зумовлено зростанням навчального навантаження, широким використанням цифрових технологій, скороченням часу на активні ігри та перебуванням дітей у статичному положенні. Це негативно позначається на рівні розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та загальному стані здоров'я учнів початкової школи, що підтверджується результатами наукових досліджень багатьох вітчизняних авторів [4].

Період навчання в 1–4 класах є особливо чутливим етапом онтогенезу, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток нервової системи, формування основних рухових навичок, закладається база координаційних здібностей, рівноваги, просторової орієнтації та рухового контролю [2,3]. Недостатній рівень цілеспрямованого впливу на ці якості у процесі фізичного виховання може призводити до уповільнення моторного розвитку та зниження рухової підготовленості дітей.

У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук педагогічно обґрунтованих і ефективних засобів фізичного виховання, які відповідали б віковим та психофізіологічним особливостям молодших школярів і сприяли гармонійному розвитку рухових можливостей. Акробатика та гімнастика розглядаються науковцями як одні з найбільш доцільних засобів фізичного виховання, оскільки вони забезпечують комплексний вплив на розвиток сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, рівноваги та точності рухів [1].

Використання елементів гімнастики й акробатики на уроках фізичної культури не лише підвищує ефективність навчального процесу, але й сприяє зростанню інтересу школярів до занять, формуванню позитивної мотивації до рухової діяльності та здорового способу життя [5]. Саме це зумовлює актуальність дослідження впливу гімнастичних та акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку та необхідність подальшого вдосконалення методик їх застосування в практиці фізичного виховання.

Мета. Дослідження ефективності застосування засобів гімнастики та акробатики в загальному процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Результати. У педагогічному дослідженні взяли участь 80 учнів початкової школи, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 40 осіб. Учні контрольної групи навчалися відповідно до чинної шкільної програми, тоді як з учнями експериментальної групи заняття проводилися за спеціально розробленою авторською методикою. Тривалість експерименту охоплювала період з вересня 2025 року по березень 2026 року.

На початковому етапі дослідження істотних відмінностей у рівні розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей між контрольними та експериментальними групами не виявлено. Після завершення експерименту встановлено покращення результатів у бігових вправах, стрибку в довжину з місця та розвитку гнучкості в усіх вікових групах. Водночас показники підтягування у висі залишилися майже без змін, що пояснюється віковими особливостями дітей та недостатнім розвитком силових і вольових якостей.

Значна кількість низьких результатів у тесті «нахил уперед з положення сидячи» свідчить про недостатню увагу до розвитку гнучкості на уроках фізичної культури. Недорозвиненість цієї якості негативно впливає не лише на фізичний стан школярів, але й на процес формування рухових умінь, оскільки більшість рухових дій потребують достатньої рухливості в суглобах.

Результати виконання лазіння по гімнастичній стінці показали, що в учнів контрольної групи зміни були незначними або відсутніми. Натомість в експериментальній групі в усіх вікових категоріях зафіксовано виражену позитивну динаміку, особливо у дітей 7–9 років. У 10-річних школярів експериментальної групи спостерігалось суттєве зниження часу виконання вправи, тоді як у контрольній групі приріст був мінімальним. Це підтверджує ефективність експериментальної програми у розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей.

Аналіз результатів тесту на виконання поворотів на гімнастичній лаві також засвідчив позитивні зміни в обох групах, однак більш значущі покращення відзначено серед учнів експериментальної групи. Якщо школярі контрольної групи переважно досягали задовільного або достатнього рівня розвитку динамічної рівноваги, то в експериментальній групі домінував добрий рівень, а в хлопчиків 9–10 років зафіксовано також відмінний рівень.

Висновок. Результати проведеного дослідження засвідчили достовірне покращення рівня розвитку основних фізичних якостей та координаційних здібностей в учнів експериментальної групи за всіма застосованими тестовими вправами. Невеликі зміни показників під час виконання нахилу вперед із положення сидячи свідчать про недостатню спрямованість уроків фізичної культури на розвиток гнучкості, що в подальшому негативно відображається як на фізичному стані дітей, так і на процесі формування рухових умінь і навичок, тісно пов'язаних із рухливістю суглобів.

Отримані дані підтверджують ефективність використання гімнастичних вправ у системі фізичного виховання молодших школярів, зокрема щодо покращення розвитку фізичних якостей і рухової координації. Це обґрунтовує доцільність подальшого вдосконалення та більш глибокого вивчення методик застосування гімнастики в роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. *Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти*. Київ: Освіта; 2021.
2. Гуцуляк Н.М. Педагогічні умови розвитку координаційних здібностей молодших школярів на уроках фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025;(41):33–38.
3. Нестерчук Н.Е., Сидорук І.О., Зарічнюк І.Р., Чоповський Д.П. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2022;(13):121–125. doi:10.32782/2522-1795.2022.13.16
4. Носко М.О., Носко Ю.М. Фізичне виховання молодших школярів у сучасних умовах освітнього середовища. *Педагогічні науки*. 2020;(92):112–118.
5. Соверда І.В., Дмитрів Р.В. Особливості розвитку координації рухів у дітей молодшого шкільного віку. *Молодь та ринок*. 2023;(6):78–83.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У ПЛАВАННІ БРАСОМ

Вікторія МАЙСТРУК¹, Дмитро П'ЯТНИЧУК²

¹Студентка 3 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

У сучасному спортивному плаванні спостерігається стійка тенденція до зростання результативності, що супроводжується вдосконаленням організаційних підходів до тренувального процесу, а також трансформацією методів і принципів підготовки спортсменів. Розвиток плавання як виду спорту відбувається динамічно, що зумовлює підвищені вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Одним із ключових чинників досягнення високих результатів є здатність розвивати значну швидкість пересування у водному середовищі, де визначальну роль відіграє сила тягових зусиль м'язів.

Під силою тяги м'язів у плаванні розуміють максимальне зусилля, яке створюється

спортсменом у воді під час виконання гребкових рухів. При цьому до уваги береться переважно горизонтальна складова сили, що формується узгодженою роботою верхніх і нижніх кінцівок. Проблематика розвитку силових якостей є однією з центральних у фізичному вихованні та спортивній підготовці. У науково-методичних джерелах [1-3] значна увага приділяється обґрунтуванню ефективних засобів і методів формування сили, зокрема у підготовці плавців різної кваліфікації.

Метою дослідження є розроблення та експериментальна перевірка ефективності комплексу вправ, спрямованого на підвищення рівня силової підготовленості плавців віком 15–16 років, які спеціалізуються у способі брас. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- 1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку силових якостей у юних плавців-брасистів;
- 2) розробити комплекс спеціалізованих вправ для вдосконалення силових можливостей спортсменів;
- 3) експериментально оцінити ефективність запропонованої методики.

У процесі дослідження застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, а також методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Дослідження реалізовувалося у три етапи. На початковому етапі було здійснено тестування рівня силової підготовленості спортсменів. Отримані результати свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами до початку експерименту (рис. 1). Зокрема, у тесті № 1 показники становили 68,4 сек. (контрольна група) та 67,2 сек. (експериментальна група). У тесті № 2 зафіксовано 63,00 кількість рухів у контрольній групі та 62,00 – в експериментальній. У тесті № 3 показники становили 71,5 сек. у контрольній групі та 68,0 сек. в експериментальній. Подібна тенденція спостерігалася також у тестах № 4 та № 5. Таким чином, на початковому етапі дослідження достовірних відмінностей між групами не виявлено.

У межах дослідження було розроблено методику розвитку силової підготовленості плавців-брасистів 15–16 років, яка включала комплекс спеціальних вправ із використанням додаткового обтяження. З метою розвитку сили застосовувалися вправи з м'ячами, плавання з обтяженими рукавичками, використання спеціальних пристроїв із гальмівним ефектом (кишені), а також вправи з гумовими амортизаторами та інші засоби.

Для перевірки ефективності розробленої методики проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь дві групи: контрольна (n=11) та експериментальна (n=11). Тривалість експерименту становила 6 місяців. Оцінювання результатів здійснювалося на основі аналізу показників силової підготовленості та технічних результатів спортсменів.

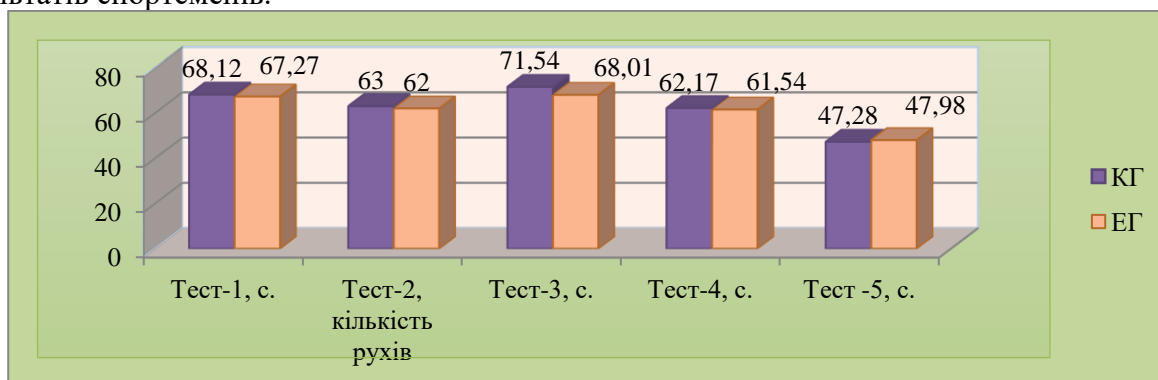


Рис. 1. Вихідні показники розвитку сили контрольної та експериментальної групи до експерименту

Після завершення експерименту встановлено позитивну динаміку в обох групах, проте у спортсменів експериментальної групи результати були достовірно кращими (рис. 2). Зокрема, у тесті № 1 показники становили 85,0 сек. у контрольній групі та 92,10 сек. в експериментальній. У тесті № 2 – 73,00 кількість рухів у контрольній групі та 77,09 в експериментальній. За результатами тесту № 3 зафіксовано 84,23 сек. у контрольній групі та 89,35 сек. в експериментальній. У тесті № 4 показники становили 72,86 сек. у

контрольній групі та 75,06 сек. в експериментальній. У тесті № 5 – 52,13 сек. у контрольній групі та 60,08 сек. в експериментальній.

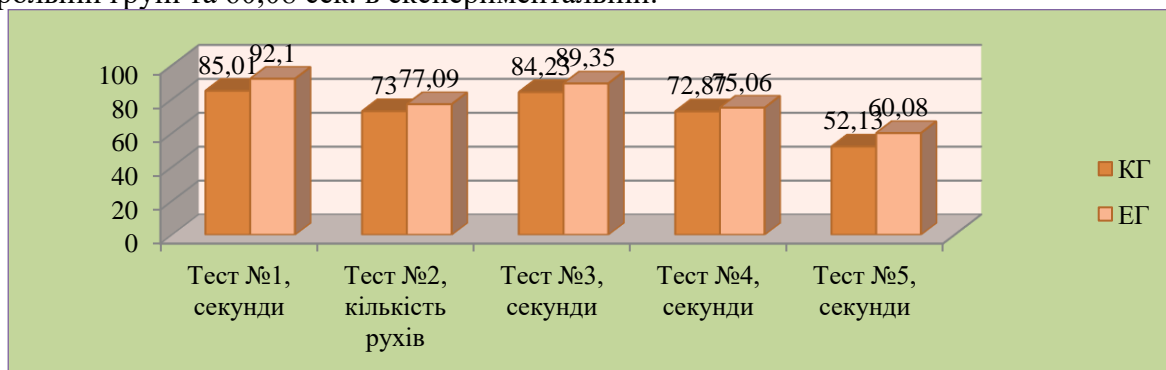


Рис. 2. Показники розвитку силових якостей контрольної та експериментальної груп після експерименту

Аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив, що у плавців експериментальної групи спостерігається більш виражений приріст силових показників порівняно з контрольною групою. Якщо на початковому етапі дослідження показники груп практично не відрізнялися, то після завершення експерименту спортсмени експериментальної групи продемонстрували достовірно вищий рівень розвитку силових якостей.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики розвитку силової підготовленості у спортсменів 15–16 років, які спеціалізуються у плаванні способом брас. Темпи приросту показників сили в експериментальній групі виявилися вищими, ніж у контрольній, що свідчить про доцільність впровадження розробленого комплексу вправ у тренувальний процес.

Висновок. Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої методики розвитку силової підготовленості плавців 15–16 років, які спеціалізуються у способі брас: за відсутності достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами на початку експерименту, після 6 місяців впровадження комплексу спеціальних вправ із обтяженням у спортсменів експериментальної групи зафіксовано суттєво вищі результати за всіма тестами (№ 1–5) порівняно з контрольною, що свідчить про більш інтенсивний приріст силових показників і підтверджує доцільність використання запропонованої методики у тренувальному процесі юних плавців.

Список використаних джерел

1. Оленєв Д, Юденко О, Шемчук В. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського; 2022. 124 с.
2. Ляшенко АМ, Делова Ю, Клімакова СМ, Поступний ЄО. Техніка плавання способом брас. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014;(3):31–33.
3. Павленко ВО, Насонкіна ЕЮ, Павленко ЄЄ. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків; 2020. 550 с.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЕЛЕМЕНТІВ ТХЕКВОНДО З ВИКОНАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВПРАВ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ

Анастасія ПАШНЮК¹, Світлана ДУДІЦЬКА²

¹Бакалавр 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

²Доцент кафедри спорту та фітнесу, факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Актуальність. Тхеквондо як олімпійський вид спорту, який супроводжується високою конкуренцією на міжнародній арені, вимагає високого рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів, зокрема оперуванням широким арсеналом складнокоординаційних технічних елементів, що є закономірним процесом і викликом

сучасного спорту. Під час аналізу науково-методичної літератури, публікацій і безпосередньо досвіду спортивної діяльності, було засвідчено необхідність постійного оновлення та напрацювання сучасних методик навчання спортсменів складним технічним діям і їх подальшого успішного використання на спортивній арені. Таким чином, актуальність дослідження полягає в створенні експериментальної програми тренувального процесу, з метою вивчення технічних елементів юними тхеквондистами на основі спеціалізованих вправ з акцентом на складнокоординаційний елемент «торнадо».

Мета дослідження – обґрунтувати та впровадити програму навчання техніки елементів тхеквондо з виконанням спеціалізованих вправ на етапі початкової підготовки з дітьми 10-12 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження: Аналіз наукової та спеціальної літератури провідних фахівців у сфері спорту тхеквондо ВТ дозволив сформувати теоретичний базис організації та методики навчально-тренувального процесу даного єдиноборства та визначити сенситивний період (10-12 років) для закладання базових координаційних здібностей: узгодження рухів, орієнтування у просторі та збереження рівноваги. У ході аналізу спеціальної літератури було виснувано, що для прояву спеціальних координаційних здібностей тхеквондист повинен майстерно опанувати технікою і тактикою, одночасно володіти швидкістю, силою, витривалістю і почуттям простору. Отже, надалі було сформовано перелік методично-організаційних складових та рекомендацій щодо проведення ефективних навчально-тренувальних занять.

Враховуючи комплексність підходу до вдосконалення фізичних якостей спортсменів виділено ключові критерії:

1. Відповідність та доступність матеріально-технічного оснащення – забезпечення концентрації уваги спортсмена виключно на виконанні вправи та мінімізування ризику травматизму; [1]

2. Різноманіття засобів тренувального процесу – загальні та спеціальні вправи; використання рухливих та спортивних ігор із акцентом на розвиток фізичних якостей; застосування різновидів бігових та стрибкових вправ з або без спеціального інвентарю; нанесення ударів з максимальною швидкістю по мішенях (ракетках, лапах, маківарах та манекенах); вправи із джгутами утворюючи опір при нанесенні удару; обмін ударами з піковою швидкістю по маківарах або у відпрацюванні в парах; комплекс силових вправ із вправами на розслаблення, гнучкості; варіативність застосування фізичних засобів та їх методів виконання; вправи на силових тренажерах, які дозволяють імітувати швидкісні рухи і тд.; гімнастичні вправи (утримання рівноваги з різними положеннями тіла; при нахилах, поворотах, обертаннях; акробатичні вправи – перекиди, перевороти і тд.); виконання базової техніки тхеквондо та пхумсе; проведення спарингів (умовного та вільного характеру, бої з тінню); [2]

3. Раціональність використання засобів тренувального процесу – збалансованість часу виконання та інтервалів відпочинку із підтримкою оптимального рівня навантаження; дозування навантаження при виконанні силових вправ; якісна підготовча частина (розминка) із психоемоційним налаштуванням на подальшу роботу; створення змагального мікроклімату; акцентована увага на відстаючих у розвитку дитячого та підліткового віку м'язових груп; для раннього етапу багаторічної підготовки використання обтяження за рахунок ваги власного тіла або опору партнера [3].

Впровадження експериментальної програми у навчально-тренувальний процес експериментальної групи тривало 8 тижнів, протягом яких діти виконували комплекс вправ на розвиток фізичних якостей, де виконувались спеціалізовані вправи з тхеквондо з акцентом на удосконалення технічних елементів удару «торнадо». Заняття проводилися тричі на тиждень, тривалість програми, яка проводилася після загальної підготовчої частини окремо для експериментальної групи, становила 30 хв. Структура програми включала спеціалізовані вправи (по 5-8 хв), які виконувалися по-чергово із відпочинком (по 1-2 хв) між кожним завданням, загалом 30 хв. Основний тренувальний вплив формувалася на структурі програми вправ спеціального напрямку, що потребують високого

рівня узгодженості рухів.

У ході педагогічного спостереження було проаналізовано показники рівнів фізичної підготовленості та технічного елементу «торнадо» дітей до та після експерименту згідно запропонованої програми. Порівняння цих даних дало змогу визначити показники фізичної підготовленості та встановити вплив спеціалізованих вправ на удосконалення технічного елементу в тхеквондо. Тестування фізичної підготовленості проводилися за: стрибки з обертом на 360°; стрибки між мітками за звуковим сигналом; вправа «Нахил уперед»; вправа «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с». Рівень технічної підготовленості оцінювався якістю технічного виконання елементу тхеквондо «торнадо», здійснювали методом експертної оцінки. Під час експертного оцінювання виконання елементу «торнадо» було зафіксовано перевагу експертної групи над контрольною групою ($P_1 = >0,05$; $P_2 = <0,001$). Визначено удосконалення фізичних якостей під час впровадження нашої програми. Результати експериментальної групи мають перевагу ніж в контрольній групі у наступних тестах: стрибок 360° ($P_1 = >0,05$; $P_2 = <0,01$); стрибки між мітками за звуковим сигналом ($P_1 = >0,05$; $P_2 = <0,01$); нахил уперед ($P_1 = >0,05$; $P_2 = <0,05$); згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($P_1 = >0,05$; $P_2 = <0,05$).

Висновки. Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що існуючий дефіцит спеціалізованих методик, спрямованих на поєднання фізичного розвитку з біомеханічними особливостями ударів з розворотом (таких як «торнадо»), створює бар'єр для подальшого зростання спортивних результатів. Програма навчання техніки «торнадо» з виконанням спеціалізованих вправ дітей 10-12 років на етапі початкової підготовки була створена з урахуванням вікових особливостей, передбачала комплексний вплив на основні координаційні здібності та чутливі показники фізичного розвитку, що є базовими для даного вікового періоду. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність програми навчання техніки елементу «торнадо» з виконанням спеціалізованих вправ дітей 10-12 років на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Алексєєв АФ, Романенко ВВ, Тропін ЮМ. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2022;(3(25)):4–17. doi:10.15391/ed.2022-3.01
2. Бачинська НВ, Кошєєв ОС. Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12-13 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;(1):6–9.
3. Луценко ММ. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки [автореферат дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня магістра]. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили; 2020. 14 с.

СТРІЛЬБА З ЛУКА ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Віктор БОГАТИРЕЦЬ¹, Анна ГАКМАН²

¹Магістрант 1 року навчання ОП «Фізична культура і спорт» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

²Завідувач кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Актуальність. Стрільба з лука в сучасних умовах постає не лише як вид спорту, але й як ефективний засіб психоемоційного розвантаження, особливо в умовах воєнного стану. З огляду на тривалий вплив стресогенних чинників, пов'язаних із війною, актуалізується пошук засобів, що поєднують фізичну активність із психологічною саморегуляцією. У цьому контексті важливим є врахування як зовнішньої, так і внутрішньої структури рухової дії, що традиційно визначають ефективність техніки виконання вправи.

Як свідчать наукові підходи, зовнішня структура техніки пов'язана з просторово-часовими характеристиками руху, тоді як внутрішня структура відображає складні

психофізіологічні процеси, що відбуваються в організмі спортсмена. Саме вдосконалення внутрішніх механізмів регуляції руху часто є ключовим чинником підвищення результативності та стабілізації психоемоційного стану. У цьому аспекті показовим є досвід «львівської школи стрільби з лука», представники якої продемонстрували стрімке зростання результатів на міжнародній арені завдяки впровадженню інноваційних технічних і методичних підходів.

Зокрема, діяльність тренерів М. Калиніченка та М. Хускivadзе була спрямована на вдосконалення ключових елементів техніки стрільби з метою зниження негативного впливу феномена «паніка мішені» [1, 5]. Цей феномен, пов'язаний із надмірною психоемоційною напругою під час прицілювання та виконання пострілу, може суттєво знижувати ефективність діяльності спортсмена та навіть призводити до відмови від занять. Запропоновані технологічні прийоми, зокрема поступове розслаблення м'язів при випуску тятиви та вільний рух рук після пострілу, сприяли формуванню більш природного, контрольованого та психологічно комфортного стилю виконання.

З позицій психоемоційного розвантаження зазначені підходи мають особливу цінність, оскільки сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку концентрації уваги та формуванню стану внутрішньої рівноваги. Ритмічність рухів, контроль дихання та фокусування на процесі виконання пострілу створюють ефект усвідомленої присутності, що є важливим елементом подолання стресу. В умовах війни такі практики можуть ефективно застосовуватись у програмах фізичної та психологічної реабілітації різних категорій населення.

Мета дослідження – дослідити стрільбу із лука як ефективного засобу психоемоційного розвантаження в умовах війни

Результати. Аналіз наукових досліджень свідчить про зростання інтересу до стрільби з лука як багатокомпонентного феномену, що поєднує технічні, фізіологічні та психологічні аспекти діяльності. Історичні передумови розвитку даного виду спорту в Україні ґрунтовно висвітлені у працях О. Калиніченка, де акцентується увага на становленні національної школи стрільби з лука та її вагомому внеску у світовий спортивний простір [3]. Зокрема, підкреслюється роль інноваційних підходів до техніки виконання пострілу як чинника підвищення результативності спортсменів.

У дослідженні О. Калиніченка та А. Лопатьєва [2] розглядаються особливості цільової точності, де доведено, що ефективність пострілу визначається не лише біомеханічними параметрами, але й узгодженістю сенсомоторних процесів. Автори підкреслюють значення внутрішньої структури рухової дії, що включає складні нейрофізіологічні механізми регуляції, які безпосередньо впливають на стабільність системи «стрілець–зброя».

Важливий внесок у розуміння психологічних аспектів стрільби з лука здійснено у роботах J. Turner [7], де детально аналізується феномен «паніка мішені» як специфічний прояв психоемоційного напруження. Автор обґрунтовує необхідність формування контрольованого процесу виконання пострілу, що базується на автоматизації рухових дій і зниженні надмірного свідомого контролю. Подібні ідеї знаходять підтвердження і в публікації К. Thomas, де підкреслюється, що навіть висококваліфіковані спортсмени стикаються з психологічними бар'єрами, які обмежують їхню результативність [6].

У дослідженні О. Луценка та В. Галазюка [4] здійснено порівняльний аналіз психологічної складової підготовки лучників у різних країнах. Автори наголошують на необхідності інтеграції психорегуляційних методик у систему багаторічної підготовки спортсменів, що сприяє підвищенню стійкості до стресу та оптимізації функціонального стану.

Окремої уваги заслуговують праці А. Kalinichenko [5], в яких розкриваються технічні аспекти виконання випуску тятиви. Запропоновані підходи спрямовані на формування «надійного випуску», що мінімізує вплив негативних психоемоційних факторів та забезпечує стабільність результату. Особливу увагу автори приділяють проблемі феномена «паніка мішені», який розглядається як один із ключових психологічних бар'єрів у стрільбі з лука. Доведено, що запропоновані львівськими тренерами технологічні прийоми, зокрема поступове розслаблення м'язів під час випуску тятиви та відмова від надмірного статичного утримання пози після пострілу, дозволяють

мінімізувати прояви цього феномена. У результаті формується більш стабільна та психологічно комфортна модель виконання пострілу.

Дослідження О. Калініченка та О. Дучимінського підтверджує, що науково-методичні підходи львівської школи стрільби з лука стали важливим етапом у розвитку сучасної методології підготовки лучників [3]. Їх вплив простежується як у підвищенні спортивної результативності, так і у формуванні ефективних механізмів психорегуляції, що є особливо актуальним у контексті використання стрільби з лука як засобу психоемоційного розвантаження.

Висновки. Отож, аналізуючи вище викладене та аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що сучасні дослідження стрільби з лука охоплюють широкий спектр проблем – від історико-методичних до психофізіологічних. Особливе значення надається психологічним аспектам діяльності, зокрема подоланню феномена «паніка мішені» та розвитку навичок саморегуляції, що є важливим підґрунтям для використання стрільби з лука як засобу психоемоційного розвантаження.

Список використаних джерел

1. Калініченко О. Історія. Стрільба з лука в Україні [Internet]. Доступно: <https://archery.org.ua/uk/node/3>
2. Калініченко О, Лопатьєв А. Особливості цільової точності при виконанні пострілу зі стрілецьких видів зброї. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;(8):45–49. Доступно: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/557>
3. Калініченко О, Дучимінський О. Вплив науково-методичних поглядів представників львівської школи стрільби з лука на зміну методології техніки стрільби сучасного лучника. In: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: збірник тез доповідей VI Міжнародного наукового конгресу; 2023 верес. 19; Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки; 2023. с. 75.
4. Луценко О, Галазюк В. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2021;(71):65–80.
5. Kalinichenko A. Building a bulletproof release. Bow International. 2020;(143):28–33. Available from: <https://www.scribd.com/article/467846872/Building-A-Bulletproof-Release>
6. Thomas K. The secret curse of expert archers [Internet]. The New York Times. 2008. Available from: <https://www.nytimes.com/2008/08/01/sports/01iht-01archery.14927782.html>
7. Turner J. Controlled process shooting: the science of target panic. 2017. Available from: https://books.google.com/books/about/Controlled_Process_Shooting.html?id=NdbdswEACAAJ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ МЕЦЕНАТСТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄС

Людмила РАВСЬКА¹, Петро ЛАДИКА²

¹Здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

²Завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Актуальність. Сучасний етап розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні розгортається на тлі безпрецедентних соціально-економічних викликів. В умовах подолання наслідків воєнного стану та масштабної повоєнної відбудови держави, архітектура бюджетного фінансування зазнала кардинальних трансформацій. Левова частка державних видатків цілком обґрунтовано спрямовується на сектор безпеки, оборони, відновлення критичної інфраструктури та соціальний захист населення. Наслідком цього є неминучий перехід вітчизняного спорту — як масового, так і спорту

вищих досягнень — у режим жорсткого фінансового дефіциту. Це ставить під загрозу не лише підготовку олімпійського та паралімпійського резерву, але й функціонування базової мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), центрів фізичного здоров'я населення та спортивної реабілітації ветеранів.

Разом з тим, незворотний європейський вектор розвитку України та інтеграція у європейський простір вимагають гармонізації багатьох сфер суспільного життя, зокрема й моделі управління спортивною галуззю. У провідних країнах Європейського Союзу фізична культура і спорт розглядаються не просто як стаття видатків, а як потужний інструмент зміцнення громадського здоров'я, соціальної інклюзії та превентивної медицини, що в довгостроковій перспективі економить мільярди євро для систем охорони здоров'я. Фундаментальною основою стабільності європейської спортивної моделі є диверсифікація джерел фінансування, де ключову роль, поряд із державними і муніципальними бюджетами, відіграє приватний капітал через розвинені інститути меценатства та благодійності [1,2].

Практика європейських держав (зокрема Франції, Німеччини, Великої Британії) яскраво демонструє, що ефективне залучення позабюджетних коштів у спорт неможливе лише на ґрунті морального обов'язку чи корпоративної соціальної відповідальності бізнесу. Воно потребує міцного нормативно-правового фундаменту — насамперед, дієвих механізмів фіскального стимулювання (tax incentives) та чіткого законодавчого розмежування комерційного спонсорства (яке є формою маркетингу) і безкорисливого меценатства [3,4].

Мета дослідження. Здійснити порівняльний аналіз нормативно-правових механізмів регулювання меценатської діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні та країнах ЄС.

Результати. Європейська модель фінансування спорту базується на принципі субсидіарності та активному залученні приватного капіталу.

Досвід Франції: Країна має одну з найефективніших систем стимулювання меценатства. Відповідно до «Закону Аягона» (Loi Aillagon), компанії, що інвестують у спортивні проєкти, мають право на податкове вирахування у розмірі 60% від суми пожертви (до певного ліміту від обороту компанії).

Досвід Німеччини та Великої Британії: Впроваджено систему "Gift Aid" (у Британії) та чітке розмежування між спонсорством (як рекламною діяльністю) і некомерційним меценатством. Спортивні клуби, що мають статус "неприбуткових організацій суспільної користі", отримують значні податкові преференції [3,4].

Українські реалії: Базовим документом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Стаття 48 цього Закону передбачає можливість фінансової підтримки спорту за рахунок благодійних внесків. Однак, системна проблема полягає у відсутності кореляції між спортивним законодавством та Податковим кодексом України (ПКУ) [1].

Сьогодні ПКУ передбачає лише незначні послаблення для юридичних осіб (можливість віднести до витрат суму пожертв у розмірі не більше 4% оподаткованого прибутку попереднього року). Цей показник не створює реальної фінансової мотивації для великого бізнесу інвестувати у спортивну інфраструктуру або дитячо-юнацький спорт.

Крім того, в українському правовому полі часто розмита межа між «спонсорством» (яке є різновидом рекламною діяльністю і оподатковується на загальних підставах) та «меценатством» (безкорисливою підтримкою) [1,2].

Висновки. Порівняльний аналіз показав, що європейська система правового регулювання спортивного меценатства характеризується наявністю потужних фіскальних стимулів, тоді як українська модель має переважно декларативний характер.

Головною перепоною для розвитку меценатства у вітчизняному спорті є відсутність дієвих механізмів податкового заохочення у Податковому кодексі України.

Для адаптації українського законодавства до стандартів ЄС необхідно розробити зміни до ПКУ, зокрема щодо збільшення неоподаткованої частки прибутку підприємств (до 10-15%), за умови її цільового спрямування на розвиток спортивної інфраструктури, підтримку олімпійського та паралімпійського рухів.

Список використаних джерел

1. Закон України Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо діяльності меценатів у сфері фізичної культури і спорту від 02.06.2021 № 1520-IX. Відомості Верховної Ради України. 2021;35:289.
2. Мічуда ЮП. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література; 2007. 216 с.
3. Andreff W. The financing of sport in Europe: towards a European sports model? Eur J Sport Sci. 2015;15(7):617-26.
4. European Commission. Study on the European Sport Model. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2022. 188 p.

РОЛЬ ШАФЛУ ЯК СУЧАСНОГО СТИЛЮ ТАНЦЮ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Евеліна КОРНІЄНКО¹, Тетяна ГНІТЕЦЬКА²

¹Здобувачка вищої освіти IV курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

²Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Актуальність. Мельбурн-шафл виник в кінці 80-х років минулого століття (XX ст) в Австралії [1]. Нині шафл (shuffle dance) – це один із сучасних стилів танцю, у тому числі вуличний, який усе більше набирає популярності в нашій країні. Легка доступність для колективного та індивідуального виконання створює шафлу імідж популярної молодіжної субкультури, що швидко поширюється через інтернет. Популярність зазначеного напрямку дозволяє ефективно використовувати його потенціал для підвищення рівня рухової активності учнівської молоді.

Мета – обґрунтувати значення та можливість застосування танцю шафл як засобу підвищення рухової активності дітей шкільного віку.

Результати. Відомо, що вуличний танець – це загальний термін, який використовують для всіх танцювальних жанрів, що беруть свій початок «на вулицях». Найпоширенішими стилями вуличних танців є: локінг, хіп-хоп (також відомий як хіп-хоп фрістайл або нью-стайл), папінг, хаус (також відомий як хаус-денс), брейкінг, стріт денс, с-walk, шафл тощо [2].

Сучасний шафл поєднує в собі елементи хіп-хопу, техно та інших танцювальних напрямків. Основна база шафлу складається з поєднання, комбінацій трьох рухів (кроків), яку прийнято називати «шафлінг», що в перекладі з англійської означає «перемішування». Він відзначається швидкими рухами ніг, ритмічним ступанням і використанням різних технік навколо музики [3].

Шафлу, як виду танцювальної рухової діяльності, притаманно як загальна, так й специфічна користь для здоров'я. А саме: як усі танці, шафл корисний для удосконалення серцево-судинної системи, зниження маси тіла, покращення координації, сили м'язів, гнучкості, зняття стресу та запобігання депресії, покращення пам'яті та формуванню комунікативних навичок [4-5]. Крім того, шафл відрізняє широка можливість кожного виконавця до імпровізації комбінацій, покращення фізичної витривалості та підвищення емоційного стану тощо.

Тобто у шафла, як популярного серед молоді сучасного стилю танцю, є багато переваг для впровадження у рухову активність дітей шкільного віку, сприяючи їхньому фізичному розвитку та загальному вдосконаленню.

Водночас, власний досвід та опитування дітей різного шкільного віку свідчить, що в різних регіонах країни обізнаність дітей про шафл неоднакова. Зокрема, встановлено, що у м. Запоріжжі про шафл знають 80,7 % опитаних школярів, у м. Луцьку 29,7 % (табл.1).

Крім того, нами було проведено опитування серед учнів 7-х класів (13–14 років) у м. Луцьку Волинської області (всього 37 осіб: 17 хлопців та 20 дівчат) щодо глибшого вивчення їхньої обізнаності з цим стилем танцю. Питання стосувались назви та характеристики шафлу, назви елементів, його піднапрямів, популярності та зацікавленості ним.

**Обізнаність про стиль танцю «Шафл» серед учнів
м. Запоріжжя та м. Луцька**

	м. Запоріжжя	м. Луцьк
Кількість опитаних	62 особи	37 особи
Знають про шафл	Всього 80,7 % (50 осіб)	Всього 29,7 % (11 осіб)
% хлопців	37,1 % хл.	18,9 % хл.
% дівчат	43,6 % дівч.	10,8 % дівч.

В ході обробки результатів опитування встановлено, що 13,5 % опитаних учнів 13-14 років м. Луцька добре знають стиль танцю «Шафл», 16,2 % респондентів знають декілька назв елементів, 51,3 % бачили в соціальних мережах цей танець, але не знали, що це «Шафл», 18,9 % не мають уявлення про цей стиль танцю.

Результати опитування щодо обізнання учнів м. Луцька із танцем шафл висвітлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Обізнаність про стиль танцю «Шафл» серед учнів 13-14 років м. Луцька

Кількість опитувальних	Добре знають стиль Shuffle	Знають декілька назв елементів	Бачили в соціальних мережах, але не знали, що це шафл	Зовсім не знають
17 хлопців	3 хлопця	4 хлопця	6 хлопців	4 хлопці
20 дівчат	2 дівчини	2 дівчини	13 дівчат	3 дівчини
Відсотки (%) хл., дівч.	8,1 % хл. 5,4 % дівч.	10,8 % хл. 5,4 % дівч.	16,2 % хл. 35,1 % дівч.	10,8 % хл. 8,1 % дівч.
Всього (%)	13,5 %	16,2 %	51,3 %	18,9 %

Водночас, проведені практичні заняття зі шафлу викликали у опитаних учнів інтерес до танцю, у якому вони усі взяли активну участь. Вагаємо, що танець шафл є інноваційним засобом підвищення рухової активності учнів 13–14 років як під час урочної, так і позаурочної форм занять. Проведення просвітницької роботи щодо користі цього танцю та демонстрація різноманітних варіантів його виконання сприяють зростанню інтересу школярів до занять і, як наслідок, підвищенню рівня їхньої щоденної рухової активності.

Висновок. Впровадження танцю «шафл» у практику фізичного виховання підлітків є перспективною педагогічною інновацією, яка відповідає сучасним запитам учнівської молоді. Використання цього стилю танцю як нестандартного засобу фізичного розвитку дозволяє трансформувати традиційні підходи до організації урочної та позаурочних форм занять, перетворюючи їх на динамічний процес із високим емоційним фоном. Системна просвітницька робота та демонстрація технічного розмаїття шафлу забезпечують не лише зростання інтересу до нього, а й може ефективно підвищувати показники рухової активності учнів у межах шкільної програми та в самостійній рекреаційній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Шафл [Internet]. Вікіпедія. 2023 [цитовано 2026 Квіт 17]. Доступно: wikipedia.org
2. Гід усіма стилями вуличних танців [Internet]. Red Bull. 2021 [цитовано 2026 Квіт 17]. Доступно: <https://www.redbull.com/ua-uk/dance-your-style-different-styles-guide>
3. Стиль танцю шафл: історія та особливості [Internet]. Танцювальна студія New Art. 2020 [цитовано 2026 Квіт 17]. Доступно: <https://new-art.com.ua/uk/tanets-shafflosoblivosti/>
4. Користь танцю для здоров'я [Internet]. Suprun.doctor. 2019 [цитовано 2026 Квіт 17]. Доступно: <https://suprun.doctor/zdorovya/korist-tancyu-dlya-zdorovya.html?&page=235>

5. Чому варто почати займатися танцями [Internet]. Ukr.Media. 2021 [цитовано 2026 Квіт 17]. Доступно: <https://ukr.media/sport/442260/>.

ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Інна КАДЕЦЬКА

Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, ОП Фізична культура і спорт, Херсонський державний університет

Актуальність. У сучасних умовах трансформації системи вищої освіти України та інтеграції до європейського освітнього простору особливої актуальності набуває проблема підготовки конкурентоспроможних фахівців у сфері фізичної культури і спорту, зокрема майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту. Зростання вимог до професійної діяльності тренера, необхідність ефективного управління спортивною командою та прийняття рішень у динамічних умовах змагальної діяльності зумовлюють потребу у формуванні високого рівня професійної підготовленості [1, 3].

Відповідно до сучасних освітніх стандартів, професійна підготовка повинна забезпечувати формування цілісної особистості фахівця, здатного до ефективної професійної діяльності, саморозвитку, саморегуляції та адаптації до змінних умов професійного середовища [2]. Особливого значення набуває інтеграція психологічних, педагогічних та фізичних компонентів підготовки, що забезпечує формування професійної компетентності, педагогічної майстерності та високого рівня фізичної підготовленості [3, 4].

Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатній рівень інтеграції зазначених компонентів у процесі підготовки майбутніх тренерів, що знижує ефективність формування їхньої професійної готовності. Проблема професійної підготовки майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та поглибленому аналізі психологічних, педагогічних і фізичних аспектів професійної підготовки майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту з метою їх удосконалення.

Результати. У дослідженні застосовано методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення наукових джерел, системного, структурно-функціонального та порівняльного підходів, що дозволило комплексно дослідити проблему професійної підготовки майбутніх тренерів.

Встановлено, що професійна підготовка майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту є багаторівневою системою, ефективність якої визначається рівнем сформованості інтегративної професійної компетентності, що включає психологічний, педагогічний та фізичний компоненти.

Психологічний компонент виконує ключову регулятивну функцію у структурі професійної діяльності тренера та включає розвиток професійної мотивації, емоційного інтелекту, стресостійкості, рефлексивних умінь та здатності до саморегуляції. Встановлено, що для тренерів командних видів спорту особливо важливими є навички управління емоційним станом команди, прийняття рішень у ситуаціях невизначеності та високої відповідальності [5]. Доведено, що сформованість психологічної готовності сприяє підвищенню ефективності управління командою, розвитку лідерських якостей та зниженню рівня професійного стресу.

Педагогічний компонент визначає здатність майбутнього тренера до організації та реалізації навчально-тренувального процесу. Він включає методичну підготовленість, комунікативні компетентності, педагогічну етику, педагогічну рефлексію та здатність до індивідуалізації підготовки спортсменів. Встановлено, що використання сучасних освітніх технологій (інтерактивних методів, проблемного навчання, практико-орієнтованого підходу) підвищує ефективність професійної підготовки [2, 6]. Особливого значення набуває здатність тренера формувати сприятливий психологічний клімат у команді та

здійснювати педагогічний вплив на особистість спортсмена.

Фізичний компонент виступає як основа професійної діяльності тренера та характеризується рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових якостей та здатністю до демонстрації технічно правильного виконання вправ. Встановлено, що фізична підготовленість має не лише функціональне, а й іміджеве значення, формуючи авторитет тренера та підвищуючи довіру з боку спортсменів [1, 3]. Доведено взаємозв'язок фізичного та психологічного стану, що проявляється у підвищенні рівня впевненості, емоційної стабільності та працездатності.

Виявлено, що інтеграція психологічного, педагогічного та фізичного компонентів забезпечує формування цілісної професійної компетентності, підвищення рівня професійної підготовленості майбутніх тренерів та їх здатності до ефективної професійної діяльності.

Наукова новизна полягає в обґрунтуванні інтегративного підходу до професійної підготовки майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту, спрямованого на удосконалення їхньої професійної підготовленості. Запропоновано використання тілесно-орієнтованих психорегуляційних практик, зокрема елементів цвяхостояння, як інноваційного інструменту розвитку концентрації уваги, стресостійкості, емоційної стабільності та усвідомленості. Доведено, що впровадження таких практик у освітній процес сприяє підвищенню рівня психологічної готовності та гармонізації психофізичного стану майбутніх тренерів.

Висновок. Отже, професійна підготовка майбутніх тренерів з командних ігрових видів спорту повинна здійснюватися на основі інтегративного підходу, що передбачає поєднання психологічних, педагогічних та фізичних аспектів. Такий підхід забезпечує формування високого рівня професійної компетентності, готовності до практичної діяльності та здатності до безперервного самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці інноваційних методик професійної підготовки майбутніх тренерів з урахуванням психофізичних підходів.

Список використаних джерел:

1. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2020.
2. Кремень ВГ. Філософія освіти. Київ: Грамота; 2008.
3. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга; 2011.
4. Бех ІД. Особистісно орієнтоване виховання. Київ: Либідь; 2003.
5. Максименко СД. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури; 2019.
6. Сисоєва СО. Педагогіка вищої школи. Київ: Центр навчальної літератури; 2011.
7. Кокун ОМ. Психофізіологія діяльності. Київ: Центр навчальної літератури; 2012.
8. Закон України «Про освіту». Київ: Верховна Рада України; 2017.

ВПРОВАДЖЕННЯ ФАСЦІАЛЬНО-ОРІЄНТОВАНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС BARRE, PILATES, LAGREE, BUNGEE, STRETCHING ДЛЯ ЖІНОК 21–35 РОКІВ ТА ОЦІНКА ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

Юлія КУЛЄШ¹, Катерина ДРОБОТ²

¹Магістр 1 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

²Доктор філософії зі спеціальності 017.Фізична культура і спорт, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету

Актуальність. Фасціальна система людського тіла протягом тривалого часу залишалася поза увагою спортивної науки та практики фізичного виховання. Лише впродовж останнього десятиліття завдяки розвитку ультразвукової візуалізації та гістологічних досліджень науковцям вдалося довести, що фасція є активною сенсорною та механічно-передавальною тканиною, здатною впливати на м'язову функцію, поставу, координацію рухів і суб'єктивне відчуття болю [1, 3]. Жінки першого періоду зрілого віку

(21–35 років) є найактивнішою демографічною групою споживачів сучасних фітнес-послуг. Такі формати, як Barre, Pilates, Lagree, Bungee та Stretching, набули надзвичайної популярності саме серед цієї аудиторії завдяки своїй ефективності у формуванні постави, розвитку гнучкості та корекції складу тіла. Проте питання цілеспрямованого впливу на фасціальну систему в рамках цих дисциплін залишається науково мало дослідженим [2, 4, 5].

Відсутність систематизованих протоколів фасціального релізу та фасціального тренінгу, адаптованих до специфіки зазначених фітнес-форматів, зумовлює необхідність проведення комплексного дослідження з оцінкою ефективності впровадження таких вправ. Це визначає беззаперечно актуальність обраного дослідження.

Мета. Метою дослідження було експериментально обґрунтувати доцільність впровадження вправ на фасцію та фасціальний реліз у тренувальні програми Barre, Pilates, Lagree, Bungee та Stretching для жінок віком 21–35 років та оцінити їх вплив на функціональний стан організму. У ході дослідження було розроблено та впроваджено комплекс вправ, спрямованих на фасціальний реліз та покращення ковзання тканин, із використанням ролерів, м'ячів та динамічних розтягувальних технік. Програма тривала 8 тижнів та інтегрувалася у стандартні тренування зазначених фітнес-напрямів для жінок першого зрілого віку (21-35 років).

На підставі аналізу сучасної наукової літератури та попередніх спостережень сформульовано гіпотезу дослідження: систематичне впровадження фасціальних вправ і фасціального релізу (за допомогою foam roller для МФР, масажних м'ячів та мануальних технік, SMR (Self-Myofascial Release)) у тренувальний процес зазначених форматів призведе до статистично значущих позитивних змін за ключовими показниками стану опорно-рухового апарату учасниць [6, 7, 8].

Результати. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку функціональних та суб'єктивних показників: збільшення амплітуди рухів у суглобах (гоніометрія) на 10-25%, збільшення гнучкості (тест «нахил уперед») на 12–18%, зниження больового індексу тригерних точок (альгометрія), зміна м'язового тону (міотонетрія), динаміка показників постурального балансу (стабілометрія), зниження рівня болю та м'язової напруженості, підвищення якості сну та відновлення, підвищення загального самопочуття та зниження рівня втоми, задоволеність тренувальним процесом та підвищення якості виконання вправ.

Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних досліджень, які підтверджують, що міофасціальний реліз ефективно підвищує гнучкість без негативного впливу на м'язову активність. Фізіологічно це пояснюється: зменшенням фасціальних адгезій, покращенням гідратації тканин, нейрофізіологічним впливом на тону м'язів.

Висновок. Впровадження вправ на фасцію та фасціальний реліз у тренувальний процес є актуальним для функціональних напрямів фітнесу, де важливу роль відіграє координація, баланс і контроль рухів: Barre, Pilates, Lagree, Bungee, Stretching тощо. Такі вправи сприяють покращенню гнучкості, зниженню м'язового напруження, профілактиці травматизму та підвищенню загальної ефективності тренувань. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації фітнес-програм та розробки індивідуалізованих тренувальних підходів для першого періоду зрілого віку (21–35 років).

Отримані результати підтверджують, що фасція є активною функціональною системою, яка бере участь у регуляції руху, пропріоцепції та передачі механічних навантажень .

Найбільший ефект на фасцію організму спостерігається під час занять stretching та bungee. Регулярний фасціальний реліз знижує ризик травм, прискорює відновлення. У жінок 21–35 років відзначається швидка позитивна адаптація.

Список використаних джерел:

1. Schleip R, Findley TW, Chaitow L, Huijing PA. Fascia: The Tensional Network of the Human Body. Edinburgh: Elsevier; 2012.
2. Myers TW. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. 4th ed. London: Elsevier; 2020.
3. Cheatham SW, Kolber MJ, Cain M, Lee M. The effects of self-myofascial release using a foam roller or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a

- systematic review. *Int J Sports Phys Ther.* 2015;10(6):827–838.
4. Wilke J, Schleip R, Yucesoy CA, Banzer W. Not merely a protective packing organ? A review of fascia and its force transmission capacity. *J Appl Physiol.* 2018;124(1):234–244.
 5. Beardsley C, Škarabot J. Effects of self-myofascial release: A systematic review. *J Bodyw Mov Ther.* 2015;19(4):747–758.
 6. Martínez-Aranda LM, Sanz-Matesanz M, García-Mantilla ED, González-Fernández FT. Effects of self-myofascial release on physical performance: systematic review. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2024;9(1):20.
 7. Rodrigues L, Sant'Anna PCF, La Torre M, Dhein W. Effects of myofascial release on flexibility and EMG activity. *J Bodyw Mov Ther.* 2021;27:322–327.
 8. Yang Q, Soh KG, Moklas MABM, et al. Chronic effects of self-myofascial release: systematic review. *Complement Ther Med.* 2025.

ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ 12–14 РОКІВ НА ОСНОВІ БІОМЕХАНІЧНОГО КОНТРОЛЮ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Олександр ШЕНДРИК

Магістр 1 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Актуальність. У сучасній системі дитячо-юнацького спорту важливого значення набуває пошук ефективних шляхів розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів підліткового віку. Саме у 12–14 років відбуваються активні процеси росту й функціонального становлення організму, що створює сприятливі умови для вдосконалення сили, швидкості та координаційних здібностей. Разом із цим неправильно дозовані навантаження можуть негативно впливати на стан опорно-рухового апарату та знижувати результативність тренувального процесу.

Наукові дослідження свідчать, що використання спеціальних вправ швидкісно-силового спрямування є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості підлітків. Перспективним напрямом є поєднання традиційних тренувальних засобів із застосуванням обтяжувачів невеликої маси та подальшим аналізом отриманих результатів за допомогою цифрової обробки даних. Це дає можливість більш об'єктивно оцінювати зміни показників підготовленості та своєчасно коригувати тренувальний процес.

Мета дослідження. Метою дослідження було експериментально обґрунтувати ефективність програми оптимізації швидкісно-силової підготовки підлітків 12–14 років із використанням біомеханічного контролю та цифровізації моніторингу стану опорно-рухового апарату, а також визначити вплив застосування обтяжувачів масою 0,5 кг на підвищення показників швидкості, вибухової сили, координаційних здібностей і загальної ефективності тренувального процесу.

Результати. У дослідженні брали участь спортсмени віком 12–14 років, яких було поділено на експериментальну та порівняльну групи. На початковому етапі всі учасники пройшли тестування рівня швидкісно-силової підготовленості. Для цього використовували біг на 10 м., 20 м., 30 м., човниковий біг зі збільшенням дистанції 5, 10, 15 м., а також стрибок у довжину з місця. Вимірювання часу здійснювалося секундоміром. Отримані результати фіксувалися та надалі опрацьовувалися за допомогою цифрових засобів у вигляді порівняльних таблиць і діаграм.

Учасники порівняльної групи тренувалися за стандартною програмою. Спортсмени експериментальної групи додатково виконували комплекс вправ з обтяжувачами масою 0,5 кг. До змісту програми входили прискорення на короткі дистанції, повторний біг із максимальною частотою кроків, вистрибування вгору, багатоскоки, стрибки вперед, зміни напрямку руху, ривки з місця та вправи на швидке переміщення. Застосування обтяжувачів сприяло підвищенню м'язового зусилля під час виконання рухів і активізації швидкісно-силових можливостей спортсменів.

Після завершення експерименту було проведено повторне тестування за аналогічними показниками. Аналіз результатів показав позитивні зміни в обох групах,

однак у спортсменів експериментальної групи приріст показників був вищим. Найбільш виражене покращення спостерігалося у бігу на 10 м. і 20 м., що свідчить про зростання стартової та дистанційної швидкості. У човниковому бігу відзначено скорочення часу виконання, що характеризує розвиток спритності та здатності швидко змінювати напрям руху. У стрибку в довжину з місця зафіксовано збільшення дальності стрибка, що підтверджує підвищення рівня вибухової сили нижніх кінцівок.

Цифрова обробка отриманих результатів дала можливість наочно порівняти зміни показників у групах, визначити ефективність застосованої програми та встановити переваги використання вправ з додатковим обтяженням у тренувальному процесі підлітків.

Висновок. Проведене дослідження підтвердило ефективність використання вправ з обтяжувачами масою 0,5 кг. у системі швидкісно-силової підготовки підлітків 12–14 років. Поєднання спеціальних вправ, контролю результатів тестування та цифрової обробки даних забезпечує більш суттєве покращення показників швидкості, сили та координації порівняно зі стандартною програмою занять. Запропонований підхід може бути рекомендований для використання у практиці дитячо-юнацького спорту.

Список використаних джерел

1. Голяка С.К., Мельничук О.В., Обозна В.В. Швидкісно-силова підготовленість учнів 13–14 років з різним рівнем фізичного розвитку. Актуальні проблеми юнацького спорту. Херсон; 2016. С.109–112.
2. Пашкевич І.О. Швидкісно-силова підготовка футболістів 10–12 років різних ігрових амплуа [магістерська робота]. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили; 2024.
3. Ісаєв Р.С., Штанагей Д.В. Вплив експериментальної програми на показники швидкісно-силової підготовки юних боксерів 14–15 років у підготовчому періоді. Фізичне виховання та спорт. 2025;(1):282–291.
4. Тищенко В., Соколова О., П'ятничук Д. Сучасні технології в біомеханічному контролі у фізичному вихованні і спорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025.
5. Павлюк Є, Ференчук Б, Мельник М. Сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025.
6. Павлюк Є, Павлюк О, Олійник К. Фізіологічні механізми розвитку юних спортсменів у дитячо-юнацькому спорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025.
7. Філіна ВА, Кафтанова ТВ. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. Житомир; 2023.

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ У ЖИМІ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІЗОМЕТРИЧНИХ ТА ЕКСЦЕНТРИЧНИХ ВПРАВ

Регіна ФУРСЕНКО¹, Віктор ШАНДРИГОСЬ²

¹Студентка 3-го курсу факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

²Декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Актуальність. Пауерліфтинг є силовим видом спорту, в якому результат визначається здатністю спортсмена долати максимальні обтяження у трьох змагальних вправах: присіданні зі штангою, жимі штанги лежачи та становій тязі. Серед них жим лежачи посідає важливе місце як показник розвитку сили верхнього плечового поясу [1, 2, 3, 4].

Сучасні тенденції розвитку пауерліфтингу потребують удосконалення методик силової підготовки [1, 5, 6, 7, 8]. Особливої уваги набуває використання спеціальних режимів м'язової роботи, зокрема ізометричного та ексцентричного, які сприяють підвищенню максимальної сили, покращенню нейром'язової координації та зміцненню зв'язково-суглобового апарату. Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць [4, 9, 10, 11, 12, 13, 14], питання оптимального поєднання цих вправ у тренувальному процесі залишається дискусійним, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методика силовий підготовки пауерліфтерів у жимі штанги лежачи із застосуванням ізометричних та ексцентричних вправ.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у тренажерному залі СК «Олімп» за участю 22 спортсменів віком 18-23 років. Учасників було розподілено на контрольну (КГ) (n=11) та експериментальну (ЕГ) (n=11) групи. Тривалість експерименту становила 3 місяці, заняття проводилися 3 рази на тиждень.

КГ тренувалася за традиційною середньо інтенсивною методикою (60-80% від 1ПМ), тоді як ЕГ – за авторською програмою з включенням ізометричних та ексцентричних вправ.

Основною відмінністю запропонованої методики є систематичне використання: ізометричних вправ (статичне утримання штанги у «мертвих точках»); ексцентричних вправ (контрольоване опускання штанги з навантаженням понад 100% від 1ПМ).

Параметри навантаження: ізометричні вправи: 80-100 % 1ПМ, 5-8 підходів, тривалість напруження 6–8 с; ексцентричні вправи: 100-140 % 1ПМ, 1-5 повторень, темп 3 б с на опускання. У структурі мікроциклу використовувалися дві ізометричні та одна ексцентрична вправа на тиждень у поєднанні з традиційними силовими вправами. Особливу увагу приділено техніці виконання, контролю темпу руху та обов'язковому страхуванню спортсменів, що є критично важливим при роботі з субмаксимальними та понад максимальними навантаженнями.

Результати дослідження. До початку експерименту середній результат у жимі лежачи становив: КГ – 113,2 кг; ЕГ – 111,1 кг.

Після завершення експерименту показники зросли: КГ – до 119 кг; ЕГ – до 120,5 кг.

Приріст результатів склав: ЕГ – 7,56%; КГ – 5,12%.

Статистичний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента показав достовірність відмінностей ($t = 2,46$; $p < 0,05$), що свідчить про ефективність запропонованої методики.

Отримані дані підтверджують, що включення ізометричних та ексцентричних вправ у тренувальний процес сприяє більш вираженому зростанню силових показників. Це пояснюється: підвищенням рівня рекрутування моторних одиниць; покращенням між'язової координації; розвитком сили у «слабких» фазах руху; адаптацією до роботи з великими навантаженнями.

Разом з тим, застосування таких вправ потребує обережності через високий рівень навантаження на опорно-руховий апарат і центральну нервову систему, що обумовлює необхідність дотримання техніки безпеки та індивідуалізації тренувального процесу.

Висновок. Аналіз літератури показав ефективність використання спеціальних режимів м'язової роботи у силовій підготовці, однак їх поєднання потребує подальшого вивчення. Розроблена методика із застосуванням ізометричних та ексцентричних вправ є ефективним засобом підвищення силових показників у жимі штанги лежачи.

Експериментально доведено, що запропонована програма забезпечує більший приріст результатів порівняно з традиційною методикою. Методика може бути рекомендована для використання у тренувальному процесі пауерліфтерів середнього рівня підготовленості.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1(11). С. 54-60.
2. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навч. посіб. для студентів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
4. Kotendzhy L.V. Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture. Physical Education of Students. 2012, vol.2, pp. 46-49.
5. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учбової літератури; 2013. 252 с.
6. Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 46-49.

7. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Богославець М.Я., Потішний Т.І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування. Матер. регіон. наук.-практ. семінару. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194-203.
8. Shandrygos V. I., Potishnyu T. I., Bogoslavets M. Ya. On the issue of power training of young powerlifters at the stage of initial training. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матер. VI міжн. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 18-19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 399-403.
9. Дубовой В.В., Сасенко В.Г. Показники силових і швидко-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка: Зб. наук. праць. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 363-365.
10. Полулященко Ю.М., Бичков О.М., Бараннік М.В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 187–192.
11. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022, 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
12. Шандригось В., Богославець М., Потішний Т., Бздир С. Побудова і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2024. С. 165-176.
13. Shandrygos V., Potishnyu T., Bogoslavets M. Methods of flexibility development in male powerlifters. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали IV Міжнар. наук.-спорт. конгресу, Чернівці, 11-12 квітня 2024 р. / за ред. Я.Б. Зоря, О.М. Киселиці. Чернівці: ЧНУ, 2024. С. 88-92.
14. Shandryhos V. I., Shandryhos H. A., Potishnyu T. I., Bohoslavets M. Y. The role of the period of development of power endurance in the training of powerlifters. Матер. конф. «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 5 червня 2024 р.). Львів, 2024. С. 34-36.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДІТЕЙ 7–8 РОКІВ

Олександр БОДНАРУК¹, Роман РИМИК²

¹ Магістр 1 курсу, факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, тренер Футбольної Академії Рух Івано-Франківськ

² Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. У групах початкової підготовки юних футболістів 7–8 років мотивація визначає не лише регулярність відвідування занять, а й якість першого емоційного контакту дитини з грою футбол. Саме в цьому віці дитина найкраще реагує на атмосферу тренування, відчуття успіху, взаємодію з однолітками та стиль спілкування з дорослими. Дослідження показують, що для юних футболістів значення мають автономія, відчуття компетентності та належності до командної дії, а також опіку з боку тренера і батьків [1, 3]. Якщо тренувальні заняття будуються на тиску, систематичних зауваженнях і надмірному контролі, зростає ризик зниження інтересу, втрату мотивації та раннього відходу зі спортивної діяльності [1, 2].

Для Футбольної Академії Рух Івано-Франківськ дана проблема є актуальною. У цей віковий період важливо не лише навчити юного футболіста вести м'яч, виконувати

передачу або удар, а передусім допомогти йому полюбити сам футбол, відчути емоційну привабливість гри та власну успішність у ній. Саме любов до футболу стає внутрішньою основою стійкої мотивації, яка надалі підтримує систематичні тренувальні заняття та бажання вдосконалюватись [4].

Мета роботи - обґрунтування формування мотивації до занять футболом дітей 7–8 років у навчально-тренувальному процесі Футбольної Академії Рух Івано-Франківськ.

Результати. Аналіз сучасних наукових та методичних джерел, педагогічних спостережень роботи з юними футболістами 7–8 років свідчить, що найбільший мотиваційний ефект є заняття, які побудовані ігровим методом, із короткими завданнями, частою зміною діяльності та постійною присутністю м'яча. Діти охочіше включаються в роботу тоді, коли вправа має зрозумілу мету, швидко завершується й дає емоційний позитив. У цьому віці особливо ефективні малі ігрові формати 1x1, 2x1, 3x3, рухливі естафети, вправи на координацію, реакцію та вправність з використання м'яча. Такі форми дозволяють відчути себе учасником справжньої гри, а не лише виконавцем фізичних завдань. Саме через це формується емоційна прив'язаність до гри футбол, адже задоволення від процесу стає не менш важливим, ніж сам технічний результат [4].

Окреме значення має роль тренера у футболі. Для юних футболістів 7–8 років тренер є не тільки фахівцем, що навчає техніки, а й головним носієм емоційного клімату заняття. Підтримувальний стиль спілкування, доброзичливе пояснення, похвала за старання, а не лише за перемогу, сприяють формуванню впевненості та бажання працювати далі. Дослідження свідчать, що саме підтримка тренера є особливо важливою для автономної мотивації та залученості дітей у футболі, тоді як контролюючі або знецінювальні дії пов'язані зі зростанням амотивації [1, 2]. Тренер повинен створювати ситуації успіху для кожної дитини, показувати, що помилка є природною частиною навчання, і вчити сприймати труднощі як шлях до прогресу.

Не менш важливою є участь батьків. Сучасні дослідження підкреслюють, що батьки мають унікальну й водночас спільну з тренером роль у мотивації юних спортсменів. Найбільш сприятливими є автономно-підтримувальні стилі виховання, помірною участю у спортивному житті дитини, позитивні стосунки в родині та акцент на старанні, а не на примусі чи результаті [3]. Для дітей 7–8 років особливо значущими є схвалення, спільна радість від гри та відчуття, що дорослі вірять у їхні можливості. Якщо батьки підтримують тренувальний процес, не тиснуть на дитину й не перетворюють футбол на обов'язок, спорт стає для неї безпечним і привабливим середовищем розвитку [2, 3].

На практиці у роботі з юними футболістами доцільно використовувати прості, але емоційно насичені педагогічні прийоми: на початку заняття коротко пояснювати мету, у процесі - часто змінювати вправи, а наприкінці - обов'язково підкреслювати успіхи кожної дитини. Важливо, щоб у тренувальному просторі панувала атмосфера гри, а не страху помилки. Допомагають також маленькі «перемоги» у межах вправи: влучний удар, правильний пас, сміливий відбір, уважність у грі. Саме такі дрібні успіхи формують у дитини відчуття компетентності, з якого й народжується мотивація.

Дослідження також показують, що любов до футболу пов'язана з переживанням успіху, дружньою атмосферою в групі, відчуттям майстерності та позитивними емоціями від навчання [4]. Тому у тренувальному процесі доцільно не лише формувати технічні вміння, а й свідомо підтримувати інтерес до гри: змінювати форми роботи, використовувати сюжетні завдання, малі ігрові моделі, взаємодію в парах і мікрогрупах. Саме поєднання гри, похвали, підтримки та свободи вибору допомагає дитині не просто відвідувати секцію, а по-справжньому закохатися у футбол.

Висновок. Формування мотивації до занять футболом дітей 7–8 років повинно ґрунтуватися на емоційній привабливості занять, успішному ігровому досвіді, підтримувальному стилі роботи тренера та позитивній участі батьків. У цьому віці особливо важливо не лише залучити дитину до спорту, а допомогти їй полюбити сам футбол як цікаву, доступну й радісну діяльність. У Футбольній Академії Рух Івано-Франківськ реалізація таких підходів створює передумови для стійкого інтересу дітей до систематичних занять, підвищення їхньої активності на тренуваннях і формування позитивного ставлення до спорту в цілому.

Список використаних джерел

1. De Muynck G-J, Morbée S, Soenens B, Haerens L, Vermeulen O, Vande Broek G, et al. Do both coaches and parents contribute to youth soccer players' motivation and engagement? *Int J Sport Exerc Psychol.* 2021;19(5):761-779. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737375>
2. Krommidas C, Papaioannou AG, Comoutos N, Kouali D, Galanis E, Chroni SA. Effects of parental support and coach-initiated motivational climate. *Asian J Sport Exerc Psychol.* 2022;2(3):140-150. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.05.003>
3. Gao Z, Chee CS, Norjali Wazir MRW, Wang J, Zheng X, Wang T. The role of parents in the motivation of young athletes. *Front Psychol.* 2024;14:1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
4. Jørgensen TM, Gjesdal S, Abrahamsen FE. Understanding enjoyment in youth soccer. *Psychol Sport Exerc.* 2024;75:102723. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102723>

ЖІНКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ (СТАРОДАВНЯ ОЛІМПІЯ – АФІНИ 2004 р.)

Даша КОВАЛЬЧУК¹, Роман ТЯГУР²

¹Магістр 1 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Аналізуючи більш, як столітню історію сучасного олімпійського руху неважко впевнитися у тому, що ідеали, покладені в основу Олімпійських ігор Стародавньої Греції вічні і притягальні для людства. І власне боротьба за ці ідеал не тільки дозволила відродити Олімпійські ігри, але й зробила олімпійський спорт надзвичайно популярним явищем, яке охопило всі континенти і країни, свого роду феноменом громадського життя всієї світової спільноти. У 2000 році в Сідней відбулися Ігри XXVIII Олімпіади – ювілейні ігри, свято сторіччя участі жінок в Олімпійських іграх сучасності.

Мета: еволюція олімпійського спорту серед жінок.

Результати дослідження. Історичні корені олімпійського спорту виходять із глибокої давнини і беруть свій початок з древньогрецької агоністики. З XVIII ст. до н. е. розвивається фізична культура на о. Крит. Для розваги глядачів під час свят і ярмарок проводилися ігри жінок з биками. Ці вправи вимагали належної фізичної підготовки, високої техніки виконання, спритності, знань особливостей поведок тварин.

У Спарті, де основною метою виховання було формування витривалого і сміливого воїна, до 20 років дівчат навчали так як і юнаків. Коли чоловіки йшли у військові походи, забезпечення порядку ставало обов'язком жінок [2,3]. З VI ст. до н. е. допускаються жінки до участі в Олімпійських іграх, змагаються у перегонах на колісницях, але тільки у якості власниць коней і колісниць. Приз за перемогу отримувала власниця, а їздовий – стрічку для обв'язування голови.

У Стародавній Греції поряд із чоловічими Олімпійськими іграми були жіночі спортивні змагання з бігу на 160 метрів — Гереї, що проводилися на честь богині Гери. Дівчата змагаються за віком: наймолодші, середні й найстарші. Переможниця отримує оливковий вінок [3]. Ці ігри відбувалися в Олімпії та вважаються найдавнішою формою організованого жіночого спорту в античному світі [1].

У кінці XIX ст. напрошувалася необхідність реалізації олімпійської традиції, ідея відродження якої до того часу була підготовлена всім ходом історії. П'єр де Кубертен категорично виступав проти участі жінок в олімпійських змаганнях [4]. Власне у цих умовах жінки вперше отримали допуск до участі в Олімпійських іграх без офіційної згоди з боку МОК. Жінки дебютували в 1900 році змаганнях з гольфу і тенісу, в 1904 році вони виступали у змаганнях з тенісу і стрільби з лука. Позиція Організаційних комітетів Олімпійських ігор (ОКОІ) була протилежною позиції П. Кубертена. Включення ОКОІ в олімпійську програму чотирьох Ігор Олімпіад (1900-1912 рр.) жіночих змагань свідчить про те, що вони були прийнятними. Цим критеріям відповідали такі види спорту як теніс,

гольф, стрільба з лука і біг на ковзанах.

22 сесія МОК, що відбулася у Парижі (1924 р.) дала новий поштовх олімпійському руху - жінкам офіційно дозволялось брати участь у більшості видів програми ОІ. За період з 1920 по 1936 рр. кількість видів змагань в програмі ОІ збільшилась з 6 до 15. Жінки мали право брати участь у змаганнях тільки з 4 видів спорту - плавання, фехтування, легкої атлетики і гімнастики. Аналогічна ситуація прослідковувалася і у зимових видах спорту. На перших трьох зимових Олімпійських іграх жінки змагалися тільки у фігурному катанні на ковзанах і тільки на IV ЗОІ в 1936 р. в програму змагань серед жінок було введено другий вид - гірськолижне двоборство.

За період президентства в МОК Анрі де Байє-Латура (1925-1942рр.) почалось утвердження жіночих номерів олімпійської програми з легкої атлетики, плавання, гімнастики, лижного спорту, фехтування. Після Другої світової війни програма Ігор Олімпіад розширюється, в основному, за рахунок видів змагань, кількість яких з 1948 до 1968 рр. збільшилась з 19 до 39. Період з 1948 до 1968 рр. позначився стрімким розвитком жіночого спорту у світі, хоча це не знайшло належного відображення у програмі ОІ.

Починаючи з 70-х років ставлення МОК до участі жінок в ОІ помітно змінилося. МОК вперше став на позицію більш активного залучення жінок в олімпійський рух, що знайшло своє відображення в Олімпійській хартії. За сприяння Х.А. Самаранча в 1981 р. першим членом МОК було обрано жінку - Аніту Дефранц (США). Починаючи з Ігор XX Олімпіади (1972 р.) збільшення жіночої олімпійської програми за видами спорту і видами змагань перевищує чоловічу програму. Кількість видів спорту у чоловічій програмі збільшилась з 26 до 34, а у жіночій з 10 до 33, кількість видів змагань у чоловіків збільшилась з 140 до 168, а у жінок – з 43 до 120. На цьому етапі відбулися найбільші зміни у жіночій олімпійській програмі, яка в цілому відображала рівень розвитку жіночого спорту у світі.

Президент МОК Х. А. Самаранч у грудні 1995 року створив робочу групу "Жінки і спорт", яка мала представляти йому і виконавчому комітету свої рекомендації з розв'язання відповідних проблем. На 105 сесії МОК у Атланті (1996 р.) прийнято рішення про необхідність НОК забезпечити до кінця 2000 р. не менше 10% місць для жінок у всіх законодавчих і виконавчих структурах. На 107 сесії МОК у Нагано (1998 р.) кількість жінок – членів МОК уже складала 10% (12 із 118). У 1997 році вперше в історії олімпійського руху на посаду віце-президента МОК було обрано жінку - Аніту Дефранц (США). 26 жінок активно працює в різних комісіях і робочих групах МОК. До 2004 р. жіноча олімпійська програма практично зрівнялася з чоловічою за кількістю видів спорту (5).

Висновок. Процес збільшення жіночої олімпійської програми опирався в основному на взаємовідносини між МОК, який зберігав контроль над принциповими питаннями і МСФ, які відображали розвиток спорту і були зацікавлені в популяризації свого виду спорту та його поширення у світі, виступали за розширення олімпійської програми з своїх видів спорту і домагались їх визнання МОК. Під впливом таких чинників, як розвиток емансипації жінок, розвиток жіночого спорту у світі, ріст рівня спортивних результатів жінок змінилось ставлення міжнародних спортивних організацій до жіночого спорту. Починаючи з 70-х років, МОК вперше став на позицію більш активного залучення жінок до ОІ, до керівних структур олімпійського руху, що сприяло стрімкому розширенню жіночої олімпійської програми.

Список використаних джерел

1. Аристотель. Політика. Пер. з давньогрец. Основи. Київ, 2003. 448 с.
2. Гомер. Іліада. Одиссея. Пер. з давньогрец. Дніпро. Київ, 2004. 704 с.
3. Ксенофонт. Лакедемонська держава. Пер. з давньогрец. Основи. Київ, 2000. 112 с.
4. Кубертен П'єр де. Олімпійські мемуари, пер. з фр. Київ: Олімпійська література, 1997. 224 с.
5. Міжнародний Олімпійський Комітет. Олімпійська хартія / Чинна з 30 січня 2025 року (український переклад). Лозанна, Швейцарія: Міжнародний Олімпійський Комітет, 2025. 112 с.

ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Дмитро ТКАЧ¹, Інна ТКАЧІВСЬКА²

¹Бакалавр 2 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. У сучасному світі, де цифрові технології займають важливе місце в житті молоді, проблема зниження рівня рухової активності стає дедалі актуальнішою. Багато учнів віддають перевагу пасивним видам дозвілля, що негативно впливає на їхнє здоров'я та фізичний розвиток. У зв'язку з цим перед вчителем фізичної культури постає завдання не лише навчити рухових навичок, але й сформувати стійку мотивацію до занять [1; 2].

Одним із перспективних відповідей на цей виклик є гейміфікація — застосування ігрових механік і принципів у неігровому контексті яка дозволяє зробити заняття більш цікавими, емоційно насиченими та привабливими для учнів.

Мета - теоретично обґрунтувати і систематизувати педагогічний потенціал гейміфікації як засобу підвищення мотивації молоді до рухової активності та визначити умови ефективного впровадження гейміфікаційних підходів у практику фізичної культури.

Результати. Важливо одразу розмежувати гейміфікацію та ігрове навчання (*game-based learning*): перша не замінює реальну діяльність грою, а насичує її ігровими елементами — балами, рейтингами, бейджами, квестами, сюжетними місіями, прогресивним розблокуванням рівнів складності. Саме ця відмінність і робить гейміфікацію особливо придатною для фізичного виховання: учень продовжує рухатися, стрибати, бігти — але вже не заради виконання нормативу, а задля досягнення ігрової мети [1; 2].

Теоретичне підґрунтя цього підходу складають кілька взаємодоповнюючих концепцій. Теорія самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна стверджує, що стійка мотивація формується тоді, коли діяльність задовольняє три базові психологічні потреби: автономію, компетентність і соціальну приналежність [5]. Саме ці потреби й адресує грамотно спроектована гейміфікована система: учень сам обирає маршрут виконання завдань (автономія), отримує миттєвий зворотний зв'язок про власний прогрес (компетентність) і діє у складі команди або в змаганні з однолітками (приналежність). Паралельно теорія потоку Міхая Чіксентміхаї пояснює, чому ігровий досвід є настільки захопливим: стан повного занурення у діяльність виникає тоді, коли складність завдання точно відповідає рівню майстерності виконавця [6]. Саме цей баланс — і є механізмом, який гейміфікація може відтворити у фізичному вихованні через адаптивне ускладнення навантаження.

На нейробіологічному рівні механізм дії гейміфікації пов'язаний із дофамінергічною системою мозку. Досягнення ігрового результату — отримання бейджа, перехід на новий рівень, перемога команди — супроводжується викидом дофаміну, що формує позитивне підкріплення рухової активності й спонукає до її повторення. Цей механізм аналогічний тому, що утримує гравців у відеоіграх, — і саме його перенесення у простір фізичного виховання є ключовою ідеєю гейміфікації. Водночас надмірне захоплення зовнішніми винагородами несе ризик так званого ефекту надмірного виправдання (Desi): якщо ігрові нагороди стають єдиним стимулом, внутрішня мотивація може зникнути разом із ними [5]. Тому ефективна гейміфікована програма не замінює, а поступово формує внутрішній інтерес до руху, поєднуючи зовнішні стимули з усвідомленням реального прогресу у власному здоров'ї та самопочутті.

На практиці гейміфікація фізичного виховання реалізується у двох взаємодоповнюючих напрямках — цифровому та аналоговому. Цифровий напрям охоплює мобільні застосунки (*Nike Run Club, Strava, Zombies Run!*), фітнес-трекери, платформи шкільної гейміфікації (*Classcraft, ClassDojo*) та технології доповненої реальності, які перетворюють прогулянку на пригоду. Аналоговий напрям включає сюжетні естафети,

рольові командні змагання, «спортивні квести» з нарративним обрамленням, системи класових рейтингів і персональних «щоденників досягнень». Важливо, що ці підходи не конкурують між собою: цифрові інструменти забезпечують персоналізацію і постійний зворотний зв'язок, тоді як аналогові форми культивують живу соціальну взаємодію та командний дух — обидва виміри є незамінними для повноцінного мотиваційного ефекту.

Ефективність гейміфікації підтверджується даними міжнародних досліджень. Мета-аналіз Хамарі та співавторів (2014), що охопив 24 емпіричні роботи, засвідчив статистично значуще підвищення мотивації, залученості та задоволення від діяльності в гейміфікованих освітніх середовищах [4]. Окремі дослідження фіксували зростання добровільної участі учнів у позакласній фізичній активності на 40–50% після впровадження ігрових систем. Особливо показовим є гендерний аспект: гейміфікація виявляється особливо дієвою для дівчат-підлітків, котрі традиційно є менш залученою до фізичної активності групою, — завдяки командному характеру багатьох ігрових форматів та зниженню страху публічної оцінки фізичних результатів. Вітчизняний досвід апробації гейміфікованих уроків фізичної культури у школах Києва, Харкова та Львова (2019–2023) також підтвердив зростання рівня задоволеності учнів уроками більш ніж удвічі та помітне збільшення позаурочної активності.

Однак самі лише ігрові механіки не гарантують результату — вирішальне значення мають педагогічні умови впровадження. По-перше, гейміфікована програма має бути побудована за принципом інклюзивного дизайну: кожен учень, незалежно від рівня фізичної підготовленості, повинен мати реальну можливість відчувати успіх і прогрес — інакше гейміфікація лише посилить демотивацію «аутсайдерів». По-друге, баланс між змагальністю та співпрацею є критичним: надмірна орієнтація на рейтинги й перемогу провокує тривогу і відчуження, натомість командні виклики формують відчуття взаємної підтримки. По-третє, роль учителя зазнає принципової трансформації — з контролера і судді він перетворюється на «майстра гри»: фасилітатора, наставника і дизайнера освітнього досвіду. Ця зміна ролі потребує відповідної методичної підготовки педагогів і є однією з ключових умов успіху.

Висновок. Таким чином, гейміфікація освітнього процесу є не модним доповненням до уроку фізичної культури, а системною педагогічною технологією, що має чітку теоретичну основу, підтверджену ефективність і широкий спектр практичних форм реалізації. Її запровадження відповідає психологічним особливостям сучасних учнів, викликам цифрової доби і стратегічним завданням збереження здоров'я молоді. Водночас досягнення стійкого результату можливе лише за умови осмисленого педагогічного проектування, яке поєднує ігрову захопливість із глибинними цілями фізичного виховання — формуванням усвідомленої, тривалої звички до рухової активності як невід'ємної складової здорового способу життя. Саме тому подальша розробка науково обґрунтованих вітчизняних програм гейміфікації фізичного виховання є актуальним і перспективним напрямом педагогічної науки і практики.

Список використаних джерел

1. Пангелова Н. Є. Гейміфікація як педагогічна технологія у фізичному вихованні учнів. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 98. С. 45-52.
2. Ткачівська І., Мицкан Т., Мочернюк В. Гейміфікація в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (3-5 квітня 2025р.)*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; 2025. С. 104-107.
3. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*. 2011. P. 9-15.
4. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does gamification work? A literature review of empirical studies on gamification. *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences*. 2014. P. 3025-3034.
5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68-78.
6. Csikszentmihalyi M. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.

ЛІДЕРСТВО І КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ У ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Максим ПАРХОМЧУК¹, Інна ТКАЧІВСЬКА²

¹Магістр 1 курсу факультету фізичного виховання і спорту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

²Доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Карпатського національного університету імені Василя Стефаника

Актуальність. Сучасна школа потребує не просто фахівця з фізичної культури, а педагога, здатного організувати, надихнути й повести за собою. Реалії шкільного життя переконливо свідчать: урок фізичної культури — це не лише методично вивірені вправи та нормативи, а насамперед складна соціальна взаємодія, де вчитель щоденно виконує функції організатора, арбітра, мотиватора й рольової моделі одночасно [1; 2]. У цьому контексті лідерські якості та вміння будувати командну взаємодію набувають статусу ключових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури — таких, що не можуть бути компенсовані ані глибоким знанням спортивних дисциплін, ані нездатністю правильно скласти план-конспект уроку.

Мета — теоретично обґрунтувати особливості формування лідерських якостей і навичок командної взаємодії у майбутніх учителів фізичної культури.

Результати. У педагогічній науці поняття лідерства тривалий час розглядалося переважно у прикладному сенсі — як здатність утримувати дисципліну та керувати класом. Однак сучасне розуміння педагогічного лідерства є значно ширшим. Воно охоплює здатність формувати спільне бачення цілей, створювати середовище психологічної безпеки, розподіляти відповідальність між учасниками навчального процесу та розвивати лідерський потенціал самих учнів. У сфері фізичної культури ця концепція набуває особливого звучання: специфіка предмету — рух, командна гра, фізичний контакт, відкрита конкуренція — вимагає від учителя не авторитарного контролю, а трансформаційного лідерства, яке змінює внутрішню мотивацію учнів, а не лише регулює їхню зовнішню поведінку [4].

Сучасна теорія лідерства пропонує кілька моделей, кожна з яких має свою цінність для педагогічної практики. Трансформаційне лідерство (Burns, Bass) орієнтується на натхнення і зміну цінностей послідовників, що є ідеальним для формування стійкого інтересу учнів до здорового способу життя [5]. Ситуативне лідерство (Hersey & Blanchard) передбачає гнучку адаптацію стилю керівництва залежно від рівня готовності групи — надзвичайно актуальне для вчителя, що працює одночасно з класами різної підготовленості та мотивованості [7]. Розподілене лідерство дозволяє залучати учнів до реального управління навчальним процесом — призначення капітанів команд, розробки правил змагань, оцінювання однолітків — що водночас розвантажує вчителя і формує у школярів активну суб'єктну позицію. Здатність майбутнього педагога усвідомлено обирати і поєднувати ці моделі й становить серцевину його лідерської компетентності.

Фізична культура є унікальним шкільним предметом із погляду командної взаємодії: жодна інша дисципліна не надає такої кількості природних ситуацій для спостереження, формування і рефлексії групової динаміки. Командні ігри, естафети, парні вправи — усе це не просто методичні прийоми, а навчальне середовище для розвитку соціальних компетентностей: уміння домовлятися, приймати поразку, підтримувати слабшого, радіти успіху команди як власному. Однак для того, щоб ці ситуації справді ставали розвивальними, а не просто рутинним поділом на «сильних» і «слабких», учитель повинен уміти свідомо проектувати командну взаємодію: формувати групи за педагогічним задумом, розподіляти ролі з урахуванням індивідуальних сильних сторін учнів, організовувати рефлексію після командної діяльності. Це і є фасилітаційна функція лідера-педагога — не брати участь безпосередньо, а створювати умови для того, щоб команда функціонувала ефективно і кожен її член розвивався.

Ефективне лідерство і командна взаємодія неможливі без розвиненого емоційного інтелекту педагога. Дослідження Деніела Гоулмана переконливо показали: саме здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, керувати ними й використовувати у

конструктивний спосіб — є сильнішим предиктором ефективності лідера, ніж IQ чи фахова компетентність [6]. Для вчителя фізичної культури це означає вміння зчитувати емоційний стан класу на початку уроку і гнучко коригувати навантаження; помічати учня, який переживає невдачу, і реагувати без публічного приниження; управляти власними реакціями в конфліктних ситуаціях змагання. Розвиток емоційного інтелекту майбутнього вчителя фізичної культури є, таким чином, не «м'якою» периферією професійної підготовки, а її стратегічним пріоритетом.

Усвідомлення цієї потреби ставить перед закладами вищої освіти конкретні педагогічні завдання. Традиційна підготовка вчителя фізичної культури зосереджена переважно на *предметній* та *методичній* компетентностях — студенти опановують спортивні дисципліни, методіку проведення уроку, основи біологічних дисциплін [3]. Однак лідерські та командні компетентності формуються рідше і, як правило, стихійно — через участь у студентських командах, спортивних секціях, волонтерській діяльності. Сучасна педагогічна наука наполягає на необхідності цілеспрямованого, системного формування цих якостей у процесі фахової підготовки. Це передбачає запровадження активних методів навчання: ділових ігор, командних проєктів, симуляційних ситуацій, тренінгів з комунікації та вирішення конфліктів, а також педагогічної практики, орієнтованої не лише на відпрацювання методичних навичок, а й на рефлексію власного лідерського стилю.

Особливої уваги заслуговує питання про те, як лідерські якості вчителя впливають на розвиток лідерства самих учнів. Дослідження у галузі педагогічної психології переконливо засвідчують: учні, чий вчитель демонструють трансформаційний стиль лідерства, значно частіше виявляють ініціативу, беруть на себе відповідальність у командній діяльності та характеризуються вищим рівнем внутрішньої мотивації. Урок фізичної культури з його природньою змагальністю і командністю є ідеальним простором для виховання лідерів наступного покоління: саме тут учень може спробувати себе в ролі капітана команди, суддівства, організації рухливої гри для молодших. Але цей потенціал реалізується лише тоді, коли вчитель сам є свідомим лідером і навмисне створює для цього педагогічні ситуації, а не монополізує всі управлінські функції.

Висновок. Отже, лідерство і командна взаємодія є не додатковими, а сутнісними характеристиками професійної діяльності вчителя фізичної культури. Вони визначають не лише організаційну ефективність уроку, а й глибину виховного впливу педагога — його здатність формувати у школярів відповідальність, командний дух, стійкість до невдач і прагнення до спільного успіху. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури, яка ігнорує цей вимір, залишається принципово неповною. Тому системне, науково обґрунтоване формування лідерських і комунікативних компетентностей студентів спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура) є нагальним завданням сучасної педагогічної освіти — завданням, що безпосередньо визначає якість фізичного і соціального виховання майбутніх поколінь.

Список використаних джерел

1. Сороколіт Н., Ткачівська І., Омеляненко І., Мандюк А., Островський М. Вплив дистанційних тренувань на мотивацію та командну взаємодію студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 45. С. 12-18. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.45.12-18>
2. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2003. 45 с.
3. Ткачівська І. Структура предметно-методичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. №5. С.59-66. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-5-11>
4. Щербина В. М. Лідерська компетентність майбутнього вчителя: теоретичні засади. *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 95. С. 34–41.
5. Bass B. M., Riggio R. E. *Transformational leadership*. 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 282 p.
6. Goleman D. *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

7. Hersey P., Blanchard K. H. Management of organizational behavior: utilizing human resources. 4th ed. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982. 346 p.

Наукове видання

Збірник тез наукових доповідей

другої регіональної електронної студентської конференції «Актуальні проблеми
фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві».
2026

Головний редактор Андрій СИНИЦЯ
Комп'ютерна верстка Юлія ВОРОНИЧ, Роман РИМИК

Видання українською мовою