

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ТА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Збірник наукових праць
XII Всеукраїнської студентської
науково-методичної
конференції
10 квітня 2026 року



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І
ТЕХНОЛОГІЙ
ІННІ «ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ
УПРАВЛІННЯ ТА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ**

**Збірник наукових праць
ХІІ Всеукраїнської студентської
науково-методичної
конференції**

10 квітня 2026 року



Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів : зб. наук. пр. XII Всеукр. студент. наук.-метод. конф. (10 квіт. 2026 р.) / за ред. Н. В. Москаленко, В. В. Приходько, Н. Г. Долбишева, Н. А. Нестеренко, В.В. Чухловіна; Укр. держ. ун-т науки і технологій, ННІ «Придніпров. держ. акад. фізич. культури і спорту. – Дніпро, 2026. – 519 с.

Редакційна колегія:

Москаленко Н.В. – д.фіз.вих., професор;
Приходько В.В. – д.пед.н., професор;
Долбишева Н.Г. – к.фіз.вих., професор;
Нестеренко Н.А. – к.фіз.вих, доцент;
Чухловіна В.В. – к.фіз.вих, доцент.

Сучасний спортивний простір характеризується динамічним розвитком, у якому неолімпійські види спорту набувають дедалі більшого значення. Вони виступають не лише чинником оновлення підходів до фізичної культури і споту, а й активним каталізатором соціальних, економічних та культурних змін у суспільстві. Неолімпійський спорт постає унікальним середовищем для самореалізації спортсменів, упровадження інноваційних тренувальних методик та вдосконалення системи управління спортивними організаціями.

Запропонована тематика конференції – «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів» - охоплює широке коло наукових і прикладних питань. У межах заходу учасники звертаються до історичних витоків та трансформацій неолімпійських видів спорту, аналізують сучасні управлінські моделі, а також узагальнюють практичний досвід підготовки спортсменів до змагань національного та міжнародного рівнів.

Публікації, вміщені в цьому збірнику, будуть корисними для науковців, практиків і здобувачів вищої освіти, а також сприятимуть подальшому науковому дискурсу та пошуку ефективних рішень у сфері неолімпійського спорту.

***Матеріали конференції будуть викладено на сайті УДУНТ
(URI <https://crust.ust.edu.ua/handle/123456789/22052>)***

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Сміян Діана ХАРАКТЕРИСТИКА XXII ВСЕСВІТНІ ІГРИ ЯК МАШТАБНОЇ МІЖНАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ МІЛЬТИПОДІЇ	
<i>Науковий керівник: Долбишева Ніна</i>	13
Тимошенко Марія ФРІ-ДЖАМП - НОВИЙ НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ: СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН	
<i>Науковий керівник: Печко Ганна</i>	21
Тонконог Євгенія ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена</i>	27

РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Кондратьєв Владислав, Безсмертний Олег ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОДІБІЛДЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Науковий керівник: Солодка Оксана</i>	36
Герак Денис, Гришаков Павло ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ГНУЧКОСТІ АТЛЕТІВ У СИСТЕМІ CROSSFIT	
<i>Науковий керівник: Солодка Оксана</i>	41
Гладка Анна ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПОЧАТКІВЦЯМИ	
<i>Науковий керівник: Демідова Оксана</i>	47
Ємчик Богдан ОБҐРУНТУВАННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ТЕХНІКИ ПОСТРІЛУ У СТІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Науковий керівник: Антонов Сергій</i>	57
Кліментов Владислав РОЛЬ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ПОЄДИНКІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ	
<i>Науковий керівник: Біла Антоніна</i>	64
Клімова Тетяна МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГРУПОВОЮ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ	

<i>Науковий керівник: Борисова Юлія.....</i>	69
Коробко Оксана МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕМПОВОГО ПЕРЕВОРОТУ ВПЕРЕД ДЛЯ АКРОБАТОК 7–9 РОКІВ	
<i>Науковий керівник: Власюк Олена.....</i>	74
Лаврентюк Артем, Грищенко Олег ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ	
<i>Науковий керівник: Кусовська Ольга.....</i>	81
Лева Альона ПАРТЕРНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 3-4 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія.....</i>	87
Литвиненко Богдана ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У ДІВЧАТОК 8–9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОЛОТНАХ	
<i>Науковий керівник: Федоряка Андрій.....</i>	92
Нурова Поліна ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ДИСЦИПЛІНІ К-1 1000М ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена.....</i>	100
Панова Софія ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ КЛАСУ F35	
<i>Науковий керівник: Степаненко Дмитро.....</i>	105
Петрів Вікторія ПЕРЕДУМОВИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТУВАННЯ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ АЛЬПІНІСТІВ В УМОВАХ УКРАЇНИ	
<i>Науковий керівник: Хіменес Христина.....</i>	110
Рагозін В ПОТЕНЦІАЛ ТУЙШОУ В РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ НАВИЧОК СПОРТСМЕНІВ	
<i>Науковий керівник: Чепок Р.....</i>	115
Родін Злата ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ	
<i>Науковий керівник: Шкарупіло Павло.....</i>	124
Терещенко Яна СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ. ПРОБЛЕМАТИКА. ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ХРЕБТА	
<i>Науковий керівник: Чухловіна Валерія.....</i>	133
Толмачова Юлія БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД	

<i>Науковий керівник: Чоботько Маргарита</i>	141
Фесенко Інна ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ПІДВОДНОГО СПОРТУ В СИСТЕМУ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ФІТНЕС-КЛУБАХ	
<i>Науковий керівник: Шеремет Інеса</i>	145
Шевченко Костянтин ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Маргарита</i>	152
Ярмолівська Ольга РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ ВІКОМ 14-16 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНИМИ СТИЛЯМИ	
<i>Науковий керівник: Осадців Тарас</i>	157
Ярмолівська Ольга, Поган Аліна, Срочко Константин УДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ	
<i>Науковий керівник: Сосіна Валентина</i>	161
Колеснік Катерина, Терлецька Ольга МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІЙЦІВ ММА 15-16 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Науковий керівник: Кусовська Ольга</i>	167

РОЗДІЛ 3. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ

НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Бендюженко Михайло ПІДВОДНЕ ШВИДКІСНЕ ПЛАВАННЯ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ЦІКАВІ ФАКТИ	
<i>Науковий керівник: Микитчик Ольга</i>	173
Берковська Діана ЕВОЛЮЦІЯ МУАЙ-ТАЙ ВІД ТРАДИЦІЙНОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА ДО СУЧАСНОГО СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія</i>	179
Войналович Вікторія СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АЛТИМАТ ФРИЗБИ В УКРАЇНІ ЗА ЧАСІВ ЇЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ	
<i>Науковий керівник: Маленюк Тетяна</i>	185
Горбунова Дар'я ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФРИЗБИ У СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Степаненко Дмитро</i>	191
Індик Дарія ФІЛОСОФІЯ ТА ПРИНЦИПИ ПІЛАТЕСУ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОГО ФІТНЕС-НАПРЯМУ	
<i>Науковий керівник: Балджи Ілона</i>	195

Калашникова Дарина ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ РАФТИНГУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Сергєєв Андрій</i>	204
Коротченя Юлія ІСТОРІЯ І РОЗВИТОК ФЛОРБОЛУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Омельченко Олена</i>	211
Котляров Микита ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПАРАШУТНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Пірогова Карина</i>	217
Кривенкова Арина ПАДЕЛЬ ЯК СУЧАСНИЙ РАКЕТКОВИЙ ВИД СПОРТУ: ІСТОРІЯ, МІЖНАРОДНИЙ РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Нестеренко Наталія</i>	225
Мартиненко Аліна ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА В СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Сологубова Світлана</i>	235
Медведенко Ніка СЕРЕДНЬОВІЧНИЙ БІЙ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	244
Моїсєєнко Аліна ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ І СИСТЕМ СУДДІВСТВА В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ: ІСТОРИКО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ АСПЕКТ АНГЛОМОВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	
<i>Науковий керівник: Довгалюк Тетяна</i>	253
Павлінська Софія ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПІЛАТЕСУ ЯК НАПРЯМУ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ	
<i>Науковий керівник: Гончар Лілія</i>	260
Піхтін Артем ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ МУЕЙ-ТАЙ ТА ЙОГО ТРАНСФОРМАЦІЯ В СИСТЕМУ СУЧАСНИХ ЄДИНОБОРСТВ	
<i>Науковий керівник: Шаповал Марія</i>	265
Попов Вадим КІКБОКСИНГ “ВАКО” В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНІСТЬ	
<i>Науковий керівник: Бондаренко Ірина</i>	269
Романьок Юлія СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА ВОДІ В ІСТОРИЧНІЙ ПЕРСПЕКТИВІ	
<i>Науковий керівник: Малойван Ярослав</i>	276
Рудакова Валерія ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ І ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ - МОРСЬКІ БАГАТОБОРСТВА	
<i>Науковий керівник: Черноколенко Анастасія</i>	282

Ситник Ольга ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КАРТИНГУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Шиян Володимир</i>	291
Черноколенко Олена ІСТОРІЯ І ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ ШАХОБОКСУ	
<i>Науковий керівник: Шевченко Олексій</i>	297
Чернявська Софія ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Степаненко Дмитро</i>	302
Шапошник Міла ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	
<i>Науковий керівник: Долбишева Ніна</i>	309
Швачкіна Марія СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Марусич Олена</i>	316
Юхименко Данііл ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ КІБЕРСПОРТУ У СВІТІ	
<i>Науковий керівник: Степаненко Дмитро</i>	322

РОЗДІЛ 4. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Івченко Катерина ПРИЧИНИ ТА ВИДИ ТРАВМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ КОНКУРОМ	
<i>Наукові керівники: Мітова Олена, Івченко Оксана</i>	332
Поган Аліна ПОЄДНАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ТА ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ	
<i>Науковий керівник: Осадців Тарас</i>	343
Сайко Діляра КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ	
<i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	349
Синиця Ганна, Турчик Аліна ВОЛЕЙБОЛ, В ЯКИЙ ГРАЮТЬ НОГАМИ (СЕПАК-ТАКРО)	
<i>Науковий керівник: Малойван Ярослав</i>	357
Третьяк Марія ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ НА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ	
<i>Науковий керівник: Василенко Катерина</i>	365

РОЗДІЛ 5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Неділько Олександр ПРАВОВІ ТА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ <i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	373
Сайко Діляра ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ПРИ ЗАТРИМАННІ ОСІБ: ПРАВОВИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМІР <i>Науковий керівник: Чоботько Ігор</i>	378
Нікітчук Вікторія ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЖИТОМИРЩИНІ <i>Науковий керівник: Пуятіна Галина</i>	385

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Акімова Наталія ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ЯК ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ <i>Науковий керівник: Стрикаленко Євгеній</i>	390
Кащич Юлія ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ <i>Науковий керівник: Черемісова Ірина</i>	398
Кодаченко Олена ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕШКОДИ ДЛЯ НАБУТТЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У БАЛЬНО-СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ <i>Науковий керівник: Родіна Юлія</i>	402
Корчагова Єлизавета ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ <i>Науковий керівник: Скрипченко Ірина</i>	410
Радовенчик Анастасія ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СПОРТСМЕНІВ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ В УМОВАХ АМАТОРСЬКОГО СПОРТУ <i>Науковий керівник: Максимчук Борис</i>	419

РОЗДІЛ 7. НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Галушко Артем ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Ковтун Алла</i>	425
Єлецька Катерина ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБИ У ДОСЯГНЕННІ УСПІХУ ЯК СКЛАДОВОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
<i>Науковий керівник: Демідова Оксана</i>	431
Жуков Микита ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «POWER FIT» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Науковий керівник: Школа Олена</i>	439
Мороз Віолетта ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	
<i>Науковий керівник: Омельчук Олена</i>	444
Павелко Олександр ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
<i>Науковий керівник: Шеремет Інеса</i>	449
Почерева Олександр ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ ТРЕЙЛ-ЗАБІГІВ МОЛОДІ	
<i>Науковий керівник: Ігнатенко Сергій</i>	456
Новосад Ольга СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ	
<i>Науковий керівник: Пугач Наталія</i>	461
Хорошева Марія ВПРОВАДЖЕННЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	
<i>Науковий керівник: Чепель Сергій</i>	472

РОЗДІЛ 8. ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТУРИЗМІ

Боряк Сергій СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ	

ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ	
Науковий керівник: Білик Валентина.....	482
Гнатів Тарас ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	
Науковий керівник: Мацола Наталія.....	491
Дюкова Анастасія РОЛЬ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Науковий керівник: Нестеренко Наталія.....	495
Скороход Данііл МОЖЛИВОСТІ ШКІЛЬНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ	
Науковий керівник: Баштовенко Оксана.....	503
Толмачова Юлія ОСНОВНА РОЛЬ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	
Науковий керівник: Чоботько Маргарита.....	509
Шапошник Міла ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Науковий керівник: Долбишева Ніна.....	514

РОЗДІЛ 1
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

ХАРАКТЕРИСТИКА XXII ВСЕСВІТНІ ІГРИ ЯК МАШТАБНОЇ МІЖНАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ МІЛЬТИПОДІЇ

Сміян Діана

магістранта I курсу

факультету фізичної культури і спорту

*Науковий керівник: професорка кафедри теорії та методики спортивної
підготовки Долбишева Ніна*

Український державний університет науки і технологій

*ННІ « Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті проаналізовано особливості проведення Всесвітніх ігор 2025 року, що відбулися у місті Ченду (Китай). Проаналізовано результати провідних країн та виступ збірної України, яка посіла третє місце. Висвітлено досягнення українських спортсменів і значення Ігор для розвитку неолімпійських видів спорту.

Ключові слова: Всесвітні ігри, неолімпійські види спорту, міжнародні змагання, спорт, Україна.

Постановка проблеми. Аналіз останніх даних та досліджень. Сучасний спорт відіграє важливу роль у розвитку суспільства, формуванні здорового способу життя та зміцненні міжнародних зв'язків між державами. Міжнародні спортивні змагання сприяють популяризації фізичної культури, розвитку нових видів спорту та підвищенню рівня підготовки спортсменів [1, 2]. Однією з важливих подій у світовому спортивному русі є Всесвітні ігри (The World Games), які проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародної асоціації всесвітніх ігор (International World Games Association - IWGA) за підтримки Міжнародного олімпійського комітету [5, 6].

Всесвітні ігри були започатковані у 1981 році і з того часу стали важливою платформою для розвитку неолімпійських видів спорту. Особливістю цих змагань є те, що до їх програми входять дисципліни, які не входять до програми Олімпійських ігор, але мають значну популярність у різних країнах світу. До них належать самбо, карате, кікбоксинг, пауерліфтинг, підводне плавання, спортивні танці, акробатична гімнастика, скелелазіння, сумо, сквош та інші дисципліни [5, 6].

Проблеми розвитку міжнародного спортивного руху та підготовки спортсменів високого рівня досліджуються у працях багатьох учених. Зокрема, у роботах В. Платонова, М. Булатової, Т. Круцевич та В. Костюкевича розглядаються питання багаторічної підготовки спортсменів, розвитку спортивної інфраструктури та організації спортивних змагань [1,2,3,4].

Мета дослідження: визначити особливості проведення XXII Всесвітніх ігор 2025 року та проаналізувати результати виступу збірної України на цих міжнародних змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Всесвітні ігри 2025 року стали однією з наймасштабніших подій у світі неолімпійських видів спорту [5, 6]. Змагання відбулися з 7 по 17 серпня у китайському місті Ченду та зібрали понад 100 країн і більше 5000 спортсменів, які змагалися у більш ніж 30 видах спорту. Ігри проходили під гаслом «Спорт без кордонів», що символізувало єдність і мир через спортивні досягнення. Місто Ченду було обране місцем проведення змагань завдяки розвиненій спортивній інфраструктурі, сучасним стадіонам та великому досвіду організації міжнародних спортивних заходів [5, 6]. Для проведення Ігор було побудовано нові спортивні комплекси, модернізовано існуючі спортивні об'єкти та створено спеціальні тренувальні бази для спортсменів. Урочиста церемонія відкриття стала масштабним культурним шоу, у якому поєднувалися елементи китайської традиційної культури, музики та

танцю з сучасними мультимедійними технологіями [6]. Особливістю Всесвітніх ігор 2025 року стало активне використання сучасних технологій. Трансляції змагань проводилися у форматі 8K, що забезпечило надзвичайно високу якість зображення. Крім того, під час змагань використовувалися технології доповненої реальності, які дозволяли глядачам отримувати статистичну інформацію про результати спортсменів у режимі реального часу [5, 6].

Талісманами Всесвітніх ігор стали велика панда Шубао та золота мавпа Цзіньцзай. Ці образи символізують культурну спадщину Китаю та уособлюють дружбу, силу та гармонію. Офіційний логотип Ігор поєднує зображення панди, квітки гібіскусу та китайського вузла, що символізує єдність народів світу. Особливу увагу привернув факел Ігор під назвою «Zhuteng» («Назустріч мрії»). Це перший офіційний факел в історії Всесвітніх ігор. Його дизайн був натхненний археологічними артефактами давньої китайської культури та символізує прагнення спортсменів досягати нових вершин. Медалі Ігор отримали назву «Zhuguang» («Світло бамбуку»). На них зображено Золотого Сонячного Птаха, панду, гібіскус і бамбук. Особливістю медалей є те, що всередині кожної з них знаходиться знімний металевий значок, який спортсмен може подарувати людині, що підтримувала його на шляху до перемоги [5, 6].

За підсумками змагань перше місце у загальнокомандному медальному заліку посіла збірна Китаю, яка здобула 64 медалі, серед яких 36 золотих, 17 срібних і 11 бронзових. Китайські спортсмени продемонстрували високі результати у таких видах спорту, як ушу, акробатика, кульова стрільба, скелелазіння та водні види спорту. Цікаво, що китайська збірна побила власний рекорд за кількістю медалей, встановлений ще на Всесвітніх іграх 2013 року [6]. Друге місце у медальному заліку посіла Німеччина, яка здобула 45 медалей (17 золотих, 14 срібних і 14 бронзових). Німецькі спортсмени показали стабільні результати у технічних і командних видах спорту. Вони успішно виступили у

підводному плаванні, спортивному орієнтуванні, силових дисциплінах і танцювальних видах спорту [6].

Третє місце у загальнокомандному медальному заліку посіла збірна України, яка продемонструвала один із найкращих результатів за всю історію участі країни у Всесвітніх іграх. Українські спортсмени здобули 44 медалі, серед яких 16 золотих, 14 срібних і 14 бронзових [6]. Такий результат став свідченням високого рівня підготовки українських спортсменів та ефективності національної системи спортивної підготовки [1,2,3]. Четверте місце у медальному заліку посіла Італія, яка здобула 57 медалей, серед яких 13 золотих, 25 срібних і 19 бронзових. Італійські спортсмени продемонстрували високі результати у водних видах спорту, карате та скелелазінні. Представники цієї країни також успішно виступили у спортивній гімнастиці та деяких силових дисциплінах [6]. П'яте місце зайняла Франція, яка здобула 38 медалей (11 золотих, 11 срібних і 16 бронзових). Французькі спортсмени відзначилися високим рівнем підготовки у танцювальних видах спорту, акробатиці та деяких бойових дисциплінах [6]. Шосте місце посіла Японія, яка здобула 34 медалі, серед яких 10 золотих, 9 срібних і 15 бронзових. Японські спортсмени традиційно сильні у бойових мистецтвах, таких як карате, айкідо та інші дисципліни [6].

Особливу увагу на XXII Всесвітніх іграх 2025 року привернув виступ збірної України. Українська команда продемонструвала високий рівень підготовки та стабільні результати у багатьох видах спорту, що дозволило їй посісти третє місце у загальнокомандному медальному заліку [6]. Такий результат став одним із найкращих в історії участі України у Всесвітніх іграх і

підтвердив високий потенціал українського спорту навіть у складних умовах сучасності. Одним із найуспішніших видів спорту для України стало самбо.

Українська школа самбо традиційно вважається однією з найсильніших у світі, і виступ на Всесвітніх іграх 2025 року ще раз підтвердив цей факт [2]. Українські спортсмени Андрій Кучеренко, Владислав Руднев та Петро Давиденко здобули золоті медалі у своїх вагових категоріях. Їхні виступи відзначалися високим рівнем технічної майстерності, швидкістю виконання прийомів та тактичною грамотністю [1, 2]. Не менш успішними були виступи українських спортсменів у карате. Український спортсмен Ризван Талібов здобув золоту медаль у ваговій категорії понад 84 кг, продемонструвавши високий рівень технічної та фізичної підготовки [6]. Його перемога стала однією з найяскравіших подій турніру з карате. Водночас відома українська спортсменка Анжеліка Терлюга, яка раніше здобула бронзову медаль на Олімпійських іграх у Токіо, виборола срібну медаль у ваговій категорії до 55 кг [6]. Її виступ ще раз підтвердив високий рівень української школи карате та стабільність результатів українських спортсменів на міжнародній арені [2, 3]. Важливий внесок у медальний залік України зробили спортсмени у пауерліфтингу. Український спортсмен Анатолій Новописьменний здобув золоту медаль у ваговій категорії понад 100 кг [6]. Під час змагань він продемонстрував надзвичайну силу та витривалість, встановивши новий рекорд Всесвітніх ігор. Його виступ став одним із найяскравіших у програмі силових видів спорту та привернув значну увагу фахівців і глядачів.

Значних успіхів українські спортсмени досягли і у фінсвімінгу - підводному плаванні у ластах. Українська спортсменка Софія Гречко здобула золоту медаль на дистанції 200 метрів та встановила новий рекорд Ігор на дистанції 400 метрів [6]. Її виступ став справжнім проривом у цьому виді спорту та підтвердив високий рівень підготовки українських спортсменів у водних

дисциплінах. Ще одну нагороду для України у фінсвімінгу здобув Олексій Захаров, який став срібним призером на дистанції 400 метрів [6]. Українські

спортсмени також показали високі результати у бойових мистецтвах. У змаганнях з джиу-джитсу чемпіоном став Богдан Мочульський, який здобув золоту медаль у ваговій категорії до 62 кг [6]. Його виступ відзначався високим рівнем технічної підготовки та ефективним використанням тактичних прийомів. У свою чергу Дмитро Шелєско здобув золоту медаль у муай-тай у ваговій категорії до 57 кг [6]. Його перемога стала ще одним підтвердженням високого рівня розвитку бойових мистецтв в Україні [2, 3].

Окремо слід відзначити виступ українських спортсменів в акробатичній гімнастиці. Українські дуети та тріо продемонстрували високий рівень синхронності, технічної складності та артистичності виконання програм. У парних виступах українські спортсмени здобули золоту та бронзову медалі, а у змішаних парах - срібну нагороду. Особливо відзначився дует Анастасії Курашвілі та Станіслава Галайди, який здобув бронзову медаль і став одним із найяскравіших українських виступів на цих Іграх [6].

Українські спортсмени також брали участь у змаганнях зі спортивно-бальних танців. У європейській програмі Україну представляли дві танцювальні пари. Перша пара Анна Луб'янецька - Емануеле Канністаро посіла 13 місце серед учасників турніру [6]. Друга пара Вероніка Мишко та Ерл Вільямсон завершила змагання на 21 місці [6]. Попри високу конкуренцію серед провідних танцювальних пар світу, українські спортсмени продемонстрували високий рівень технічної підготовки та достойно представили Україну на міжнародній арені.

Загалом у складі української делегації було близько 70 спортсменів, які виступали у понад 20 видах спорту [6]. Успішний виступ української команди на Всесвітніх іграх 2025 року має важливе значення для розвитку національного спорту та популяризації неолімпійських дисциплін. Досягнення українських спортсменів свідчать про ефективність системи підготовки спортсменів високої

кваліфікації, яка базується на багаторічному тренувальному процесі, сучасних методах спортивної підготовки та професійній роботі тренерів [1, 2]. Значну роль у підготовці спортсменів відіграють спеціалізовані спортивні школи, тренувальні центри та національні федерації, що забезпечують необхідні умови для розвитку спортивної майстерності [3]. У сучасному спорті високих досягнень тренувальний процес ґрунтується на використанні новітніх методик, наукових досліджень і сучасних технологій. Завдяки комплексному підходу до підготовки українська команда змогла продемонструвати високі результати на міжнародній арені [1, 4]. Важливою складовою успіху українських спортсменів є їхня психологічна підготовка та високий рівень мотивації. Незважаючи на складні умови, пов'язані з війною та обмеженими ресурсами, українські спортсмени демонструють силу духу, витривалість і прагнення до перемоги. Навіть у складних умовах тренувального процесу вони продовжують досягати високих результатів на міжнародних змаганнях. Участь України у Всесвітніх іграх також сприяє розвитку міжнародного спортивного співробітництва. Спортсмени отримують можливість обмінюватися досвідом із представниками інших країн та вдосконалювати власну підготовку [5]. Порівняння результатів виступу України на Всесвітніх іграх 2025 року з попередніми змаганнями свідчить про зростання рівня українського спорту у неолімпійських дисциплінах. Потрапляння до трійки найсильніших команд світу підтверджує ефективність національної системи спортивної підготовки та перспективність розвитку цих видів спорту в Україні [2, 3, 6].

Висновки. Всесвітні ігри 2025 року стали важливою подією у розвитку неолімпійських видів спорту та міжнародного спортивного руху. Високий рівень організації змагань і участь спортсменів з різних країн світу сприяли популяризації нових спортивних дисциплін та розвитку міжнародного спортивного співробітництва.

Виступ збірної України, яка посіла третє місце у загальнокомандному медальному заліку, підтвердив високий рівень підготовки українських спортсменів. Досягнуті результати свідчать про ефективність національної системи спортивної підготовки та створюють перспективи для подальшого розвитку неолімпійських видів спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Платонов В. М. Спортсмен у різні вікові періоди: теорія і практика багаторічної підготовки. Київ: Олімпійська література, 2006. 360 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивного тренування. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.
5. International World Games Association. The World Games Official Website [Електронний ресурс] / режим доступу: <https://www.theworldgames.org/>
6. The World Games 2025. Official Results Book [Електронний ресурс] / режим доступу: https://www.theworldgames.org/results?utm_source=chatgpt.com

ФРІ-ДЖАМП - НОВИЙ НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ: СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН

Тимошенко Марія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Печко Ганна

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто фрі-джамп як новий неолімпійський вид спорту, що поєднує елементи ролер-спорту та легкоатлетичних стрибків у висоту. Метою дослідження є теоретичний аналіз джерел щодо становлення, особливостей і сучасного стану розвитку цієї дисципліни. Охарактеризовано історію виникнення, біомеханічні особливості техніки стрибка, а також систему суддівства. Висвітлено сучасний стан розвитку фрі-джампу в Україні та визначено перспективи його подальшого поширення.

Ключові слова: фрі-джамп, ролер-спорт, біомеханіка, техніка стрибка, розвиток.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрибки у висоту на роликових ковзанах (дисципліна free jump) є технічно складним видом ролер-спорту, де основна проблема полягає у необхідності трансформації горизонтальної швидкості розбігу у вертикальну силу відштовхування за наявності додаткової ваги та зміненої біомеханіки через спорядження [3].

Сучасні дослідження в цій галузі зосереджені на біомеханіці та фізіології ролер-спорту, про позитивний вплив ролер-спорту на загальну фізичну

підготовленість підлітків, на розвиток координації та швидко-силових якостей [2, 3].

Основна проблема наукових досліджень стрибків у висоту на роликах полягає у відсутності єдиної науково обґрунтованої методики підготовки спортсменів, на відміну від класичних легкоатлетичних стрибків. Ключові аспекти проблеми включають: технічну складність, а саме необхідність трансформації горизонтальної швидкості розбігу у вертикальний стрибок при обмеженій площі опори (колеса роликів); травмо небезпечність: високий ризик травм нижніх кінцівок через жорстке приземлення, що вимагає розробки систем амортизації; біомеханічні особливості: на відміну від легкої атлетики, вага роликів створює додатковий момент інерції, що змінює динаміку вильоту та групування; вплив параметрів спорядження: недостатньо досліджений вплив діаметра коліс роликів.

Поєднання екстремального спорту та класичної легкої атлетики є цікавим та сучасним об'єктом для дослідження.

Мета дослідження - провести теоретичний аналіз літератури та інформації з мережі Інтернет щодо питання про новий неолімпійський вид спорту - фрі-джамп.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та вивчити літературу, а також інформацію з мережі Інтернет з основних питань дослідження.

2. Дослідити новий неолімпійський вид спорту фрі-джамп в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Free jump (фрі-джамп) або стрибки на роликах через планку - це дисципліна ролер-спорту, яка відноситься до напрямку Inline Freestyle (фрістайл на роликах). Її механіка дуже схожа на легкоатлетичні стрибки у висоту, але є суттєва відмінність: спортсмен розганяється, відштовхується і приземляється виключно на роликів ковзан.

І головне - стрибок виконується на абсолютно рівній поверхні без використання жодних трамплінів. Історія цього спорту починається наприкінці 90-х - на початку 2000-х років у Європі, зокрема у Франції та Італії. Спочатку це була просто вулична розвага: ролери долали міські перешкоди, перестрибуючи через лавки, сходи чи огорожі. Але згодом ентузіастам стало цікаво перевірити, хто ж зможе стрибнути найвище. Так у ролерів з'явилася легкоатлетична стійка з планкою та чіткі правила. Звичайний вуличний екстрим еволюціонував і перетворився на офіційну спортивну дисципліну, яку сьогодні курує Міжнародна федерація World Skate [4].

Структурно цей рух можна поділити на чотири ключові фази, кожна з яких вимагає філігранної точності:

Перша фаза - розбіг. Її головне завдання - набір оптимальної горизонтальної швидкості. Особливість полягає в тому, що атлет має розрахувати інерцію так, щоб зберегти повний контроль над роликами на гладкому покритті перед переходом до наступної фази.

Друга фаза - відштовхування. Це найважливіший біомеханічний момент, де відбувається перетворення горизонтальної швидкості у вертикальну. Поштовх виконується переважно обома ногами, що дозволяє згенерувати максимальну вибухову силу. Під час відштовхування надзвичайно важливою є правильна робота махової ноги. Наприклад, якщо маховою ногою є права, вона повинна задати максимально потужний і різкий імпульс вгору - з точки зору біомеханіки це дуже нагадує момент атаки бар'єра у легкоатлетичному спринті. Цей імпульс дозволяє «витягнути» за собою центр мас тіла разом із додатковою вагою інвентарю.

Третя фаза - політ та угруповання. Досягнувши найвищої точки амплітуди, спортсмен повинен миттєво згрупуватися. Найпоширеніша техніка - це різке підтягування колін до грудей із паралельним відведенням роликів убік. Це

дозволяє зробити тіло максимально компактным у повітрі та уникнути контакту металевих рам чи коліс із планкою.

Четверта фаза - приземлення. Фаза амортизації та стабілізації. Атлет приземляється на жорстке покриття, компенсуючи ударне навантаження пружним згинанням колінних та гомілковостопних суглобів. Головне правило успішного стрибка - втримати вертикальну вісь та стабілізувати рівновагу на вузькій лінії коліс, не торкаючись поверхні руками чи колінами [2, 4].

Система суддівства та критерії оцінювання змагальної діяльності у фрі-джампі базується на класичних принципах легкої атлетики, проте має суворі вимоги до техніки приземлення. Стрибок вважається успішним і зараховується суддівською колегією виключно за умови одночасного виконання трьох вимог:

- Збереження перешкоди: планка повинна залишитися на стійках, якщо під час фази польоту або приземлення атлет зачіпає планку і вона падає фіксується фол (не зарахована спроба);
- Чисте приземлення (Clean landing): це найсуворіше правило фрі-джампу. Приземлення має відбутися виключно на колеса ковзанів. Будь-яке торкання змагального покриття руками, колінами або падіння після стрибка автоматично анулює спробу, навіть якщо планка залишилася на місці;
- Стабілізація: Після контакту з покриттям спортсмен повинен продемонструвати повний контроль над балансом, продовживши рух по прямій або виконавши контрольовану зупинку [3].

Як і в класичних стрибкових дисциплінах, на подолання кожної заявленої висоти атлету надається три спроби. Спортсмен має тактичне право пропускати певні висоти, переносячи свої спроби на наступні позначки, щоб оптимізувати розподіл фізичних сил [4].

Перемагає той атлет, який чисто подолав максимальну висоту. Якщо двоє або більше учасників зупинилися на однаковій позначці, вступає в дію правило

підрахунку спроб: перевагу отримує той спортсмен, який витратив меншу кількість спроб на подолання фінальної висоти. У разі рівності і цього показника, судді підраховують загальну кількість невдалих спроб за весь період змагань [4].

В Україні роликовий фрістайл загалом, і фрі-джамп зокрема, демонструють стрімку динаміку популяризації. Розвитком дисципліни на національному рівні опікується Українська федерація роликового спорту (УФРС). Проводяться офіційні Чемпіонати та Кубки України, регламент яких повністю відповідає міжнародним стандартам World Skate [2]. Українська школа фрі-джампу має високий рівень конкурентоспроможності. Національна збірна регулярно делегує своїх атлетів на Чемпіонати Європи та етапи World Skate Games. Наші спортсмени стабільно демонструють результати, що входять до топ-рейтингів, долаючи висоту, яка відповідає нормативам майстрів спорту міжнародного класу. За останні роки в Україні сформувалася потужна тренерська база. Підготовка спортсменів перейшла від аматорського вуличного формату до систематичного тренувального процесу [2, 4].

З гордістю варто відзначити, що наше місто Дніпро є одним із найпотужніших та найактивніших осередків розвитку ролер-спорту в Україні. Дніпро володіє чудовою матеріально-технічною базою для підготовки атлетів. У місті функціонують великі спеціалізовані криті майданчики (наприклад, ролердром «Рола-Коло»), що дозволяє спортсменам підтримувати безперервний тренувальний цикл незалежно від сезону. На базі міських спортивних комплексів регулярно проходять не лише внутрішньоклубні змагання, а й масштабні всеукраїнські турніри та етапи Кубку України з роликового фрістайлу. Місцеві турніри формату Free Jump Contest збирають як професіоналів, так і юнаків, створюючи потужний резерв для національної збірної. У Дніпрі працюють кваліфіковані тренери та функціонують дитячо-юнацькі школи ролер-спорту. Це

означає, що дисципліна має фундаментальну базу: від початкової підготовки дітей до виховання атлетів високих досягнень

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел, а також інформація з мережі Інтернет дозволили дійти висновку, що фрі-джамп розвивається за межами програми Олімпійських ігор, але активно трансформується у структуровану дисципліну з власними правилами, суддівством та змаганнями, що є характерним для нових напрямків фізичної культури.

2. Результати дослідження дозволили ознайомитись з біомеханічними особливостями фрі-джампа, технікою виконання стрибка, правилами змагань та станом розвитку цього екстремального виду спорту в світі, в Україні і в нашому місті Дніпро.

Список використаних джерел

1. Іванишин Ю. Вплив засобів екстремальної рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13-14 років чоловічої статті. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 3 (97) С.50-54
2. Українська федерація роликового спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http:// www. ufrs.com.ua](http://www.ufrs.com.ua)
3. Matthew J.Major, Armand J. Beaudoin, Peter Kurath & Elizabeth T. Hsiao-Wecksler. Biomechanics of aggressive inline skating landing and balancing on a grind rail. Journal of Sports Sciences. 2007. V.25. P.1411-1422. [In English]
4. World Skate [Electronic resource]. Access mode <https://www.worldskate.org>

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Тонконог Євгенія

факультет фізичної культури і спорту, I курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцен. Омельченко Олена

Український державний університет науки і технологій

*ІНІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена дослідженню історії розвитку мікс-змагань як виду програми. Розглянуто етапи формування, ключові події та вплив на сучасні змагання. Проаналізовано основні етапи розвитку даного виду програми.

Ключові слова: гендерна рівність, неолімпійський спорт, змагання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному світі спорт трансформувався з простої фізичної активності на дієвий соціальний інститут, що безпосередньо впливає на формування суспільних етичних норм та світогляду [1]. Проте, попри задекларовані цінності інклюзивності, питання статевої дискримінації залишається критичним викликом на всіх рівнях спортивної ієрархії [2]. Найбільш рельєфно ці проблеми простежуються у професійному та олімпійському секторах, де жінки й досі виборюють право на гідну оплату праці, медійну увагу та представництво у владних структурах спортивних федерацій. Хоча кількісний паритет дисциплін на іграх поступово досягається, фактична рівність можливостей усе ще є недосяжною метою.

Дослідниця І. М. Жаровська (2023) наголошує, що впровадження гендерного балансу є фундаментальним завданням сучасності. Вона зазначає, що

спорт залишається однією з найбільш консервативних галузей, де дискримінаційні практики зберігаються попри столітню історію боротьби за права жінок. Основними перепонами авторка вважає дефіцит жінок на керівних посадах, прояви сексизму та специфічне висвітлення змагань крізь призму гендерних стереотипів [3].

Мета цієї роботи полягає у критичному аналізі особливостей та проблем забезпечення гендерної рівності, зокрема у сфері неолімпійського спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Еволюція жіночої участі в Олімпіадах була тривалою та тернистою:

- Античність: Повна ізоляція жінок (заборона навіть на відвідування трибун).
- 1896 рік: відродження Ігор П'єром де Кубертенем відбулося без участі жінок, що він аргументував "естетичною недоцільністю".
- 1991 рік: знаковий поворот - МОК заборонив включати нові види спорту до програми без наявності жіночих категорій.
- 2012 рік (Лондон): історичний момент, коли всі національні збірні мали у своєму складі атлеток.
- 2024 рік (Париж): досягнення символічного піка - участь чоловіків та жінок розподілилася у пропорції 50/50.

Попри цей прогрес, аналіз свідчить: за фасадом цифр ховаються системні проблеми - нерівний доступ до фінансових ресурсів, спонсорських контрактів та упереджене ставлення до жінок у видах спорту, що традиційно вважаються «силовими» або «чоловічими». Професійний спорт має свої специфічні відмінності від олімпійського, особливо в контексті комерціалізації:

1. Фінансовий розрив: різниця в гонорарах та призових фондах між чоловічими та жіночими лігами залишається колосальною.

2. Маркетингова нерівність: рекламодавці частіше обирають чоловічий спорт, апелюючи до вищих телевізійних рейтингів.

3. Скляна стеля в управлінні: мізерний відсоток жінок серед головних тренерів, суддів та топменеджменту спортивних клубів.

Одним із найбільш видимих проявів дискримінації є сексуалізація атлеток через вимоги до екіпірування. На відміну від чоловічої форми, яка є максимально функціональною та закритою, жіночий одяг часто розробляється з акцентом на візуальну привабливість (короткі шорти, бікіні, облягаючі фасони).

Приклад: штраф жіночої збірної Норвегії з пляжного гандболу за відмову грати у бікіні став гучним свідченням того, що комфорт спортсменок часто приноситься в жертву стандартам "видовищності".

Ця проблема сягає корінням у початок XX століття. Лише у 1908 році жінкам дозволили відкривати ноги під час змагань, а плавальні костюми 1912 року більше нагадували незручні комбінезони, ніж професійне спорядження.

В Україні сучасний вектор спрямований на створення інклюзивного середовища, вільного від будь-яких упереджень за ознакою статі чи віку. Це потребує не лише просвітницької роботи, а й системних змін:

- Впровадження програм підтримки жіночих спортивних секцій.
- Забезпечення рівного доступу до тренувальних баз та обладнання.
- Створення правових механізмів захисту від дискримінації.

О. М. Балинська підкреслює, що зростання соціальної ваги спорту вимагає виокремлення спортивного права як самостійної галузі. Це необхідно для ефективного юридичного регулювання діяльності атлетів, менеджерів та захисту їхніх професійних прав на державному рівні.

Водночас питання удосконалення спортивного права залишається актуальним через наявність гендерної нерівності, з якою стикаються жінки у спортивному середовищі. Досі існують стереотипні уявлення про те, що силові

види спорту більше підходять чоловікам, а жінки нібито менш придатні до таких фізичних навантажень. Поділ на «сильну» і «слабку» стать часто впливає на ставлення до спортсменок. Проте статистичні відмінності у фізичній силі між чоловіками та жінками не повинні визначати їхній соціальний статус або можливості для самореалізації. Фізичні характеристики не можуть бути критерієм оцінки цінності людини у суспільстві.

Дискримінація є негативним явищем, яке проявляється в різних сферах суспільного життя, і спорт не є винятком. У спортивному середовищі спортсмени інколи стикаються з нетерпимістю, нерівним ставленням та навіть проявами насильства. Гендер у цьому контексті розглядається як соціальна категорія, яка змінюється під впливом часу, культурних умов та правових трансформацій.

Мікс-екіпажі в веслуванні на байдарках і каное як новий формат.

Мікс-змагання (змішані екіпажі) як окремий вид програми, з'явилися вперше у 2021 році на Чемпіонаті Світу, який проходив у Копенгагені (Данія). Самі мікс-екіпажі є як в байдарці так і в каное. Вони поділяються на: байдарки/каное двійки та четвірки, де двійки - дві людини в човні, четвірки - четверо, зі співвідношенням чоловіків та жінок 50/50 [4].

Змішані екіпажі можуть змагатися на дистанціях 1000, 500 та 200 метрів, але на змаганнях світового рівня змагаються зазвичай тільки на дистанції 500 метрів.

Також на юніорських змаганнях, а саме на Чемпіонаті Світу з веслування на байдарках і каное серед юніорів та молоді до 23-х років 2023 з'явилася змішана естафета в байдарках/каное одиночках. В цій дисципліні приймають участь одна дівчина та один юнак від кожної країни, дистанція 5000 м ділиться на двох учасників: перше коло робить дівчина, потім робить перебіжку, залишає човен в спеціальній зоні та передає естафету хлопцю і так перше коло проходить дівчина, а вже останнє хлопець.

Важливою особливістю змішаних екіпажів у веслуванні є поєднання різних фізіологічних та технічних характеристик спортсменів. Дослідження у сфері спортивної науки показують, що ефективність таких екіпажів значною мірою залежить від узгодженості рухів, ритму веслування та правильної тактики проходження дистанції. Тренери приділяють значну увагу синхронності роботи спортсменів, оскільки навіть незначні відхилення у темпі можуть впливати на швидкість човна.

Крім того, розвиток змішаних екіпажів сприяє підвищенню популярності цього виду спорту серед молоді. Спільні тренування чоловіків і жінок створюють сприятливі умови для обміну досвідом та формування командної культури. Саме тому багато національних федерацій активно підтримують розвиток мікс-дисциплін у програмі внутрішніх змагань. Спеціальних вимог для змішаних екіпажів немає, все за стандартними правилами з веслування на байдарках і каное. Мікс-екіпажі - це сучасний тренд, спрямований на гендерну рівність, що активно впроваджується на Олімпійських іграх.

Драгонбот змішані команди (мікс). Веслування на човнах дракон — це командний вид спорту, що передбачає веслування на великих 10 чи 20-місних човнах з головою та хвостом дракона. У команді веслюють 10 або 20 осіб (по 5 або 10 з кожного боку), ритм задає барабанщик, а стерновий керує човном. Змагання проводяться на однолопатевих веслах.

Змішані екіпажі (Mixed) у веслуванні на човнах «Дракон» — це поєднання чоловіків та жінок в одному човні, що є стандартною категорією офіційних змагань. Вони змагаються на 10-місних або 20-місних човнах, де кількість веслувальників різної статі чітко регламентується правилами для забезпечення рівних умов [5]. У змішаному екіпажі зазвичай присутня мінімальна кількість жінок, не менше 8-10 у 20-місному човні. Змішані екіпажі змагаються на дистанціях 200, 500, 1000 та 2000 метрів.

Особливістю веслування на човнах-драконах є те, що успіх команди залежить від максимальної синхронізації рухів усіх учасників екіпажу. Ритм веслування задає барабанщик, який допомагає спортсменам підтримувати однаковий темп протягом усієї дистанції. Саме узгодженість дій усієї команди дозволяє досягати високих швидкісних показників. Змішані екіпажі дозволяють демонструвати командну роботу та гармонію, поєднуючи силу чоловіків та синхронність жінок.

Змішана дисципліна каное-слалому (Mixed C2) як неолімпійський вид програми. Каное-слалом - це водний вид спорту, у якому спортсмени проходять на байдарках або каное спеціально облаштовану трасу на бурхливій воді з воротами (гейтом). Мета - пройти трасу якнайшвидше та без штрафних секунд за зачіп воріт. У каное-слаломі використовують різні формати човнів:

1) C1 - одиночне каное, де спортсмен сидить на колінах і керує веслом лише з одного боку.

2) C2 - двомісне каное, де екіпаж складається з двох спортсменів, кожен з яких керує веслом і координує рух човна.

Формат Mixed C2 - це змішаний екіпаж із одного чоловіка та однієї жінки, які разом проходять трасу слалому на воді, долаючи ворота й природні перешкоди. Така команда працює спільно, і результат залежить від скоординованої взаємодії обох спортсменів незалежно від статі, що робить цю дисципліну показовою для теми гендерної рівності. Історія Mixed C2 сягає середини XX століття: цей формат вперше з'явився на чемпіонаті світу з каное-слалому у 1955 році, а подальні участі змішаних екіпажів були задокументовані на чемпіонатах світу у наступні роки [6]. У сучасній історії змагань формат Mixed C2 був відновлений у 2017 році на Чемпіонаті світу під егідою Міжнародної федерації каное (ICF), де 11 екіпажів взяли участь у фіналі

цього виду. У 2018 році на світовій першості у Ріо-де-Жанейро також проводили фінали Mixed C2, і польський екіпаж здобув золоту медаль у цьому змаганні.

У змішаних екіпажах особливу роль відіграє взаємодія спортсменів під час проходження складних ділянок траси. Кожен учасник виконує чітко визначені функції, що дозволяє ефективно керувати човном у швидкій течії. Саме завдяки цьому каное-слалом вважається одним із найбільш технічно складних видів веслувального спорту.

Важливо зазначити, що Mixed C2 не входить до програми Олімпійських ігор: нинішня олімпійська програма слалому включає лише індивідуальні дисципліни (K1 та C1 для чоловіків і жінок) для забезпечення гендерної рівності у числі олімпійських медалей, і змішаний C2 не був затверджений як олімпійська дисципліна.

У той же час Mixed C2 продовжує проводитися у світових чемпіонатах і міжнародних змаганнях під егідою ICF, що свідчить про інтерес до цього формату як способу включення змішаних команд у традиційно технічний вид спорту. Наявність спільних екіпажів у Mixed C2 демонструє, що чоловіки та жінки можуть змагатися на одному човні на рівних умовах, сприяючи ідеї гендерної рівності у спорті.

Висновки. Отже дослідження та обговорення проблеми та особливостей гендерної рівності в неолімпійському спорті дає змогу зробити такі висновки, зокрема актуальність проблеми гендерної рівності не викликає сумнівів – незважаючи на прогресивні зміни та позитивні тенденції останніх років, гендерна нерівність залишається системною проблемою на глобальному рівні. Федерація з веслування на байдарках і каное активно підтримує гендерну рівність саме, тому вони намагаються зробити більш цікаву програму, де жінки змагаються на тому ж рівні що й чоловіки.

Проблема гендерної нерівності в спорті це не лише питання справедливості, а й чинник, що впливає на якість і ефективність розвитку спортивної галузі загалом.

Список використаних джерел

1. Jay Coakley. *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill, 2017.
2. Gertrud Pfister. *Women in Sport – Gender Relations and Future Perspectives*. Routledge, 2010.
3. Жаровська І.М. (2023). Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, Серія ПРАВО. Випуск 75: частина 1. 81–84.
4. International Canoe Federation. *Official Canoe Sprint Events Programme*.
5. Веслування на човнах “Дракон”- Вікіпедія
6. Інформація про історичні результати Mixed C2 на чемпіонатах світу 1950-х років (перші появи змішаного C2). (womencanintl.com)

РОЗДІЛ 2
СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОДІБІЛДЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кондратьєв Владислав, Безсмертний Олег

факультет ФКС, II курс,

СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Солодка Оксана

Український державний університет науки і технологій,

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто теоретико-методичні аспекти стимуляції м'язової гіпертрофії у бодібілдерів віком 17–19 років. Визначено, що найбільш ефективними методами для юнаків є поєднання «піраміди», «суперсетів» та хвильового циклування навантаження. Розроблено та описано модель чотиритижневого мезоциклу, що включає три тижні прогресивного навантаження (інтенсивність 60–80% від 1ПМ) та один розвантажувальний тиждень (55–60% від 1ПМ) для відновлення організму. Встановлено, що 80% опитаних тренерів-практиків вважають чотиритижневу структуру мезоциклу оптимальною для запобігання перетренованості та підтримки стабільного росту м'язової маси.

Ключові слова: бодібілдинг, м'язова гіпертрофія, базова підготовка, мезоцикл, тренувальний процес.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний бодібілдинг трансформувався у комплексну спортивну дисципліну, де розвиток м'язової гіпертрофії виступає не лише засобом досягнення естетичних стандартів, а й морфофункціональним фундаментом для зростання сили, витривалості та загальної працездатності атлета. Ключову роль у системі

багаторічного вдосконалення відіграє етап базової підготовки. Саме на цьому етапі закладається техніка виконання багатосуглобових вправ та формується культура тренувальної діяльності, що мінімізує ризики травматизму в майбутньому [2].

Ефективність нарощування м'язової маси безпосередньо залежить від раціонального планування мезоциклів [5]. Науково обґрунтоване чергування інтенсивності та обсягу навантажень дозволяє досягти оптимального адаптаційного ефекту й уникнути стагнації [1]. Проте, аналіз сучасної практики свідчить про дефіцит уніфікованих методик для атлетів юнацького віку (17–19 років). Часто тренувальні програми для молоді копіюють плани дорослих спортсменів, ігноруючи специфічні вікові, фізіологічні та психоемоційні особливості організму, що розвивається [3].

Невідповідність навантажень адаптаційним можливостям юнаків призводить до порушення техніки, нерівномірного розвитку м'язових груп та перевтоми [4]. Це зумовлює гостру потребу в науковому обґрунтуванні методичних засад розвитку гіпертрофії на базовому етапі з урахуванням індивідуальних темпів фізичного розвитку. Розробка адаптованих підходів до планування мезоциклів дозволить підвищити безпеку та ефективність тренувального процесу, забезпечуючи гармонійне становлення спортсменів-початківців.

Мета дослідження. На основі аналізу сучасних науково-методичних джерел, анкетування тренерів і систематизації практичного досвіду обґрунтувати методичні засади розвитку м'язової гіпертрофії у бодібілдерів 17–19 років на етапі базової підготовки, з урахуванням принципів періодизації, циклування навантаження й вікових особливостей спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз теоретичних і практичних аспектів розвитку м'язової гіпертрофії у бодібілдингу на етапі базової підготовки спортсменів 17–19 років.

Результати засвідчили, що ефективність тренувального процесу визначається раціональним поєднанням методичних принципів, системного планування мезоциклів та урахуванням вікових особливостей спортсменів.

Аналіз літературних джерел і наукових публікацій показав, що гіпертрофія м'язів є складним біологічним процесом, який потребує чіткого регулювання співвідношення обсягу, інтенсивності, частоти навантажень і періодів відновлення [4, 5]. У бодібілдингу це досягається шляхом використання методів «піраміда», «суперсет», «дроп-сет», «відпочинок–пауза» та інших варіацій циклування навантаження.

Розроблена модель мезоциклу для спортсменів базового рівня (17–19 років) включає чотиритижневу структуру тренувань із поступовим нарощуванням інтенсивності протягом трьох тижнів і подальшим розвантаженням у четвертому тижні. Такий підхід забезпечує ефективне формування технічних навичок, стимулює анаболічні процеси та сприяє профілактиці перетренованості.

Ключова ідея моделі полягає у застосуванні хвильового циклування навантаження з обов'язковим використанням активного розвантаження для профілактики перетренованості:

1. 1-й тиждень (Втягуючий): Об'єм тренування – 70%, Інтенсивність – 75%.
Акцент на відновленні та корекції техніки виконання базових вправ.
2. 2-й тиждень (Базовий): Об'єм – 90%, Інтенсивність – 80%. Поступове збільшення загального об'єму, додавання підсобних вправ.

3. 3-й тиждень (Ударний/Розвиваючий): Об'єм – 100%, Інтенсивність – 85%.

Пік навантаження мезоциклу, використання інтенсифікаційних методів (дроп-сети, суперсети) у мінімальному обсязі.

4. 4-й тиждень (Розвантажувально-відновлювальний): Об'єм – 50–60%, Інтенсивність – 70%. Це критично важливий тиждень. Різке зниження об'єму тренування для забезпечення процесів надкомпенсації та повного відновлення центральної нервової системи та гормонального фону.

Результати опитування тренерів м. Кам'янське свідчать, що у практиці переважає комбінація класичних і сучасних методів розвитку гіпертрофії, заснована на принципах індивідуалізації, системності й періодизації, що підтвердило обґрунтованість нашої моделі. Вони відзначили:

- необхідність циклування: 93% тренерів використовують мезоцикли у своїй роботі.
- важливість відновлення: 87% наголошують, що саме відновлення є обмежувальним фактором для прогресу юнаків.
- акцент на техніці: усі опитані тренери сходяться на думці, що на початковому етапі техніка має пріоритет над робочою вагою.

Більшість тренерів визнають значущість чотиритижневого мезоциклу та необхідність включення вправ на мобільність для профілактики травм.

На основі узагальнених результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу, які передбачають раціональне поєднання силових і допоміжних вправ, контроль за відновленням, збалансоване харчування, формування мотивації та дисципліни у спортсменів юнацького віку.

Таким чином, дослідження підтвердило, що методично обґрунтоване планування тренувального процесу на основі циклування навантаження є ефективним засобом розвитку м'язової гіпертрофії у бодібілдерів базового рівня.

Застосування запропонованих підходів сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню стійких навичок самоконтролю, працездатності та спортивної мотивації.

Список використаних джерел

1. Дубовой В. В., Іванькова Н. В. Особливості періодизації та циклування тренувального процесу у бодібілдингу та бодіфітнесі. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. 2025. 322 с.
2. Кириченко Т., Пивовар А. Особливості побудови тренувальних програм в атлетизмі і бодіфітнесі. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2024. № 2. С. 8-16.
3. Пуцов О. І., Капко І. О., В. Г. Олешко .Атлетизм: навч. посіб; Нац. ун-тфіз. виховання і спорту України. К. : Київ. ун-т, 2007. С. 225-231.
4. Півень О. Б. Послушной І.В. Зміни студентів, які займаються бодібілдингом у процесі змагальної підготовки. The 8 th International scientific and practical conference “Future of science: innovations and perspectives”(June 16-18, 2025) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2025. 460 р.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев:Олимпийская литература, 2015. – С. 680.
6. Славітак О.С. «Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки», Миколаїв, 2018р. С. 65.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ГНУЧКОСТІ АТЛЕТІВ У СИСТЕМІ CROSSFIT

Герак Денис, Гришаков Павло

Факультет фізичної культури і спорту

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Солодка Оксана Василівна

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено вплив гнучкості та мобільності суглобів на технічну підготовленість атлетів у CrossFit. Виявлено ключові технічні помилки при виконанні важкоатлетичних вправ, зумовлені обмеженою рухливістю опорно-рухового апарату. Розроблено та експериментально перевірено авторську корекційну програму, спрямовану на покращення амплітуди рухів та стабілізацію техніки. Результати підтверджують ефективність впровадженої методики для підвищення результативності та профілактики травматизму у спортсменів. Надано практичні рекомендації тренерам щодо інтеграції вправ на мобільність у тренувальний процес.

Ключові слова: CrossFit, важка атлетика, ривок, поштовх, гнучкість, фізична підготовленість, технічна підготовка.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з сучасних технологій у сфері фізичної культури є CrossFit, що виступає як метод тренувань [1, 4].

CrossFit – (слово англійського походження: Cross – перетинати, поєднувати; Fit – здібний до витривалості) – це різновид фітнесу, створений Грегом Гласманом, який був гімнастом родом з Каліфорнії (США), і являє собою систему загальної фізичної підготовки, засновану на чергуванні базових вправ з

різних видів спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, легка атлетика, веслування і т.д.) [2, 3].

Сучасний розвиток CrossFit як системи високоінтенсивного функціонального тренінгу висуває високі вимоги до технічної майстерності атлетів, особливо при виконанні складних важкоатлетичних вправ, таких як ривок та поштовх. Проте аналіз тренувальної практики свідчить про наявність суперечності: з одного боку, висока інтенсивність занять вимагає ідеальної біомеханіки для запобігання травматизму, а з іншого — значна частина спортсменів має функціональні обмеження рухливості суглобів [2].

Недостатній рівень гнучкості та мобільності (зокрема у плечових, тазостегнових та гомілковостопних суглобах) стає головним бар'єром на шляху до формування раціональної техніки. Це призводить до виникнення типових технічних помилок, зниження ефективності виконання силових рухів та зростання ризику травм опорно-рухового апарату [2].

Попри велику кількість методичних розробок, питання цілеспрямованої корекції техніки кроссфітерів саме через розвиток мобільності залишається недостатньо висвітленим, що потребує розробки та обґрунтування спеціалізованих програм підготовки.

Мета дослідження. Дослідити та експериментально перевірити ефективність сучасних методів розвитку гнучкості для вдосконалення техніки виконання вправ і профілактики травматизму у спортсменів, які займаються CrossFit.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження технічної підготовленості спортсменів, що займаються CrossFit, дозволило виявити низку системних проблем, які безпосередньо впливають на якість виконання важкоатлетичних елементів та рівень травматизму. Було проаналізовано техніку

виконання ривка, підйому на груди та поштовху у контексті фаз руху, які описані у працях провідних авторів [2].

Аналіз продемонстрував значну кількість помилок, що носять переважно системний характер і свідчать не про низьку фізичну підготовленість спортсменів, а про недостатню мобільність та нескоординовану роботу ніг і спини [2].

Ці дані цілком узгоджуються з літературними джерелами, які підкреслюють важливість рівня мобільності для безпечного й ефективного виконання важкоатлетичних вправ у CrossFit.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що недостатній рівень мобільності та гнучкості є ключовою причиною більшості технічних помилок.

Нами також було проведено опитування тренерів ($n = 10$), за результатами якого встановлено, що:

- 80% тренерів відзначили недостатню гнучкість плечового поясу та тазостегнових суглобів як основну причину порушень техніки;
- 70% підтвердили, що спортсмени часто ігнорують вправи на мобільність у підготовчій частині тренування;
- 60% використовують динамічні розтягування та PNF-методику, але лише 40% систематично планують розвиток гнучкості у мезоциклах.

Основні труднощі, зазначені тренерами:

- нестача часу на окремі заняття з гнучкості (90%);
- відсутність уніфікованих програм для різних рівнів підготовленості (80%);
- низька мотивація спортсменів до систематичного розвитку рухливості (70%).

Таким чином, на основі аналізу наукових джерел, наших попередніх досліджень, анкетування тренерів було розроблено програму для розвитку гнучкості та мобільності, мета якої покращення технічної підготовленості спортсменів CrossFit і зменшення кількості рухових помилок під час виконання важкоатлетичних вправ.

Запропонований у програмі комплекс вправ спрямований на поступове збільшення амплітуди рухів у ключових суглобах, активізацію стабілізаторів тіла та формування правильного положення при роботі зі штангою що дозволить:

- активувати глибокі м'язи-стабілізатори таза і спини;
- покращити координацію та розкриття плечей без перенавантаження попереку;
- знизити ризик технічних помилок при роботі з великою вагою.

Комплекс був розподілений на три взаємопов'язані блоки, спрямовані на активацію, розвиток мобільності та відновлення.

Таким чином, запропонована програма враховує типові технічні помилки CrossFit-атлетів, містить прогресію вправ від простого до складного, працює на всі ключові структури, що обмежують техніку, є практично спрямованою та може інтегруватися у будь-який тренувальний план.

З метою визначення ефективності запропонованої програми було проведено педагогічний експеримент в якому взяли участь 8 спортсменів-чоловіків, віком 18–35 років, які займаються CrossFit від 1 до 3 років. Усі учасники тренувалися 3 рази на тиждень, мали базовий досвід виконання важкоатлетичних вправ (ривок, поштовх) та не мали травм або медичних протипоказань.

Запропонована програма застосовувалася протягом чотирьох тижнів і інтегрувалася у тренувальний процес як обов'язковий елемент розминки та

заминки, що дозволяло цілеспрямовано впливати на мобільність без збільшення загального обсягу тренувального навантаження.

Експеримент складався з трьох етапів :

I етап - початкове тестування рівня гнучкості, мобільності та технічної підготовленості;

II етап - впровадження 4-тижневої програми для розвитку мобільності (3 рази на тиждень, 10–15 хвилин на тренування);

III етап - повторне тестування, та аналіз динаміки.

Після завершення програми проведено повторне тестування та відеоаналіз техніки виконання важкоатлетичних вправ.

Отримані результати підтверджують, що мобільність є базовим компонентом технічної підготовленості CrossFit-атлетів.

Покращення мобільності м'язів нижніх кінцівок призвело до: стабільнішого стартового положення; глибшого та правильнішого підсиду.

Покращення рухливості плечового поясу сприяло: правильному траєкторному виведенню штанги; виключенню «накиду»; стабільній фіксації над головою.

Розвиток рухливості грудного відділу забезпечив: збереження вертикальної спини; покращений баланс у підриві; зменшення навантаження на попереки.

Загалом кількість технічних помилок у ривку та поштовху зменшилася більше ніж удвічі.

Висновки. Отже нами було встановлено, що недостатня гнучкість є однією з головних причин технічних помилок у CrossFit.

Систематичне впровадження вправ на мобільність і розтягування значно покращує техніку виконання важкоатлетичних елементів.

Розроблена програма розвитку гнучкості є ефективною для спортсменів середнього рівня підготовленості.

Застосування комплексного підходу дозволяє підвищити якість рухів, зменшити ризик травматизму та забезпечити стабільне вдосконалення технічної майстерності у CrossFit.

Список використаних джерел

1. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами кросфіту: методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 57 с.
2. Герак Денис. Особливості технічної підготовленості у CrossFit Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів : зб. наук. пр. XI Всеукр. студент. наук.-метод. конф. (4 квіт. 2025 р.)/Укр. держ. ун-т науки і технологій, ННІ «Придніпров. держ. акад. фізич. культури і спорту. – Дніпро, 2025. С. 57-61.
3. Кроссфит для починаючих [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/crossfit-dlyanachinayushhih.html>.
4. Ягодзінський В. П. Обґрунтування необхідності впровадження засобів кросфіту до системи фізичної підготовки майбутніх офіцерів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України. The 5th International scientific and practical conference «Eurasian scientific congress», Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. С. 498–504.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПОЧАТКІВЦЯМИ

Гладка Анна

факультет фізичного виховання, II курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к. фіз. вих. доцент Демідова Оксана

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У роботі розглянуто особливості використання тренажерів в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з початківцями для розвитку їх силових якостей. Проаналізовано вплив тренажерів на організм людини та рівень її фізичної підготовленості. Визначено основні переваги тренажерів у порівнянні з вільними вагами. Обґрунтовано доцільність їх використання на заняттях оздоровчої спрямованості.

Ключові слова: тренажери, силові якості, початківці, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Силові якості є одним із базових компонентів фізичної підготовленості, що визначає працездатність, функціональний стан опорно-рухового апарату, стійкість до побутових і навчально-професійних навантажень, а також профілактику порушень постави й травматизму. Для осіб, які лише розпочинають систематичні заняття (початківців), ключовим завданням стає створення умов, за яких розвиток сили відбувається безпечним способом, із поступовою адаптацією організму та без надмірного стресу для суглобово-зв'язкового апарату.

Тому на сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту проблема ефективного розвитку силових якостей у початківців набуває особливої актуальності. Це пояснюється тим, що саме на початковому етапі тренувального процесу закладається основа фізичної підготовленості людини, яка визначає подальший рівень її розвитку, працездатності та стану здоров'я [3]. Водночас значна частина осіб, які розпочинають заняття фізичними вправами в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, не володіє достатніми знаннями щодо техніки виконання вправ, принципів побудови тренувального процесу та дозування фізичного навантаження. Це призводить до зниження ефективності занять, швидкої втомлюваності, втрати мотивації, а інколи й до травматизму.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку таких засобів фізичної підготовки, які б забезпечували безпечні умови тренування, сприяли формуванню правильної техніки виконання рухів і дозволяли поступово підвищувати рівень фізичного навантаження. Одним із таких засобів є тренажери, які у сучасних умовах набули широкого поширення як у спортивній діяльності, так і у сфері оздоровчого фітнесу. Їх використання дозволяє більш точно контролювати рухи, ізолювати окремі м'язові групи та адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей людини, що є особливо важливим для початківців. Значний внесок у розробку теоретичних і методичних основ використання тренажерів у фізичній культурі і спорті зробили такі науковці, як Р.Т. Ратушний та ін. 2013) [6], Т.В. Кондес (2015) [1], Н.М. Ковбій (2017) [4], К.А. Heidel at al. (2022) [8], А. Kirk at al. (2024) [9], С. Трачук та ін. (2025) [7], Ю. Зайцева та ін. (2025) [2]. В їхніх працях визначено: вплив дії вправ за допомогою тренажерів на оздоровлення організму та лікування захворювань; вплив використання тренажерів на розвиток фізичних якостей, зокрема сили; розглянуто види тренажерів та їх призначення. Однак питання, щодо

використання тренажерів на початковому етапі оздоровчого тренування потребує більш детального аналізу, що і обумовлює мету нашого дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання тренажерів в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять з початківцями для розвитку їх силових якостей.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних завдань: дослідити історію виникнення та розвитку тренажерів, проаналізувати особливості розвитку силових якостей у початківців, визначити роль тренажерів в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять, а також обґрунтувати ефективність їх використання у системі фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з вимог гармонійного розвитку особистості є рівень її фізичної активності. Недолік фізичної активності в професійній діяльності й у побуті являє собою характерну рису сучасного суспільства, є хворобою століття. Найкращим засобом боротьби з негативним наслідком впливу на організм науково-технічного процесу є оздоровча фізична культура [5].

Сучасна система оздоровчого тренування орієнтована не лише на підвищення загальної фізичної підготовленості, а й на профілактику порушень опорно-рухового апарату, підтримку працездатності та формування стійкої звички до фізичної активності. Науковці зазначають, що оздоровче тренування має ґрунтуватися на принципах безпеки, доступності, поступовості та індивідуалізації, а силовий компонент є важливим для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату та підвищення функціональних резервів організму [4].

Особливого значення це набуває для початківців. Так як, саме початковий етап тренування є базовим для формування подальших фізичних можливостей людини. Неправильно організований тренувальний процес може не тільки не дати бажаного результату, але й негативно вплинути на стан здоров'я.

Проблема полягає в тому, що значна частина початківців, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття, починає займатися фізичними вправами без достатніх знань про техніку виконання, принципи дозування навантаження та особливості функціонування організму.

Часто це супроводжується надмірними навантаженнями, неправильним підбором вправ та відсутністю системності у тренуваннях. У таких умовах виникає потреба у використанні засобів, які б дозволяли спростити процес навчання та зробити його більш безпечним і ефективним. Одним із таких засобів є тренажери.

Історія розвитку тренажерів має досить тривалий шлях. Ще у давні часи люди використовували різноманітні підручні засоби для розвитку сили. У Стародавній Греції та Римі атлети тренувалися з кам'яними гирями, металевими дисками, мішками з піском. Такі вправи застосовувалися як у військовій підготовці, так і у спортивних змаганнях. Особливе значення надавалося фізичній підготовці воїнів, оскільки вона безпосередньо впливала на їхню боєздатність [4].

З часом підходи до тренування змінювалися. У XIX столітті починають з'являтися перші механічні пристрої, які можна вважати прообразами сучасних тренажерів. Вони дозволяли виконувати вправи з регульованим навантаженням, що значно підвищувало ефективність тренувань. У XX столітті розвиток науки, медицини та техніки сприяв створенню більш складних і функціональних тренажерів. Вони почали широко використовуватися не тільки у спорті, але й у лікувальній фізкультурі та реабілітації [4].

У сучасних умовах тренажери є невід'ємною частиною тренувального процесу. Вони застосовуються у фітнесі, бодібілдингу, важкій атлетиці, легкій атлетиці, ігрових видах спорту, а також у відновлювальних програмах. Наприклад, у бодібілдингу тренажери використовуються для ізолюваного

розвитку м'язів, у легкій атлетиці - для розвитку швидко-силових якостей, а у командних видах спорту - для зміцнення окремих м'язових груп.

Аналіз наукових досліджень показує, що розвиток силових якостей у початківців має свої специфічні особливості. На початковому етапі тренування основну роль відіграє адаптація нервової системи. Організм вчиться правильно залучати м'язові волокна, покращується координація рухів, підвищується ефективність виконання вправ. Лише з часом починає відбуватися збільшення м'язової маси.

У цьому процесі тренажери відіграють важливу роль. Вони дозволяють виконувати вправи з фіксованою траєкторією руху, що значно полегшує навчання правильній техніці. Початківець може зосередитися на роботі м'язів, не відволікаючись на утримання рівноваги або контролю складних рухів. Крім того, тренажери дозволяють точно дозувати навантаження, що є дуже важливим для уникнення перевантаження організму.

Ще однією важливою перевагою тренажерів є їх безпечність. Більшість сучасних тренажерів оснащені обмежувачами руху та системами фіксації, що знижує ризик травм. Це особливо важливо для людей, які тільки починають займатися і ще не мають достатнього досвіду.

Також варто відзначити психологічний аспект. Використання тренажерів часто викликає у початківців більше впевненості, ніж робота з вільними вагами. Це сприяє підвищенню мотивації до занять та регулярності тренувань.

Проте, незважаючи на всі переваги, тренажери мають і певні недоліки. Вони обмежують природність рухів, що може негативно впливати на розвиток функціональної сили. Крім того, при роботі на тренажерах менш активно залучаються м'язи-стабілізатори, які відіграють важливу роль у повсякденній діяльності людини.

Саме тому у сучасній методиці тренування рекомендується поєднувати використання тренажерів з іншими засобами фізичної підготовки, такими як вправи з власною вагою та вільними вагами. Такий підхід дозволяє досягти більш гармонійного розвитку організму.

Для початківців важливо правильно організувати тренувальний процес. На перших етапах рекомендується використовувати тренажери для освоєння базових рухів, таких як жим, тяга, розгинання та згинання. Поступово можна переходити до більш складних вправ та збільшувати навантаження.

Крім того, важливе значення має регулярність тренувань. Для досягнення результату необхідно займатися систематично, дотримуючись принципів поступовості та індивідуалізації. Також слід враховувати стан здоров'я, рівень підготовленості та інші індивідуальні особливості.

Таким чином, можна зробити висновок, що використання тренажерів в процесі фізкультурно-оздоровчих занять є ефективним засобом розвитку силових якостей у початківців. Вони дозволяють забезпечити безпечний та контрольований тренувальний процес, сприяють формуванню правильної техніки та підвищують мотивацію до занять.

Продовжуючи розгляд ефективності використання тренажерів у розвитку силових якостей у початківців, доцільно більш детально зупинитися на фізіологічних змінах, які відбуваються в організмі під впливом силових навантажень. Відомо, що під час регулярних тренувань активізуються процеси адаптації, які проявляються у зміцненні м'язової тканини, підвищенні сили та витривалості, а також покращенні функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

На початковому етапі тренувань найбільш вираженими є зміни у нервовій системі. Поліпшується передача нервових імпульсів, зростає здатність до координації рухів, підвищується точність і швидкість виконання вправ. Саме

тому початківці часто відчують значний приріст сили навіть без помітного збільшення м'язової маси. У цьому процесі тренажери відіграють важливу роль, оскільки дозволяють виконувати рухи більш контрольовано і зосереджено.

Також під впливом тренувань відбувається поступове зміцнення зв'язок і сухожилів, що сприяє підвищенню загальної міцності опорно-рухового апарату. Це особливо важливо для початківців, оскільки їхній організм ще не адаптований до значних навантажень. Використання тренажерів у цьому випадку є більш доцільним, ніж робота з великими вільними вагами, оскільки дозволяє уникнути різких і небезпечних рухів.

Не менш важливим є вплив силових тренувань на серцево-судинну систему. Під час виконання вправ на тренажерах підвищується частота серцевих скорочень, покращується кровообіг, що сприяє кращому постачанню кисню і поживних речовин до м'язів. З часом серце стає більш витривалим, а судини - еластичнішими. Це позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини.

Крім фізіологічних змін, слід звернути увагу і на психоемоційний стан людини. Регулярні заняття на тренажерах сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самооцінки. Для початківців це має особливе значення, оскільки перші результати стимулюють їх до подальших занять. Важливо, що тренажери створюють більш комфортні умови для тренування, що допомагає подолати страх перед фізичними навантаженнями.

Також варто відзначити роль тренажерів у формуванні правильної постави. Багато сучасних тренажерів розроблені з урахуванням анатомічних особливостей людини, що дозволяє виконувати вправи з мінімальним навантаженням на хребет. Це особливо актуально для молоді, яка часто має проблеми з поставою через малорухливий спосіб життя.

У процесі тренування важливим є також правильний підбір навантаження. Для початківців рекомендується використовувати невеликі ваги з поступовим їх

збільшенням. Тренажери у цьому випадку є зручними, оскільки дозволяють швидко змінювати рівень навантаження та адаптувати його під індивідуальні можливості людини. Це забезпечує поступовий і безпечний розвиток силових якостей. Крім того, використання тренажерів дозволяє більш чітко контролювати структуру тренувального процесу. Наприклад, можна окремо працювати над розвитком різних м'язових груп, чергувати навантаження та відпочинок, а також планувати тренування відповідно до поставлених цілей. Це особливо важливо для початківців, які тільки формують свої навички організації занять.

Необхідно також враховувати, що ефективність тренувань значною мірою залежить від регулярності занять. Навіть найкращі тренажери не дадуть результату без систематичної роботи. Саме тому важливо формувати у початківців звичку до регулярної фізичної активності, що в майбутньому сприятиме підтриманню здорового способу життя.

Ще одним важливим аспектом є правильне поєднання тренувань і відпочинку. Організм потребує часу для відновлення після фізичних навантажень, тому надмірні тренування можуть мати негативний ефект. Використання тренажерів дозволяє більш точно дозувати навантаження і уникати перенапруження.

Окрім цього, варто зазначити, що сучасні тренажери постійно вдосконалюються. З'являються нові моделі, які враховують біомеханічні особливості рухів, оснащені електронними системами контролю, що дозволяють відстежувати результати тренувань. Це робить процес занять більш ефективним і цікавим.

Таким чином, можна стверджувати, що тренажери є важливим елементом сучасної системи фізичного виховання і спорту. Вони забезпечують можливість безпечного і ефективного розвитку силових якостей, особливо у початківців.

Разом з тим, їх використання повинно бути раціональним і поєднуватися з іншими засобами фізичної підготовки.

У підсумку слід підкреслити, що успішний розвиток силових якостей залежить не тільки від вибору засобів тренування, але й від правильної організації всього тренувального процесу. Важливими є такі фактори, як систематичність, поступовість, індивідуальний підхід та мотивація до занять. Саме поєднання цих факторів забезпечує досягнення високих результатів і сприяє зміцненню здоров'я.

Висновок. У ході дослідження було встановлено, що використання тренажерів в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять є доцільним і ефективним на початковому етапі розвитку силових якостей. Дозволяє створити оптимальні умови для тренування, забезпечити безпечність та контрольованість виконання вправ. Разом з тим, для досягнення максимального результату необхідно застосовувати комплексний підхід, поєднуючи різні засоби фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів / Т.В. Кондес. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с
2. Зайцева, Ю., Хоменко, П., Бондаренко, В. (2025). Технології застосування тренажерних засобів у системі атлетичної підготовки здобувачів вищої освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 38-43. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-38-43>
3. Караулова С.І. Тищенко В.О. Троян А.Є. Оптимізація тренувальних навантажень спортсменів початківців, які спеціалізуються в бодібілдингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025. Випуск 3К (188). С. 148-151.
4. Ковбій Н.М. Використання тренажерних пристроїв в системі оздоровчого тренування: Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017. 45 с.

5. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с
6. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально - методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136с.
7. Трачук, С., Дєдх, М., Семененко, В., Михальчук, А., Мартинюк, О. (2025). Використання тренажерного обладнання у системі позаурочних занять для розвитку силових здібностей юнаків старших класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2025. Випуск 30(2). С 107–113. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(2\).107-113](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(2).107-113)
8. Heidel KA, Novak ZJ, Dankel SJ. Machines and free weight exercises: a systematic review and meta-analysis comparing changes in muscle size, strength, and power. J Sports Med Phys Fitness. 2022 Aug;62(8):1061-1070. doi: 10.23736/S0022-4707.21.12929-9.
9. Kirk A, Steele J, Fisher JP. Machine-Based Resistance Training Improves Functional Capacity in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Funct Morphol Kinesiol. 2024 Nov 16;9(4):239. doi: 10.3390/jfmk9040239.

ОБҐРУНТУВАННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ТЕХНІКИ ПОСТРІЛУ У СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ємчик Богдан

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Антонов Сергій
Львівський державний університет фізичного виховання імені Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. Анотація. У статті узагальнено результати педагогічного тестування техніки пострілу у юних стрільців з лука, які перебували на етапі попередньої базової підготовки та визначено найбільш типові технічні помилки. Проаналізовано порушення упору руки, яка утримує лук, положення руки, що розтягує лук, вертикальності лука, положення голови, способів підведення прицілу та формування Т-подібної стійки. Показано, що виявлені відхилення супроводжуються підвищенням мікроколивань та скороченням часу виконання пострілу, що може знижувати точність. Отримані дані можуть бути використані для подальшої диференціації корекційних вправ у навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: стрільба з лука; юні спортсмени; технічна підготовленість; педагогічне тестування; технічні помилки.

Постановка проблеми. На етапі попередньої базової підготовки (11–14 років) техніка пострілу юних стрільців з лука часто є нестійкою, а застосування в ДЮСШ загальних корекційних засобів без урахування домінуючих помилок підвищує варіативність рухів у фазах прицілювання та дотягу, погіршує контроль мікроколивань і знижує відтворюваність пострілу [1]. Технічну

майстерність розглядають як інтегральний результат узгодженості рухових дій, постурального контролю та керування ключовими фазами пострілу [2], а результативність - як наслідок взаємодії стабільності утримання зброї, точності прицілювання і часових характеристик пострілу [3]. Дослідження акцентують роль стійки й балансу, мінімізацію коливань лука, контроль положення тіла та ефективність спеціальних вправ і технічних засобів [4]. Водночас для контингенту 11-14 років актуальним є уточнення типових технічних помилок за даними педагогічного тестування як основи диференціації технічної підготовки в ДЮСШ.

Мета дослідження: здійснити обґрунтування типових помилок техніки пострілу у юних стрільців з лука та визначити елементи техніки, що найбільшою мірою пов'язані зі зниженням стабільності й точності виконання пострілу.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі проведеного педагогічного тестування [5] юних стрільців з лука, нами було виокремлено ключові помилки, які виникають під час виконання пострілу, зокрема: упору руки, що утримує лук в руків'я, положення руки, що розтягує лук, вертикальне розташування лука, положення голови, способи підведення прицілу, наявність Т-подібної стійки, а також час виконання пострілу.

Упор руки, що утримує руків'я лука (Рис.1), виступає базовим чинником стабільності системи «лук–стрілець».



Рис.1 Упор руки, що утримує руків'я лука

Отримані дані засвідчують переважання нахилу лука вправо у більшості випадків, що нерідко зумовлюється нераціональним розподілом зусиль у зоні контакту кисті з руків'ям - зокрема, надмірним тиском великого пальця або нестабільною позицією кисті під кутом 35–45° [6]. Це свідчить про недосконалість техніки упору, яка безпосередньо впливає на вертикальне положення лука та його нахил у цій площині.

Положення кисті руки, що розтягує лук (Рис.2), зокрема після прикладки тятиви до підборіддя, є важливим чинником ефективного виконання пострілу. Відхилення кисті або передпліччя від вертикальної площини зумовлює зміни у прикладці, що проявляється підвищеною варіативністю кута нахилу лука [6].

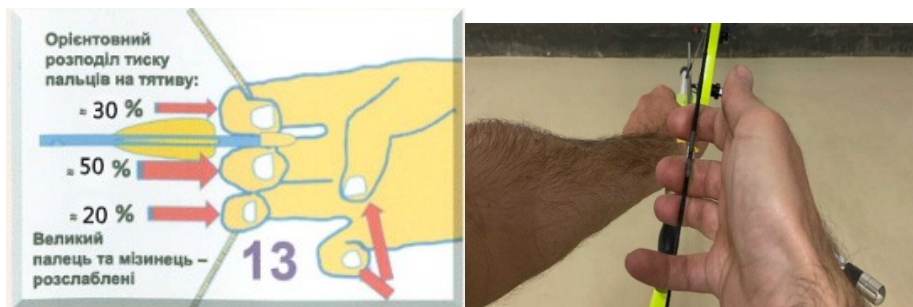


Рис.2 Положення кисті руки, що розтягує лук

За результатами педагогічного тестування, нестабільність цього елемента техніки спричиняє зміни напрямку нахилу зброї (вліво/вправо), що є критичним для результативності на довгих дистанціях. Крім того, недостатнє заведення ліктя під час розтягу лука призводить до його відхилення від площини пострілу.

Вертикальне розташування лука також пов'язане з положенням голови (Рис.3), яке має залишатися нейтральним - без нахилів і надмірних ротацій [6].

У ході педагогічного тестування встановлено, що навіть незначне зміщення голови здатне негативно позначатися на результативності пострілу. Найбільш виразно це проявляється у вправі «утримання лука в розтязі», коли тривала фіксація тятиви в прикладці створює додаткове статичне навантаження на м'язи шиї та може зумовлювати компенсаторні рухи голови або плечей.

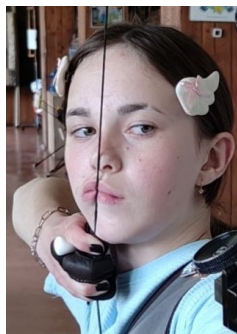


Рис.3 Правильне положення голови під час виконання пострілу

Способи становлення зброї (Рис.4) було згруповано за трьома варіантами: підйом зверху (домінуючий), підведення знизу (частий, однак менш ефективний) та встановлення по центру (поодинокі випадки). Біомеханічно обґрунтованим вважається саме підйом зверху, оскільки він забезпечує плавну фіксацію прицілу без зайвих коливань і дає змогу ефективніше керувати вагою лука в процесі прицілювання. Натомість підведення прицілу знизу пов'язане із зайвими рухами та нерідко спричиняє додаткове тремтіння руки, що утримує лук [6].

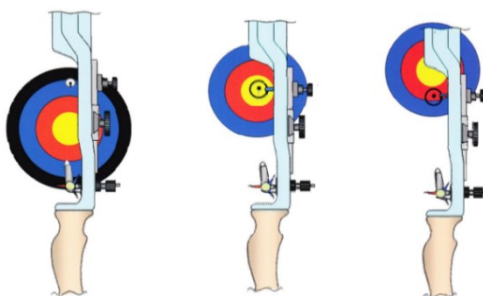


Рис.4 Способи становлення зброї по відношенню до мішені

Т-подібна стійка лучника (Рис.5) є фундаментальним технічним елементом, що визначає симетричність між рукою, яка утримує лук, і рукою, що розтягує лук, а також стійкість корпусу під час стрільби [6]. Відхилення кута підйому лука, зокрема негативні значення (до $-5,9^\circ$), можуть бути зумовлені «піднятим» плечем або зміщенням центру маси тіла, що порушує структуру стійки. Натомість правильно сформована Т-подібна стійка забезпечує мінімальні зміщення тіла в процесі виконання пострілу.

Нерухомість руки, що утримує лук, і контроль мікроколивань безпосередньо визначають точність влучань [6]. За результатами педагогічного тестування встановлено, що під час прицілювання у більшості стрільців лук лише зрідка зберігає відносно «нерухоме» положення. Це може бути наслідком недостатнього контролю м'язів передпліччя та низької витривалості м'язів плечового поясу. Додатково слід відзначити, що в міру наближення прицілу до жовтого сегменту мішені напруження та дрібні коливання посилюються, що, ймовірно, пов'язано з впливом психологічних факторів.



Рис 5. Вірне виконання Т-подібної стійки лучника

Час виконання пострілу становив 5,5–6,2 с, що є дещо нижчим за методично рекомендовану норму (6–7 с) [6]. Це вказує на тенденцію до поспішного виконання пострілу, яка може бути зумовлена недостатнім самоконтролем, низькою м'язовою витривалістю та схильністю відтворювати постріл як завчений рух без повноцінної концентрації на технічних елементах. Водночас під час вправи з «утриманням лука в розтязі» час зростав до $\approx 8,8$ с, що відображає більш контрольовані дії спортсменів і зменшення поспіху.

Висновки. Педагогічне тестування юних стрільців з лука 11–14 років (етап попередньої базової підготовки) показало, що ключові технічні помилки пов'язані з упором руки, що утримує руків'я, стабільністю руки, що розтягує лук, вертикальним розташуванням лука та положенням голови, способами

підведення прицілу й сформованістю Т-подібної стійки. Переважання нахилу лука вправо зумовлюється порушеннями упору (зона контакту кисті з руків'ям), а нестабільність тягнучої руки після прикладки – підвищує варіативність кута і напрямку нахилу лука, що критично для точності. Зафіксовано недостатній контроль мікроколивань і тенденцію до поспішного пострілу (5,5–6,2 с при нормі 6–7 с), тоді як у вправі «утримання лука в розтязі» час зростає до $\approx 8,8$ с, що відображає більш контрольовані дії. Отримані дані доцільно використовувати як підґрунтя для адресної корекції домінуючих помилок і диференціації засобів технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі.

Список використаної літератури

1. Ткачек В. В., Лучкевич О. А. Стрільба з класичного та блочного луків: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [Електронний ресурс]. Київ, 2010. 25 с. URL: https://archeryua.com/wp-content/uploads/2020/12/Programa_strilba_z_lyka.pdf (дата звернення: 01.03.2026).
2. Sarro K. J., Viana T. C., Leite de Barros R. M. Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. *European Journal of Sport Science*. 2021. Vol. 21, No. 4. P. 515–520. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1754471>.
3. Sundaram V., Sundar V., Middleton K. Technical determinants of air rifle and pistol shooting performance: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541241245356> (дата звернення: 01.03.2026).
4. Vendrame E., Belluscio V., Truppa L., Rum L., Lazich A., Bergamini E., Mannini A. Performance assessment in archery: a systematic review. *Sports Biomechanics*. 2022. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2049357> (дата звернення: 01.03.2026).

5. Ємчик Б., Антонов С. Оцінка рівня технічної майстерності юних лучників під час стрільби на дистанції 18 метрів. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025. № 2. С. 14–24. DOI: <https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-2-2>.
6. Lee K., Benner T. Total Archery – Inside the Archer. Astra Archery, 2019. 288

РОЛЬ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ПОЄДИНКІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Кліментов Владислав

*факультет фізичного виховання і спорту, 5 курс, СВО «Магістр»
Науковий керівник: старший викладач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації Біла Антоніна
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація. Сучасний кіокушинкай карате характеризується високими навантаженнями, що зумовлює необхідність застосування ефективних засобів швидкого відновлення після поєдинків. У роботі проаналізовано вплив фізичних, фізіологічних та нутритивних стратегій відновлення, а також обґрунтовано їх значення у прискоренні відновних процесів та підвищенні спеціальної витривалості спортсменів.

Ключові слова. Кіокушинкай карате, відновлення, ката «Санчін», навантаження, поєдинок.

Постановка проблеми. Спортивна діяльність у сучасному кіокушинкай карате відзначається високим рівнем спеціальної техніко-тактичної підготовленості, а також значним розвитком фізичних і психоемоційних якостей спортсменів. Водночас особливої ваги набуває здатність організму до оперативного відновлення після інтенсивних психофізичних навантажень. За умов приблизно однакового рівня тактичної майстерності та функціональної готовності вирішальним чинником змагального успіху стає спроможність спортсмена мобілізувати внутрішні резерви й забезпечити швидке відновлення у короткі часові інтервали після напруженого поєдинку [3]. Актуальність

дослідження зумовлена потребою в оптимальному доборі ефективних засобів відновлення спортсменів-каратистів в умовах високих тренувальних і змагальних навантажень, як у період підготовки до головних стартів, так і за обмеженого часу на відновлення безпосередньо під час змагань з куміте [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості застосування ката «Санчін» у кіокушинкай карате та його вплив на здатність організму до швидкого відновлення після значних фізичних та психофізичних навантажень розглядалися у ряді наукових публікацій [2, 3].

Зокрема, узагальнення методів відновлення після фізичних навантажень у спортсменів-єдиноборців, систематизація, їх вплив на основні біохімічні, фізіологічні й фізичні показники та спортивну результативність, розглядалися багатьма вченими [4, 5, 6]. Також у наукових працях обґрунтовано роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Так, автором [1] висвітлено вид спортивного масажу, який сприяє відновленню спортсменів після інтенсивних навантажень та запропоновано схему застосування відновлювального масажу.

Мета дослідження: аналіз ефективності застосування відновлювальних процесів у підвищенні спортивної працездатності спортсменів після інтенсивних поєдинків у кіокушинкай карате, а також визначення найбільш результативних засобів фізіологічного, педагогічного та психологічного відновлення для оптимізації тренувального процесу і змагальної діяльності.

Результати дослідження. Для боротьби за призові місця, окрім високого рівня техніко-тактичної підготовленості, психофізичної узгодженості та інших складових, необхідно застосовувати методичні прийоми швидкого відновлення організму після попередніх поєдинків [3].

Отримані результати дослідження підтвердили необхідність використання ката «Санчін» на етапі вдосконалення майстерності та якісних характеристик тренувального процесу. За результатами річних досліджень у каратистів зафіксовано статистично значуще покращення як фізичних показників (сила м'язових груп, швидкісні та швидкісно-силові якості, загальна витривалість), так і спеціальної витривалості, а також підвищення здатності до швидкого відновлення організму після значних психофізичних навантажень [3]. Також експериментально перевірено та доведено, що виконання ката «Санчін» сприяє прискоренню відновних процесів у серцево-судинній системі на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате [2, 3].

Зокрема, у дослідженнях вивчалися активні (фізичні вправи) та пасивні (наприклад, компресія) методи відновлення. Слід зазначити, що комплекс методів відновлення є досить різноманітним у підготовці спортсменів зі швидкісно-силовою підготовкою. Так, результати досліджень свідчать, що активне відновлення та занурення у холодну воду є найчастіше вивченими методами, але занурення у холодну воду демонструє позитивний вплив на певні біохімічні маркери, такі як рівень лактатдегідрогенази та кортизолу. Однак непослідовні результати в різних дослідженнях свідчать про те, що такі фактори, як час застосування, інтенсивність та індивідуальна реакція спортсмена, суттєво впливають на результати відновлення. Слід зазначити, що фізіологічні показники відновлення, такі як тонус м'язів та еластичність, показали позитивний ефект при використанні методів сухої голкорексфлексотерапії та компресійно-контрастної терапії, хоча ефективність методів компресії значно варіювала. Крім того, кілька досліджень виявили, що активне відновлення ефективне у зниженні рівня лактату після вправ, часто перевищуючи пасивне відновлення, хоча ефективність залежала від часу та методу. Ці висновки

підкреслюють важливість вибору методів відновлення для спортсменів-каратистів залежно від конкретних цілей [6].

Згідно з отриманими результатами досліджень, у каратистів значення креатинкінази відновлювалися незалежно від застосованої терапії відновлення (занурення у холодну воду, переривчаста пневматична компресія або пасивне відновлення) протягом 72 годин після вискоєфективного тренування. Крім того, суттєвих відмінностей у фізичній продуктивності або показниках тензіоміографії між різними методами не виявлено. Однак спостерігалася тенденція до більш швидкого відновлення при використанні занурення у холодну воду та переривчастої пневматичної компресії порівняно з пасивним відновленням [5].

Слід зазначити, що традиційні нутритивні стратегії підвищення працездатності, зокрема споживання вуглеводів та білків у поєднанні з добавками з науково доведеною ефективністю (наприклад, зелений чай, буряковий гель, креатин або лужна вода), сприяють покращенню відновних процесів. Однак інші методи відновлення, включаючи фізичні (занурення у воду, масаж або фотобіомодуляція) та фізіологічні (активне та пасивне відновлення, сон, відпочинок) стратегії, також демонструють свою ефективність [4].

Висновки. Результати досліджень підкреслюють важливість індивідуального підбору стратегій відновлення у бойових видах спорту залежно від конкретних цілей спортсмена та умов тренувань чи змагань. Незважаючи на потенційні переваги альтернативних методів відновлення, наукові дані щодо їхньої переваги над іншими підходами залишаються обмеженими та часто суперечливими. Для оптимізації результативності у бойових видах спорту необхідне належне відновлення після поєдинків, що може включати як традиційні нутритивні стратегії (споживання вуглеводів та білків, добавки з доведеною ефективністю), так і фізичні (занурення у холодну воду, масаж, фотобіомодуляція) та фізіологічні методи (активне відновлення, сон і

відпочинок). Через обмеженість та неоднозначність наявних даних тренери та спортсмени повинні вибирати найбільш доцільні стратегії відновлення з урахуванням ресурсів, доступності інструментів та індивідуальних особливостей спортсмена, водночас подальші дослідження є необхідними для оптимізації методів відновлення та підвищення ефективності у бойових видах спорту.

Список використаних джерел

1. Жуков О., Фещак К. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024. № 2 (9). С. 32-38.
2. Кіндзер Б. М. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень у кіокушинкай карате з допомогою ката «Санчін» / Б. М. Кіндзер // *Здоров'я, спорт, реабілітація*. – 2015. – Т. 1, № 1. – С. 30–34.
3. Kindzer B., Saienko V., Diachenko A. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1), Art 4. pp. 28 – 32. DOI:10.7752/jpes.2018.01004
4. Lopez-Laval I., Mielgo-Ayuso J., Terrados N., Calleja-González J. Evidence-based post exercise recovery in combat sports: a narrative review. *Journal of Sports Medicine and physical fitness*. 2021. Mar;61(3):386-400. DOI: [10.23736/S0022-4707.20.11341-0](https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11341-0)
5. Martínez-Rodríguez A., Lopez-Plaza D., Nadal-Nicolás Y., Sánchez-Sánchez J., Leyva-Vela B., Cuestas-Calero B. J., Ramos-Campo D.J., Andreu-Caravaca L., Rubio-Arias J. Á. Impact of recovery strategies on physiological and performance parameters in karate athletes: a randomized crossover study. *Sport Sciences for Health*. 2025. 21:2993–3005. doi.org/10.1007/s11332-025-01509-4
6. Trybulski R., Kuźdzał A., Kawczyński A., Klich S., Muracki J. Clemente F. M. Postexercise Physical Recovery Methods for Combat Sports: A Scoping Review. *International Journal of Sports Medicine*. 2026. 47(1):3–23. doi:10.1055/a-2615-3553.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТОК 7-8 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГРУПОВОЮ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Клімова Тетяна

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Борисова Юлія
Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-
гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне*

Анотація. У статті представлено результати дослідження розвитку гнучкості гімнасток 7–8 років та виявлено основні технічні помилки під час виконання вправ на гнучкість. На підставі отриманих даних розроблено та впроваджено методику розвитку гнучкості з використанням вправ йоги, яка спрямована на корекцію рухових стереотипів і покращення гнучкості гімнасток.

Ключові слова: йога, вправи, техніка, пластика, здоров'я.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гнучкість є однією з ключових фізичних якостей, що визначає технічний рівень гімнастики та естетичність виконання вправ. Сучасні вимоги до спортсменок передбачають високий рівень рухливості суглобів, еластичності м'язів та контрольованої амплітуди рухів [4]. Водночас традиційні методи розвитку гнучкості часто супроводжуються ризиком перенавантаження, м'язового дисбалансу та травм, що підкреслює потребу у пошуку більш безпечних та ефективних підходів [1, 2].

Йога, як система фізичних і психофізичних вправ, має багату історію і спрямована на розвиток гнучкості, рухливості та тілесної усвідомленості. Її ефективний вплив на еластичність м'язів і зв'язок підтверджується

дослідженнями науковців. У спортивній практиці йога використовується для поступового та безпечного збільшення амплітуди рухів за рахунок зниження м'язового напруження, покращення координації та контролю тіла. Це робить її цінним інструментом у тренувальному процесі гімнасток [3, 5].

Дослідження застосування йоги у тренувальному процесі художніх гімнасток показують її ефективність у розвитку гнучкості та позитивний вплив на психофізичний стан спортсменок [5]. Цей досвід можна перейняти і використати у підготовці спортсменок в естетичній груповій гімнастиці.

Таким чином, актуальним є необхідність розробки спеціальної методики розвитку гнучкості гімнасток 7-8 років, яка буде безпечною та ефективною для дівчаток 7-8 років. Інтеграція засобів йоги може оптимізувати спортивну підготовку юних гімнасток, забезпечуючи більшу варіативність рухових дій, які можуть виконувати спортсменки у змагальній композиції.

Мета дослідження: розробити методику розвитку гнучкості для гімнасток 7-8 років з використанням вправ йоги.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років має особливе значення, оскільки саме в цьому віці спостерігається висока природна еластичність м'язово-зв'язкового апарату, що створює оптимальні умови для формування рухових якостей, необхідних для успішних виступів в естетичній гімнастиці. Високий рівень гнучкості є базовою передумовою технічної майстерності, виразності та амплітуди рухів, тому ефективні методи її розвитку мають ключове значення для спортивної підготовки юних гімнасток.

Нами було проведено дослідження розвитку гнучкості гімнасток 7-8 років за тестами: нахил з положення сидячи, міст з положення стоячи, шпагати (правий, лівий, прямий), рівновага (вперед, в сторону, назад на праву і ліву ногу). За результатами тестування більшість спортсменок контрольної і

експериментальної групи (по 60 %) виконали тестові завдання на середньому рівні. Високі рівні спостерігалися у 20% гімнасток експериментальної групи і у 10% - контрольної групи. Низькі показники були у тестах рівновага вперед та в сторону на ліву ногу та лівий шпагат. Під час виконання вправи «Нахил» більшість гімнасток як контрольної, так і експериментальної групи демонстрували технічно некоректний руховий стереотип. Замість згинання у тазостегнових суглобах спортсменки здійснювали флексію у хребетному стовпі. Такий патерн руху суперечить принципам оптимальної біомеханіки, оскільки призводить до перерозподілу навантаження з великих проксимальних суглобів на структури хребта.

Згідно з даними біомеханічних досліджень [3, 5], нахили з округленням спини зменшують активність м'язів задньої поверхні стегна та сідничних м'язів, водночас збільшуючи навантаження на поперековий відділ. Це знижує ефективність вправи та сприяє формуванню нераціональних рухових стереотипів, що може негативно впливати на техніку виконання інших гімнастичних елементів.

У зв'язку з цим доцільно продовжувати корекційну роботу, спрямовану на формування правильного патерну - нахилу з нейтральним положенням хребта та рухом у тазостегнових суглобах. Корекція цього рухового стереотипу може бути ефективно підтримана засобами йоги. У низці досліджень [2, 5] підкреслюється, що вправи йоги, які включають контрольовані нахили з нейтральним положенням хребта, сприяють покращенню рухливості тазостегнових суглобів, підвищенню гнучкості задньої поверхні стегна та формуванню більш економічних патернів руху. Регулярне виконання таких вправ допомагає спортсменкам краще усвідомлювати положення тіла у просторі та підтримувати стабільність хребта під час нахилів.

Таким чином, інтеграція елементів йоги у тренувальний процес може бути корисним інструментом для вдосконалення техніки нахилів, підвищення гнучкості та оптимізації рухової координації.

Нами була розроблена методика розвитку гнучкості з використанням вправ йоги, яка складалася з 2 комплексів вправ. Комплекси вправи виконувалися в кінці підготовчої та у заключній частинах заняття.

Комплекс 1. Parsvottanasana, Prasrita Padottanasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Ardha Hanumanasana, advanced, Padahastanasana, Eka Pada Rajakapotasana - forward fold.

Комплекс 2. Anjaneyasana - deep variation, Utthan Pristhasana - advanced, Eka Pada Rajakapotasana - upright, Garudasana, Mandukasana, Ardha Hanumanasana + side stretch.

Кожну позу тримати 20-30 секунд. Плавно входити і виходити з асани. Кожну позу робити з досконалою технікою виконання.

Запропонована методика була впроваджена у тренувальний процес, що створює підґрунтя для подальшого вивчення її ефективності. На цьому етапі дослідження результати ще перебувають у процесі збору, тому остаточні висновки будуть сформульовані після їх статистичної обробки та порівняння показників контрольної й експериментальної груп. Подальший аналіз дозволить визначити ступінь впливу методики на техніку виконання елементів змагальної програми та загальний рівень гнучкості спортсменок. Очікується, що отримані дані дадуть змогу не лише оцінити результативність впровадженого підходу, а й окреслити можливості його подальшої оптимізації та адаптації для різних етапів підготовки гімнасток.

Висновки. Проведене дослідження виявило особливості розвитку гнучкості гімнасток 7-8 років та визначило ключові технічні помилки, зокрема неправильний руховий стереотип під час нахилів. На основі отриманих даних

була розроблена та впроваджена методика розвитку гнучкості з використанням вправ йоги, спрямована на корекцію техніки та покращення мобільності суглобів гімнасток. Наразі триває збір експериментальних результатів, тому остаточні висновки щодо ефективності методики будуть сформульовані після їх статистичної обробки. Очікується, що подальший аналіз дозволить оцінити її вплив на технічну підготовленість і гнучкість гімнасток та визначити перспективи подальшого застосування.

Список використаних джерел

1. Борисова, Ю. Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою / Ю. Борисова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 266-270. – Бібліогр.: 5 назв.
2. Власюк О. О., Федоряка А. В. Розвиток активної гнучкості на заняттях з художньої гімнастики у дівчаток 8-9 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 59–64.
3. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
4. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 30–36.
5. Santos, A. B., Lemos, M. E., Lebre, E., & Carvalho, L. Ávila. (2015). Active and passive lower limb flexibility in high level rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 7(2), 55-66. <https://doi.org/10.52165/sgj.7.2.55-66>

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕМПОВОГО ПЕРЕВОРОТУ ВПЕРЕД ДЛЯ АКРОБАТОК 7–9 РОКІВ

Коробко Оксана

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент, Власюк Олена

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. Дослідження проводилося у формі педагогічного спостереження та поетапного навчання. Було впроваджено поетапне навчання темпового перевороту вперед із використанням підвідних вправ, допоміжних засобів (циліндр, підвищена опора) та контролем тренера. Основна увага приділялася правильному поштовху руками, положенню тулуба, ритму та темпу руху.

Ключові слова: акробатика, переворот вперед, допоміжні засоби навчання

Постановка проблеми, Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Акробатика є одним з найпопулярніших видів спорту, в якому виконуються складнокоординаційні рухи у відносно постійних умовах [1, 5].

Акробатика як спорт розвиває не тільки тіло, а і розум. Переваги цього виду спорту можна побачити вже з раннього віку. У молодому віці дитячий організм більш сприятливий до формування правильних рухових моделей [6]. Акробатика поєднує в собі силу, координацію, виразність рухів. Важливе місце для підготовки спортсменів у цьому виді спорту посідають акробатичні елементи, які формують технічну базу, розвивають основні рухові якості, необхідних для виконання стрибкових акробатичних поєднань [2, 3].

Період молодшого шкільного віку (7-9) років має особливе значення, оскільки в цьому віці закладаються фундаментальні навички та формується техніка виконання базових елементів. У цьому віці дівчатка мають високу рухову активність, швидко засвоюють нові рухи і мають великий потенціал для розвитку гнучкості та координації [2]. Правильна організація навчального та тренувального процесу в цей період дозволяє не тільки ефективно навчити техніці, але й уникнути помилок, які пізніше буде складно виправити [3].

Темповий переворот вперед є одним із ключових акробатичних елементів, який часто використовується як у змагальних програмах, так і в підготовчих комбінаціях [5]. Він вимагає від акробатки швидкого розбігу, точного поштовху, координації та контролю положення тіла в польоті. Методика навчання цього елемента повинна враховувати як вікові особливості спортсменок, так і специфіку їх фізичної та технічної підготовки [3, 5].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення особливостей методики навчання акробатичного елемента у гімнасток молодшого шкільного віку (7–9 років), що сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, сприятиме формуванню правильної техніки виконання темпового перевороту вперед [1, 6].

Мета дослідження: проаналізувати особливості методики навчання акробатичним елементам у акробаток молодшого шкільного віку та визначити ефективні прийоми засвоєння вивченню техніки темпового перевороту вперед.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку рухових здібностей акробаток 7-9 років
2. Визначити основні помилки, що виникають, при вивченні елемента «темповий переворот вперед»
3. Експериментально обґрунтувати методику навчання темпового перевороту вперед акробаток 7-9 років

Об'єкт дослідження – заняття акробатикою дівчат молодшого шкільного віку

Предмет дослідження – методика навчання темпового перевороту вперед

Викладення основного матеріалу. Для вирішення завдань дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної, спортивної літератури та інтернет-ресурсів.; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистична обробка результатів.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що навчання акробатичних елементів, зокрема темпового перевороту вперед, у акробаток молодшого шкільного віку повинно здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку, рівня фізичної підготовленості та поетапності формування рухових навичок.

Дослідження проводилося на базі СК «Славутич» у період з вересня 2024 року по грудень 2025 року. в дослідженні брали участь 7 дівчат віком 7-9 років.

Результати початкового етапу дослідження засвідчили, що акробатки 7–9 років були на початку оволодіння технікою виконання темпового перевороту вперед, а рівень розвитку окремих рухових здібностей (гнучкості, статичної рівноваги, швидкісно-силових якостей) був нерівномірним, що ускладнювало засвоєння акробатичного елемента.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності методики навчання темпового перевороту вперед у акробаток 7–9 років.

У процесі педагогічного експерименту була застосована поетапна методика навчання темпового перевороту вперед з використанням підвідних вправ та допоміжних технічних засобів (циліндр, підвищена опора). Основна увага приділялася правильному поштовху руками, положенню тулуба, ритму та темпу руху. Це дозволило забезпечити безпечні умови навчання та зменшити страх

перед виконанням елемента. поетапне навчання темпового перевороту вперед із використанням підвідних вправ, допоміжних засобів та контролем тренера.

Методика навчання темпового перевороту вперед реалізовувалася в **основній частині заняття**, у середині тренування. Це дозволяло поєднати достатній рівень розігріву м'язів з оптимальним рівнем концентрації уваги акробаток.

Методика включала такі етапи:

1. **Формування уявлення про рух** — пояснення тренером техніки виконання перевороту з демонстрацією зразка та відеоматеріалів.
2. **Підготовчі вправи** — переكاتи вперед і назад, перекиди, вправи на відштовхування ногами, вправи на координацію та рівновагу.
3. **Навчання з допомогою** — виконання перевороту з підвищення та з використанням циліндра для формування правильної траєкторії руху.
4. **Поступове ускладнення** — зменшення висоти підвищення, зменшення допомоги тренера.
5. **Самостійне виконання** — спроби виконання перевороту вперед без допоміжних засобів [1, 6].

На даному етапі використовувалися такі підвідні вправи:

- стійка біля опори;
- стійка з прогином на гімнастичний циліндр;
- відштовхування руками з упору лежачи;
- відштовхування руками в стійці на руках;
- відштовхування руками в стійці на руках на містку;
- виконання темпового перевороту вперед з високої поверхні;
- виконання вправи з місця з хорошим поштовхом руками, без самостійного виконання повного елемента;

- виконання темпового перевероту за допомогою надувного гімнастичного циліндра;
- виконання вправи з вальсету з використанням допоміжних засобів.

Педагогічний експеримент тривав 2 місяці.

Порівняльний аналіз результатів попереднього та повторного тестування показав позитивну динаміку показників фізичної підготовленості (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості акробаток після педагогічного експерименту (n = 7)

Показник	X1 ± σ	X2 ± σ	P
Ластівка, с	10,57 ± 2,70	12,86 ± 2,19	< 0,05
Оберти навколо своєї осі з фіксацією пози, бали	2,00 ± 0,82	2,81 ± 0,49	< 0,05
Шпагат прямий, см	2,57 ± 2,64	1,86 ± 2,12	> 0,05
Міст, см	2,71 ± 0,49	2,71 ± 0,49	> 0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	14,00 ± 2,16	15,71 ± 1,70	< 0,05
Стрибки на місці за 10 с, разів	17,11 ± 1,60	17,91 ± 0,98	> 0,05

Зокрема, покращилися показники статичної рівноваги, координаційних здібностей та силової витривалості м'язів тулуба, тоді як швидко-силові здібності та гнучкість зберегли стабільний рівень.

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, показав позитивну динаміку за більшістю показників фізичної підготовленості. Середній показник статичної рівноваги за тестом «ластівка» підвищився до 12,86 ± 2,19 с, що свідчить про покращення здатності до утримання рівноваги та стабілізації положення тіла.

Показник координації рухів за тестом «оберти навколо своєї осі з фіксацією пози» зріс до 2,81 ± 0,49 бали, що характеризує підвищення точності виконання рухових дій та кращий контроль просторової орієнтації. Показник гнучкості за тестом «шпагат прямий» зменшився до 1,86 ± 2,12 см, що свідчить про

покращення рухливості у кульшових суглобах та наближення до повного виконання шпагату. Значення показника «міст» становило $2,71 \pm 0,49$ бали і залишалося стабільним, що вказує на збереження досягнутого рівня гнучкості хребта та плечового поясу. Швидкісно-силові здібності за кількістю стрибків на місці за 10 секунд становили $17,91 \pm 0,98$ разів, що свідчить про стабільний рівень розвитку цієї якості. Показник силової витривалості м'язів черевного преса за тестом «піднімання тулуба за 30 секунд» зріс до $15,71 \pm 1,70$ разів, що характеризує позитивні зміни у розвитку сили м'язів тулуба

Висновки. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики навчання темпового перевероту вперед у акробаток 7–9 років навіть в умовах обмеженого часу, відведеного на вивчення елемента (15–20 хвилин на занятті) та паралельної підготовки до змагань.

Таким чином, використання підвідних вправ і тренажерів у процесі навчання темпового перевероту вперед є доцільним і сприяє підвищенню якості засвоєння техніки елемента у акробаток молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Бубела О.Ю. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики. Лекція з навчальної з дисципліни «ТІМОВС і СПВ». Львів, 2018. с. 5-6.
2. Євтерев Д. Ю. Волков В. Л. Диференціація контингенту в процесі фізичної підготовки юних гімнасток на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 90- 93.
3. Колеснік І.В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи : дис. ... к.фіз.вих. : 017. Київ, 2023. 170 с.

4. Лісовий Д. Технології у фізичній культурі та спорті. Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique / chair В. Рефель. 2024. С. 470-476.

5. Лозинський О. Особливості підготовки спортсменів-гімнастів // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV 80 Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Київ: НАУ, 2024. С. 349-350.

6. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ

Лаврентюк Артем, Грищенко Олег

Науковий керівник: ст.викладач Кусовська Ольга

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено теоретичні та методичні аспекти розвитку координаційних здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку в процесі занять карате. Метою роботи є аналіз впливу засобів карате на формування рухової координації, рівноваги та орієнтації у просторі дітей 6–10 років.

Систематичні заняття карате у молодшому шкільному віці є ефективним засобом комплексного розвитку координаційних здібностей. Науково підібрані методики тренувань дозволяють не лише закласти фундамент для майбутньої спортивної майстерності, а й сприяють загальному гармонійному фізичному розвитку дитини та покращенню когнітивних функцій.

Ключові слова: карате, координаційні здібності, молодший шкільний вік, сенситивний період, рівновага, психомоторний розвиток, фізичне виховання.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній системі фізичного виховання дітей шкільного віку фізична підготовка посідає особливе місце, оскільки вона є фундаментом для гармонійного розвитку

особистості. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей, її спрямованості та організації [5].

Однією з найважливіших ланок управління цим процесом є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей, щодо якої проводилася низка масштабних наукових розвідок [2].

Високий рівень розвитку координаційних здібностей є базою для успіхів у різних сферах життєдіяльності дитини - від спортивної до трудової та професійної. Особливого значення ці здібності набувають у молодшому шкільному віці. Результати наукових досліджень свідчать про те, що розвиток координації відбувається гетерохронно. Педагогічний ефект є значно вищим, якщо цілеспрямовано впливати на ці здібності саме в періоди їхнього прискореного вікового розвитку. У зв'язку з цим актуальними стають наукові проекти, спрямовані на розробку контролю за рівнем рухових здібностей дітей різних вікових груп, оскільки прояви координації у фізичному вихованні та спорті є досить специфічними [4].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виховання здорового та всебічно розвиненого підростаючого покоління. Рухова функція, що забезпечує життєдіяльність дитини, проявляється в умінні керувати власною моторикою. Її компонентами є не лише обсяг навичок у різних видах рухів, а й рівень розвитку фізичних якостей [1].

Основи здоров'я закладаються ще в дитинстві, коли формуються всі системи організму. Дошкільний та молодший шкільний вік - це час інтенсивного засвоєння інформації та становлення особистості. Саме в цей період дитина сприймає рух як спосіб самовираження та пізнання світу. Однак часто дорослі, акцентуючи увагу на інтелектуальному розвитку, нівелюють значення фізичного виховання, що призводить до погіршення рухових навичок та пригнічення природної потреби дитини в активності [6].

У цьому контексті карате виступає як комплексна система, що гармонійно поєднує розвиток тіла і духу. Як бойове мистецтво, карате фокусується на точності ударів, блоків та послідовності рухів, що вимагає високого рівня координації, швидкості та самоконтролю. Заняття карате сприяють розвитку впевненості у собі та дисципліни, що робить цей вид спорту ефективним засобом не лише фізичного вдосконалення, а й психоемоційної підготовки дитини до викликів сучасного життя [6]. Таким чином, обґрунтування методичних підходів до розвитку координаційних здібностей засобами карате є своєчасним і необхідним для сучасної спортивної педагогіки.

Мета курсової роботи. Теоретично проаналізувати особливості розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які займаються карате.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду підготовки юних спортсменів дозволив встановити, що молодший шкільний вік (6–10 років) є критичним та найбільш сприятливим періодом для закладання фундаменту координаційної підготовленості. Це зумовлено інтенсивним розвитком рухового аналізатора, завершенням формування основних структур центральної нервової системи та високою пластичністю кори головного мозку [2, 3].

У ході дослідження було визначено, що розвиток координаційних здібностей у дітей, які займаються карате, має комплексну структуру і включає такі ключові компоненти:

1. Здатність до орієнтування у просторі - що є критичним для своєчасної реакції на дії суперника та правильного виконання технічних комплексів (ката).

2. Статична та динамічна рівновага - основа стійкості під час виконання ударів ногами (гері) та стійок (дачі).

3. Здатність до диференціювання м'язових зусиль - необхідна для переходу від розслабленого стану до миттєвої концентрації сили (кіме).

4. Реакція на об'єкт, що рухається - базова навичка для ведення навчальних поєдинків (куміте).

Встановлено, що специфіка карате як засобу фізичного виховання полягає у високій варіативності рухових завдань. Вивчення технічних елементів (кіхон) вимагає від дитини одночасного контролю за положенням центру ваги, траєкторією кінцівок та диханням. Це стимулює розвиток міжм'язової координації та пропріоцептивної чутливості [5].

Важливим результатом аналізу методики тренувань стало підтвердження високої ефективності ігрового методу у роботі з даною віковою групою. Включення спеціалізованих рухливих ігор та естафет з елементами карате дозволяє підтримувати високу емоційну насиченість занять, що сприяє швидшому формуванню нових нейронних зв'язків та автоматизації рухових навичок.

На основі вивчення анатомо-фізіологічних особливостей хлопчиків 7-9 років з'ясовано, що найбільш раціональним є використання короткочасних, але різноманітних за спрямованістю координаційних вправ. Це запобігає швидкому втомленню нервової системи та забезпечує стабільну позитивну динаміку розвитку рухової сфери.

Результати теоретичного узагальнення свідчать, що діти, які систематично займаються карате, демонструють вищі показники в тестах на рівновагу та точність відтворення заданих параметрів руху порівняно з однолітками, які відвідують лише стандартні уроки фізичної культури. Це підтверджує гіпотезу про карате як ефективну систему цілеспрямованого розвитку координації у сенситивний період розвитку дитини.

Висновки. Теоретичне узагальнення підтвердило, що координаційні здібності є фундаментом технічної майстерності та загального фізичного розвитку дитини. У молодшому шкільному віці вони відіграють провідну роль у формуванні складних рухових умінь, що забезпечує ефективність подальшої спортивної спеціалізації.

Анатомо-фізіологічне обґрунтування засвідчило, що період 6–10 років є сенситивним для розвитку координації. Висока пластичність центральної нервової системи та інтенсивне формування нервово-м'язових зв'язків створюють оптимальні умови для засвоєння координаційно складних рухових дій, характерних для східних єдиноборств.

Ефективність карате як засобу виховання зумовлена специфікою його змісту. Поєднання статико-динамічних стійок, складних пересувань та асиметричних ударів руками й ногами сприяє комплексному вдосконаленню вестибулярної стійкості, просторової орієнтації та точності рухів. Крім фізичного аспекту, заняття позитивно корелюють із розвитком самодисципліни та вольових якостей.

Визначено ключові педагогічні умови, що забезпечують результативність тренувального процесу: суворе дотримання принципів доступності та поступовості, широке застосування ігрового методу для підтримки мотивації, а також індивідуалізація навантажень відповідно до темпів біологічного дозрівання дитини.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці авторських програм координаційної спрямованості для юних каратистів із використанням сучасних засобів об'єктивного контролю.

Список використаних джерел:

1. Боген М.М. Навчання рухових дій / М.М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.

2. Єганов В.А. Обґрунтування спрямованості педагогічних впливів та підбору засобів тренування при розвитку координаційних здібностей у спортивних видах єдиноборств / В.А. Єганов, А.О. Миронов // Сучасні проблеми науки та освіти. – 2011. – № 4. – С. 18-22
3. Лях В.І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» // Теорія і практика фізичної культури. - 2003. - № 8. - С. 44-46.
4. Стамбулова Н.В. Дослідження розвитку психічних процесів і рухових якостей у школярів 8-12 років: Автореф. дис канд. пед. наук. - Львів, 2008. -17с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Підручник в 2-х томах / Під редакцією Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олімпійська література, 2003. — 423 с.
6. Marchenko S., Bezpalko D. Control and assessment of coordination abilities of 7-year-old boys at the initial training stage in Kyokushin karate // Journal of Learning Theory and Methodology. — 2020.

ПАРТЕРНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 3-4 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Лева Альона

*Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Гончар Лілія
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті обґрунтовано ефективність партерних вправ як засобу розвитку гнучкості, сили, координації та витривалості у дівчаток 3-4 років, які займаються повітряною гімнастикою. Визначено їх роль як безпечного підготовчого етапу з урахуванням вікових особливостей дітей.

Ключові слова: партерні вправи, повітряна гімнастика, фізичні якості, дівчатка 3-4 років.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток повітряної гімнастики як виду циркового мистецтва висуває підвищені вимоги до розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості у дівчаток 3-4 років.

Повітряна гімнастика передбачає виконання вправ на підвішених снарядах (кільце, полотна, трапеція тощо), що потребує високого рівня контролю тіла та фізичної підготовки. Проте організм дівчаток 3-4 віку характеризується незрілістю опорно-рухового апарату, низькою витривалістю та підвищеною чутливістю до навантажень, що вимагає використання безпечних і ефективних засобів розвитку фізичних якостей. Одними із таких є партерні вправи, які виконуються у положенні лежачи або сидячи, забезпечують поступовий і

безпечний вплив на організм дитини. Тому дослідження їх ролі у підготовці юних гімнасток є актуальним і науково обґрунтованим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку фізичних якостей дівчаток 3-4 років висвітлено в працях ряду вчених. О. Білоус, А. Шевчук підкреслюють значення їх вікових і психофізіологічних особливостей у процесі рухової діяльності [1, с. 37; 5, с. 63]. О. Городецька обґрунтовує ефективність партерної гімнастики як засобу розвитку фізичних якостей [2, с. 4; 3, с. 3]. А. Дахновська, С. Добровольська, Л. Завада та В. Кашеваров зазначають важливість високого рівня фізичної підготовки у повітряній гімнастиці [4, с. 24].

Незважаючи на наявність досліджень, проблема використання партерних вправ як засобу підготовки дівчаток 3-4 років до занять повітряною гімнастикою залишається недостатньо висвітленою.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання партерних вправ як засобу розвитку фізичних якостей у дівчаток 3-4 років, які займаються повітряною гімнастикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Повітряна гімнастика як складний координаційний вид діяльності вимагає від виконавця достатнього рівня розвитку сили м'язів рук і корпусу, гнучкості, координації та витривалості.

Як зазначають В. Дахновська, С. Добровольська, Л. Завада та В. Кашеваров, повітряна гімнастика передбачає виконання вправ на підвісних снарядах, що вимагає високого рівня фізичної підготовленості, координації рухів та дотримання техніки безпеки, що зумовлює необхідність спеціальної підготовки дітей до виду діяльності [4, с. 24].

Проте у дівчаток 3-4 років фізичні якості перебувають на початковому етапі формування, характеризуються функціональною незрілістю та швидкою втомлюваністю, що обмежує можливість використання складних вправ на висоті та потребує поступової підготовки.

У цьому віці спостерігається активне формування основних рухових функцій, проте їх рівень ще є недостатнім для виконання складних координаційних дій. Тому процес фізичної підготовки повинен мати поступовий характер і враховувати індивідуальні можливості дитини.

Партерні вправи у повітряній гімнастиці виступають ефективним і доцільним підготовчим засобом. За визначенням О. Городецької, партерна гімнастика – це система вправ, що виконуються на підлозі та спрямовані на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості та покращення координації рухів [2, с. 4]. Їх застосування дозволяє створити безпечні умови для розвитку фізичних якостей без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат.

Партерні вправи забезпечують комплексний вплив на фізичний розвиток дитини у підготовці до повітряної гімнастики, що представлено у таблиці 1 [2, с. 4; 3, с. 3].

Таблиця 1

**Вплив партерних вправ на розвиток фізичних якостей дівчаток 3-4 років
у підготовці до повітряної гімнастики**

№	Фізична якість	Характер впливу партерних вправ	Значення для повітряної гімнастики
1	Гнучкість	розвивається через виконання нахилів, прогинів і розтягувальних вправ, що сприяє підвищенню рухливості суглобів	забезпечує велику амплітуду рухів під час виконання елементів на снарядах
2	Сила	формується шляхом утримання статичних положень і виконання вправ із власною вагою, що зміцнює м'язовий корсет	необхідна для утримання тіла на снарядах і виконання силових елементів
3	Координація	удосконалюється через поєднання рухів різних частин тіла, зміну положень і контроль рухів	забезпечує точність рухів і безпечне виконання елементів у повітрі
4	Витривалість	розвивається шляхом виконання серій вправ у помірному темпі з поступовим збільшенням тривалості	дозволяє тривалий час виконувати вправи без зниження якості рухів

На думку О. Городецької, систематичне використання партерних вправ сприяє формуванню правильної постави, зміцненню основних м'язових груп та розвитку контролю над рухами, що створює необхідну функціональну базу для подальшого освоєння більш складних елементів [3, с. 3].

З метою розвитку гнучкості у дівчаток 3-4 років доцільно використовувати вправи «Складочка», «Метелик», «Гнучка змійка», які забезпечують поступове розтягнення м'язів і підвищення рухливості у суглобах, формуванню правильної амплітуди рухів. Для розвитку координаційних здібностей ефективними є «Стопи і повороти», «Підйом однієї ноги», «Ручки і ніжки», що спрямовані на узгодження рухів різних частин тіла, забезпечують формування просторового орієнтування, точності рухів і контролю положення тіла. Розвиток силових здібностей досягається шляхом виконання вправ «Підняття ніг лежачи», «Берізка», «Кошик із рук та ніг», які активізують м'язи корпусу, рук і ніг, сприяють зміцненню м'язового корсета та підвищенню стабільності тіла.

Використання спеціально підібраних партерних вправ забезпечує цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей, необхідних для підготовки до занять повітряною гімнастикою.

Партерна підготовка є етапом навчання у повітряній гімнастиці, тому що виконання вправ на підвісних снарядах передбачає достатній рівень розвитку сили, координації рухів та здатності контролювати й утримувати положення тіла у просторі.

Партерні вправи дозволяють поступово сформувати фізичні якості, знижуючи ризик травмування та перевантаження дитячого організму.

З урахуванням вікових особливостей дівчаток 3-4 років, організація занять повинна мати ігровий характер. О. Білоус підкреслює, що ігрова діяльність є провідною у цьому віці та сприяє ефективному засвоєнню рухових дій [1, с. 37]. А. Шевчук додає, що потрібно поєднувати рухи, музику й образність, що

підвищує зацікавленість дітей і сприяє розвитку їхньої рухової виразності [5, с. 63].

Висновки. Використання партерних вправ у підготовці дівчат 3-4 років, які займаються повітряною гімнастикою, забезпечує безпечний і поступовий розвиток фізичних якостей, формує необхідну рухову базу та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні методики використання партерних вправ, розробці диференційованих програм підготовки й експериментальному обґрунтуванні їх впливу на розвиток фізичних якостей у дівчаток 3-4 років у процесі занять повітряною гімнастикою.

Список використаних джерел

1. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. URL: <https://surl.li/acfdpt>.
2. Городецька О. Г. Вправи партерної гімнастики. Класифікація : методична розробка. Київ : Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, 2020. 37 с.
3. Городецька О. Г. План-конспект дистанційного заняття з хореографії на тему: «Партерна гімнастика. Розвиток фізичних здібностей» : методична розробка. Київ : Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, 2020. 16 с.
4. Повітряна гімнастика (корд-де-парель, китайський пілон, повітряна рамка, полотна, кільце, ремені, бамбук, трапеція). Професійна підготовка за жанрами: циркова гімнастика : навч. посібник / В. О. Кашеваров та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2021. 192 с. URL: <https://surl.li/rpieki>.
5. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 288 с. URL: <https://surli.cc/iojaoe>.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛИ У ДІВЧАТОК 8–9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОВІТРЯНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОЛОТНАХ

Литвиненко Богдана

Науковий керівник: старший викладач Федоряка Андрій

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено вплив занять повітряною гімнастикою на полотнах на розвиток силових здібностей у дівчаток 8-9 років. Представлено результати педагогічного дослідження щодо підвищення рівня силових підготовленості. Обґрунтовано ефективність використання спеціальних вправ у тренувальному процесі. Визначено позитивну динаміку показників сили.

Ключові слова: сила, повітряна гімнастика, полотна, тренування.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток повітряної гімнастики характеризується підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів, серед яких важливе місце займає розвиток сили. Виконання елементів на полотнах передбачає утримання власної ваги тіла, підйоми, фіксацію положень та динамічні переходи, що потребують достатнього рівня силових здібностей [1, 5].

Сила – одна з п'яти з фізичних якостей людини, яка характеризує здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язового напруження. У повітряній гімнастиці на полотнах вона має особливе значення, оскільки більшість елементів виконуються у висі та вимагають значного м'язового напруження. Особливо актуальним є розвиток сили у дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цей період закладаються основи фізичної

підготовленості. Раціонально організований тренувальний процес сприяє гармонійному розвитку організму та запобігає травматизму [5, 3].

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою популярністю цього виду спорту та підвищеними вимогами до фізичної підготовленості спортсменів. Перед тренерами постає важливе завдання – знайти ефективні методи розвитку сили, щоб забезпечити комфортне та безпечне виконання та освоєння нових елементів, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Комплексний підхід до розвитку сили у дітей 8-9 років є необхідним для їх успішного навчання та подальшого вдосконалення в повітряній гімнастиці на полотні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку фізичних якостей у дитячому спорті є предметом численних наукових досліджень. Значна кількість праць присвячена вивченню закономірностей формування рухових здібностей у дітей молодшого шкільного віку, а також пошуку ефективних засобів і методів їх удосконалення. Зокрема, у дослідженні Людмили Шестерової (2022) обґрунтовано ефективність використання рухливих ігор для розвитку швидко-силових здібностей у дітей 8-9 років. Автор зазначає, що цілеспрямоване застосування спеціально підібраних вправ позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Проблеми розвитку сили у гімнастів молодшого віку розглядаються у роботах А.Х. Дейнеко, І.В. Красова та А.Я. Семізорова. У їхньому дослідженні (2023) доведено, що впровадження спеціально розроблених методик силової підготовки сприяє достовірному підвищенню показників сили у гімнастів 8-9 років. Автори підкреслюють, що сила виступає основою технічної підготовленості спортсменів і потребує цілеспрямованого розвитку. Також питання розвитку швидко-силових здібностей у дітей висвітлено у роботах Т.Л. Драч, О.К. Цимбалюк (2021), де обґрунтовано ефективність використання методу динамічних зусиль у процесі фізичного виховання у повітряній

акробатиці. Окрему увагу науковці приділяють віковим особливостям розвитку сили. Згідно з даними педагогічних досліджень, у дітей молодшого шкільного віку доцільно застосовувати вправи з власною вагою тіла, ігрові методи та динамічні навантаження, оскільки використання великих обтяжень є обмеженим через анатомо-фізіологічні особливості організму. У сучасних наукових працях також підкреслюється важливість урахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Дослідження показують, що саме у віці 8-9 років створюються сприятливі передумови для розвитку сили за умови правильно організованого тренувального процесу, що відповідає віковим можливостям дітей [1, 2, 3].

Разом із тим, незважаючи на значну кількість наукових досліджень, питання розвитку сили у дівчаток 8-9 років, які займаються повітряною гімнастикою на полотнах, залишається недостатньо висвітленим. Це зумовлює необхідність подальших наукових пошуків та розробки ефективних методик тренування з урахуванням специфіки даного виду рухової діяльності.

Мета дослідження: дослідження та аналіз впливу занять повітряною гімнастикою на полотнах на розвитку сили у дівчаток 8-9 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити вихідний рівень розвитку силових здібностей у дівчаток 9-10 років, що займаються повітряною гімнастикою на полотнах.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять повітряною гімнастикою на полотнах для розвитку сили у дівчаток 9-10 років.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи досліджень**: аналіз літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у Палаці культури металургів м. Дніпра, у студії повітряної гімнастики Wellery, серед дівчаток 9-10 років, які займаються повітряною гімнастикою на полотнах у

групі початкової підготовки. У дослідженні брали участь 10 спортсменок. Тренування відбувались 4 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

Організація тренувального процесу здійснювалася відповідно до загальноприйнятої структури занять і включала три частини:

- підготовчу (розминка, загальнорозвиваючі вправи, вправи на мобільність суглобів та активацію м'язових груп);
- основну (виконання спеціальних вправ на полотнах, відпрацювання технічних елементів та розвиток силових здібностей);
- заключну (вправи на розслаблення, відновлення дихання, елементи стретчингу).

У підготовчій частині значна увага приділялася поступовому підвищенню функціональної готовності організму до навантаження, активізації серцево-судинної та дихальної систем, а також профілактиці травматизму. Використовувалися динамічні вправи, вправи з власною вагою тіла та елементи ігрової діяльності.

Основна частина тренування включала комбінаційні вправи і окремі вправи повітряної гімнастики на полотнах які були спрямовані на розвиток силових здібностей, необхідних для виконання вправ на полотнах. Особлива увага приділялася розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, м'язів тулуба (преса та спини), а також сили хвата, що є визначальним фактором при виконанні висівів і утриманні положень.

У процесі занять застосовувалися як динамічні, так і статичні вправи, з поступовим ускладненням навантаження. До комплексу вправ входили: підтягування у висі на полотнах різними способами (з допомогою та без), утримання статичних положень (кут у висі, «свічка», фіксація положень на полотнах), підйоми ніг у висі з різною амплітудою, лазіння по полотнах із використанням різних технік, вправи на утримання власної ваги тіла у висі.

Навантаження дозувалося з урахуванням вікових особливостей дітей, рівня їхньої підготовленості та індивідуальних можливостей. Важливим принципом побудови тренувального процесу була поступовість, систематичність та варіативність вправ. З метою визначення ефективності занять повітряною гімнастикою було проведено педагогічне тестування силових показників до початку дослідження та після його завершення. Для оцінювання рівня розвитку сили використовувалися тести, що характеризують силову витривалість та відносну силу, зокрема: підтягування у висі, утримання положення «кут», підйом ніг у висі та тривалість вису на полотнах.

Аналіз отриманих результатів показав позитивну динаміку у всіх досліджуваних показниках. Після завершення експерименту у більшості спортсменок спостерігалось достовірне підвищення рівня силових здібностей. Найбільш суттєві зміни відбулися у вправах, що передбачають утримання власної ваги тіла, що свідчить про ефективність використаних засобів тренування.

Порівняльний аналіз результатів до і після дослідження дозволив встановити, що у дівчаток відбулося підвищення показників від низького та середнього рівнів до середнього та вище середнього. Це підтверджує доцільність включення спеціально спрямованих силових вправ у тренувальний процес на початковому етапі підготовки. Крім того, педагогічне спостереження засвідчило покращення техніки виконання вправ, підвищення впевненості у виконанні елементів, а також зростання мотивації до занять. Отже, отримані результати свідчать про ефективність запропонованого підходу до розвитку сили у дівчаток 8-9 років, які займаються повітряною гімнастикою на полотнах, та підтверджують його практичну значущість у тренувальному процесі. Аналіз результатів показав позитивну динаміку у всіх тестах. Педагогічні спостереження засвідчили, що систематичне виконання спеціальних вправ

сприяє підвищенню силових показників, а також формує мотивацію до занять (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку сили у дівчаток 8-9 років після педагогічного дослідження

№	Тести	$\bar{X}_1 \pm m_1$	Рівень розвитку	$\bar{X}_2 \pm m_2$	Рівень розвитку	p
1	Підтягування у висі, рази	2,1±0,5	Низький	4,3±0,6	Середній	<0,5
2	Утримання кута, с	6,2±0,7	Низький	9,5±0,8	Середній	<0,5
3	Підйом ніг у висі, рази	3,4±0,6	Середній	6,1±0,7	Вище середнього	<0,5
4	Вис на полотнах, с	12,5±1,2	Середній	18,3±1,4	Вище середнього	<0,5

Порівнюючи показники результатів попереднього та заключного досліджень, встановлено, що у тесті «підтягування у висі» кількість повторень зросла з низького рівня до середнього; у тесті «утримання положення кут» тривалість виконання збільшилася з низького до середнього рівня; у тесті «підйом ніг у висі» показники підвищилися із середнього до вище середнього рівня; у тесті «вис на полотнах» результати покращилися із середнього до вище середнього рівня.

На основі порівняльного аналізу результатів контрольних випробувань можна зробити висновок, що рівень розвитку сили у дівчаток 8-9 років, які займаються повітряною гімнастикою на полотнах, істотно підвищився. Отримані зміни мають статистично значущий характер ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність застосованої методики тренування.

Педагогічне спостереження в процесі занять показало, що систематичне виконання спеціальних вправ на полотнах, спрямованих на розвиток сили м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса та м'язів тулуба, позитивно впливає на рівень силової підготовленості спортсменок. Крім того, спостерігалось покращення

техніки виконання вправ, підвищення стійкості у висах та здатності до утримання статичних положень.

Результати усного опитування засвідчили підвищення зацікавленості та мотивації дівчаток до занять повітряною гімнастикою. Учасниці дослідження відзначали покращення власних фізичних можливостей та впевненості у виконанні вправ. Таким чином, можна стверджувати, що заняття повітряною гімнастикою на полотнах є ефективним засобом розвитку сили у дівчаток молодшого шкільного віку та мають позитивний вплив на їх фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Дослідження проблеми фізичного розвитку дітей є одним з найважливіших питань сучасного суспільства. У вирішенні цього актуального питання значну роль відіграють заняття спортом в ДЮСШ, клубах і студіях. Одним із дієвих засобів для вирішення цієї проблеми є заняття повітряною гімнастикою на полотнах, заняття якою дуже популярна у дівчаток. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури показали, що заняття повітряною гімнастикою на полотнах формує у спортсменок мотивацію до занять спортом та сприяє розвитку фізичних якостей, у даному випадку сили, і відповідно покращенню рівня фізичної підготовленості. Проведене дослідження дозволяє стверджувати про ефективність використання засобів повітряної гімнастики на полотнах для покращення показників розвитку сили у дівчаток віком 8-9 років. Що підтверджено методами математичної статистики($p \leq 0,05$). Показники рівня розвитку сили зросли з низького і середнього до середнього та вище середнього рівня. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на розвиток інших фізичних якостей у дівчаток 8-9 років, що займаються повітряною гімнастикою на полотнах.

Список використаних джерел:

1. Дейнеко А., Красова І., Семізорова А. Дослідження ефективності методики розвитку силових здібностей гімнастів 7-8 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 41–45.
2. Драч Т. Експериментальна перевірка ефективності засобів комплексної програми на технічну підготовленість учнів, що займаються повітряною акробатикою та пілонним спортом. *Молодий вчений*. 2024. Т. 7 (131). С. 71–74.
3. Драч Т.Л., Цимбалюк О.К. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Молодий вчений*. 2021. Т. 7 (95). С. 6–8.
4. Кашеваров В.О., Орел Д.В. Сценічно-технічна підготовка в циркових жанрах. Київ : КМАЕЦМ, 2018. 75 с.
5. Кашеваров В.О. та ін. Повітряна гімнастика: навчальний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2021. 192 с.
6. Шестерова Л. Методика розвитку спритності та швидкісно-силових здібностей у дітей 7-8 років засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2022. С. 73–79.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ДИСЦИПЛІНІ К-1 1000М ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКІЙ ДИСТАНЦІЇ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Нурова Поліна

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Омельченко Олена
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто особливості підготовки спортсменок у дисципліні К-1 1000 м як неолімпійській дистанції веслування на байдарках і каное. Проаналізовано специфіку змагальної діяльності, енергетичне забезпечення роботи та структуру проходження дистанції [2]. Розглянуто фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові підготовки спортсменок [1, 2].

Ключові слова: веслування на байдарках, К-11000 м, спеціальна витривалість.

Постановка проблеми. Веслування на байдарках і каное є одним із провідних циклічних видів спорту, що характеризується високими вимогами до фізичної, технічної та функціональної підготовленості спортсменів. У програмі міжнародних змагань представлено різні дистанції, що відрізняються тривалістю та інтенсивністю виконання роботи. Проте не всі дисципліни входять до програми Олімпійських ігор [2, 4].

Однією з таких дисциплін є дистанція К-1 1000 м серед жінок. Незважаючи на відсутність у програмі Олімпійських ігор, ця дистанція широко використовується у змагальній практиці та тренувальному процесі. Саме тому

виникає потреба у науковому обґрунтуванні підготовки спортсменок до цієї дистанції [3, 5].

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується постійним зростанням конкуренції, що вимагає підвищення ефективності тренувального процесу. Для досягнення високих результатів необхідно враховувати специфіку змагальної діяльності, особливості енергетичного забезпечення та індивідуальні можливості спортсменок [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту широко висвітлюються у науковій літературі. Значна кількість досліджень присвячена вивченню розвитку витривалості, силових можливостей та технічної майстерності спортсменів.

У роботах багатьох авторів зазначається, що результативність у веслуванні значною мірою залежить від рівня розвитку спеціальної витривалості, раціональної техніки гребка та ефективного розподілу сил на дистанції. Разом з тим більшість досліджень зосереджена на дистанціях 200 та 500 м, тоді як дистанція 1000 м серед жінок вивчена значно менше [4].

Деякі науковці підкреслюють, що дистанція 1000 м висуває підвищені вимоги до аеробних можливостей організму, що обумовлює необхідність збільшення обсягу аеробної роботи у тренувальному процесі. Інші дослідники звертають увагу на важливість силової підготовки та вдосконалення техніки гребка [5, 4].

Мета дослідження – визначити особливості підготовки спортсменок у дисципліні К-1 1000 м та проаналізувати основні чинники, що впливають на результативність виступів на цій дистанції.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанція 1000 м у веслуванні на байдарках характеризується значною тривалістю та високою інтенсивністю роботи. У спортсменок високої кваліфікації час подолання

дистанції становить у середньому від 3 хв 50 с до 4 хв 20 с. Така тривалість роботи зумовлює переважно аеробно-анаеробний характер енергозабезпечення.

Під час проходження дистанції значну роль відіграє правильний розподіл сил. На стартовому відрізку спортсменки виконують швидкі та потужні гребки для набору швидкості човна. У середній частині дистанції основним завданням є підтримання стабільного темпу роботи та економної техніки. Фінішна частина дистанції характеризується різким підвищенням інтенсивності роботи. Саме у цей момент спортсменки повинні мобілізувати функціональні резерви організму для досягнення максимальної швидкості.

Особливе значення у підготовці спортсменок має розвиток спеціальної витривалості. Для цього використовуються тривалі тренування на воді, інтервальні навантаження, контрольні проходження дистанцій та моделювання змагальної діяльності.

Тренувальний процес також передбачає розвиток силових можливостей спортсменок. Силова підготовка спрямована на зміцнення м'язів плечового поясу, спини, корпусу та нижніх кінцівок, які активно залучаються під час виконання гребкових рухів.

Важливим компонентом є технічна підготовка. Раціональна техніка дозволяє ефективно використовувати силу м'язів та зменшувати енергетичні витрати. Саме тому тренери приділяють значну увагу відпрацюванню техніки гребка, положенню корпусу спортсменки та координації рухів. Не менш важливою є тактична підготовка. Спортсменки повинні вміти правильно розподіляти сили протягом дистанції, контролювати темп роботи та реагувати на дії суперників під час змагань.

Психологічна підготовка допомагає спортсменкам підтримувати високий рівень концентрації та впевненості у власних силах. Використання методів

психологічної підготовки сприяє стабільності виступів та підвищенню результатів.

Отже, підготовка спортсменок до дистанції К-1 1000 м повинна мати комплексний характер та включати фізичну, технічну, тактичну і психологічну складові.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика дистанцій у жіночому веслуванні

Показник	500 м	1000 м
Середня тривалість	1:50–2:05	3:50–4:20
Енергозабезпечення	Анаеробно-аеробне	Аеробно-анаеробне
Провідна фізична якість	Швидкісна витривалість	Спеціальна витривалість

Аналіз отриманих результатів показує, що підготовка спортсменок до дистанції 1000 м повинна включати значний обсяг аеробних тренувань, спрямованих на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Водночас важливим є розвиток силової витривалості, що забезпечує ефективність гребкових рухів протягом усієї дистанції.

Практика спортивної підготовки свідчить, що поєднання різних методів тренування дозволяє підвищити ефективність підготовки спортсменок. До таких методів належать інтервальні тренування, повторні проходження дистанцій, темпові відрізки та силові вправи.

Таким чином, підготовка спортсменок у дисципліні К-1 1000 м потребує комплексного підходу, що враховує особливості змагальної діяльності та функціональні можливості організму.

Висновки.

1. Дистанція К-1 1000 м характеризується значною тривалістю та аеробно-анаеробним характером енергозабезпечення.

2. Успішність виступу спортсменок залежить від рівня розвитку спеціальної витривалості, технічної майстерності та раціонального розподілу сил.

3. Тренувальний процес повинен включати значний обсяг аеробної роботи, силову підготовку та вдосконалення техніки гребка.

4. Комплексне поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки є важливою умовою досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Дяченко А.Ю. Теорія і методика веслування на байдарках і каное. Київ, 2018.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2015.
3. Bompa T. Periodization Training for Sports. Champaign, 2009.
4. Harre D. Principles of Sports Training. Berlin, 2008.
5. Issurin V. Block Periodization. London, 2016.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ КЛАСУ F35

Панова Софія

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Степаненко Дмитро
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті зазначається, що комплексний аналіз, заснований на багаторівневому підході в дослідженні спеціальної підготовки спортсменів з інвалідністю може допомогти встановити причинно-наслідковий зв'язок окремих елементів руху, з якого можна створити повну картину техніки, визначити критерії допустимості, у межах індивідуальних особливостей, не порушуючи законів біомеханіки.

Ключові слова. Спеціальна підготовка, метання спису, спортсмени з інвалідністю, клас F35.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока конкуренція та високий рівень спортивних досягнень пред'являють значні вимоги до різних сторін підготовки спортсменів -паралімпійців. Все більшого значення набуває якісне вдосконалення тренувального процесу і, зокрема показників спеціальної фізичної підготовленості, які у свою чергу значною мірою впливають на зріст результатів. Програма паралімпійського спорту змінюється в залежності від кількості спортсменів в світі та країни в якій проводяться змагання різного рівня.

Підготовка має здійснюватися у нерозривній єдності з процесом вдосконалення технічної майстерності на всіх етапах багаторічної підготовки, як у новачків, так і у спортсменів високої кваліфікації.

На сьогоднішній день накопичено ряд експериментальних робіт з багатьох видів легкої атлетики та створені основні теоретично – методичні положення розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості [1,3,5]. У метанні списа ця проблема досліджувалася Є.Н. Назаренко, Д.Т. Ціпов'язом, А.П. Бондарчуком, О.Н. Дмитрусенко та іншими [2,3,4,5]. Аналіз навчально – методичної літератури показав, що питання спеціальної фізичної підготовки досліджували багато спеціалістів в області фізичної культури і спорту [1,3,4,5].

Не дивлячись на наявність експериментальних робіт, які стосуються розвитку спеціальної підготовки, залишається не до кінця вивчена проблема підготовки жінок в класі F35 в метанні спису, що на цей час являється неолімпійським видом спорту.

Мета дослідження – аналіз спеціальної підготовки металюниць спису для підвищення ефективності тренувального процесу і результату спортивних досягнень.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної літератури, було визначено, що важливу роль в метанні спису відіграє технічна підготовка. Техніка метання списа не є чимось ефемерним, потойбічним явищем, а являє собою чітку схему причинно-наслідкових зв'язків руху, технічна модель живе і діє відповідно до законів біомеханіки. Не порушуючи при цьому критерій допустимості.

Для розуміння техніки метання спису необхідно застосовувати комплексний підхід для спеціальної фізичної підготовленості металюниць спису з УОРА класу F35, що поєднує в собі теорію, методику і практику при цьому використовуючи різні експериментальні дані. Тільки аналіз, заснований на комплексному,

багатоплановому підході в дослідженні техніки може допомогти встановити причинно-наслідковий зв'язок окремих елементів руху, з якого можна створити повну картину техніки, визначити критерії допустимості, у межах індивідуальних особливостей, не порушуючи законів біомеханіки.

Технічна підготовка впливає на тренувальний процес спортсменів паралімпійців, в залежності від ступеню їх ураження, що тісно зв'язано з методикою навчання та спеціальною фізичною підготовленістю списометальниць.

Важливу роль в розвитку технічної підготовки мають рухові здібності метальників спису, які відповідно впливають на виконання окремих елементів техніки та техніки в цілому.

Основні металні рухи характеризується насамперед спортивним результатом, діяльністю центральної нервової системи, вольовими зусиллями, напруженням і розслабленням м'язів, умінням використовувати їх еластичність, силу і швидкість, уміло змінюючи їх у часі та ступеням зміни зусиль по фазах метань. Отже, техніку метань доцільно розглядати в єдності форми та змісту як цілісну діяльність спортсмена з урахуванням його координації, психології і фізичних можливостей. Однак починаючим метальникам класу F35, які не мають достатнього фізичного розвитку, техніку потрібно ставити поступово і у спрощеному варіанті, при якій не спотворювалась її рухова основа. Саме це дозволить без переучування перейти поступово до більше складної сучасної техніки метань.

Формування у спортсменів здібності свідомо управляти власними технічними діями. Ця здатність ґрунтується на виробленні у свідомості спортсмена рухової установки, яка по суті являється узагальненою програмою дій, що істотно впливає на технічні характеристики руху.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що не дивлячись на наявність певного числа робіт, що свідчать про те, що питання спеціальної фізичної підготовленості паралімпійців залежить не тільки від функціонального стану окремих сенсорних систем, на функції яких можна впливати фізичними вправами, але і комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на спеціальну підготовленість спортсменів з УОРА.

2. Багато дослідників, займаючись питаннями спеціальної підготовленості [8, 13], вказують на підвищення її рівня за рахунок переважного включення в тренування різних фізичних та технічних вправ з основним акцентом на координацію основних фізичних можливостей спортсменів класу F35.

3. Позитивно впливають на показники спеціальної підготовленості, вправи направлені на розвиток та покращення стану кардіо-респіраторної системи, які не викликають стомленості в нервових центрах, сприяють підтримці рівноваги тіла при виконанні спеціальних рухів, а також розвиненню максимальної лабільності нервових зв'язків між ЦНС і мотонейронами, що підтверджується значним збільшенням швидкості рухів у метальників спису класу F35.

Список використаної літератури

1. Ахметов РФ, Максименко ГМ, Кутек ТБ. Легка атлетика: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2013. 340 с.
2. Бобровник ВИ, Козлова ЕК. Актуальные проблемы современных научных исследований в легкой атлетике. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013;112(1):49–54.
3. Захаровська Т.Л. [Фізична підготовленість метальників спису на етапі попередньої базової підготовки](#). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету 4 (129), 80-83.
4. Захаровська Т.Л. [Фізична підготовленість метальників спису на етапі попередньої базової підготовки](#). Спортивний вісник Придніпров'я, 37-42.

5. Терещенко В.І., Луценко Р.Л. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета: Навч. посіб. – К.: „МП Леся”, 2003, с.162-184.
6. Ціпов'яз А. Спеціальна силова підготовка метальника списа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 4: 15–20с. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.15–20.

ПЕРЕДУМОВИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТУВАННЯ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ АЛЬПІНІСТІВ В УМОВАХ УКРАЇНИ

Петрів Вікторія

*Науковий керівник: д.фіз.вих., доцент Хіменес Христина
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. У статті проаналізовано сучасний стан системи підготовки альпіністів в Україні, визначено її недоліки, зумовлені радянською моделлю «єдиного альпіністського циклу». На основі аналізу міжнародного досвіду (UIAA, IFMGA) розглянуто переваги європейських підходів: модульність, індивідуалізація та акцент на безпеку. Запропоновано перспективні напрями адаптації міжнародних практик до українських умов, зокрема впровадження модульної сертифікації, створення реєстру інструкторів, інтеграцію сучасних дисциплін та посилення вимог безпеки. Обґрунтовано доцільність трансформації вітчизняної системи підготовки альпіністів відповідно до європейських стандартів.

Ключові слова: альпінізм, підготовка альпіністів, UIAA, IFMGA, модульна система, безпека в горах.

Постановка проблеми. Впродовж останнього десятиліття гірські види активності набули значного поширення серед населення. Все більше людей, серед дорослих і дітей займаються хайкінгом, скелелазінням, багатомотузковим лазінням, льодолазінням, ходять на віа феррата та подорожують гірськими регіонами. Така еволюція та популярність значно розширює сучасне поняття

«альпінізм» [4]. На відміну від попередніх років, коли альпінізм ототожнювався переважно з класичними сходженнями на високогірні вершини, сьогодні він охоплює широкий спектр різних видів активностей.

Проблематика гірських видів спорту активно досліджується у міжнародній науковій літературі. Міжнародні організації, зокрема IRCRA та комісія з альпінізму UIAA, розробляють модульні стандарти навчання та методики підготовки для різних рівнів альпіністів [1].

В Україні наукові дослідження зосереджені переважно на методичних аспектах технічної та тактичної підготовки. Проте бракує комплексних досліджень щодо адаптації міжнародних освітніх моделей підготовки альпіністів до українських умов.

Мета дослідження – з'ясувати перспективи адаптування міжнародних практик підготовки альпіністів в сучасних умовах України.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення; документальний метод; метод порівняння.

Результати дослідження. Аналіз міжнародного досвіду демонструє, що ключовою перевагою європейських систем підготовки (зокрема, моделей UIAA та IFMGA) є саме модульність та індивідуалізація навчальних траєкторій [2, 3]. Наприклад, у рамках UIAA Training Commission та Alpine Skills Handbook учасники можуть проходити окремі сертифіковані модулі: «Лавинна безпека», «Техніка на снігу та льоду», «Мультипітчове лазіння», «Via ferrata», «Орієнтування та навігація», «Управління групою та прийняття рішень у горах». Такий підхід дозволяє адаптувати навчання до реальних потреб людини, в залежності від її ситуації: чи то турист-аматор, чи батьки з дітьми, чи досвідчений скелелаз, який хоче освоїти льодозалазіння [2].

Українська система, що значною мірою успадкувала радянську модель «єдиного альпіністського циклу» (з обов'язковим проходженням усіх етапів –

від значкіста до майстра спорту), сьогодні є надто жорсткою та малоефективною. Вона не враховує різноманітність сучасних мотивацій та рівнів підготовленості, а також обмежує доступ до навчання для широких верств населення.

Війна та втрата доступу до Кавказу як традиційного полігону лише посилили цю проблему. Водночас українські Карпати, Крим (до 2014 р.), а тепер і окремі райони Закарпаття та Прикарпаття мають значний потенціал для створення власних тренувальних баз, як для літніх, так і для зимових дисциплін. Крім того, скеледроми в приміщеннях та низькогірні райони дозволяють проводити значну частину підготовки в умовах низовин або передгір'я, що вже успішно реалізується в багатьох країнах Європи (наприклад, у Великій Британії чи Нідерландах).

Серед можливих перспектив для України у цьому питанні:

1. Перехід до модульної сертифікаційної системи за зразком UIAA Mountain Qualifications Label. Можна розробити національні модулі з міжнародною акредитацією (наприклад, «Український стандарт UIAA – початковий рівень», «Лавинна безпека Карпат», «Віа феррата та мультипітч Карпат»).
2. Створення національного реєстру інструкторів та акредитація шкіл/клубів за прозорими критеріями безпеки та якості (аналогічно Mountain Training UK чи IFMGA).
3. Інтеграція сучасних дисциплін (via ferrata, slackline в горах, дитячий альпінізм, адаптивний альпінізм для людей з інвалідністю) до навчальних програм.
4. Розвиток онлайн- та гібридних курсів теоретичної частини (метеорологія, навігація, перша допомога в горах, ризик-менеджмент) з подальшим обов'язковим практичним модулем.

5. Співпраця з міжнародними організаціями (UIAA Training Commission, Petzl Foundation, IFMGA) для проведення тренінгів для українських інструкторів та отримання міжнародних сертифікатів.

6. Акцент на безпеку, що включає обов'язкове впровадження лавинних курсів для всіх, хто працює вище 1500 м, та регулярні перевірки спорядження за стандартами UIAA Safety.

Така адаптація дозволить не лише підвищити безпеку, а й збільшити кількість сертифікованих інструкторів, розширити внутрішній туризм та створити робочі місця в гірських регіонах.

Висновки. Сучасний альпінізм в Україні потребує термінової трансформації від радянської жорсткої моделі до гнучкої, модульної та орієнтованої на безпеку системи, що відповідає європейським стандартам (UIAA, IFMGA). Адаптація міжнародного досвіду можлива й економічно виправдана в умовах Карпат та наявної інфраструктури штучних об'єктів. Головними напрямками є: індивідуалізація навчання, акцент на безпеку, сертифікація інструкторів та інтеграція нових дисциплін. Реалізація цих змін дозволить Україні не лише зберегти, а й суттєво розвинути гірські активності як масовий, безпечний та економічно привабливий вид відпочинку й спорту.

Список літератури

1. International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2024). Alpine Summer Skills Handbook (4th ed.). <https://www.theuiaa.org/training/alpine-handbook>
2. International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (n.d.). Mountain Qualification Labels (MQL): Training standards and regulations. <https://www.theuiaa.org/training/>
3. International Federation of Mountain Guides Associations (IFMGA). (n.d.). Reference Handbook: Skills and Certifications IFMGA Mountain Guides. <https://ifmga.net/professional-mountain-guide/training-and-assessment>

4. Mountain Training England, Scotland, Wales & Ireland. (2025). Mountaineering and Climbing Instructor candidate handbook. <https://www.mountain-training.org/media/h1oia3z3/mountaineering-and-climbing-instructor-candidate-handbook.pdf>

ПОТЕНЦІАЛ ТУЙШОУ В РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ НАВИЧОК СПОРТСМЕНІВ

Рагозін Віктор

здобувач вищої освіти ступеня магістра,

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, Чепок Р.В.

Херсонський державний аграрно-економічний університет,

м. Кропивницький

Анотація. У статті обґрунтовується потенціал Туй Шоу як спеціалізованого засобу розвитку координаційних здібностей спортсменів. Дослідження поєднує теоретичний аналіз з розробкою майбутнього педагогічного експерименту для спортсменів 11–12 років. Запропоновано методичний пакет, що включає тест Ромберга, тест Яроцького, тест «Слухання сили», тест «Непередбачуваний поштовх» та тест «Вибір дії за тактильним сигналом». Стверджується, що Туй Шоу може покращити статичну рівновагу, вестибулярну стабільність, тактильно-пропріоцептивну чутливість, реактивний постуральний контроль, а також швидкість і точність сенсомоторного вибору.

Annotation. The article substantiates the potential of Tui Shou as a specialized means of developing athletes' coordination skills. The study combines theoretical analysis with the design of a future pedagogical experiment for 11–12-year-old athletes. A methodological package is proposed, including the Romberg test, Yarotsky test, the “Listening to Force” test, the “Unpredictable Push” test, and the “Choice of Action by Tactile Signal” test. It is argued that Tui Shou can improve static balance, vestibular stability, tactile-proprioceptive sensitivity, reactive postural control, and the speed and accuracy of sensorimotor choice.

Key words: Tui Shou, taijiquan, coordination skills, balance, combat sports.

Постановка проблеми. У сучасних спортивних єдиноборствах результативність залежить не лише від рівня силової чи швидкісної підготовленості, а й від здатності спортсмена зберігати стійкість, своєчасно перебудовувати рухові дії, точно дозувати зусилля та діяти в умовах

безперервної зміни ситуації. Саме тому координаційні навички належать до провідних чинників техніко-тактичної майстерності. Туйшоу як парна контактна практика тайцзицюань створює специфічні умови для розвитку рівноваги, просторово-часової орієнтації, пропріоцептивної чутливості та реактивного постурального контролю. Водночас у вітчизняному науковому дискурсі потенціал туйшоу саме як засобу координаційної підготовки спортсменів висвітлено недостатньо, що зумовлює актуальність цієї статті.

Аналіз останніх досліджень. Останні праці з проблематики туйшоу та координаційної підготовки у єдиноборствах дозволяють окреслити кілька взаємопов'язаних напрямів. По-перше, біомеханічні дослідження туйшоу показують, що технічно підготовлені практики краще керують центром маси тіла, ефективніше використовують повороти корпусу й з меншими зайвими коливаннями зберігають стійкість у контакті з партнером [2; 3; 4]. По-друге, у дослідженнях спортсменів-єдиноборців доведено прямий зв'язок постурального балансу з рівнем розвитку координаційних здібностей [5]. По-третє, суміжні праці з тхеквондо підтверджують, що спеціально організовані координаційні програми покращують показники рівноваги, орієнтації, рухового переключення та точності виконання дій [6; 7]. Окремий інтерес становлять роботи, присвячені реактивним постуральним відповідям і сенсорному переналаштуванню в практиків тайцзі, які демонструють значення пропріоцепції та складного багатоканального контролю руху [8; 9]. Разом з тим праць, у яких туйшоу прямо аналізується як педагогічний засіб розвитку координаційних навичок спортсменів, поки що недостатньо, що залишає низку невирішених питань щодо методики його інтеграції в тренувальний процес.

Мета дослідження. На основі аналізу наукових джерел обґрунтувати потенціал туйшоу в розвитку координаційних навичок спортсменів, визначити

основні механізми його впливу на координаційну підготовленість та окреслити практичні напрями використання у спортивному тренуванні.

Організація та методи дослідження. *Контингент дослідження.* Стаття має теоретико-проектувальний характер. У межах подальшого педагогічного експерименту планується залучення спортсменів 11–12 років (старші юнаки), які систематично займаються спортивними єдиноборствами та не мають медичних протипоказань до виконання вправ контактного й вестибулярного характеру. Передбачається формування контрольної та експериментальної груп з порівнюваним рівнем підготовленості; фактичне залучення учасників у межах цієї статті ще не здійснювалося. *Організація дослідження.* Перспективне дослідження планується організувати у три етапи. На першому, констатуючому, етапі передбачається первинне тестування координаційних показників за обраним переліком методик. На другому, формувальному, етапі до тренувального процесу експериментальної групи планується включення вправ туйшоу впродовж 12 тижнів (орієнтовно тричі на тиждень у межах основної частини заняття), тоді як контрольна група працюватиме за традиційною програмою. На третьому, контрольному, етапі передбачається повторне тестування, порівняння вихідних і підсумкових результатів та інтерпретація динаміки показників.

Методи дослідження. У статті застосовано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення та інтерпретацію наукових даних. Як проєкт емпіричної перевірки запропоновано перелік загальних і спеціальних тестів: тест Ромберга для оцінки статичної рівноваги, тест Яроцького для оцінки вестибулярної стійкості, а також спеціально орієнтовані на туйшоу тести «Слухання сили», «Непередбачуваний поштовх» і «Вибір дії за тактильним сигналом». У майбутньому експерименті доцільним є використання методів

математичної статистики для порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз і проектування майбутнього педагогічного експерименту дали змогу конкретизувати механізми координаційного впливу туйшоу та обґрунтувати комплекс методик, придатних для оцінювання очікуваної динаміки координаційних навичок у спортсменів 11–12 років.

У традиції тайцзицюань туйшоу виконує навчальну, прикладну, сенсомоторну та змагальну функції. Навчальна функція пов'язана з формуванням правильної осі тіла, умінням поєднувати розслаблення зі структурною стійкістю та засвоєнням базових принципів тайцзи — неперервності руху, роботи від центру й використання мінімально необхідного зусилля. Прикладна й сенсомоторна функції проявляються у вмінні відчувати силу партнера, нейтралізувати тиск і через контакт розпізнавати зміну напрямку, ритму та інтенсивності зовнішнього впливу [1; 2; 3; 4].

На відміну від ізольованих вправ на баланс, туйшоу відразу включає спортсмена в умови міжособистісної взаємодії. Учасник не просто виконує задану траєкторію, а постійно коригує положення корпусу, опорної поверхні та поясу верхніх кінцівок залежно від дій партнера. Саме тому координаційне навантаження тут має багатокомпонентний характер: поєднуються статична й динамічна рівновага, дозування зусилля, ритмічність, просторове відчуття дистанції та швидкість моторного переключення [3; 4; 5].

Першою провідною якістю є рівновага. У спортивних єдиноборствах збереження постуральної стійкості є необхідною умовою успішного виконання атакуючих, захисних і контратакуючих дій. У дослідженні Е. А. Cherepov та співавт. показано, що підтримання постурального балансу у спортсменів-єдиноборців залежить від точності просторово-динамічних параметрів,

узгодженості рухів, вестибулярної стійкості й своєчасності рухових реакцій [5]. Для туйшоу це має фундаментальне значення, оскільки сама логіка вправи побудована на спробі вивести партнера зі стійкого положення, не втрачаючи власної опори.

Другою важливою якістю є пропріоцептивна і тактильна чутливість. У туйшоу значна частина інформації надходить не через зоровий аналізатор, а через контакт у кистях, передпліччях, плечовому поясі та корпусі. Завдяки цьому спортсмен набуває здатності вловлювати мікрозміни сили, темпу і напрямку руху партнера та своєчасно виконувати малі коригувальні дії. Така сенсомоторна перебудова є важливою складовою спеціальної координації в єдиноборствах [1; 8; 9].

Третьою значущою характеристикою є реактивний постуральний контроль. Для туйшоу типовими є не стандартні рухові дії, а відповідь на раптові порушення рівноваги або зміну сили тиску. Дослідження J. Sever та співавт. показало, що практики тайцзі з досвідом туйшоу демонстрували сприятливіші реактивні відповіді на раптові горизонтальні збурення, подібні до тих, що виникають у контактній взаємодії [8]. Це дає підстави очікувати позитивного впливу туйшоу на здатність до швидкого відновлення стійкості після несподіваного впливу.

Четвертим компонентом є просторова й часова організація руху. У процесі туйшоу спортсмен постійно визначає дистанцію, кут контакту, співвідношення опорних і вільних ланок, а також момент переходу від нейтралізації до активної дії. Для юних спортсменів саме вдосконалення рухових реакцій і просторово-часових антиципацій розглядається як одна з ключових умов розвитку координаційних здібностей [7; 10].

Для перевірки потенціалу туйшоу у спортсменів 11–12 років доцільно поєднати загальні та спеціальні методики оцінювання. Тест Ромберга дає змогу

оцінити статичну рівновагу в умовах різної участі зорового контролю, а тест Яроцького - вестибулярну стійкість під час ритмічних поворотів голови [6]. Спеціальні тести відображають безпосередню специфіку туйшоу: тест «Слухання сили» має фіксувати точність розпізнавання напрямку й величини тиску партнера в умовах контакту; тест «Непередбачуваний поштовх» - здатність зберегти або швидко відновити стійкість після стандартизованого зовнішнього впливу; тест «Вибір дії за тактильним сигналом» - швидкість і точність сенсомоторного вибору без опори на зір. Саме така батарея дає змогу перейти від загальної оцінки рівноваги до оцінки спеціальної координації, релевантної для туйшоу.

Таблиця 1.

Запропонований комплекс методик оцінювання та прогноз очікуваної динаміки показників

Методика	Що оцінює та як фіксується показник	Прогнозована динаміка*
Тест Ромберга	Статична рівновага; фіксується час утримання стійкого положення на одній нозі з відкритими і закритими очима.	Очікується підвищення показників на 8–15%, насамперед у варіантах із закритими очима.
Тест Яроцького	Вестибулярна стійкість; фіксується час збереження рівноваги під час ритмічних поворотів голови.	Прогнозується помірне покращення на 5–10% або приблизно на 1–2 с.
Тест «Слухання сили»	Точність тактильно-пропріоцептивного розпізнавання; фіксується відсоток правильних визначень напрямку або величини тиску партнера.	Очікується зростання точності на 15–20%, що відобразатиме розвиток «слухання» сили.
Тест «Непередбачуваний поштовх»	Реактивний постуральний контроль; фіксується кількість успішних стабілізацій і час відновлення стійки після поштовху з різних напрямів.	Прогнозується збільшення числа вдалих стабілізацій на 12–18% та скорочення часу відновлення.
Тест «Вибір дії за тактильним сигналом»	Швидкість і точність сенсомоторного вибору; фіксуються латентність реакції та відсоток правильних захисно-нейтралізуючих дій.	Очікується підвищення точності на 10–16% і скорочення часу реакції на тактильний сигнал.

Наведені прогнозовані значення мають гіпотетичний характер і подані як орієнтир для запланованого педагогічного експерименту; спеціальні тести «Слухання сили», «Непередбачуваний поштовх» та «Вибір дії за тактильним сигналом» розглядаються як проєкт авторського переліку і потребують подальшої апробації.

Узагальнення даних, наведених у таблиці 1, свідчить, що туйшоу розвиває координаційні навички не ізольовано, а в комплексі, поєднуючи рівновагу, тактильне «слухання» сили, просторово-часову орієнтацію і здатність до швидкої постуральної перебудови. З педагогічної точки зору це дозволяє використовувати туйшоу на різних етапах підготовки: на початковому рівні — для формування правильної опори, перенесення ваги і базового відчуття контакту; на етапі попередньої базової підготовки — для розвитку рівноваги, ритму та рухового переключення; у підготовці більш кваліфікованих спортсменів — для моделювання контактних ситуацій, де потрібна своєчасна координаційна відповідь на непередбачувані дії партнера. Практика туйшоу доцільно поєднується з вправами на стабілізацію корпусу, переміщення в стійках, реагування на тактильні сигнали та завданнями на відновлення рівноваги після короточасного зовнішнього впливу.

Гіпотеза майбутнього експерименту полягає в тому, що систематичне включення туйшоу до тренувального процесу спортсменів 11-12 років забезпечить більш виражене покращення координаційних показників експериментальної групи порівняно з контрольною. Орієнтиром для прогнозу є дані суміжних досліджень: у юних тхеквондистів 12-14 років зафіксовано поліпшення показників тесту Ромберга на 8,22-11,4% і реакції вибору на 15,9% [10], а в іншому дослідженні 13-14-річних спортсменів - покращення показників тесту Ромберга на 2,35-3,27 с та тесту Яроцького на 2,3 с без статистично значущої різниці [6]. З огляду на специфічність туйшоу можна прогнозувати, що

найбільш відчутні зміни в майбутньому будуть спостерігатися в спеціальних тактильно-контактних тестах, тоді як зміни за загальними пробами Ромберга і Яроцького матимуть помірний, але стабільний характер [2; 3; 4; 8].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових джерел і проєктування майбутнього педагогічного експерименту дозволяють стверджувати, що туйшоу має значний потенціал у розвитку координаційних навичок спортсменів. Його ефективність зумовлена поєднанням контролю рівноваги, тактильно-пропріоцептивної чутливості, просторово-часової орієнтації, реактивного постурального контролю і моторного переключення. Для емпіричної перевірки цього потенціалу доцільно використовувати батарею з п'яти методик: тест Ромберга, тест Яроцького, тест «Слухання сили», тест «Непередбачуваний поштовх» і тест «Вибір дії за тактильним сигналом».

Перспективою подальших досліджень є проведення формувального експерименту зі спортсменами 11-12 років (старші юнаки) для перевірки висунутої гіпотези та уточнення інформативності запропонованих спеціальних тестів.

Список використаних джерел

1. Gomez-Lozano S et al. Non-competitive Tuishou, a modality of Chinese Martial Arts applied to the field of Health and Wellbeing. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2023. Vol. 23, no. 4. P. 68–78. DOI: 10.14589/ido.23.4.8.
2. Chen H.-C et al. The defence technique in Tai Chi Push Hands: a case study. *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28, no. 14. P. 1595–1604. DOI: 10.1080/02640414.2010.515238.
3. Wang L.-H., et al. The center of mass trajectory during fixed-stance push hands movements of Tai Chi Chuan. *ISBS-Conference Proceedings Archive*. 2011. Vol. 29, no. 1. P. 419–422.
4. Chang J.-H., Chang Y.-T. Kinematics of push-hand struggle in Tai Chi Chuan. *ISBS-Conference Proceedings Archive*. 2012. Vol. 30, no. 1. P. 200–203.

5. Cherepov E. A., et al. Maintaining postural balance in martial arts athletes depending on coordination abilities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21, issue 6. Art. 464. P. 3427–3432. DOI: 10.7752/jpes.2021.06464.
6. Lyuchkova E., et al. Increasing the level of coordination abilities of young taekwondo athletes aged 13–14 under martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. Vol. 1, no. 2. P. 59–64. DOI: 10.15561/health.2022.0205.
7. Горовий К. Особливості розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів 12–13 років: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах». Київ: НУФВСУ. 2022. 80 с.
8. Sever J., et al. Postural responses to sudden horizontal perturbations in Tai Chi practitioners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 5. Art. 2692. DOI: 10.3390/ijerph18052692.
9. Cui J., et al. The effects of Tai Chi on standing balance control in older adults may be attributed to the improvement of sensory reweighting and complexity rather than reduced sway velocity or amplitude. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2024. Vol. 16. Art. 1330063. DOI: 10.3389/fnagi.2024.1330063.
10. Pashkov I. Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 19, no. 5. P. 27–31. DOI: 10.15561/18189172.2015.0505.

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІВЧАТОК 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Родін Злата

*Науковий керівник: Шкарупіло Павло, викладач кафедри гімнастики
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. Дана публікація є підсумком дослідницької роботи, в якій перевірялися стан постави та наявність плоскостопості у юних акробаток 5-6 років. Для профілактики та усунення вже виявлених відхилень в роботі опорно-рухового апарату дівчата виконували комплекси вправ корекційної методики. В результаті проведеної роботи дано оцінку ефективності розробленої методики.

Ключові слова: Профілактика, дівчата, акробатика, сколіоз, плоскостопість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна акробатика - це не лише динамічний і видовищний вид спорту, що поєднує складні фізичні вправи, естетику руху та гнучкість, а й популярне джерело засобів для різноманітних систем фізичного виховання. Вона сприяє гармонійному розвитку дитини, вихованню морально-вольових якостей, підвищенню стану здоров'я, формуванню правильної постави, а також профілактиці ортопедичних порушень, зокрема плоскостопості, що є актуальним серед дівчат молодшого віку [1].

Як раніше, так і сьогодні спортивна акробатика переживає зміни і у правилах змагань і в підходах до організації тренувального процесу. Згідно з оновленими вимогами, змагання з акробатики стали більш структурованими, з підвищеними критеріями оцінювання техніки виконання елементів, артистизму та синхронності. Важливим напрямком роботи є пошук балансу між безпекою виконання вправ, видовищністю змагальних комбінацій та адекватності тренувальних навантажень, що є важливим аспектом під час роботи з дівчатами 5-6 років. Саме тому в акробатиці в даному віці змагальна діяльність не є головною метою тренувального процесу. Найголовніше – це сприяти фізичному розвитку та зміцненню опорно-рухового апарату. Пріоритет в підборі засобів для тренування надають найпростішим акробатичним, прикладним вправам, які сприяють розвитку фізичних якостей [2].

Досвідчені фахівці в галузі фізичного виховання і спорту, медицини та реабіліталогії констатують та підтверджують факт взаємозв'язку між станом постави та склепінням стопи. Вочевидь, відхилення форми стопи негативно впливає на стан постави. Водночас, збалансований підбір вправ для тренувальних занять з акробатики допомагає запобігти виникненню ортопедичних порушень, стимулюють моторну активність, психо-емоційний розвиток та покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем. Тож, розроблюючи різноманітні оздоровчі програми, слід враховувати великий оздоровчий потенціал від використання засобів акробатики. Значущість цієї теми – беззаперечна. Розробка, удосконалення та впровадження найефективніших методик, які сприяють фізичному розвитку спортсменів та підвищенню ефективності тренувань мають бути пріоритетним напрямком роботи в цій галузі. З метою подальшої систематизації даних, отриманих в результаті досліджень проблеми порушень роботи опорно-рухового апарату дівчат 5-6 років нами було проведено дану роботу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексу спеціально підібраних вправ із використанням спеціального інвентарю, спрямованих на формування правильної постави та профілактики плоскостопості у дівчат 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Дослідження відбувалось на базі КЗО «Центр «Штурм» ДМР з квітня 2024 – до грудня 2025 року у гуртку зі спортивної акробатики. Заняття для дівчат 5-6 років проводилися 3 рази на тиждень: понеділок, середа, п'ятниця по 1 годині.

У дослідженні брали участь дві групи акробаток 5-6 років – контрольна та експериментальна. Для обох груп були запропоновані комплекси спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави та профілактики плоскостопості. У контрольній групі застосовувалися стандартні комплекси вправ, розроблені відомими авторами такими як Р.Я. Усокіна, Л.В. Николайчук, Е.В. Николайчук без використання спеціального інвентарю. В експериментальній групі для досягнення тих самих цілей використовувався розроблений комплекс спеціальних вправ із фітболами і масажними м'ячами. Такий підхід дозволив оцінити ефективність нововведених вправ у порівнянні зі стандартними методиками щодо корекції постави та профілактики плоскостопості [3].

Результати дослідження та їх обговорення: На початковому етапі дослідження було необхідно виконати первинне оцінювання стану склепіння стопи та стану постави учасниць досліджень. Для фіксації функціонального стану стопи та постави було використано комплекс відповідних методик: плантографії, подометрії (індекс Фрідланда), методики дослідження постави Р.Я. Усокіної та соматоскопічного дослідження хребта [3]. Застосування зазначених тестів дозволило комплексно оцінити структурно-функціональний стан стопи, вираженість фізіологічних вигинів хребта, а також наявність або відсутність

патологічних форм постави та деформацій опорно-рухового апарату. Аналіз первинних результатів тестування постави та стану стопи дозволяє констатувати наявність відмінностей між експериментальною і контрольною групами. Спортсменки експериментальної групи загалом характеризуються менш сприятливим станом опорно-рухового апарату, що проявляється більшою поширеністю порушень постави та змін у формуванні склепіння стопи. Натомість показники контрольної групи свідчать про відносно кращий функціональний стан постави та стопи. Такий розподіл результатів вказує на різний вихідний рівень фізичного стану досліджуваних. Отримані результати первинного тестування підтверджують доцільність поділу на експериментальну та контрольну групи й створюють необхідні умови для подальшої оцінки впливу комплексів спеціальних вправ спрямованих на формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

Юні акробатки експериментальної групи впродовж трьох місяців виконували спеціально розроблений комплекс коригуючих вправ з фітболами (Табл. 1.) діаметром 45 см із міцного та пружного матеріалу з гладкою неслизькою поверхнею та масажними шипованими м'ячиками (Табл. 2.) діаметром 10 см із м'якої гуми з округлими еластичними шипами. Цей комплекс вправ спрямований на нормалізацію фізіологічних вигинів хребта, зміцнення м'язового корсета та формування склепіння стопи. У контрольній групі в цей період проводилися заняття за традиційною програмою тренувань з використанням загальноприйнятих комплексів фізичних вправ, рекомендованих для занять з дітьми дошкільного віку.

Таблиця 1

**Комплекс спеціальних вправ із фітболом спрямований на формування
правильної постави**

№	Часні задачі	Зміст	Доз.	Організаційно-методичні вказівки
1	Формування	В.п. – сидячи на фітболі, стопи на	4 р	Утримувати

*Матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (10 квітня 2026 р.)*

	контролю положення тулуба.	підлозі, руки на пояс. Тримати рівне положення тулуба.	по 20с.	вертикальне положення тулуба, не розгойдувати фітбол.
2	Активізація м'язів-розгиначів хребта.	В.п. – сидячи на фітболі. Піднімання рук вгору з потягуванням.	4 р	Темп середній. Спина пряма, рухи повільні. Фітбол використовується як нестійка опора.
3	Зміцнення міжлопаткових м'язів.	В.п. – сидячи на фітболі. Руки - в сторони, звести лопатки.	4 р	Руки прямі. Тримати рівновагу на м'ячі.
4	Формування контролю положення тулуба.	В.п. – сидячи на фітболі, руки на колінах. Нахили тулуба вперед і назад	4 р	Перекасти фітболу під тазом.
5	Зміцнення м'язів спини і сідниць.	В.п. – лежачи спиною на фітболі, стопи на підлозі. Піднімання та опускання таза	4 р	Фітбол підтримує тулуб
6	Зміцнення м'язів спини	В.п. – лежачи животом на фітболі, стопи на підлозі. Піднімання рук у сторони.	4 р	Руки прямі, фітбол служить опорою.
7	Розвиток м'язової витривалості.	В.п. – лежачи животом на фітболі. Почергове піднімання рук вгору.	4 р	М'яч стабілізує положення тулуба
8	Формування фізіологічних вигинів хребта.	В.п. – упор руками на фітбол в широкій стійці ноги нарізно. Округлення і прогинання спини	4 р	Фітбол перекочується під руками.
9	Розвиток стабілізуючих м'язів корпусу.	В.п. – лежачи животом на фітболі, руки на підлозі. Перекасти тулуба вперед-назад	4 р	Перекасти разом з м'ячем
10	М'язове розслаблення.	В.п. – лежачи спиною на фітболі, руки в сторони. Спокійне дихання	4 р по 20с.	Фітбол підтримує хребет. Балансування.

Таблиця 2

Комплекс спеціальних вправ з масажним м'ячем спрямований на профілактику плоскостопості

№	Часні задачі	Зміст	Доз.	Організаційно-методичні вказівки
1	Активізація м'язів підшви.	В.п. – сидячи, масажний м'ячик під стопою. Перекасти від п'яти до пальців.	2х30с .	Спина пряма, плечі розслаблені. Перекочувати м'ячик плавно та повільно.
2	Формування склепіння	Перекасти м'ячика внутрішнім краєм стопи.	2х30с .	Перекасти здійснювати внутрішнім краєм стопи.

*Матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (10 квітня 2026 р.)*

	стопи.			Пальці розслаблені, п'ята торкається підлоги.
3	Зміцнення м'язів пальців ніг.	Сидячи, захоплення м'ячика пальцями ніг.	8 р	Захоплювати м'ячик пальцями стопи та утримувати. Не напружувати гомілку.
4	Покращення кровообігу.	Стоячи, переكاتи м'ячика під стопою.	2х30с .	Плавні переكاتи м'ячика всією стопою.
5	Зміцнення м'язів стопи	Сидячи, малювання стопою цифри «8» по м'ячику.	4 р	Рухи повільні, контрольовані. Стопа притиснута до м'ячика.
6	Формування опорної функції стопи.	Стоячи, переكات стопи по м'ячику від п'яти до носка.	2х30с .	Переكات від п'яти до носка. Коліна напівзігнуті.
7	Стабілізація стопи.	Стоячи, одна стопа на м'ячику, утримання рівноваги.	2х15с .	Утримувати рівновагу, не напружуючи плечі.
8	Рухливість пальців стопи.	Сидячи, перебирання м'ячика пальцями ніг.	30с.	Перебирання м'ячика пальцями без допомоги п'яти. Темп середній.
9	Формування правильної опори.	Стоячи, кроки по м'ячиках, розкладених на підлозі.	4 р	Крокувати з повним переكاتом стопи. Тримати рівновагу, не поспішати.
10	Зняття напруження.	Сидячи, повільні переكاتи м'ячика стопою.	30с.	Повільні переكاتи м'ячика всією поверхнею стопи. Мінімальний тиск.

Для корекції порушень постави застосовувалися комплекси вправ за методикою Р.Я. Усоскіної, спрямовані на зміцнення м'язів спини та формування навички правильної постави. З метою профілактики плоскостопості використовувалися комплекси спеціальних вправ за Л. В. Николайчук, Е. В. Николайчук, які передбачають розвиток м'язів стопи та покращення її опорної функції.

Аналіз результатів повторних вимірювань свідчить, що застосування спеціально розробленої методики корекції постави та профілактики плоскостопості з використанням фітболів і масажних м'ячів забезпечило виражене покращення морфо-функціонального стану опорно-рухового апарату дівчат 5-6 років експериментальної групи.

У ході контрольного тестування встановлено суттєве зменшення кількості дітей із середнім та високим рівнями порушень і збільшення частки дівчат з низьким рівнем та показниками, близькими до норми. У контрольній групі, заняття якої проводилися за традиційними методиками позитивні зміни мали обмежений характер і не досягли рівня результатів експериментальної групи. Отримані дані підтверджують доцільність і ефективність впровадження запропонованої методики.

Висновки: Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у дівчаток дошкільного віку 5-6 років опорно-руховий апарат перебуває у стадії активного формування та характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Недостатня рухова активність, тривалі статичні навантаження, а також недостатній розвиток м'язового корсета створюють передумови для виникнення порушень постави та плоскостопості, що зумовлює актуальність пошуку ефективних корекційно-профілактичних засобів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Результати первинного тестування показників постави та стану стопи у дівчаток 5-6 років експериментальної та контрольної груп засвідчили наявність функціональних відхилень різного ступеня вираженості в обох групах. В експериментальній групі переважали середній і високий рівні порушень, тоді як у контрольній групі частіше спостерігалися показники норми та низького рівня, проте також були виявлені діти з вираженими порушеннями. Отримані дані підтвердили необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на корекцію постави та профілактику плоскостопості.

У ході педагогічного експерименту було впроваджено спеціально розроблену методику, спрямовану на формування правильної постави та профілактику плоскостопості у дівчаток 5-6 років, які займаються спортивною акробатикою. Методика передбачала систематичне виконання корекційно-

профілактичних вправ із використанням фітболів та масажних м'ячів, що сприяли активізації м'язів-стабілізаторів тулуба, нормалізації фізіологічних вигинів хребта та формуванню склепіння стопи.

Аналіз результатів контрольного тестування після завершення педагогічного експерименту виявив виражену позитивну динаміку показників у дівчаток експериментальної групи. Було зафіксовано зменшення кількості дітей із середнім і високим рівнями порушень постави та стану стопи, а також зростання частки дівчаток із низьким рівнем відхилень і показниками, наближеними до норми. Отримані результати свідчать про високу ефективність запропонованої методики.

У контрольній групі, де заняття проводилися за традиційними методиками (коригуюча гімнастика за Р.Я. Усокіною та загальноприйняті вправи для профілактики плоскостопості), суттєвих позитивних змін у більшості показників не виявлено. У частини дівчаток результати залишилися на рівні первинного тестування, а в окремих випадках відзначалася тенденція до покращення, що проявлялося у зменшенні наявних порушень.

Порівняльна характеристика результатів контрольного тестування експериментальної та контрольної груп підтвердила перевагу експериментальної методики за основними показниками стану постави та склепіння стопи. Отримані дані доводять, що цілеспрямоване використання корекційно-оздоровчих засобів із застосуванням фітболів та масажних м'ячів є ефективним напрямом профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату у дівчаток 5–6 років, які займаються спортивною акробатикою.

Таким чином, поставлену мету дослідження досягнуто, а всі визначені завдання повністю виконано.

Список використаних джерел

1. Дейнеко А. Х., Янюк А. О. Сучасний погляд на розвиток спортивної акробатики як на видовищний вид спорту. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 9 (53), ч. 2. С. 83–86.
2. Давибіда Н. О., Яковлев В. О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку / Н. О. Давибіда, В. О. Яковлев. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. Тернопіль, 2023. 10 с.
3. Функціональна діагностика: навчальний посібник / М.Ф. Хорошуха, В.П. Мурза, М.П. Пушкар. – К. : Університет «Україна», 2007. – 308 с.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ. ПРОБЛЕМАТИКА. ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ХРЕБТА

Терещенко Яна

*Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Чухловіна Валерія
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглядаються типові методичні помилки під час розвитку гнучкості у спортсменок віком від 5 до 15 років та аналізуються можливі підходи до зменшення ризику перевантаження хребта. Додаткову увагу приділено поетапному навчанню складним елементам, принципам ізольованого розтягування м'язових груп та врахуванню індивідуальних особливостей спортсменок у тренувальному процесі.

Ключові слова: естетична гімнастика, гнучкість, хребет, профілактика травм.

Постановка проблеми. В естетичній гімнастиці високий рівень пластичності та амплітудності рухів є базовим критерієм майстерності [10, 11]. За даними науковців [6, 14] формування цих якостей часто починається у ранньому віці - вже з 5-6 років, коли кісткова система дитини ще не завершила процес окостеніння і є надзвичайно вразливою.

Необхідність виконання складних прогинів та шпагатів зумовлює високу інтенсивність тренувань, спрямованих на розтяжку [5, 7]. Проте в практиці підготовки спортсменок нерідко застосовуються методики [3], що не враховують

біомеханічні особливості хребта та функціональні можливості дитячого організму.

На нашу думку, проблема є актуальною у віковій групі від 5 років (початок занять спортом) до 15 років (випуск зі спортивної школи зі статусом МС або КМС), адже неправильні підходи до розвитку гнучкості можуть не лише призводити до формування стійких перевантажень окремих відділів хребта, а й до формування звичок у тренуваннях, що призводять до самотравматизації спортсменок у більш дорослому віці.

У зв'язку з цим виникає необхідність аналізу існуючих тренувальних практик та пошуку більш безпечних підходів до формування гнучкості у спортсменок естетичної гімнастики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку гнучкості та профілактики травм у гімнастичних видах спорту розглядаються у працях багатьох дослідників у галузі спортивної медицини та теорії спорту [1, 9, 16]. Встановлено, що надмірні або неправильно розподілені навантаження на хребет можуть спричиняти функціональні порушення опорно-рухового апарату [2, 12, 13].

Дослідження [12, 13, 18] показують, що під час виконання вправ із глибокими прогинами важливе значення має рівномірний розподіл руху між усіма відділами хребта. У разі локалізації прогину в одному сегменті виникає ризик перевантаження окремих хребців і міжхребцевих структур.

Окрему увагу науковці [5, 7, 17] приділяють також методам розвитку гнучкості. Ефективною вважається методика поступового розтягування м'язових груп із утриманням положення протягом 30–120 секунд, що дозволяє досягти адаптації м'язово-зв'язкового апарату без надмірного стресу для організму.

Разом із тим у практиці тренувального процесу нерідко застосовуються методики, що не повністю відповідають цим принципам, що потребує подальшого аналізу.

Мета роботи. Метою роботи є аналіз особливостей навантаження на хребет у процесі підготовки спортсменок естетичної гімнастики та визначення методичних підходів, що можуть сприяти зменшенню ризику перевантаження хребта під час розвитку гнучкості. Додаткову увагу приділено загальним підходам до розвитку гнучкості спортсменок.

Виклад основного матеріалу. Суттєвим недоліком сучасної системи підготовки є дисбаланс розподілу механічного тиску під час роботи над гнучкістю хребта під час виконання вправ на прогин [8, 13].

У деяких випадках розтягування виконується таким чином, що хребет згинається не поступово по всій довжині, а переважно в одному відділі. У результаті формується локальний прогин, при якому значна частина навантаження припадає на кілька хребців, тоді як інші сегменти хребта майже не залучаються до руху [12, 13].

Подібна ситуація може виникати, наприклад, під час механічного посилення прогину тренером, коли спортсменка перебуває у положенні лежачи на животі, а її руки піднімаються догори (після чого тренер поступово опускає руки спортсменки донизу, голова наближається до сідниць) з метою збільшення амплітуди прогину. У таких умовах формується різке навантаження на окремі сегменти хребта, що може стати причиною травматизації опорно-рухового апарату.

Іншою поширеною проблемою є раннє навчання складним елементам із глибокими прогинами без достатньої підготовки [13, 14]. Наприклад, елемент, відомий у гімнастичній практиці як «щучка» (рис.1).

Практика демонструє випадки, коли від спортсменок вимагають виконання кінцевої фази вправи без проміжних етапів. При такому підході тіло фіксується з опорою на лікті, а ноги закидаються максимально вперед. Це провокує різкий і значний прогин у спині, до якого опорно-руховий апарат може бути ще не готовим.



Рис.1. Виконання елемента «Щучка»

Ми переконані, що запорукою безпечного навчання є послідовна розробка гнучкості. Такий підхід передбачає поетапне збільшення глибини прогину, що забезпечує планомірну підготовку структур хребта до складних технічних елементів [13]:

- на початковому етапі доцільно використовувати допоміжні вправи біля шведської стінки. У такому положенні спортсменка може фіксувати стопи або носки за перекладину шведської стінки та поступово відхиляти тулуб назад, виконуючи плавні контрольовані рухи. Подібні вправи дозволяють поступово залучати до роботи різні відділи хребта, формуючи більш рівномірний розподіл навантаження між його сегментами.

Крім того, легкі покачувальні рухи в такому положенні сприяють поступовій мобілізації хребта та зменшують ризик різкого перевантаження окремих його ділянок [12, 13].

- наступним етапом може бути виконання вправ із частковою опорою. Наприклад, спортсменка з положення стоячи або з положення, наближеного до мосту, може поступово переходити на опору на лікті, виконуючи невеликі покачувальні рухи та короточасну фіксацію положення. За необхідності така вправа також може виконуватися поруч зі шведською стінкою, що дозволяє спортсменці додатково страхувати положення тіла та контролювати амплітуду прогину. Дослідження [7, 15] показують, що подібний підхід сприяє поступовій адаптації опорно-рухового апарату до більш складних положень.

Завершальним етапом підготовки є виконання вправи в повному обсязі (з колін або ліктів). Ця послідовність дій дозволяє розподілити навантаження вздовж усього хребетного стовпа, уникаючи критичної напруги в окремих хребцях. Така послідовність навчання дозволяє зменшити ризик надмірного навантаження на окремі сегменти хребта та сприяє більш безпечному формуванню необхідної гнучкості.

Ще одним аспектом, що потребує уваги, є методика розвитку гнучкості [5, 7]. У деяких випадках основний акцент робиться на складних положеннях розтягування, наприклад у шпагаті між двома опорами. У таких положеннях одночасно розтягується велика кількість м'язових груп, що може супроводжуватися значними больовими відчуттями. У результаті спортсменка не здатна утримувати положення достатній час.

Використання ізольованого стретчингу з тривалістю фіксації від 30 до 120 секунд є оптимальним з точки зору фізіології [18]. Це забезпечує м'яку адаптацію опорно-рухового апарату до розтягування, створюючи надійний захист від спортивних травм і перенапружень та зменшує ризик травматизації.

Як зазначає Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Ткачева А.І, [2] важливим фактором також є врахування індивідуальних особливостей спортсменок. У групових тренуваннях іноді виникає тенденція до однакового підходу до всіх учениць, хоча рівень гнучкості, координації та анатомічні особливості можуть суттєво відрізнятися.

У випадках, коли виконання певних елементів пов'язане з труднощами або дискомфортом, доцільно зміщувати акцент підготовки на інші складові технічної майстерності, наприклад розвиток рівноваги, поворотів, стрибкових елементів або роботи з предметом [4, 6]. Такий підхід дозволяє підтримувати спортивний прогрес без надмірного навантаження на проблемні ділянки опорно-рухового апарату.

Проведені нами спостереження у тренувальному середовищі також підтверджують, що врахування індивідуальних особливостей спортсменок та поступове формування гнучкості сприяє більш безпечному та ефективному розвитку фізичних якостей.

Висновки

1. У тренувальному процесі спортсменок естетичної гімнастики значне навантаження припадає на хребет, що потребує особливої уваги до методики розвитку гнучкості.
2. Однією з поширених проблем є нерівномірний розподіл навантаження під час виконання вправ на прогин, що може призводити до перевантаження окремих відділів хребта.
3. Раннє навчання складним елементам без підготовчих етапів підвищує ризик функціональних порушень опорно-рухового апарату.
4. Використання ізольованого розтягування м'язових груп із достатнім часом утримання положення може сприяти більш безпечному та ефективному розвитку гнучкості.

5. Важливим чинником ефективного тренувального процесу є врахування індивідуальних особливостей спортсменок та раціональний розподіл акцентів підготовки.

Список літератури

1. Дмитренко С., Хуртенко О., Полулященко Т. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. С. 18-28.
2. Кашуба В. А. Диагностика осанки человека: история и современное состояние / В. А. Кашуба, Н. Н. Гончарова, А. И. Ткачева. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2016. Вип. 21. С. 9-14.
3. Маляренко О. В. Біомеханічні основи формування гнучкості у спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2018. 240 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
5. Alter M. J. Science of flexibility. *Champaign : Human Kinetics*, 2004. 368 p.
6. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2018. 472 p.
7. Behm D. G., Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching. *European Journal of Applied Physiology*. 2011. Vol. 111, No. 11. P. 2633–2651.
8. Hutchinson M. R. Low back pain in elite rhythmic gymnasts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1999. Vol. 31, No. 11. P. 1686–1688.
9. Kolt G. S., Kirkby R. J. Epidemiology of injury in gymnastics. *Sports Medicine* 1999. Vol. 27, No. 4. P. 213–222.
10. Laws H. Women's Gymnastics. London : Routledge, 2015. 232 p.
11. Lebre E. Research in rhythmic gymnastics. *Journal of Human Kinetics*. 2017. Vol. 60. P. 5–17.
12. Maffulli N., Longo U. G. Spinal injuries in athletes. *British Medical Bulletin*. 2010. Vol. 97. P. 47–69.
13. McGill S. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 336 p.
14. Myer G. D., et al. Youth sports injury risk factors and prevention. *Journal of Athletic Training*. 2011. Vol. 46, No. 2. P. 206–220.

15. Sands W. A., McNeal J. R. Flexibility enhancement with vibration: Acute and long-term. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2013. Vol. 8, No. 4. P. 429–437.
16. Sweeney E. A., et al. Spinal injuries in gymnastics: a review. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42, No. 9. P. 795–807.
17. Walker B. Stretching scientifically: A guide to flexibility training. 4th ed. Philadelphia : Healthy Learning, 2013. 184 p.
18. Warneke K., Thomas E., Blazeovich A. J., et al. Practical recommendations on stretching exercise: a Delphi consensus. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2025.

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Толмачова Юлія

Науковий керівник: старший викладач Чоботько Маргарита

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто актуальність удосконалення спеціальної фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану. Обґрунтовано доцільність інтеграції елементів бойового хортингу як національної системи єдиноборств у структуру СФП. Визначено вплив хортингу на розвиток функціональної витривалості, швидкості реакції, тактичного мислення та психологічної стійкості правоохоронців. Проаналізовано результати експериментального впровадження, що підтверджують зростання рівня професійної готовності. Наголошено на перспективності інституціонального закріплення бойового хортингу в системі підготовки МВС України.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка; бойовий хортинг; поліцейські; професійна готовність; воєнний стан.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах правового режиму воєнного стану в Україні суттєво зростає роль спеціальної фізичної підготовки (СФП) поліцейських як ключового чинника забезпечення особистої виживаності, ефективної протидії злочинності та зміцнення складових національної безпеки. Виконання службових завдань у районах ведення бойових дій і на прифронтових територіях супроводжується підвищеним рівнем ризику, невизначеності та динамічності оперативної

обстановки, що вимагає від правоохоронців не лише належного рівня класичної фізичної підготовленості, а й здатності до швидкого прийняття нестандартних тактичних рішень. У цьому контексті перспективним напрямом модернізації СФП постає інтеграція елементів бойового хортингу, які сприяють розвитку витривалості, функціональної сили, тактичного мислення та психологічної стійкості.

Мета дослідження: наукове обґрунтування доцільності інтеграції елементів бойового хортингу у систему спеціальної фізичної підготовки поліцейських та визначення їх впливу на рівень функціональної, тактичної й психологічної готовності правоохоронців до виконання службово-бойових завдань в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Бойовий хортинг як українська національна система єдиноборств поєднує ударну й кидкову техніку, прикладні елементи самозахисту, дисциплінарно-ціннісну філософію та психофізичну підготовку. Як слушно зазначає М. А. Чоботько, у сучасних умовах поліцейський має виступати носієм не лише правових знань, а й фізичної, моральної та вольової сили [1]. Тренувальна методика хортингу характеризується прикладною спрямованістю та включає: роботу в парах з імітацією затримання правопорушника; ведення поєдинку в обмеженому просторі (моделювання дій у житлових приміщеннях, транспорті); розвиток тактичної витривалості через змінні режими навантаження; формування миттєвої реакції на загрозу.

Методика СФП із використанням елементів хортингу передбачає проведення спеціалізованих занять, адаптованих до реальних службово-бойових ситуацій, з урахуванням специфіки несення служби в умовах війни. Після початку повномасштабної агресії РФ постала нагальна потреба оперативної трансформації системи підготовки сектору безпеки. Традиційні підходи виявилися обмежено ефективними. За результатами досліджень [2], значна

частка втрат особового складу пов'язана з недостатньою готовністю до ближнього бою, дій у стані гострого стресу, роботи малими тактичними групами в щільній міській забудові.

Інтеграція хортингу дозволяє частково нівелювати окреслені прогалини. Зокрема, методика «бойової звички», що базується на багаторазовому відпрацюванні рефлексорних дій у парній взаємодії, підвищує автоматизм і швидкість реагування під час затримання агресивних осіб. Водночас психорегуляційні практики хортингу - контроль дихання, концентраційні та медитативні техніки - сприяють зниженню рівня тривожності, підвищують самоконтроль і стресостійкість під час проведення спецоперацій або евакуаційних заходів під обстрілами.

Емпіричні дані підтверджують ефективність такого підходу. За результатами експериментального дослідження серед курсантів закладів системи МВС, які проходили підготовку з використанням елементів хортингу, рівень функціональної готовності зріс на 18%, тоді як у контрольній групі - на 9% [3]. Додатково, у 2024 р. у ДДУВС було апробовано пілотний курс тактичного хортингу: 74% учасників продемонстрували покращення показників витривалості, швидкості реакції та злагодженості дій у ситуаційних вправах.

На нашу думку, поліцейський майбутнього - це фахівець, який інтегрує правову компетентність, вогневу підготовленість і досконале володіння власним тілом. У цьому вимірі хортинг виконує не лише прикладну, а й світоглядно-виховну функцію, поєднуючи фізичний розвиток із формуванням моральної стійкості та професійної ідентичності. Впровадження національного виду єдиноборств у систему СФП доцільно розглядати як елемент інституційної модернізації та водночас як засіб утвердження української професійної традиції в секторі безпеки [4].

Висновки. Отже, інтеграція бойового хортингу в систему спеціальної фізичної підготовки поліцейських є обґрунтованою відповіддю на виклики воєнного часу. Практичні результати свідчать про зростання функціональної підготовленості, швидкості реакції та психологічної стійкості особового складу. Подальші наукові розвідки, методичне удосконалення та інституціональне закріплення хортингу як складової СФП видаються необхідними умовами підвищення професійної спроможності правоохоронців України.

Список використаних джерел

1. Чоботько М.А. Спеціальна фізична підготовка поліцейських: сучасні виклики та відповіді / М.А. Чоботько // Вісник ДДУВС. – 2023. – №2. – С. 72–77.
2. Козін В.Ф. Система підготовки співробітників поліції до дій у надзвичайних ситуаціях // Юридична наука. – 2021. – №4. – С. 88–91.
3. Бойова та спеціальна фізична підготовка в умовах гібридної війни // Матеріали науково-практичної конференції. — Харків: НУВС, 2023. — С. 145–149.
4. Слюсаренко Ю.І. Екстремальні умови службової діяльності: виклики для фізичної підготовки співробітників поліції // Безпека держави. – 2022. – №1. – С. 31–37.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ПІДВОДНОГО СПОРТУ В СИСТЕМУ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ У ФІТНЕС- КЛУБАХ

Фесенко Інна

*Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фітнесу і адаптивного спорту Шеремет Інеса
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. У науковій статті досліджено теоретичні можливості інтеграції засобів підводного спорту в систему здоров'яформувальних занять з плавання в умовах сучасних фітнес-клубів. Актуальність дослідження зумовлена стійкою тенденцією до погіршення показників соматичного здоров'я різних груп населення та необхідністю впровадження інноваційних здоров'яформувальних технологій у сферу рекреації. Проаналізовано потенціал використання специфічних елементів підводної спорту (плавання в ластах, занурення з апное та вправ із використанням маски й трубки) як чинників інтенсифікації адаптаційних процесів в організмі. Обґрунтовано, що систематичне застосування гіпоксичних подразників та додаткового гідродинамічного опору сприяє підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та вдосконаленню координаційних здібностей тих, хто займається. Запропоновано цілісний методичний інструментарій для модернізації здоров'яформувальних фітнес-послуг.

Ключові слова: підводний спорт, здоров'яформувальні заняття, плавання в ластах, апное, фітнес-клуб

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний етап розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні характеризується перетвореннями, зумовленими посиленими вимогами суспільства до якості здоров'язбережувальних послуг та необхідністю підвищення конкурентоздатності рекреаційних процедур у фітнес-клубах.

Постановка проблеми обумовлена стійкою тенденцією до погіршення стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості різних груп населення, зокрема молоді, що потребує впровадження інноваційних організаційно-методичних форм рухової активності, зокрема елементів неолімпійських видів спорту.

Традиційні підходи до організації занять у водному середовищі у фітнес-клубах часто обмежуються класичними стилями вільного плавання та аквааеробікою, не враховуючи потенціал неолімпійських водних видів спорту для комплексного формування здоров'я. Водночас сучасний ринок фітнес-послуг демонструє стійкий запит на варіативність, емоційну насиченість та вищу динаміку тренувань, що сприяє підвищенню мотивації та регулярності відвідувань. Інтеграція засобів підводного спорту, зокрема плавання в ластах, занурення з елементами апное та спеціальні дихальні вправи з використанням маски й трубки, дозволяє не лише суттєво урізноманітнити тренувальний процес, а й значно інтенсифікувати вплив на кардіо-респіраторну систему, опорно-руховий апарат та загальну витривалість організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про значний інтерес науковців до проблеми вдосконалення фізичної підготовки засобами водних видів спорту. Специфіка підводного плавання в ластах та методика підготовки спортсменів-підводників визначають позитивний вплив контрольованої гіпоксії (затримки дихання) на спеціальну працездатність, функцію зовнішнього дихання та адаптацію організму [1, 2]. Для фітнес-тренувань ці ефекти проявляються в

покращенні аеробної та анаеробної витривалості, зниженні навантаження на плечовий пояс (перерозподіл зусиль на ноги) та підвищенні емоційної привабливості занять завдяки відчуттю швидкості та різноманітності.

Незважаючи на ґрунтовність наявних напрацювань, питання систематичної інтеграції засобів підводного спорту саме в структуру здоров'яформувальних занять у комерційних фітнес-центрах залишається недостатньо висвітленим.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування можливостей інтеграції засобів підводного спорту в систему здоров'яформувальних занять з плавання у фітнес-клубах.

Результати дослідження та їх обговорення. Досягнення поставленої мети передбачає з'ясування стану опрацювання означеної проблеми у педагогічній теорії та практиці, визначення оптимального переліку засобів підводного спорту (плавання в ластах, вправи з маскою та трубкою, елементи апное) для рекреаційного та здоров'яформувального використання [5].

Результати проведеного теоретичного аналізу та узагальнення емпіричних даних дозволяють констатувати, що інтеграція засобів підводного спорту в систему оздоровчих занять у фітнес-центрах забезпечує якісно новий рівень функціонального стану організму [4].

Основним чинником підвищення ефективності навчально-тренувального процесу виступає специфічний вплив водного середовища, який при використанні елементів підводного плавання формує комплексний механізм інтенсифікації роботи кардіо-респіраторної системи [6].

Дослідження підтверджують, що виконання вправ на затримці дихання (апное) та плавання в ластах сприяють значущому збільшенню статичних і динамічних легеневих об'ємів, що пояснюється необхідністю подолання гідростатичного тиску та опору води під час дихального акту. При цьому

гіпоксія, що виникає в процесі занурення, виступає в якості тренувального подразника, який стимулює адаптаційні зміни на клітинному рівні. У результаті, утворюються позитивні умови для підвищення аеробної витривалості та загальної працездатності тих, хто займається [3].

Інтеграція плавання в ластах дозволяє значно скоротити термін опанування раціональною технікою спортивних способів плавання за рахунок збільшення гребкової поверхні стопи та формування правильного хвилеподібного руху тулуба. Основним елементом техніки в цьому процесі є «дельфіновий удар» (dolphin kick), що передбачає послідовну хвилеподібну роботу від попереку через коліна до гомілок і стоп, забезпечуючи потужне просування під водою з мінімальними витратами енергії. Цей рух підвищує ефективність просування завдяки кращій передачі хвилі вздовж тіла, що підтверджується дослідженнями: використання ласт знижує енергетичну вартість плавання приблизно на 40 % при порівнянні з аналогічною швидкістю без них, а механічна ефективність зростає на ~10 % [5, с. 4].

Заняття з інтеграцією засобів підводного спорту сприяють значному розвитку сили м'язів спини (розгиначів хребта), розгиначів колінного суглоба та м'язів тулуба порівняно зі звичайним плаванням, завдяки домінуванню хвилеподібного (дельфінового) удару та підвищеному опору від ласт. Цей ефект пояснюється потужною активацією розгиначів хребта для ініціації хвилі, розгиначів коліна, а також м'язів тулуба для стабілізації та передачі імпульсу, що підтверджується сучасними дослідженнями [2; 3; 5]

Критичний аналіз існуючих підходів свідчить, що сучасний ринок фітнес-послуг часто ігнорує потенціал підводної діяльності через недостатню підготовленість фахівців та страх перед екстремальними компонентами навантаження. На відміну від традиційного аквафітнесу, запропонований підхід передбачає використання спеціалізованого спорядження (моноласт, масок,

трубок, вантажних систем) для цілеспрямованої корекції м'язового тону та покращення гідродинамічних показників тіла. Ключовою проблемою є забезпечення безпеки та профілактика травматизму під час підводних занять. Дотримання техніки продування порожнин (вирівнювання тиску в середньому вусі, пазухах тощо) та контролю плавучості за допомогою правильного підбору вантажів є обов'язковими. Помилки в цій сфері можуть призвести до баротравм барабанної перетинки або легень.

Разом із тим, використання сучасних інноваційних технологій, таких як системи підводного відеоаналізу та wearable-датчики, дозволяє здійснювати оперативний контроль кінематики рухів, частоти серцевих скорочень та інших параметрів, що мінімізує ризики та забезпечує індивідуалізацію навантажень. У результаті стає можливим перехід від стандартизованих групових програм до диференційованих занять, побудованих на основі морфо-функціональних особливостей та рівня підготовленості осіб, які займаються.

Таким чином, обґрунтований підхід представляє собою цілісну систему, яка забезпечує кумулятивний оздоровчий ефект за рахунок поєднання фізичного навантаження, гіпоксичного впливу та технологічного супроводу процесу занять.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє констатувати, що системна інтеграція засобів підводного спорту в практику здоров'яформувальних занять з плавання в умовах фітнес-клубів сприятиме забезпеченню підвищення рівня фізичного стану та функціональних можливостей організму тих, хто займається. Запропонований підхід до оздоровчого процесу передбачає диференційоване використання спеціалізованого спорядження для корекції рухових навичок. Застосування ласт у навчанні плаванню дозволяє значно скоротити терміни опанування раціональною технікою спортивних способів за рахунок збільшення гребкової поверхні та формування правильної хвилеподібної біомеханіки рухів

тулуба. Використання масок і дихальних трубок мінімізує психологічний бар'єр водобоязні, забезпечуючи комфортний стан під час занурень та сприяючи кращому орієнтуванню у підводному просторі.

Важливою умовою успішної реалізації методики є формування стійкої позитивної мотивації клієнтів фітнес-центрів через емоційну насиченість та новизну засобів підводного спорту. Впровадження ігрових і змагальних методів, а також елементів рекреаційного дайвінгу дозволяє усунути монотонність традиційних занять та створити сприятливе психоемоційне середовище. Водночас критичне значення має суворе дотримання педагогічних умов та заходів безпеки, що включають індивідуалізацію навантажень, контроль за станом зовнішнього дихання та професійний супровід з боку підготовлених фахівців. Таким чином, обґрунтована інтеграція засобів підводного спорту представляє собою цілісну інноваційну систему, яка здатна суттєво підвищити конкурентоспроможність фізкультурно-спортивних послуг у сучасній фітнес-індустрії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаються у розробці персоналізованих програм тренувань з елементами підводного спорту на основі морфофункціональних особливостей (стать, вік, рівень підготовленості, наявність проблем зі спиною чи дихальною системою). Перспективно також вивчати вплив wearable-датчиків (пульсометри, підводні камери, датчики дихання) для реального часу моніторингу ЧСС, затримки дихання та кінематики рухів, з подальшим переходом до AI-асистованих рекомендацій у тренувальному процесі.

Список використаних джерел

1. Захаров О. Гра як ефективний засіб підготовки плавців-підводників 12-15 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : тези III наукової конференції*. Харків : ХНПУ, 2023. С. 630–634

2. Омельчук О.В., Білик В.Г., Василенко К.С. Міждисциплінарний підхід до вивчення рухової діяльності: анатомія, фізіологія та біохімія у спортивному тренуванні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Вип. 5К (191). С. 136–140. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).29)
3. Парпуренко А. Гіпоксія як чинник підвищення спеціальної працездатності серед спортсменів-підводників. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів : зб. наук. пр.* Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2024. С. 174–178
4. Підводне плавання : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / С. В. Предко, Ю. М. Шкребтій. Київ, 2015. 96 с.
5. Kyoung S. N., Won J. S. Literature Review Study of Finswimming. *Journal of Sport and Applied Science*. 2024. Vol. 8, № 4. P. 1–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.13106/jsas.2024.Vol8.no4.1>
6. Solikhin M. N. Benefit of breath-holding training on the concept of recreational freediving in healthy adults – a systematic literature review. *Fizjoterapia Polska*. 2024. № 1 (24). P. 93–101.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Шевченко Костянтин

*Науковий керівник: старший викладач Чоботько Маргарита
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. У тезах розглянуто особливості службової діяльності працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану та підвищених безпекових загроз. Проаналізовано нормативно-правові підстави розширення повноважень поліції щодо застосування заходів фізичного впливу й примусу. Обґрунтовано визначальну роль фізичної, зокрема силової, підготовки у забезпеченні ефективності професійних дій і особистої безпеки поліцейських. Висвітлено потенціал гирьового спорту як універсального та прикладного засобу розвитку професійно важливих фізичних якостей курсантів МВС. Зроблено висновок про доцільність інтеграції гирьової підготовки у сучасні моделі спеціальної фізичної підготовки в умовах воєнного часу.

Ключові слова. воєнний стан, Національна поліція України, фізична підготовка, силова підготовка, гирьовий спорт

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах дії правового режиму воєнного стану, що супроводжується підвищеним рівнем зовнішніх загроз і внутрішньою безпековою нестабільністю, діяльність працівників Національної поліції України здійснюється в ускладненому оперативному середовищі. Обмеження окремих конституційних прав і свобод

громадян, запроваджене з метою захисту основ конституційного ладу, забезпечення обороноздатності держави та публічної безпеки, обумовлює зростання інтенсивності службових завдань і ризиків. Поліцейські дедалі частіше стикаються з агресивними протиправними проявами як з боку окремих осіб, так і організованих груп, що підвищує ймовірність виникнення конфліктних і силових протистоянь.

У зазначених умовах особливої актуальності набуває проблема правомірного й ефективного застосування заходів фізичного впливу. Відповідно до Закону України № 2123-IX від 15 березня 2022 р. «Про внесення змін до законів України “Про Національну поліцію” та “Про Дисциплінарний статут Національної поліції України” ...», на період дії воєнного стану розширено повноваження поліцейських, зокрема щодо використання заходів примусу та підручних засобів під час відбиття нападу або затримання правопорушника, який чинить опір. Це нормативне розширення інструментарію впливу закономірно підвищує вимоги до рівня професійної та фізичної готовності особового складу.

Мета дослідження: Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення практичної доцільності використання засобів гирьового спорту у системі силової підготовки курсантів закладів вищої освіти МВС України для підвищення рівня їхньої професійно-прикладної фізичної готовності до службової діяльності в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Грамотне, пропорційне й безпечне застосування сили є неможливим без належної фізичної підготовки. У цьому контексті питання розвитку фізичних якостей поліцейських і курсантів закладів вищої освіти системи МВС набуває стратегічного значення. Фізична підготовка виступає невід’ємною складовою професійної підготовки поліцейського, оскільки безпосередньо впливає на результативність службової діяльності, стійкість до стресу, швидкість прийняття рішень та здатність діяти в

екстремальних умовах. Вона формує не лише фізичну, а й морально-вольову готовність, підвищує психічну витривалість, мотивацію та опір негативним чинникам службового середовища. Її ключова роль закріплена на нормативному рівні, зокрема у відомчих актах МВС щодо організації службової підготовки.

Важливим компонентом професійної фізичної підготовки курсантів є силова підготовка. Під силою розуміють здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль, тоді як силова витривалість характеризує спроможність тривалий час виконувати роботу значної інтенсивності без критичного зниження ефективності. Розвиток цих якостей забезпечує швидше відновлення після навантажень, підвищує ефективність переслідування правопорушника, подолання перешкод і результативність затримання, а також створює перевагу в безпосередньому силовому контакті.

Як зазначає Р. М. Стасюк, силові види спорту становлять систему різнобічних вправ, спрямованих на розвиток сили, гармонійний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я. Навчальні програми дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» передбачають комплексний розвиток силових, швидкісно-силових якостей і силової витривалості через вправи з обтяженнями, тренажерні засоби та контрольні нормативи. Водночас, на нашу думку, провідне місце в цій системі доцільно відводити базовим силовим вправам і, зокрема, гирьовому спорту.

Гирьовий спорт є універсальним засобом розвитку фізичних якостей, оскільки поєднує силову роботу з витривалістю, координацією та функціональною працездатністю. Його перевагою є доступність матеріальної бази, варіативність навантажень і прикладна спрямованість рухових дій. Історично цей вид спорту формував саме ті якості, які є критично важливими для правоохоронної діяльності — силу, витривалість і стійкість до втоми.

Станом на сьогодні гирьовий спорт офіційно визнаний в Україні, має розгалужену регіональну структуру та представлений діяльністю профільних федерацій і асоціацій, інтегрованих у міжнародний спортивний простір. У системі відомчих і національних змагань поліцейські стабільно демонструють високі результати, що опосередковано підтверджує ефективність використання гирьової підготовки у службово-прикладному аспекті. Показовим є і той факт, що значна кількість науково-педагогічних працівників закладів освіти МВС мають спортивні звання саме з гирьового спорту.

Наукові дослідження також підтверджують його значущість. Зокрема, праці А. В. Забори обґрунтовують провідну роль гирьового спорту у формуванні професійно важливих фізичних якостей майбутніх поліцейських, тоді як С. В. Резанов розглядає його як методичну основу для впровадження сучасних функціональних тренувальних систем, включно з кросфітом.

Висновки. Отже, узагальнюючи викладене, доцільно стверджувати, що гирьовий спорт є науково обґрунтованим, фізіологічно доцільним і практично апробованим засобом силової підготовки. Його інтеграція у систему професійної фізичної підготовки курсантів закладів освіти МВС України не лише підвищує рівень їхньої функціональної готовності, а й сприяє формуванню прикладних компетентностей, необхідних для ефективної службової діяльності в умовах підвищених безпекових викликів. На нашу думку, подальший розвиток методик гирьової підготовки, їх поєднання з сучасними тренувальними технологіями та адаптація до бойових і службових реалій воєнного часу становлять перспективний напрям наукових і прикладних досліджень.

Список використаної літератури

1. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 14 груд. 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. -С.

- 14-16. - <https://dspace.univd.edu.ua/items/28c47152-db31-43a7-964c-159d9ecc913d>
2. Про внесення змін до законів України «Про Національну поліцію» та «Про Дисциплінарний статут Національної поліції України» з метою оптимізації діяльності поліції, у тому числі під час дії воєнного стану»: Закон України № 2123-IX від 15 березня 2022 р. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2123-20#Text>
 3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>
 4. Про затвердження Правил спортивних змагань з гирьового спорту: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 27 від 08.07.2013 [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13#Text>
 5. Резанов С. В. Кросфіт як один із сучасних методів тренування та підтримання фізичної форми поліцейських [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c40d48ae-32f5-4f9e-b691-7bfc52bb8400/content#page=125>
 6. Стасюк Р. М. Силкові види спорту [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91856/1/Stasiuk_sport.pdf;jsessionid=93E83F4DBD4376C28812E9CB82E33C31

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ ВІКОМ 14-16 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВУЛИЧНИМИ СТИЛЯМИ

Ярмолівська Ольга

*Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Осадців Тарас
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів*

Анотація. Простежено розвиток фізичної підготовленості дівчат 14-16 років засобами сучасного танцю. Розглянуто вікові та психофізіологічні особливості підлітків. Визначено педагогічне значення фізичної підготовленості та приділено увагу сучасному танцю та вуличним стилям як ефективним засобам гармонійного розвитку фізичних якостей, творчого самовираження і соціальної інтеграції дівчат.

Ключові слова: фізична підготовленість, сучасний танець, вуличні стилі.

Постановка проблеми. Період підліткового віку є одним із найскладніших і водночас найважливіших у розвитку особистості. У віці 14–16 років відбуваються значні морфо-функціональні зміни, що впливають на фізичну працездатність, психоемоційний стан та соціальну поведінку дівчат [1]. Традиційні форми фізичного виховання не завжди відповідають потребам сучасної молоді, яка прагне до самовираження, творчості та інтеграції у соціальні групи. У цьому контексті сучасний танець, зокрема вуличні стилі, постає як ефективний інструмент розвитку фізичної підготовленості, що поєднує фізичний розвиток із культурними та соціальними аспектами [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях українських та зарубіжних дослідників (Небесник, 2018; Круцевич, 2020; Рубан, 2024) підкреслюється значення фізичної активності для гармонійного розвитку підлітків. Вчені наголошують, що фізична підготовленість є інтегральною характеристикою, яка включає силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію [3]. Сучасний танець розглядається як універсальний засіб розвитку цих якостей, адже він поєднує технічну підготовку з творчим самовираженням та соціальною взаємодією [4]. Проте недостатньо дослідженим залишається питання впливу саме вуличних стилів на фізичну підготовленість дівчат підліткового віку.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання сучасного танцю, зокрема вуличних стилів, у розвитку фізичної підготовленості дівчат 14–16 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовленість у педагогічній науці розглядається як інтегральна характеристика рівня розвитку рухових якостей людини, що формується у процесі навчання, виховання та тренування [1]. Вона включає силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію. Для підлітків особливе значення мають вправи на гнучкість, силову витривалість та координацію, адже саме ці якості забезпечують правильну поставу, профілактику травм та ефективність рухової діяльності [3].

У віці 14-16 років у дівчат триває процес окостеніння скелета, активно розвивається м'язова система, особливо нижніх кінцівок і тазового поясу. Це створює сприятливі умови для розвитку гнучкості та пластичності, але водночас обмежує виконання силових вправ, що потребують значного навантаження на плечовий пояс [2]. Серцево-судинна система у цей період характеризується швидким ростом серця, що може спричиняти підвищену втомлюваність.

Дихальна система поступово стає більш ритмічною та глибокою, що дозволяє ефективніше виконувати тривалі танцювальні комбінації [4].

Сучасний танець у педагогічній практиці розглядається не лише як мистецька дисципліна, але й як ефективний засіб фізичного виховання. Він формує дисципліну, увагу, здатність до самоконтролю, а також розвиває когнітивні здібності - пам'ять, концентрацію, швидкість реакції [5]. Виконання танцювальних комбінацій потребує точності рухів і витривалості, що сприяє комплексному розвитку організму. Крім того, сучасний танець має значний психоемоційний ефект: він допомагає підліткам знімати стрес, розвивати впевненість у собі, формувати позитивне ставлення до фізичної активності [6].

Вуличні стилі танцю виникли як форма самовираження серед молоді та згодом стали частиною глобальної культури. Вони характеризуються високою інтенсивністю рухів, складними комбінаціями та значним навантаженням на різні групи м'язів. Заняття вуличними стилями сприяють розвитку витривалості, швидкості реакції, координації та гнучкості [2]. Важливим є й соціальний аспект: участь у танцювальних колективах формує комунікативні навички, сприяє інтеграції у соціальні групи та допомагає уникати негативного впливу середовища [4]. Комплексне використання різних стилів танцю дозволяє поєднувати аеробні, силові та координаційні компоненти, що забезпечує більш рівномірний розвиток м'язових груп, зменшує ризик перенавантажень і травматизму та сприяє покращенню відновлюваних процесів після інтенсивних занять. Це особливо актуально для підлітків, у яких тривалість та інтенсивність рухової активності поступово зростає [6].

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що поєднання традиційних засобів фізичної підготовки з інноваційними методами, такими як street dance, відповідає сучасним тенденціям розвитку педагогіки та спортивної науки. Такий підхід дозволяє сформувати цілісну систему фізичного виховання, яка

забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, підвищення технічної майстерності та стійку мотивацію до занять [2, 3, 5, 6].

Висновок. Заняття сучасними танцями, зокрема вуличними стилями, є ефективним засобом розвитку фізичної підготовленості дівчат віком 14–16 років, що враховує вікові та психофізіологічні особливості підлітків, сприяє розвитку основних фізичних якостей, формує позитивне ставлення до фізичної активності та забезпечує гармонійне поєднання фізичного розвитку, творчого самовираження та соціальної інтеграції.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у визначенні оптимальних комбінацій стилів і режимів навантаження, а також у розробці вікових диференційованих методичних рекомендацій для закладів освіти та танцювальних студій. Це створить умови для довготривалої прихильності до фізичної активності, формуванню здорового способу життя та розвитку творчого потенціалу молоді.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 392 с.
2. Небесник А.В. Методика викладання сучасного танцю. Київ, 2018.
3. Рубан В.В. Сучасні підходи до викладання вуличних стилів. Харків, 2024.
4. Шудрук О. Соціальні аспекти сучасного танцю. Львів, 2022.
5. Bondarenko I. Physical Fitness of Adolescents. Warsaw, 2021.
6. Smith J. Dance and Physical Fitness in Adolescents. London, 2023.

УДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ

Ярмолівська Ольга, Поган Аліна, Срочко Константин

*Науковий керівник: канд. пед. наук, професор Сосіна Валентина,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана
Боберського, м. Львів*

Анотація. Гнучкість - це одна з провідних фізичних якостей, яка визначає ефективність досягнення майстерності у техніко-естетичних видах спорту і хореографії. В результаті дослідження розроблено та експериментально перевірено програму розвитку та удосконалення гнучкості танцівників 9-10 років з використанням засобів і методів стретчингу.

Ключові слова: гнучкість, хореографія, техніко-естетичні види спорту, стретчинг.

Постановка проблеми. Практичний досвід і аналіз науково-методичної літератури свідчить, що адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння різноманітних рухів й їх реалізації. Тому цілеспрямоване збільшення або зниження діапазону руху у конкретних суглобах з метою досягнення оптимального рівня гнучкості сприяє поліпшенню рівня засвоєння рухових навичок у спорті та хореографії. Прояви гнучкості специфічні для певної групи видів спорту, різного виду хореографічного мистецтва, конкретного суглоба, визначеного напрямку та швидкості, що перш за все пов'язано з біомеханічною структурою рухів. Аналіз сучасних тенденцій розвитку спорту та хореографії свідчить про те, що в них відбувається суттєве збільшення вимог до прояву гнучкості. Ще зовсім недавно спортсмени та танцівники демонстрували помірну амплітуду виконання рухів, тепер вона зросла до максимального рівня.

Без відповідного розвитку рухливості в суглобах вони не в стані засвоїти і відтворити правильну техніку виконання вправ, проявити віртуозність, граціозність і виразність. Сьогодні важко сказати, де висуваються більші вимоги до розвитку гнучкості – у техніко-естетичних видах спорту (спортивна і художня гімнастика, спортивна акробатика, фігурне катання, артистичне плавання та інші) чи в різних видах хореографії. Для досягнення високого діапазону рухливості суглобів спортсмени використовують різні методи, серед яких є й такі, у яких не враховуються генетичні та вікові особливості, стан опорно-рухового апарату та рання спеціалізація. З одного боку, необхідність, котра лімітована правилами змагань, а з іншого – бажання досягти високого рівня гнучкості, стають самоціллю й часто можуть призвести до незворотних процесів у стані опорно-рухового апарату (ОРА) танцівників і спортсменів. Відомо, що сучасні тенденції розвитку хореографії та техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС) не змінити, однак можна знайти практичні шляхи до ліквідації проблеми. У зв'язку з цим перед тренерами, спортсменами, педагогами-хореографами і танцівниками постають завдання, які, вимагають обґрунтування необхідних засобів і методів їх впливу на ОРА, відбору талановитих учасників педагогічного процесу, оптимального розвитку спеціальних здібностей та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз джерельної бази свідчить, що негативних наслідків розтягування м'язів можна уникнути за умови збереження правильної методики розвитку гнучкості. Методику розвитку рухливості у різних суглобах досліджували різні автори. Серед них вплив надмірного розвитку гнучкості на опорно-руховий апарат спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, досліджували Н.В. Білошицька [1], І.С. Руда [4, 5], В.Ю. Сосіна [5, 6]. Низка авторів вивчала вплив вправ на гнучкість на зростання майстерності у різних видах танцювального мистецтва та ТЕВС: А. Олянишена [3]; Т.А. Кокоша [2]; В. Ю. Нікітін (2019); К.В. Головка (2025) та ін.

Проте, інноваційні методики розвитку гнучкості лишаються недостатньо вивченими, що відбивається на методиці підготовки у спорті та танцювальному мистецтві. Однією із прогресивних, ефективних і травмобезпечних методик розвитку гнучкості вважають методику стретчинг. У зв'язку з цим **мета** роботи полягала у розробці програми розвитку та удосконалення гнучкості у дітей 9-10 років, які займаються хореографією з використанням методики стретчингу. **Об'єкт дослідження** – розвиток рухливості різних суглобів. **Предмет дослідження** – програма розвитку рухливості різних суглобів у танцівників 9-10 років з використанням методики стретчингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Для з'ясування особливостей традиційної методики розвитку рухливості у різних суглобах, яку використовують педагоги-хореографи, було проведено анкетування 8 педагогів, які працюють в хореографії. Проведене опитування фахівців свідчить про те, що серед педагогів відсутній єдиний підхід до методики розвитку гнучкості, а інноваційні методики розвитку цієї якості лишаються поза їхньої увагою. Разом з тим було проведено оцінювання рівня розвитку рухливості окремих суглобів у танцівників 9-10 років, які на думку респондентів, є пріоритетними для досягнення майстерності у танцювальному мистецтві. Для цього були відібрані тестові завдання, які дали змогу виявити показники рівня рухливості окремих суглобів. Результати тестування свідчать про недостатній рівень гнучкості (в середньому $3,8 \pm 1,7$ бали), особливо у кульшових суглобах і хребті, що вимагає введення додаткових вправ. Лише рівень розвитку рухливості плечових суглобів і надп'яtkово-гомількового суглобів можна вважати достатніми. Опитування фахівців, які займаються хореографією з дітьми 9-10 років, підтвердило необхідність розробки програми розвитку та удосконалення гнучкості з використанням інноваційних засобів і методів для дітей цього віку. Такими інноваційними методами вважається стретчинг, як система, що забезпечує

правильну техніку виконання вправ, обов'язкове виконання їх симетрично, поєднання вправ на розтягування з елементами силових вправ, безболісне їх виконання, збалансований і гармонійний розвиток, а також відсутність травм.

Розроблена програма складалась з п'яти блоків, де кожен з них використовував вправи стретчингу спрямовані на формування правильної постави, симетричний розвиток силових якостей, симетричний розвиток рухливості суглобів, індивідуальну корекцію опорно-рухового апарату, розслаблення м'язів після фізичного навантаження.

Розроблена програма загалом включала 16 вправ та їх модифікації, які давали змогу виконувати їх у статичному, динамічному режимі, а також вправи для сумісного розвитку силових якостей та гнучкості. Програма була розрахована на 10-15 хвилин і використовувалась у заключній частині заняття з хореографії. Кожна вправа виконувалась з дозуванням від 8 до 16 разів залежно від індивідуальних особливостей учнів.

В результаті занять за розробленою програмою у танцівників 9-10 років в процесі занять хореографією з використанням засобів стретчингу суттєво зросли показники рухливості окремих суглобів, які визнані фахівцями як пріоритетні. Найбільше зростання було зафіксовано під час виконання учнями тесту №2, за допомогою якого вимірювалась рухливість хребетного стовпа під час розгинання (прогину назад), суттєві зрушення у позитивну сторону відбулися й під час виконання шпагату лівою ногою вперед.

Проведений педагогічний експеримент з танцівниками, який тривав 3 місяці підтвердив головну ідею даного дослідження, яка була спрямована на удосконалення рухливості у пріоритетних суглобах, збалансований розвиток гнучкості, симетричний розвиток рухливості у різних суглобах.

Висновки: 1. У підготовці танцівників і спортсменів відбувається суттєве збільшення вимог до прояву гнучкості, яка лімітує успішність їх виступу, дає

змогу показати легке, невимушене, якісне виконання елементів і композицій. Гнучкість необхідна у цих видах діяльності не тільки як біомеханічна доцільність, але як естетичний компонент їхнього виступу. Крім того оптимальний рівень рухливості у суглобах служить профілактикою травм і пошкоджень ОРА.

2. Опитування фахівців свідчить про те, що серед педагогів-хореографів відсутній єдиний підхід до методики розвитку та удосконалення гнучкості, а інноваційні методики лишаються поза увагою фахівців. Особливого занепокоєння викликає відсутність зацікавленості у інноваційних методах розвитку гнучкості юних танцівників.

3. Оцінювання рівня розвитку рухливості окремих суглобів в дітей 9-10 років, які на думку респондентів, є пріоритетними для досягнення майстерності у танцювальному мистецтві, свідчить про недостатній рівень гнучкості (в середньому $3,8 \pm 1,7$ бали), особливо у кульшових суглобах і хребті, що вимагає введення додаткових вправ. Лише рівень розвитку рухливості плечових суглобів і надп'яtkово-гомiлкового суглобів можна вважати достатніми.

4. В процесі дослідження була розроблена програма розвитку та удосконалення гнучкості у танцівників 9-10 років з використанням комплексу вправ стретчингу. Розроблена програма складалась з п'яти блоків, спрямованих на формування правильної постави, симетричний розвиток силових якостей, симетричний розвиток рухливості суглобів, індивідуальну корекцію опорно-рухового апарату, розслаблення м'язів після фізичного навантаження.

5. В результаті занять за розробленою програмою з використанням стретчингу в танцівників 9-10 років суттєво зросли показники рухливості окремих суглобів, які визнані фахівцями як пріоритетні.

Список використаних джерел

1. Білошицька Н. Нетрадиційна методика розвитку гнучкості. *Сучасні*

- проблеми теорії та методики гімнастики: зб. наук. статей. Л., 1999. С. 3 –5.*
2. Кокоша Т.А. Застосування хореографічних елементів у фігурному катанні. *Збірник матеріалів Всеукр. Науково-практ. конференції 22-24 травня 2025 року «Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів».* Полтава. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 186 с. (С. 171-173).
 3. Олянишена А. Теоретичний аспект розвитку гнучкості танцівників засобами партерної гімнастики. *Кінезіологія танцю та показово-естетичних видів спорту : навч. посіб. V частина.* Львів : ЛНУ імені Івана Франка. Кафедра режисури та хореографії, 2021. 193 с. (С. 101-110).
 4. Руда І.Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2012. 18 с.
 5. Руда І.Є., Сосіна В.Ю. Характеристика травм і порушень системи опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. *Спортивна медицина*, 2014, №1. С. 129-132.
 6. Сосіна В. Значення й методика розвитку активної та пасивної гнучкості в хореографії. *Танцювальні студії : наук. журнал.* М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. Нац. Ун-т культури і мистецтв. Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2019. № 2 (№1). С. 98-105.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БІЙЦІВ ММА 15–16 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Колеснік Катерина, Терлецька Ольга

Науковий керівник: ст.викладач Кусовська Ольга

*Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. В роботі досліджено методику розвитку швидкості у спортсменів ММА 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено сенситивні періоди та специфічні вимоги до швидкісних здібностей у змішаних єдиноборствах. Автором запропоновано комплекс вправ, спрямованих на покращення реакції та вибухової сили ударної техніки. Експериментально доведено ефективність впровадженої програми, що підтверджується позитивною динамікою показників тестування. Результати можуть бути використані тренерами для оптимізації підготовки юних єдиноборців.

Ключові слова: змішані єдиноборства (ММА), швидкісні здібності, підлітки 15-16 років, спеціалізована базова підготовка, навчально-тренувальний процес, швидкість реакції.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В усіх розділах діючої навчальної програми передбачено розвиток рухових здібностей у спортсменів. Для раціональної організації цього процесу і правильної побудови в цілому необхідно постійно керуватись правилами [2, 5].

Розвиток рухових здібностей і засвоєння техніки рухів - дві тісно взаємозв'язані ланки єдиного процесу навчання руховим діям [4, 5]. Рухові здібності розвиваються при їх проявах, а всі прояви рухомих якостей - це робота єдиного нервово-м'язового і функціонального апарату людини. Тому посилений розвиток однієї якості далеко не завжди супроводжується можливістю успішного розвитку іншого: ресурси нервово-м'язового і функціонального апарату спортсменів обмежені [3].

Саме в період 15-16 років об'єктивно створюються сприятливі умови для розвитку рухових здібностей, сукупність яких обумовлює можливість дитини досягнути успіхів у певному виді рухової діяльності [2].

Це покладає на тренера безпосередній обов'язок – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість [2, 4].

З іншого боку, значний інтерес виявлення талановитих дітей пояснюється підвищенням вимог до особистості, рівня її фізичної підготовленості, інтелектуального і фізичного розвитку.

Розв'язати означену проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки фізичної підготовленості. При цьому, найефективнішими у процесі визначення фізичної готовності дітей є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості борів [1].

Водночас, в галузі ММА відсутня чітка система оцінки індивідуальних рухових можливостей спортсменів, тому не всі, особливо обдаровані, здатні проявити власні, індивідуально можливі результати [4].

Вище зазначене обумовлює необхідність дослідження проблеми удосконалення системи оцінки індивідуальної фізичної підготовленості

спортсменів 15-16 років та визначення їх схильності до різних видів рухової діяльності, зокрема швидкості.

Мета дослідження – підвищення рівня розвитку швидкості в ММА для опанування базової техніки Змішаних Єдиноборств.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних мережі «Internet»; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі було встановлено загальний рівень розвитку швидкісних якостей у спортсменів 15-16 років, що займаються змішаними єдиноборствами. У ході діагностики враховувалися такі ключові показники: швидкість реакції, швидкість пересування, частота ударів, вибухова сила та швидкісна витривалість.

Аналіз даних показав, що найвищі результати молоді спортсмени демонструють у вправах, які пов'язані зі складними координаційними діями. Це пов'язано з тим, що у віці 15-16 років відбувається активний розвиток нейром'язової координації. Однак у тестах на лінійну швидкість та вибухову силу результати були більш різномірними. Такі коливання значною мірою обумовлені відмінностями у тренувальному стажі, індивідуальних анатомо-фізіологічних параметрах та рівні спеціальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1.

Результати дослідження до експерименту

Показник швидкості	Контрольна група (КГ), М ± σ	Експериментальна група (ЕГ), М ± σ
Швидкість реакції (с)	0,28 ± 0,03	0,27 ± 0,04
Швидкість пересування (м/с)	5,6 ± 0,4	5,7 ± 0,5
Частота ударів руками (уд/10с)	12,4 ± 1,3	12,6 ± 1,4
Частота ударів ногами (уд/10с)	9,8 ± 1,1	10,0 ± 1,2
Вибухова сила (бали)	14,2 ± 1,5	14,5 ± 1,6
Швидкісна витривалість (с)	28,5 ± 2,3	28,7 ± 2,1

Особливо важливо підкреслити, що швидкість виконання ударних дій у ММА залежить не лише від фізичних можливостей спортсмена, а й від техніки,

правильної моторики руху та ефективності включення відповідних м'язових груп. Недостатня техніка гальмує прояв швидкісних якостей, що було помітно у спортсменів із коротким періодом тренувань.

Розроблена методика розвитку швидкості базувалася на комплексному підході та поєднувала вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки, пліометричні та спринтерські навантаження, ударні серії у високому темпі, реактивні вправи із застосуванням світлових і звукових сигналів, а також техніко-тактичні комбінації, характерні для ММА. Такий підхід дозволив цілеспрямовано впливати на всі основні компоненти швидкості: швидкість реакції, частоту рухів, вибухову силу, швидкість пересування та швидкісну витривалість.

Тривалість експерименту була 8 тижнів і засвідчила позитивну динаміку розвитку швидкісних якостей у спортсменів експериментальної групи. Найбільш виражені зміни спостерігалися у показниках частоти ударних дій, швидкості реагування на зовнішні сигнали та швидкості виконання технічних комбінацій. Також відзначимо покращення координації рухів, якості техніки та загальної спеціальної працездатності спортсменів. У контрольній групі позитивні зміни мали менш виражений характер і пояснювалися впливом стандартного тренувального процесу (табл. 2).

Таблиця 2.

Результати дослідження після експерименту

Показник швидкості	Контрольна група (КГ), М ± σ	Експериментальна група (ЕГ), М ± σ
Швидкість реакції (с)	0,28 ± 0,03 → 0,27 ± 0,03	0,27 ± 0,04 → 0,24 ± 0,03
Швидкість пересування (м/с)	5,6 ± 0,4 → 5,7 ± 0,4	5,7 ± 0,5 → 5,9 ± 0,4
Частота ударів руками (уд/10с)	12,4 ± 1,3 → 12,6 ± 1,2	12,6 ± 1,4 → 13,5 ± 1,3
Частота ударів ногами (уд/10с)	9,8 ± 1,1 → 10,0 ± 1,1	10,0 ± 1,2 → 10,8 ± 1,2
Вибухова сила (бали)	14,2 ± 1,5 → 14,4 ± 1,5	14,5 ± 1,6 → 15,3 ± 1,4
Швидкісна витривалість (с)	28,5 ± 2,3 → 28,7 ± 2,1	28,7 ± 2,1 → 27,2 ± 1,8

Висновок. Підтверджена достовірність змін показників у групі, свідчить про ефективність впровадженої методики. Це дозволяє стверджувати, що цілеспрямоване використання спеціалізованих швидкісних вправ у тренувальному процесі юних спортсменів ММА значно підвищує рівень їхньої швидкісної та технічної підготовленості.

Методи та засоби можуть бути адаптовані до різних етапів багаторічної підготовки та використані для оптимізації тренувального процесу спортсменів юнацького віку. Результати дослідження підтверджують доцільність і ефективність комплексного підходу до розвитку швидкісних якостей у спортсменів 15–16 років, які займаються змішаними єдиноборствами, та відкривають перспективи подальших наукових пошуків у напрямі вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в ММА.

Список використаних джерел

1. Андрійцев В. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2016. 22 с.
2. Берінчик Д. Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. 29 с.
3. Білов С., Галицький В., Тищенко В. О. Програмування тренувального процесу в циклічних видах спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 2(1). С. 158-165.
4. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2018. 256 с.
5. Волков Л. В. Греко-римська боротьба: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та СДЮШОР. Київ, 2010. 60

РОЗДІЛ 3
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ
ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

ПІДВОДНЕ ШВИДКІСНЕ ПЛАВАННЯ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ЦІКАВІ ФАКТИ

Бендюженко Михайло

Факультет ФКС, VI курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Микитчик Ольга

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

Анотація. У статті представлено цікаві факти з історії розвитку підводного плавання; наведено перелік дисциплін підводного плавання та подано їх аналіз.

Ключові слова: підводне плавання, історія, неолімпійський вид спорту.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.

Останнім часом актуальним є питання досліджень, які торкаються питань розвитку такого неолімпійського виду спорту як підводне плавання. Підводне плавання – це не лише вид спорту та рекреаційна діяльність, а й предмет спеціалізованої української та міжнародної літератури, як охоплює історію, методику тренувань, техніку і принципи безпеки під час занурень [2, 1]. Таким чином плавання під водою стає не лише неолімпійським видом спорту чи розвагою, але є і важливою галуззю науки і техніки, яка активно розвивається вже кілька століть [4].

Мета – розглянути цікаві факти про плавання під водою, історію його розвитку та особливості спорядження.

Викладення основного матеріалу. Історія підводних досліджень починається ще зі стародавніх цивілізацій. Так, вже в Стародавньому Єгипті та

Греції були спроби досліджень підводного світу. Наприклад, Арістотель – грецький філософ описував поведінку морських істот. У той же час римляни використовували спеціально створені конструкції для занурення під воду.

У I ст. Герон Олександрійський винайшов перший відомий в історії підводний арбалет. Це доводило, що люди можуть взаємодіяти не тільки з водним середовищем, а й підводними об'єктами [4].

Нажаль, під час Середньовіччя знання про підводний світ значно зменшилося. Проте вже в епоху Відродження, у людей знову виникло стійке бажання досліджувати моря та океани. У зв'язку з чим люди почали активніше вивчати анатомію морських істот. Так, перший в історії підводний човен був сконструйований у 1620 році. Його винахідник – нідерландець Корнеліус Дреббел. Однак, справжнім досягненням у XX столітті стало винайдення акваланга. У 1910 році французький інженер Еме Ліокк зробив значний внесок у підводне плавання. Саме він створив перший акваланг. Він став основою для сучасних підводних досліджень [4].

У 1959 році Міжнародною федерацією підводного спорту створено Всесвітню Конфедерацію Підводної Діяльності (CMAS). CMAS має повноваження розвивати, приймати, закривати та змінювати дисципліни підводного спорту. Наразі офіційні міжнародні змагання з підводного спорту можуть проводитися тільки під егідою CMAS. Позитивним є те, що CMAS визнана Міжнародним Олімпійським комітетом, у той же час підводний спорт нині не входить до програми Олімпійських ігор [5].

Розглянемо дещо детальніше підводне плавання як неолімпійський вид спорту. Нами з'ясовано, що підводне швидкісне плавання – це низка дисциплін підводного спорту, що вимагають подолання дистанції спортсменом із затримкою дихання (динамічне апное) [3]. За правилами, прийнятим в CMAS, змагання із затримкою дихання (з динамічного апное) проводяться за такою

програмами: підводне швидкісне плавання у ластах (в умовах басейну) – мета: подолання із затримкою дихання якомога максимальної відстані у довжину; підводне швидкісне плавання без ласт (в умовах басейну) – мета: подолання із затримкою дихання максимальної відстані у довжину; підводне швидкісне плавання в ластах (змагання проводяться на відкритій акваторії) (Jump Blue) – мета: подолання максимальної відстані за траєкторію вздовж граней кубу зі стороною 15х15 м [3].

Пірнавання – це дисципліна підводного спорту, яка проводиться у басейні. Змагання проводяться за двома програмами: «дайвінг – смуга перешкод 100 м» та «дайвінг – комбіноване плавання 300 м».

«Пірнавання – комбіноване плавання 300 м». Завдання спортсмена – пройти дистанцію за максимально можливий короткий час, частину дистанції слід пройти під водою з використанням базового автономного дихального апарату, а іншу частину – по поверхні, з використанням дихальної трубки. Спорядження, яке використовується – це базовий комплект спорядження для дайвінгу.

«Пірнавання – смуга перешкод 100 м». Завдання спортсмена – пройти дистанцію за максимально можливий короткий час, при цьому слід виконувати певні вправи, які являють собою демонстрацію базових навичок дайвера-пірнальника. Наводимо вправи, які виконуються – знімання-одягання маски, дихання з альтернативного джерела з партнером, знімання-одягання комплекту спорядження. При цьому слід долати спеціально створені перешкоди. У підсумку оцінюється час проходження дистанції та чистота виконання вправ і подолання перешкод [3].

Орієнтування – дисципліни підводного спорту, які проводяться на відкритих водоймах спортсменом або групою спортсменів. Для підводного орієнтування застосовується магнітний компас, глибиномір, автономний дихальний апарат на стислому повітрі, лаг (лічильник відстані). Спортсмен

повинен пройти спеціально позначену дистанцію за компасом з максимальною точністю і за найменший час при видимості під водою на глибині до 3-х м [3].

Плавання в ластах – ряд дисциплін підводного спорту. Спортсмен повинен подолати дистанцію по або під поверхнею води за допомогою мускульної сили без застосування будь-яких механізмів. Спорядження спортсмена: плавальний костюм, маска, біласти або моноласта. Мета змагань – подолання різних по довжині дистанцій за найменший час. У цій групі дисциплін існує дуже велика кількість змагальних дистанцій, ряд яких проходить з використанням автономного дихального апарату [3].

Підводне полювання – аматорський спосіб ловлі риби такими індивідуальними (не масовими) знаряддями, як гарпуни, руки, рушниці або підводні пістолети, що включає в себе виявлення та пошук, або принаджування, і подальший лов риби, коли і риба, і мисливець вільно переміщуються у водному середовищі [3].

Змагання з підводного полювання на риб – дисципліна підводного спорту, що проводиться на відкритих водоймах. Спортсмен повинен добути певні види риби дозволеного розміру, пірнаючи із затримкою дихання і використовуючи для добування спеціальну підводну рушницю або арбалет. Використання дихальних апаратів не допускається. Мета – здобути максимальну кількість певних видів риб за обмежений проміжок часу на заданій ділянці акваторії [3].

Підводна фотозйомка – дисципліна підводного спорту, що проводиться у відкритих водоймах. Спортсмен повинен за обмежений час та з обмеженою кількістю кадрів виконати найбільш вдалу з художньої точки зору фотографію. Спорядження – базовий комплект спорядження дайвера та цифровий фотоапарат. Змагання проводяться у категоріях: широкий кут, макрозйомка та зйомка риб [3].

Регбі – дисципліна підводного спорту. Змагання проводяться під водою в басейні за участі двох команд спортсменів, кожна з яких складається з 12 гравців, екіпірованих ластами, масками і трубками. Спортсмен повинен забити м'яч у кошик суперника, який розташований на дні басейну. Розміри ігрового поля 10-12 м в ширину, 15-18 м в довжину, глибина варіюється від 3,5 до 5 м [3].

Спортивна підводна стрільба – ряд дисциплін підводного спорту, що проводяться в басейні. Спортсмен повинен із затримкою дихання пірнути, під час цього з певної відстані зробити постріл по мішені з підводної рушниці. Оцінюються чистота виходу на рубіж, точність пострілу та швидкість виконання [3]. Слід зауважити, що спортивна підводна стрільба була виключена зі списку офіційних дисциплін CMAS в 2004 році і знову включена в 2013 році.

Підводний хокей – дисципліна підводного спорту. У ході змагання (ігри) змагаються дві команди спортсменів, кожна з яких складається з шести гравців, які екіпіровані трубками, масками, ластам та ключками. Мета гри – забити шайбу, проштовхуючи її по дну басейну до воріт противника [3].

Для підводного плавання потрібне спеціальне спорядження, яке гарантує безпеку та комфорт під час дослідження підводного світу. Спорядження спортсменів за звичай це моноласта (для динамічного апное), маска, гідрокостюм (плавальний костюм) [3]. Також надзвичайно важливим компонентом є водолазний балон, що містить стиснене повітря або суміш газів, яка дозволяє дихати під водою протягом певного періоду часу. Водолазну маску також використовують, щоб прикрити очі та ніс, забезпечуючи точний зір [2].

Висновки. Нами розглянуто цікаві факти про плавання під водою, його історію та особливості спорядження.

Список використаних джерел

1. Бібліотека української літератури. URL: [підводне плавання — Пошук на УкрЛібі](#)
2. Підводне плавання – що відрізняє цей вид дайвінгу? URL: [Підводне плавання - що відрізняє цей вид дайвінгу? - Deepspot](#)
3. Підводний спорт. URL: [Підводний спорт - Wikiwand](#)
4. Цікаві факти про плавання під водою: історія техніки та дослідження. URL: [Цікаві факти про плавання під водою: історія техніки та дослідження — Push News](#)
5. Olympic Documents. URL: [Olympic Documents - Athletes, Olympic Games, IOC and More](#)

ЕВОЛЮЦІЯ МУАЙ-ТАЙ ВІД ТРАДИЦІЙНОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА ДО СУЧАСНОГО СПОРТУ

Берковська Діана

Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри гімнастики

Гончар Лілія

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто історію виникнення та розвитку бойового мистецтва Муай-тай, яке є одним із найдавніших і найефективніших видів єдиноборств. Проаналізовано передумови формування тайського боксу на території Таїланд, а також основні етапи його становлення від традиційного бойового мистецтва до сучасного виду спорту. Особливу увагу приділено характерним технічним особливостям тайського боксу, зокрема використанню ударів руками, ногами, ліктями та колінами, що зумовлює його високу ефективність у спортивних поєдинках. У роботі також розглянуто сучасні правила проведення поєдинків, систему суддівства та основні вимоги до безпеки спортсменів. Проведений аналіз наукових джерел дозволив узагальнити сучасні підходи до вивчення тайського боксу та визначити перспективи подальших досліджень у цій галузі.

Ключові слова: тайський бокс, Муай-тай, бойові мистецтва, спортивні єдиноборства, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному суспільстві спостерігається зростання інтересу до різних видів

бойових мистецтв як засобу фізичного розвитку, самозахисту та формування вольових якостей особистості. Одним із найпоширеніших і водночас найефективніших видів єдиноборств є тайський бокс, відомий як Муай-тай. Це бойове мистецтво має багатовікову історію, що бере початок ще у XVI столітті на території сучасного Тайланд. Спочатку воно використовувалося як елемент військової підготовки воїнів і мало значно жорсткіший характер, ніж сучасні спортивні поєдинки. З часом цей вид єдиноборства трансформувався у спортивну дисципліну з чітко визначеними правилами, системою підготовки спортсменів і міжнародними змаганнями [6].

Особливість тайського боксу полягає у використанні широкого спектра ударної техніки, що включає удари руками, ногами, ліктями та колінами, завдяки чому цей вид єдиноборства часто називають «мистецтвом восьми кінцівок». Саме така універсальність технічних дій робить його одним із найбільш ефективних і видовищних бойових мистецтв. Водночас висока інтенсивність поєдинків і складність технічних елементів потребують ґрунтовного вивчення історичних передумов розвитку цього виду спорту, його технічних особливостей та правил проведення змагань [4].

Незважаючи на значну популярність тайського боксу у світі та зростання кількості спортсменів, які займаються цим видом єдиноборства, питання систематизації знань про його історичний розвиток, особливості техніки та еволюцію правил змагань потребують подальшого наукового осмислення. У науковій і навчально-методичній літературі часто подається фрагментарна інформація про походження тайського боксу, його трансформацію від традиційної бойової практики до сучасного спортивного виду єдиноборства, а також про специфіку його технічного арсеналу [6].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю узагальнення та систематизації знань про історію виникнення і розвитку

тайського боксу, визначення його характерних особливостей та аналізу сучасних правил проведення поєдинків. Вивчення цих аспектів сприятиме глибшому розумінню специфіки даного виду єдиноборства, а також його ролі у розвитку сучасного спорту та фізичного виховання.

Мета дослідження. Аналіз історичних передумов виникнення та розвитку бойового мистецтва Муай-тай, визначення його характерних особливостей та дослідження сучасних правил проведення поєдинків у цьому виді спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Бойове мистецтво, відоме нині в Європі як Муай-тай чи тайський бокс зародилося ще у другій половині XVI століття. Тоді воно ще не називалося Муай-тай. Популярне нині бойове мистецтво колись було відоме як «май сі сок», проте після утворення на території сучасного Тайланду держави Аюттхаї, май тай стали називати «пахують», що означає «багатосторонній бій» .

Сучасна назва вперше з'явилась на два століття пізніше, вже після падіння Аюттхаї у 1767 році і виникнення нової держави Сіам із столицею Бангкоком. Довгий час ці дві назви співіснували. Термін «Муай тай» остаточно закріпився після буржуазної революції 1934 року, коли Сіам змінив свою назву на Тайланд. «Тай» означає «вільний», тому «Муай-тай» можна перекладати і як «тайський бокс», «вільний бокс» або «бій вільних» [5].

Готуючись до поєдинку, бійці перев'язували кисті рук смужками цупкої тканини, щоб захистити власну шкіру і завдати максимальної шкоди супротивнику. Пізніше їм на зміну прийшли конопляні мотузки або накрохмалені смуги бавовняної тканини, просякнуті клеєм ще задовго до бою. Під час деяких поєдинків, за згодою обох суперників, клей змішували із кусочками подрібненого скла, що робило поєдинок більш видовищним і небезпечним. Щоб уберегтися від травм, бійці часто одягали захисний щит на

пах з кори дерев чи морських мушель, котрий закріплювали за допомогою тканини, обмотуючи її поміж ніг і навколо талії [3].

У ті часи не існувало жодних обмежень, таких як: вагова категорія чи трихвилинний раунд; бій тривав до тих пір, поки боєць міг його продовжувати.

Однією з характерних особливостей Муай-тай є широкий арсенал ударної техніки. У поєдинку дозволяється застосування ударів не лише руками та ногами, а й ліктями та колінами, що значно підвищує ефективність цього виду єдиноборства. Завдяки цьому тайський бокс вважається одним із найбільш результативних серед бойових мистецтв. Водночас висока інтенсивність і контактний характер поєдинків зумовлюють підвищений ризик травмування спортсменів, тому перед початком занять необхідним є проходження медичного обстеження та отримання відповідного дозволу лікаря [1].

Поєдинки в тайському боксі проводяться на рингу, оточеному канатами. Бій складається з кількох раундів, тривалість яких залежить від віку та статі учасників. Зазвичай раунд триває три хвилини. Між раундами є перерви для відпочинку. У тайському боксі дозволені удари кулаками, ліктями, колінами та ногами. Також дозволені захоплення та кидки. Разом із тим, забороненими є удари в потилицю та хребет, а також подряпини та укуси.

За дотриманням правил стежить рефері. Він може зупинити бій, якщо один із учасників отримав серйозне пошкодження або не може продовжувати поєдинок. Переможцем поєдинку стає той, хто першим відправив суперника до нокауту, виграв за очками або отримав рішення суддів [5].

На сьогодні тайський бокс (Муай-тай) в Україні активно розвивається і поступово стає одним із популярних видів єдиноборств. У різних регіонах країни функціонують національна та обласні федерації, спортивні клуби і секції, де займаються як діти, так і дорослі. Регулярно проводяться офіційні змагання різного рівня – чемпіонати України, кубки, а також регіональні турніри, які

входять до єдиного спортивного календаря Міністерства молоді та спорту. Такі змагання збирають велику кількість учасників із різних областей країни, що свідчить про зростання популярності цього виду спорту. На чемпіонатах України з Муай-тай беруть участь сотні спортсменів із понад п'ятнадцяти областей, які змагаються у різних вікових та вагових категоріях [2].

Сьогодні в Україні активно розвивається система підготовки спортсменів: працюють дитячо-юнацькі спортивні школи, клуби єдиноборств і тренерські центри, які готують бійців для участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Українські спортсмени регулярно виступають на чемпіонатах Європи та світу і здобувають високі результати, що підвищує авторитет української школи тайського боксу на міжнародній арені. Також формується національна збірна команда, яка проходить спеціальні тренувальні збори та відбір через чемпіонати і кубки України [2].

Крім професійного спорту, тайський бокс активно поширюється як масовий вид фізичної активності. Все більше молоді обирає Муай-тай для занять спортом, фізичного розвитку та самозахисту. У містах України відкриваються нові клуби та секції, де тренування проводяться для різних вікових груп – від дітей приблизно з 10 років до дорослих спортсменів.

Отже, на сучасному етапі тайський бокс в Україні характеризується активним зростанням кількості клубів і спортсменів, регулярним проведенням національних змагань, розвитком дитячо-юнацького спорту та успішною участю українських бійців у міжнародних турнірах, що свідчить про стабільний і перспективний розвиток цього виду єдиноборств у країні.

Висновки: Муай-тай є багатовіковим бойовим мистецтвом, яке еволюціонувало від традиційної військової практики до сучасного виду спорту з чіткими правилами. Його характерною особливістю є широкий арсенал ударної техніки – руками, ногами, ліктями та колінами, що робить поєдинки ефектними

та видовищними. Водночас високий контактний характер бою потребує дотримання правил безпеки та медичного контролю. Сучасні раунди, обмеження і діяльність рефері забезпечують баланс між видовищністю та безпекою спортсменів. Муай-тай залишається об'єктом досліджень з історичних, технічних та педагогічних аспектів і має значний потенціал для розвитку як популярного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Всесвітня федерація Муай-тай (IFMA). History of Muay Thai. *International Federation of Muaythai Associations* : офіційний сайт. – Режим доступу: <https://www.ifmaworld.com> (дата звернення: 16.03.2026).
2. Міністерство молоді та спорту України. Таїландський бокс (муей тай) в Україні: розвиток та спортивні змагання. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. Режим доступу: <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 16.03.2026).
3. Федерація таїландського боксу Муей Тай України. Історія розвитку муей тай в Україні // Офіційний сайт Федерації таїландського боксу Муей Тай України. – Режим доступу: <https://muaythai.org.ua> (дата звернення: 16.03.2026).
4. Boonyota, T., Johnson, L. D., Sarinukul, C., & Konharn, K. (2025). *Developing a predictive equation for knee muscle strength in male Muay Thai fighters aged 20–39. Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(5), Article 48.
5. Harun, H., Sahedi, R. A., & Kurniawan, F. F. (2025). *The effect of complex training method on the improvement of leg and arm power in Muay Thai club members. Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 10(2), 107–119. DOI: 10.5614/jskk.2025.10.2.8.
6. Mohamad N., Chinnasee C., Hemapandha W. et al. Sports Science-Based Research on the Sport of Muay Thai: A Review of the Literature. *Walailak Journal of Science and Technology*. 2017; 14(8): 615-625.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АЛТИМАТ ФРИЗБІ В УКРАЇНІ ЗА ЧАСІВ ЇЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Войналович Вікторія

*Науковий керівник: Маленюк Тетяна, канд. наук з фіз. вих. та спорту
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира
Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація: У статі проаналізовано алтимат фризбі як вид спорту, зазначено його основний принцип «Дух гри». Досліджено історію виникнення та поширення алтимат фризбі в Україні, починаючи з часів її незалежності до сьогодення. Представлено інформацію про створення та розвиток українських команд з алтимат фризбі у Києві, Львові, Луцьку, Вінниці та Гостомелі.

Ключові слова: алтимат, фризбі, історія, Україна.

Постановка проблеми. В Україні питання історії алтимат фризбі мало досліджено, оскільки спорт є малорозвиненим та некомерційним у нашій державі. Молоді українські гравці приділяють недостатньо уваги теоретичній підготовці через відсутність єдиного україномовного джерела. Дослідження історії алтимат фризбі в Україні сприятиме кращій підготовці теоретичній спортсменів та зростанню зацікавленості у цьому виді спорту, що пришвидшить його розвиток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед українських авторів історію алтимат фризбі описала у своїй статті О. О. Петрикей «Алтимат фризбі: витоки, становлення та сучасні тенденції» [4]. Історію алтимату в світі та в Україні також розглядають у лекційному курсі з дисципліни «Сучасні модулі НУШ з методикою викладання» Т. Кафтанова та Д. Опанчук [3].

Ці роботи загально розглядають процес появи та розвитку алтимат фризбі в Україні, надаючи основну інформацію, не фокусуючись і не поглиблюючись в історію окремих команд, не описують команди створені після 2020 року. Означений факт, обумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – пошук та систематизація інформації із українських та закордонних джерел стосовно становлення та розвитку алтимат фризбі в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Алтимат фризбі є безконтактною спортивною грою. Змагаються дві команди по 7 або 5 гравців у кожній, залежно від покриття на якому відбувається гра. Мета гри – проведення літаючого диску в залікову зону суперника. Літаючий диск – спортивний снаряд, виготовлений з пластику діаметром 273 мм і вагою в 175 г. Ігри проводяться на натуральному або штучному газоні, піску чи у залі [5].

Особливістю цього виду спорту є система Spirit of the Game (SOTG) або Дух гри – свідоме дотримання правил гравцями усіх команд. Цей аспект передбачає окрему нагороду для отримання якої команди оцінюють одне одного після матчів за п'ятьма напрямками: знання та застосування правил, фоли та фізичний контакт, справедливість та доброчесність, позитивне ставлення та самоконтроль, комунікація. Завдяки цій філософії, алтимат фризбі не передбачає залучення формального суддівства, а спірні моменти вирішуються гравцями безпосередньо під час ігрового процесу [5].

Вид спорту зародився у 1960-х роках у США в середній школі Коламбія штату Нью-Джерсі. Його засновником та автором перших видань правил вважається Джоел Сільвер. Правила зазнали багатьох трансформацій, особливо в розділі «Дух гри»: активно поставало питання потреби суддів, що отримали статус нейтральних третіх осіб [6].

Спорт був привезений до України американцями в 1995 році, що проживали в Києві, вони створили команду «Meltdown». Ця команда регулярно брала участь

у міжнародному турнірі Paganello. У 2003 році було засновано організацію «Федерація фризбі України», що представляла інтереси гравців. Того ж року було проведено перший турнір «Kyiv Nat», що отримав свою назву від випадкового формування команд з індивідуальних гравців, метафорично – «витягування імен з капелюха». Турнір проходив на пляжі поблизу станції метро Гідропарк та згодом став офіційним. Такий формат турнірів регулярно проводиться у різних містах України [3; 4].

20 грудня 2005 року молоді гравці створили власну київську команду «Gigolo», лідером якої став Юрій Заярний, потім його місце посів Олександр Стаховський. Тренування спочатку проводилися тільки на відкритих майданчиках, згодом у спорткомплексі НПУ імені М. Драгоманова. Команда стабільно демонструвала високі результати: гравці регулярно ставали призерами на Чемпіонатах України, виступали у понад 18 змаганнях національного та міжнародного рівня, отримали 5 призів «Дух гри». Найкращим результатом стало 12-те з 48-ми місць на пляжному турнірі Paganello-2009 в Італії та нагорода «SOTG». За підсумками 2025 року, київська команда «Gigolo» взяла участь у 9-ти турнірах, 6 з яких закордонні. 6 гравців з команди є представниками збірної команди України [3; 4].

«Київську асоціацію гравців у фризбі» було створено 18 травня 2006 року. Цього ж року вперше офіційно проведено змагання «Kyiv Nat», участь в яких взяли гравці з Європи. В серпні 2006 року з'явилася перша жіноча команда «Дикі Кралі». Також було проведено перший Чемпіонат України на газоні у Львові, після яких, 7 квітня 2007 року Віктора Католик заснував команду «Wild West». Водночас, при ЛНУ ім. Івана Франка з'являється команда «Red Lions». Після 2010 року Юрій Шишка створює власну команду «Destruction», що згодом трансформується на «E-motion». У 2017 році розформовується «Wild West», а «E-motion» у 2020 розколюється, внаслідок чого виникає команда «NXT», яка зараз

регулярно посідає призові місця на національних чемпіонатах та активно бере участь у турнірах за кордоном. Також на базі СК «Сихів» у Львові функціонує молодіжна команда «Lynx» [1].

У 2008 році вперше проводиться турнір «Lubart Ultimate Cup» у Луцьку. В 2010-х команди з алтимат фризбі уже існували у багатьох інших містах України: Івано-Франківськ, Харків, Севастополь, Рівне, Тернопіль. Було офіційно зареєстровано Українську федерацію літаючих дисків. У 2010 році з'являється команда «Nova» – друга команда у Києві. На 11-му Відкритому чемпіонаті України ця команда вперше посідає перше місце, обігравши у фіналі «Gigolo». Зараз «Nova» є лідером в Україні, бере участь у понад 15 національних та міжнародних змаганнях щорічно, а учасники команди регулярно відзначаються як найцінніші гравці турнірів. Гравці команди відзначалися Премією «Хаммер» у номінації «Найкращий гравець року» та «Rising Star». 2015 року в Києві з'являється нова жіноча команда «Gamble», заснована двома гравчинями, які покинули «Дикі Кралі» [3; 4].

У 2013 році збірна України з алтимат фризбі посідає 4-те місце на пляжному чемпіонаті Європи в Іспанії. 8 липня того ж року Всесвітня федерація літаючих дисків надає членство Українській федерації літаючих дисків. У 2016 році Міністерство молоді і спорту підписало наказ про офіційне визнання алтимат фризбі як виду спорту в Україні [3; 4].

Протягом 2017-2018 років тренери з Федерації літаючих дисків, спільно з фахівцями Інституту підвищення змісту освіти, розробляли програми ЗФП та варіативні модулі для учнів закладів загальної середньої освіти. Зараз елементи алтимату використовуються в навчальних програмах з фізичної культури, демонструючи позитивний вплив на розвиток у дітей витривалості, швидкості, ігрового мислення, командної роботи [2].

Епідемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення країни-агресора призупинило спортивну підготовку. З 2023 року почалося відновлення руху та створення нових команд. Багато досвідчених гравців змінили місце проживання і почали поширювати алтимат у інших містах України. Виникли нові команди: у Вінниці – «Вовки», у Гостомелі – «Sky Force». Команда у Вінниці виникла на базі клубу з американських видів спорту. Команда «Sky Force» утворилась на основі молодіжного руху в Гостомелі після проведення майстер класу у таборі «Greater». 9 листопада 2024 року ці команди вперше виступили з жіночими командами на зальному кубку України у Бучі. На сьогодні команди мають багато юних гравців, які виступають на всеукраїнському та міжнародному рівнях, є гравцями національної збірної U-20 та представляли Україну на юнацькому чемпіонаті Європи у Словаччині у 2025 році.

Висновки. Алтимат фризбі виник у США в 1968 році, швидко поширився світом й став повноцінним видом спорту. Розробка правил та створення національних та Всесвітньої федерації літаючих дисків допомогло розвинути даний спорт у понад 50 країнах світу. Алтимат в Україні активно розвивається. Вже існуючі команди як чоловічим, так і жіночим складами. Проводиться до 10 турнірів всеукраїнського рівня щорічно. Україна регулярно виступає на клубних закордонних змаганнях, демонструючи позитивну динаміку спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Алтимат у Львові: життя, проблеми та мрії клубу «NXT» Dreamtame : веб-сайт. URL: <https://dreamtame.com/news/article/28> (дата звернення: 15.03.2026).
2. Варіативний модуль «Алтимат фризбі 5-9 клас» / Бабич Д. М., Коломоець Г. А., Мінакова Є. О., Виплавін П. Л.: Київ, 2018. URL: <https://docs.google.com/document/d/0B0g3-Fw9BDCJQVFLdXh6N18ycU5XOEswNGt3TzNiTnBtSHNn/edit?resourcekey=0-UyrxjzVK4PfxSy9OAusExA> (дата звернення: 15.03.2026).

3. Лекційний курс з дисципліни «Сучасні модулі НУШ з методикою викладання» / укл.: Кафтанова Т. В., Опанчук Д. Р. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 58 с.
4. Петрикей О. О. Алтимат фризбі: витоки, становлення та сучасні тенденції. Вісник науки та освіти. Серія Педагогіка. 2026. Вип. №1(43). С. 2472-2485.
5. Правила гри в алтимат 2025-2028 : Офіційна версія, чинна з 1 січня 2025 р. / підкомітет з правил ВФЛД. URL: <https://docs.google.com/document/d/1-jk2QrrRZoZjYl47XFqVsmgVwL0JNcgChsxy4ztXYMc/edit?tab=t.0#heading=h.flz1th5giblv> (дата звернення: 16.03.2026).
6. Leonardo P., Zagoria A. Ultimate: The First Four Decades. Ultimate History, Inc. 2005.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФРІЗБИ У СВІТІ

Горбунова Дар'я

Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Степаненко Дмитро

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто історичні аспекти розвитку фрізбі як сучасного виду спорту та активного відпочинку. Проаналізовано основні етапи становлення гри у світі, її трансформацію від простої розваги до організованого виду спорту, а також визначено сучасний стан і перспективи розвитку. Особливу увагу приділено ролі міжнародних організацій у популяризації фрізбі.

Ключові слова: фрізбі, історія розвитку, алтимат фрізбі, спортивні ігри, міжнародні змагання.

Постановка проблеми дослідження: У сучасному світі зростає популярність нових видів спорту, які поєднують фізичну активність, доступність та елемент розваги. Одним із таких видів є фрізбі, що не входить до програми Олімпійських ігор, проте активно розвивається та залучає дедалі більше прихильників у різних країнах.

Фрізбі є унікальним видом діяльності, оскільки поєднує координацію рухів, швидкість реакції та командну взаємодію. Крім того, він не потребує складного обладнання, що робить його доступним для широких верств населення.

З огляду на стрімкий розвиток альтернативних спортивних дисциплін, важливим є дослідження історії становлення фрізбі, його еволюції та ролі у сучасному неолімпійському спорті.

Мета дослідження: Здійснити аналіз історичних передумов розвитку фрізбі та визначити основні етапи його становлення у світі.

Методи дослідження: Аналіз наукової літератури, історичних джерел, інтернет-ресурсів та узагальнення отриманої інформації.

Результати дослідження: Історія фрізбі бере свій початок у США на початку XX століття. Вважається, що прототипом сучасного літаючого диска стали металеві форми для випікання пирогів компанії Frisbie Pie Company, які студенти Єльського університету використовували для розваги, перекидаючи їх один одному [2].

У 1940-х роках американський винахідник Волтер Моррісон (рис. 1) разом зі своїм партнером створив перший пластиковий літаючий диск. У 1948 році вони представили модель під назвою «Flying Saucer», що швидко привернула увагу завдяки популярності теми НЛО [2].



Рис. 1. Волтер Моррісон – винахідник фрізбі

У 1957 році американська компанія Wham-O викупила права на винахід і почала масове виробництво дисків під назвою «Frisbee» (рис. 2).

Саме цей період вважається початком популяризації фрізбі як масового явища [3].

У 1960 – 1970-х роках фрізбі перетворюється з розваги на організований вид спорту.



Рис. 2. Диски компанії Wham-O

Особливої популярності набув алтимат фрізбі, який виник у 1968 році в США. Ця командна гра поєднує елементи футболу, баскетболу та регбі, але має унікальну особливість – відсутність суддів і принцип «духу гри», що передбачає чесність та взаємоповагу між гравцями [5].

У 1974 році було проведено перший чемпіонат світу з фрізбі, що стало важливим етапом у розвитку цього виду спорту. Згодом створюються міжнародні організації, зокрема Всесвітня федерація літаючого диска (WFDF), яка координує проведення міжнародних змагань [4].

Фрізбі швидко поширюється у Європі, Азії та Австралії. У багатьох країнах створюються національні федерації, проводяться чемпіонати та турніри різного рівня [4].

Правила гри в алтимат фрізбі: Алтимат фрізбі є найпоширенішою дисципліною цього виду спорту. Основні правила гри такі: у кожній команді грає 7 гравців на полі, гра проходить на прямокутному полі з двома заліковими зонами (енд-зонами).

Мета гри – зловити диск у заліковій зоні суперника, отримавши очко. Гравець із диском не має права бігти, він може лише робити передачі. Захисники

не мають права фізично контактувати з суперником. Якщо диск падає на землю або перехоплюється – володіння переходить до іншої команди.

Гра ведеться без суддів – використовується принцип «духу гри» (Spirit of the Game), який передбачає чесність, повагу та самоконтроль гравців.

В Україні фрізбі почало розвиватися наприкінці ХХ століття. Перші команди з'явилися у великих містах, таких як Київ, Харків та Львів. Згодом були створені клуби, які почали брати участь у міжнародних змаганнях.

Сьогодні фрізбі є популярним видом активного відпочинку серед молоді, студентів та спортсменів. Він активно використовується у фізичному вихованні, оскільки сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації та командної взаємодії.

Висновки: Фрізбі пройшло тривалий шлях розвитку – від простої розваги до повноцінного виду спорту з міжнародним визнанням. Основними чинниками його популярності є доступність, простота правил та можливість поєднання фізичної активності з елементами гри.

Сьогодні фрізбі продовжує активно розвиватися, з'являються нові дисципліни та формати змагань. Перспективи цього виду спорту пов'язані з подальшою популяризацією серед молоді, розширенням міжнародних турнірів та можливим включенням до програми Олімпійських ігор у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Malafronte V. Flying Disc Sports. – Human Kinetics, 1998. Електронні ресурси:
2. Wikipedia. Frisbee. – Режим доступу: <https://en.wikipedia.org/wiki/Frisbee>
3. Wham-O. The History of the Frisbee. – Режим доступу: <https://www.wham-o.com>
4. World Flying Disc Federation. Official website. – Режим доступу: <https://wfdf.sport>
5. USA Ultimate. History of Ultimate. – Режим доступу: <https://usultimate.org>

ФІЛОСОФІЯ ТА ПРИНЦИПИ ПІЛАТЕСУ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОГО ФІТНЕС-НАПРЯМУ

Індик Дарія

*Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Балджси Ілона
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація: У статті наведено теоретичний аналіз системи пілатесу як сучасного фітнес-напрямку. Були розглянуті історичні та методологічні передумови формування методу Пілатеса, розкриті його філософські основи та охарактеризовані основні принципи пілатесу.

Ключові слова: метод пілатес, філософія, принципи, фітнес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних умовах зниження рівня фізичної активності, високого рівня стресу та погіршення психофізичного стану населення особливе значення набувають оздоровчі фітнес-програми, спрямовані на гармонійний розвиток тіла та свідоме ставлення до фізичної активності. Одним із найбільш популярних та науково обґрунтованих напрямків оздоровчої фізичної культури є система пілатесу, заснована Джозефом Пілатесом. Це методика, яка заснована на принципах свідомого руху, дихання та контролю - в останні роки привернула значну увагу дослідників та практиків у галузі фітнесу [8].

У наукових публікаціях останніх років чітко простежується тенденція розширення досліджень впливу пілатесу – від суто оздоровчих чи реабілітаційних завдань до багатовимірних змін, пов'язаних з поставою, стабільністю тіла, стабільністю корпусу та психофізичним благополуччям. Наприклад, систематичний огляд 2024 року показав, що пілатес ефективно

впливає на вирішення проблем з поставою: зменшує деформації хребта, виправляє порушення постави, допомагає покращити вирівнювання тулуба [7].

Ще однією перевагою пілатесу як фітнес-напрямку є його універсальність: дослідження охоплюють не лише молодих або активних людей, а й старші вікові групи людей з проблемами постави або хребта, що свідчить про широке використання методу як форми фізичного виховання, реабілітації та оздоровлення [7].

Водночас варто зазначити, що багато досліджень [6,7,8] фіксують різні протоколи тренувань (різна тривалість, частота, тип тренування – килимок чи обладнання), що створює неоднорідність результатів та ускладнює стандартизацію методики. Саме тому існує наукова та практична потреба у стандартизації принципів та технік, що надасть змогу зробити пілатес більш зрозумілим, ефективним та застосовним як частину системи фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні філософських засад та основних принципів системи пілатесу, аналізі історичних і методологічних передумов її формування, а також визначенні значення принципів пілатесу для організації тренувального процесу у сучасному фітнесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом останніх 40 років пілатес зазнав різкого переходу від маловідомої системи вправ для розуму та тіла, яку практикували лише артисти, до системи, доступної для широкої публіки [5].

Історія методу Пілатес пов'язана з його засновником Джозефом Пілатесом, якого вважають одним із провідних новаторів у галузі оздоровчої фізичної культури. Народжений у Німеччині в 1883 році, він з раннього віку стикався з фізичними вадами та хворобами, що спонукало його до поглибленого вивчення різних систем фізичної активності, включаючи йогу, гімнастику та бойові

мистецтва. Під час Першої світової війни Пілатес опинився в таборі для інтернованих, де продовжував удосконалювати свій метод, експериментуючи з доступним обладнанням. Саме тоді він вперше використав пружини ліжка для створення опору, що дозволило йому створити ранні версії вправ, які згодом стали основою сучасної системи пілатесу [3].

Його метод швидко здобув популярність серед танцюристів та спортсменів завдяки акценту на розвитку м'язів кора, гнучкості та цілеспрямованому усвідомленні руху. Він визначив власну систему як «Контрологія» («Contrology»), підкреслюючи провідну роль взаємозв'язку між розумовою концентрацією та контрольованим, точним виконанням рухів [3].

Починаючи з кінця 1930-х років, Джозеф Пілатес проводив групові заняття для танцюристів, а також напівприватні студійні тренування, спрямовані переважно на артистів. У роботі використовувалися як вправи на килимку, так і спеціальне обладнання, створене Пілатесом. Для людей з певними фізичними вадами або особливими потребами він розробив індивідуальні програми, які також використовувалися для відновлення після травм, пов'язаних з танцями чи спортом [5].

Після смерті Джозефа Пілатеса в 1967 році його дружина Клара перейменувала метод «Контрологія» на «Пілатес», і невелика група найближчих учнів засновника стала наступним поколінням інструкторів. Цю групу традиційно називають «Старійшинами», і саме вони відіграли ключову роль у поширенні методу в суспільстві та формуванні його сучасної форми [9].

Однією з найвідоміших представниць цього покоління є Романа Крижановська, яка зробила значний внесок у збереження оригінальних принципів навчання Джозефа Пілатеса та передачу їх майбутнім поколінням. Те, що сьогодні визначається як «класичний пілатес» – це форма пілатесу, яку

викладають інструктори, що пройшли навчання за програмами Романи Крижановської та максимально точно дотримуються оригінальної методики [9].

Після кінця 1980-х років метод пілатесу почав поширюватися за межі світу виконавських мистецтв. Різні інструктори з пілатесу інтерпретували та адаптували традиційний метод по-своєму, роблячи його безпечнішим та доступнішим для людей без танцювального досвіду. З початку 2000-х років, завдяки зростаючій популярності та розширенню цільової аудиторії, пілатес почав набувати комерціалізований характер. Він став модним трендом у фітнес-індустрії та засобом відновлення після травм, новим видом тренувань у спортивних клубах і навіть терапевтичним методом [5].

Метод пілатесу – не є просто набором фізичних вправ, а ґрунтується на філософських ідеях та баченні здоров'я та благополуччя. Головна ідея методу полягає у взаємодії між розумом і тілом під час фізичних вправ. Виконання вправ пілатесу супроводжується концентрацією на ритмі дихання, правильній техніці та усвідомленні того, як кожна вправа впливає на конкретні групи м'язів [1, 4].

Вправи «розум–тіло» – це фізична активність, поєднана з короткими періодами внутрішньої зосередженості та самоаналізу. Вони відрізняються від звичайних аеробних або силових тренувань тим, що вимагають внутрішньої уваги та усвідомлення. Підхід «розум–тіло» допомагає активувати внутрішню енергію, підвищує самоконтроль та відчуття власної сили через усвідомлення дихання та тілесних відчуттів під час рухів низької інтенсивності. Такі вправи дозволяють людині відчути свідомий зв'язок між розумом, тілом та емоціями, що допомагає краще контролювати негативні психічні стани. У цьому контексті пілатес нещодавно називають одним з ефективних видів вправ «розум–тіло» [4].

Розробляючи свій метод, Пілатес черпав натхнення з йоги, бойових мистецтв, дзен-медитації, балету, а також давньогрецьких та римських вправ.

Джозеф Пілатес був одним із багатьох європейців, які поєднували фізичні вправи з ментальною дисципліною [1].

Існує кілька ключових проблем, які можуть виникнути під час викладання пілатесу. Серед них такі як неправильна техніка, недостатній контроль дихання та недостатня адаптація до потреб учасників. Саме тому важливо чітко знати, розуміти та враховувати усі основні принципи пілатесу під час проведення тренувальних занять.

У науково-методологічній літературі немає єдиної думки щодо кількості принципів методу Пілатеса. Це пов'язано з тим, що Джозеф Пілатес не сформулював їх у вигляді чіткого переліку, а описав загальну філософію руху. Найпоширенішою є концепція шести основних принципів (концентрація, центрування, контроль, точність, плавність і дихання), які в деяких джерелах доповнюються розширеними принципами, що уточнюють педагогічні, методичні та психофізіологічні аспекти тренувального процесу [1].

1. Під концентрацією автор мав на увазі здатність зосереджувати свою увагу та постійно стежити за правильним положенням тіла в просторі та технікою виконання рухів. «Ми зосереджуємося на правильному виконанні рухів щоразу, коли ми тренуємося, щоб ми не робили їх неправильно і таким чином не втрачали життєво важливих переваг» [2].

За словами Дж. Пілатеса, досить важко зосередитися на рухах м'язів. Досягнення такого рівня концентрації забезпечує переваги в усіх сферах життя: ясність мислення; покращена психічна увага, що призводить до збільшення психічної енергії; здатність спокійніше та позитивно справлятися зі складними ситуаціями; а також нові підходи до нових і незвичайних ситуацій [2].

2. Налагодження правильного дихання під час фізичних вправ є одним з найважливіших принципів системи Джозефа Пілатеса. Тісний зв'язок між процесами дихання та фізичною активністю давно доведений. На думку

засновника методу, правильне дихання пов'язане з повним, достатньо глибоким видихом та вдихом. [2].

Мета дотримання принципу правильного дихання – покращення загального здоров'я. Творці системи розробили певні правила правильного дихання, які, на їхню думку, допомагають зменшити навантаження на хребет, підвищити фізичну витривалість та зменшити втому [2].

3. Джозеф Пілатес приділяв стільки ж уваги області живота, скільки й хребта. Він називав її «центром сили» або «силовим центром», вважаючи, що міцний кор є важливим для підтримки загального контролю тіла та рівноваги. Пілатес визначив центр тіла як область між ребрами та стегнами, як спереду, так і ззаду, вважаючи, що енергія потужних рухів зароджується тут і прямує до кінцівок, координуючи всі рухи [2].

Він розумів важливість розвитку «центру сили», тобто м'язів живота, попереку, стегон і сідниць, які служать основою для багатьох вправ. М'язи живота підтримують хребет і внутрішні органи, утворюючи природний корсет. Оскільки центр мас людини розташований відносно високо, а база опори невелика, для підтримки стабільності та рівноваги під час руху потрібні добре розвинені м'язи живота, спини, сідниць, а також м'язи та зв'язки, що стабілізують кульшові суглоби. Недостатній їх розвиток може призвести не лише до надмірного навантаження на попереk і хребет, але й до болю в спині, проблем з поставою та накопичення жиру навколо талії [2].

4. Джозеф Пілатес вважав, що в ідеалі м'язи повинні підкорятися волі людини. Контроль рухів важливий для запобігання травмам. Принцип контролю можна легше опанувати після вивчення трьох попередніх принципів. «Без концентрації та контролю сильні м'язи, як правило, виконуватимуть всю роботу самостійно (і залишатимуться сильними), тоді як слабші м'язи, як правило,

залишатимуться відносно невикористаними (а отже, слабкими)», – писав Джозеф Пілатес [2].

5. Коли м'язам бракує еластичності та вони погано розтягуються, рухи стають уривчастими, скутими та обмеженими, що суперечить принципу потоку у вправах. Тому система Джозефа Пілатеса приділяє велику увагу розвитку рухливості суглобів та загальної гнучкості. Навчання плавним рухам під час тренувань дозволяє перенести цю якість на рух поза тренуваннями [2].

Свідомий контроль м'язів протягом усього діапазону рухів допомагає усунути скутість та різкі рухи. Саме в кінцевих діапазонах рухів, де свідомий контроль найслабший, рухи, як правило, стають менш плавними та більш обмеженими. «Контрологія розроблена, щоб дати вам гнучкість, природну грацію та звичку, яка безпомилково відображатиметься в усьому, що ви робите» [2].

6. Точність рухів призводить до більш граціозних дій. Вона вимагає контрольованого виконання, без якого рух стає недбалим та естетично непривабливим [2].

Точність включає не лише правильне положення тіла на початку руху, але й правильне регулювання швидкості руху. Точність руху залежить від правильно засвоєної техніки. Кожна вправа в системі Джозефа Пілатеса має чітко визначену мету; тому ігнорування інструкцій щодо правильної техніки може знизити її ефективність [2].

Висновки. В результаті теоретичного аналізу було встановлено, що система пілатесу сформувалася на основі поєднання різних оздоровчих та фізкультурних практик початку 20 століття та базується на концепції свідомого контролю рухів та гармонійного розвитку тіла.

Дослідження філософських основ пілатесу показало, що метод пілатесу розглядається як система «розум-тіло», у якій особлива увага приділяється

усвідомленості руху, концентрації, контролю дихання та внутрішньої координації. Були визначені та описані ключові принципи пілатесу, а саме: концентрація, контроль, центринг, дихання, точність і плавність рухів. Дотримання цих принципів дозволяє індивідуалізувати тренування, знизити ризик травматизму та підвищити оздоровчу спрямованість занять у сучасному фітнесі.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. І., Путров О. Ю. Сутність методу пілатес як системи фізичних вправ // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3К (123) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b1d0a1f1-e80d-49d2-a853-3b02d6a71851/content>.
2. Косянчук О. В. Принципи та напрямки системи пілатес // *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17–18 листопада 2022 р.). Одеса : Букаєв В. В., 2022. 233 с.
3. Greater Than Performance & Rehab. A Journey Through the History and Variations of Pilates [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <https://greaterthanperformanceandrehab.com/2024/01/30/a-journey-through-the-history-and-variations-of-pilates/>.
4. Kim S.-K., Shim J.-L., Han G.-S. The Effect of Mind-Body Exercise on Sustainable Psychological Wellbeing Focusing on Pilates // *Sustainability*. 2019. Vol. 11, № 7. Art. 1977. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11071977>.
5. Latey P. Evolution of Pilates Part 1: Development and Diversification [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <https://pilatesjournal.com/articles/evolution-of-pilates-part-1>.
6. Lee K. Effects of Core Stability Training on Deep Stabilizing Muscle Function and Neuromuscular Control // *Medicina (Kaunas)*. 2025. Vol. 61, № 3. P. 364. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina61030364>.
7. Li F., Omar Dev R. D., Soh K. G. та ін. Effects of Pilates exercises on spine deformities and posture: a systematic review // *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2024. Vol. 16. Art. 55. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00843-3>.

8. Pereira M. J., Dias G., Mendes R., Mendes R. S., Martins F., Gomes R., Gama J., Castro M. A., Vaz V. Efficacy of Pilates in Functional Body Composition: A Systematic Review // *Applied Sciences*. 2022. Vol. 12, № 19. P. 10020. DOI: <https://doi.org/10.3390/app121910020>.
9. The Reformer Y–New York. Evolution of Pilates [Електронний ресурс]. 2025. Режим доступу: <https://www.thereformerynewyork.com/blog/evolution-of-pilates>.

II. THE $U(1)$ SYMMETRY

Поміж ними: кафедра електричної енергетики;

IV. $\gamma \rightarrow \pi^0 \gamma$ $\gamma \rightarrow \pi^0 \gamma$ $\gamma \rightarrow \pi^0 \gamma$ $\gamma \rightarrow \pi^0 \gamma$ $\gamma \rightarrow \pi^0 \gamma$

[illegible]

Анотація. Метою роботи

Постановка проблемы. Рефтинг командный вид водного спорта, по

Варто також зазначити, що рафтинг часто плутають із суміжними дисциплінами - каное-слаломом, каякінгом, сплавом на байдарках. Необхідно чітко розмежовувати ці поняття: рафтинг і досі не є олімпійським видом спорту, на відміну від каное-слалому, який дебютував на Олімпійських іграх ще 1972 року.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загальні питання розвитку гребного спорту висвітлено у фундаментальних працях Платонова В. М. [1] та Круцевич Т. Ю. [2] - обидві роботи стали для мене важливою теоретичною базою. У зарубіжній літературі дослідники Hollenhorst S. та Ewert A. [3] аналізували соціальні та психологічні аспекти пригодницьких водних видів спорту. Розвиток туристичного рафтингу в Карпатському регіоні частково розглянуто у роботах Стецюк Р. І. [4]. Офіційну хронологію міжнародних змагань подано у документах IRF [5].

Проте комплексних наукових праць, присвячених саме історії рафтингу в Україні, мені знайти не вдалось. Більшість доступних матеріалів носить публіцистичний або рекламний характер і не відповідає критеріям наукового дослідження. Саме ця прогалина і стала для мене головним стимулом написати цю роботу.

Мета роботи — провести систематичний аналіз становлення та розвитку рафтингу як виду спорту у світовому та українському контексті.

Для досягнення мети я поставила перед собою такі завдання:

1. Визначити етапи розвитку рафтингу у світі та їх хронологічні межі.
2. Охарактеризувати особливості становлення рафтингу в Україні.
3. Визначити сучасний стан і перспективи розвитку дисципліни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Людина завжди намагалась підкорити воду. Ще з найдавніших часів плоти і примітивні судна допомагали переправлятися через річки - але це була потреба, а не виклик. Цілеспрямований спортивний сплав по бурхливих річках - справа зовсім інша, і виник він значно пізніше.

Першим задокументованим прикладом такого сплаву вважається експедиція американського геолога Джона Уеслі Пауелла в 1869 році. Уявіть: дев'ять чоловік на чотирьох дерев'яних човнах вирушають у невідомість Великого Каньйону. Ні GPS, ні гідрокостюмів, ні рятувальних жилетів — тільки весла, мотузки і власна відвага. Попри голод, постійну небезпеку і втрату частини спорядження, ця подорож стала відправною точкою у формуванні культури сплаву по гірських річках [3].

Звісно, ті ранні сплави мали дослідницький або утилітарний характер і спортом у сучасному розумінні не були. Але саме тоді людина вперше почала сприймати бурхливу річку не як загрозу, а як виклик, гідний прийняття. На мій погляд, саме в цьому зсуві свідомості і криється справжнє зародження рафтингу.

Справжнє народження рафтингу як виду спорту і комерційної діяльності відбулось у США після Другої Світової війни. Американська армія залишила тисячі надувних гумових плотів, що використовувалась у військових операціях. Підприємливі ентузіасти з Колорадо та Вайомінгу швидко знайшли їм мирне застосування: у 1940-х роках у штаті Нью-Мексико з'явилися перші комерційні тури по річці Сан-Хуан [3]. Мені здається дуже символічним, що спорт, який вчить довіряти команді, народився саме після війни - коли люди так прагнули простого людського єднання.

Впродовж 1950–60-х рафтинг вийшов за межі США і поширився у Новій Зеландії, Австрії та Чехословаччині. У цей самий час склалась міжнародна класифікація порогів: від I (спокійна, рівномірна течія) до VI (технічно нездоланий поріг). Ця шкала, знайома кожному, хто хоч раз тримав весло, і сьогодні є базовим інструментом оцінки маршрутів [3].

Тут важливо зупинитись і уточнити момент, який часто викликає плутанину. У 1972 році на Олімпійських іграх у Мюнхені дебютував каное-слалом - споріднена, але принципово інша дисципліна: індивідуальне чи парне

змагання на жорстких суднах крізь ворота. Рафтинг - командний вид на надувних суднах - до програми Олімпійських ігор і досі не входить, хоча робляться активні кроки у цьому напрямку.

Найцікавіша сторінка в історії рафтингу - це проект «Project RAFT» (Russians and Americans for Teamwork), заснований у 1989 році. У розпал завершення Холодної війни американці і радянські спортсмени сіли в один рафт і поплили разом - спочатку по сибірській Чуї, потім по річках Коста-Рики і Туреччини. До 50 команд з різних країн, чоловіки і жінки пліч-о-пліч [5]. Я не можу не захоплюватись цим: спорт як мова миру, буквально.

У 1994 році в Італії відбувся перший неофіційний Чемпіонат Світу з рафтингу, а вже у **1997 році** в Аугсбурзі (Німеччина) група ентузіастів на чолі з Лі Портером заснувала **Міжнародну Федерацію Рафтингу (IRF)**. Серед засновників - Пітер Міхелер, Рафаель Галло, Тоні Хансен та інші люди, які буквально побудували сучасний рафтинг своїми руками [5].

IRF одразу взялась за головне: стандартизацію змагань, сертифікацію інструкторів і безпеку на воді. Перший повністю офіційний Чемпіонат Світу (WRC) відбувся у 2001 році на річці Gauley у Западній Вірджинії (США). Паралельно в Європі з 1990 по 1994 рік проводились континентальні першості «J&B European Rafting Championships» у форматі R4, які транслював Eurosport - і саме вони сформували європейську школу рафтингу [5].

Сьогодні рафтинг - це чотири зовсім різні за характером дисципліни. **Спринт** - два-три хвилини чистого шаленства на короткій трасі. **Слалом** - точність і холодна голова: 14 воріт вгору і вниз за течією, кожна помилка - штрафні секунди. **Head-to-head** - паралельний заїзд двох команд, де напруга глядачів передається крізь екран. І нарешті **даунривер** - годинна гонка по потужних порогах, яку недарма називають «королевою» рафтингу [5].

IRF організовує щорічні Чемпіонати Світу у чотирьох вікових категоріях: Open (дорослі), Masters (40+), U23 та U19. Серед географії проведення - Коста-Рика, ПАР, Чилі, Еквадор, Південна Корея, Боснія, Малайзія. У 2011 році WRC у Коста-Риці став першим у світі спортивним чемпіонатом, сертифікованим як «вуглецево нейтральний» — деталь, яка мене особисто дуже надихає [5].

У червні 2025 року IRF і Світова федерація рафтингу (WRF) підписали Меморандум про об'єднання і подачу заявки до AIMS - асоційованої з МОК організації. Це перший реальний крок до олімпійського визнання рафтингу. Дуже хочеться сподіватись, що наступне покоління українських рафтерів побачить свій вид спорту на Олімпіаді.

В Українській РСР спортивний туризм і сплав по гірських річках розвивались у рамках системи самодіяльного туризму під егідою рад профспілок. Карпатські річки — Черемош, Прут, Стрий, Тиса — вже у 1950–60-х роках приваблювали любителів сплаву зі Львова, Києва, Харкова. Цікаво, що в умовах радянського контролю туризм був одним з небагатьох легальних способів хоч якось вирватись з офіційного простору — тому й популярність його серед інтелігенції була надзвичайною [4].

Перші маршрути прокладались без будь-якого спеціального спорядження: плоти з дощок, армійські гумові човни, вовняний одяг замість гідрокостюмів. Роль інструктора виконував просто найдосвідченіший у групі. Коли я уявляю цих людей — без шоломів, без страхових систем, на саморобних плотах, — мені одночасно і страшно, і захоплює їхня хоробрість. Саме вони заклали ту культуру, яка після 1991 року переросла в організований спорт.

Після проголошення незалежності рафтинг в Україні поступово набував організованих форм. Перші туристичні клуби в Яремче, Косові та Рахові відкрили комерційні тури по Черемошу та Пруті. Попит виявився значним: городяни прагнули відпочинку з викликом і рафтинг ідеально відповідав цій

потребі. У 2000-х роках Національна федерація каное та рафтингу запровадила Кубок та Чемпіонат України. Річки отримали офіційну класифікацію: Чорний Черемош - II–III к.с., каньйон Пруту - III к.с. з окремими порогами до 4 м перепаду висот [4].

Сьогодні рафтинг в Україні — це насамперед Карпати і конкретні маршрути, які я, зізнаюсь, вивчала з особливим задоволенням. **Чорний Черемош** (Бистрець–Красник, 6 км; або Дземброня–Красник, 9 км; пороги - Бистрецька шивера, Гучок, Гук, Красницька шивера). **Прут** (8–20 км від Микуличина до Яремче, III к.с.). **Тиса** (Закарпаття; ідеальна для початківців і родинного відпочинку). **Стрий** (Сколівські Бескиди; спокійніша течія). Оптимальний сезон - квітень–травень, коли річки повноводні від сніготанення [4; 11].

Інфраструктура розвивається завдяки приватним ініціативам: клуби «Білий Слон» (с. Дземброня), «Скита» та інші не лише організовують тури, але й готують гідів за програмами, що наближаються до стандартів IRF GTE. Це важливо - адже якісний інструктаж і сертифіковане спорядження рятує життя.

Та є і зворотній бік. Попри позитивну динаміку, рафтинг в Україні стикається з рядом серйозних проблем: відсутністю державного фінансування, застарілою матеріальною базою спортивних клубів, практично повною відсутністю наукового супроводу. Більшість тренерів здобули кваліфікацію виключно на практиці, без формальної системи атестації, що знижує якість підготовки та рівень безпеки [1; 2]. Ця ситуація мене як майбутнього фахівця турбує і стала одним з особистих мотивів для написання цієї роботи.

Висновки

1. Рафтинг пройшов чотири чітко окреслені етапи розвитку: передісторія (до 1940-х), становлення (1940–1970-ті), інституціоналізація (1980–1990-ті) та сучасний етап масової популяризації і глобалізації. На кожному етапі

відбувались якісні зміни у спорядженні, організаційній структурі та соціальному статусі дисципліни.

2. Рафтинг не є олімпійським видом спорту — це принципово важлива термінологічна відмінність від каное-слалому та каное-спринту. Водночас об'єднання IRF і WRF у 2025 році та їх заявка до AIMS відкривають реальний шлях до майбутнього олімпійського визнання дисципліни.

3. В Україні рафтинг розвивається переважно завдяки приватним ініціативам на базі карпатських річок і демонструє стійке зростання. Проте дисципліна потребує системної державної підтримки, формалізованої системи підготовки тренерів та наукового супроводу.

Перспективи подальших досліджень: вивчення методики підготовки спортсменів-рафтерів, аналіз травматизму, розробка стандартів безпеки для карпатських річок та порівняльний аналіз рівня розвитку рафтингу в Україні і сусідніх країнах - Польщі, Словаччині, Румунії.

Список використаної літератури

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки : підручник : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
3. Hollenhorst S., Ewert A. The history and future of adventure recreation. Journal of Leisure Research. 1985. Vol. 17, No. 2. P. 89–103.
4. Стецюк Р. І. Розвиток активного туризму в Карпатському регіоні України. Рекреаційний спорт і туризм. 2019. № 3. С. 44–51.
5. International Rafting Federation (IRF). Official history and statutes. URL: <https://www.internationalrafting.com> (дата звернення: 01.03.2026).

ІСТОРІЯ І РОЗВИТОК ФЛОРБОЛУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

Коротчєня Юлія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент

Український державний університет науки і технологій

*ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті проаналізовано генезис та сучасні тенденції розвитку флорболу як одного з найбільш динамічних неолімпійських видів спорту. Розглянуто історичні передумови виникнення гри, етапи її інституціоналізації та міжнародного визнання. Особливу увагу приділено аналізу техніко-тактичних характеристик флорболу, його соціальної значущості та перспектив включення до програми Олімпійських ігор. Визначено роль міжнародних організацій у популяризації виду спорту.

Ключові слова: флорбол, неолімпійський спорт, спортивні ігри.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання потребує залучення нових, доступних та емоційно привабливих видів спорту. Флорбол, будучи безпечним та технічно різноманітним видом хокею у залі, має значний потенціал для масового розвитку в Україні, проте методика підготовки спортсменів-початківців потребує подальшого наукового обґрунтування.

Об'єкт та предмет дослідження. Об'єктом дослідження є система неолімпійських видів спорту в сучасному світовому та вітчизняному спортивному русі, а також процеси їхньої інституціоналізації та популяризації серед молоді [4]. Предметом дослідження є історичні етапи становлення флорболу, специфіка його організаційної структури (на прикладі IFF), техніко-

тактичні особливості гри та чинники, що впливають на динаміку його розвитку як потенційного олімпійського виду спорту [4].

Завдання дослідження:

Вивчити історичні аспекти виникнення флорболу, проаналізувати сучасний стан його розвитку у світі та Україні, а також обґрунтувати перспективи інтеграції даного виду спорту в олімпійську систему.

Результати дослідження та їх обговорення. Флорбол — це командний вид спорту, що грається в закритих приміщеннях на твердому покритті пластиковою ключкою та порожнистою пластиковою кулькою. Його коріння сягає середини XX століття. Вважається, що прообраз флорболу під назвою «Floorhockey» з'явився у США в 1950-х роках на заводі пластикових виробів «Cosom» у Міннеаполісі [5]. Спочатку це була гра для дітей та молоді, яка мала на меті замінити дорогий та травматичний хокей на льоду.

Справжній розвиток виду спорту розпочався у 1960-70-х роках у Швеції. Шведські студенти, побачивши американські пластикові ключки, адаптували правила та створили гру, відому як innebandy. Саме Швеція стала «колискою» професійного флорболу. Швидке поширення гри в Скандинавії пояснюється не лише кліматичними умовами, які змушували шукати альтернативи літнім видам спорту в закритих приміщеннях, а й соціальною політикою цих країн, спрямованою на демократизацію спорту. Флорбол став відповіддю на запит суспільства на гру, яка була б доступною для кожного, незалежно від соціального статусу чи рівня початкової підготовки. Важливим етапом стало впровадження флорболу в шкільні програми Швеції та Фінляндії, що забезпечило стабільний приплив молодих кадрів у професійні клуби. У 1981 році було засновано першу у світі національну федерацію — Шведську федерацію флорболу[2].

Ключовим моментом стало 12 квітня 1986 року, коли у місті Хускварна (Швеція) федерації Швеції, Фінляндії та Швейцарії заснували Міжнародну федерацію флорболу (International Floorball Federation — IFF).

- 1994 рік: Проведено перший чемпіонат Європи серед чоловіків.
- 1996 рік: У Стокгольмі відбувся перший чемпіонат світу, який зібрав повні трибуни глядачів (фінал відвідало понад 15 000 осіб).
- 2008 рік: IFF отримала повне визнання Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

Сучасний флорбол характеризується надзвичайно високою динамікою, що висуває особливі вимоги до техніко-тактичної підготовки гравців. Фундаментом індивідуальної майстерності є техніка володіння ключкою, яка передбачає плавне ведення порожнистої пластикової кульки без відриву гака від поверхні підлоги, що забезпечує максимальний контроль та маневреність у обмеженому просторі. Важливою складовою гри є культура пасу, оскільки саме швидка передача м'яча дозволяє долати щільну оборону суперника.

При цьому техніка кидків по воротах поділяється на точні кидки з «підмітанням» та потужні удари, що за силою та швидкістю польоту не поступаються аналогам у класичному хокеї. Окремої уваги заслуговує роль воротаря, який, на відміну від польових гравців, не використовує ключку і перебуває в межах своєї зони переважно на колінах. Це вимагає від нього специфічної гнучкості, миттєвої реакції та здатності використовувати все тіло для блокування ударів у захисному спорядженні.

Тактична структура гри зазвичай базується на взаємодії п'яти польових гравців, які діють за гнучкими схемами залежно від ігрової ситуації. В обороні команди найчастіше застосовують персональну опіку або зональний захист, де головним завданням є перекриття ліній передач та витіснення суперника на фланги майданчика. В атаці ж пріоритет надається швидким контратакам та

створенню чисельної переваги на певних ділянках поля через активне переміщення гравців без м'яча. Така інтенсивність ігрового процесу регулюється суворими правилами безпеки, які є візитною карткою флорболу. Зокрема, категорично заборонено піднімати ключку вище рівня коліна під час замаху, здійснювати будь-які силові прийоми, штовхати суперника або грати рукою чи головою. Саме ці обмеження роблять флорбол ідеальним інструментом для фізичного виховання в закладах освіти, оскільки вони мінімізують ризик травматизму та дозволяють залучати до активних занять дітей з різним рівнем фізичних можливостей.

Методика навчання флорболу в контексті масового спорту базується на швидкому переході від простих ігрових вправ до комплексних тактичних завдань. Завдяки легкості екіпірування та доступності інвентарю, учні здатні опанувати базові навички контролю кульки за лічені заняття. Це підвищує емоційний фон уроків та сприяє формуванню стійкого інтересу до регулярної рухової активності, що є стратегічно важливим для розвитку неолімпійських видів спорту в Україні.

Розвиток флорболу в Україні розпочався на початку 2000-х років завдяки ініціативам громадських організацій та волонтерів. Українська федерація флорболу (УФФ) була офіційно зареєстрована у 2005 році. На сьогодні Україна є активним членом IFF, проводить національні чемпіонати (Вища ліга, Перша ліга) та активно розвиває дитячо-юнацький спорт. Центрами розвитку стали Львів, Київ, Мелітополь, Тернопіль та Рівне [3].

Сьогодні флорбол включено до програми Всесвітніх ігор (змагання з неолімпійських видів спорту). Основними перешкодами для включення в Олімпіаду є домінування обмеженої кількості країн (Швеція, Фінляндія, Чехія, Швейцарія) та необхідність подальшого розширення географії спорту в Африці та Латинській Америці [5]. Окрім географічного чинника, важливою умовою для

інтеграції у програму Олімпійських ігор є медійність виду спорту. IFF активно працює над впровадженням нових технологій трансляцій, використанням датчиків у ключках для аналізу швидкості кидків та популяризацією гри через цифрові платформи.

Також варто відзначити концепцію «Agenda 2020» від МОК, яка робить акцент на гендерній рівності. Флорбол демонструє зразкові показники в цьому напрямку: жіночий флорбол розвивається паралельно з чоловічим, має ідентичні правила та високу популярність, що робить його привабливим для міжнародного олімпійського руху як прогресивного та сучасного виду спорту [4].

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що флорбол продемонстрував унікальний темп еволюції: від аматорської розваги на американських заводах 1950-х років до повноправного визнання Міжнародним олімпійським комітетом у 2008 році. Такий стрімкий шлях (близько 40 років) став можливим завдяки чіткій стратегії інституціоналізації, яку заклали федерації Швеції, Фінляндії та Швейцарії при створенні IFF у 1986 році.

Популярність та життєздатність флорболу як неолімпійського виду спорту обумовлені його високою економічною доступністю. Відсутність потреби у дорогому захисному спорядженні (окрім воротаря) та можливість проведення ігор на стандартних майданчиках для ігрових видів спорту робить його інклюзивним для різних верств населення. Низький рівень травматизму, забезпечений суворими правилами щодо контакту та висоти ключки, дозволяє інтегрувати флорбол у освітній процес без ризику для здоров'я учнів.

Для вітчизняної системи фізичного виховання флорбол є одним із найбільш перспективних напрямів розвитку масового спорту. Створення УФФ у 2005 році та формування потужних осередків у Львові, Києві та інших містах створило фундамент для професійного зростання спортсменів. Проте, для

подальшого масштабування необхідно розширювати методичну базу та готувати кваліфіковані тренерські кадри саме в закладах вищої освіти.

Олімпійські перспективи флорболу безпосередньо залежать від успішності реалізації політики «Agenda 2020», яка вимагає від нових видів спорту високої медійності та гендерного балансу. Подолання регіональної домінації скандинавських країн через популяризацію гри в країнах Африки та Латинської Америки є ключовим викликом для IFF на найближче десятиліття.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці інноваційних методик підготовки юних флорболістів в умовах обмеженого часу на уроках фізичної культури, а також на вивченні впливу флорболу на психоемоційний стан студентської молоді в умовах сучасної освітньої парадигми.

Список використаних джерел

1. Безмилов М. М., Поляков О. В. Флорбол: теорія і методика викладання: навч. посіб. Київ. Олімпійська література, 2019. 160 с.
2. Офіційні правила гри у флорбол. Міжнародна федерація флорболу (IFF). Редакція 2022 року. Хускварна, 2022. 84 с.
3. Пасічник В. М. Особливості становлення флорболу в Україні та світі. Спортивна наука України. 2018. № 4 (86). С. 34–40.
4. Шахлін В. Б. Перспективи включення флорболу до програми Олімпійських ігор у контексті стратегії «Agenda 2020». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5 (135). С. 112–117.
5. International Floorball Federation. History of Floorball. URL: <http://www.floorball.sport/about-iff/history> (дата звернення: 18.03.2026).

ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПАРАШУТНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Котляров Микита

*Науковий керівник: доктор філософії ФКС, доцент Пірогова Карина
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація: У статті розглянуто особливості становлення та розвитку парашутного спорту в Україні як складової авіаційного спорту. Проаналізовано основні історичні етапи розвитку галузі: початковий (1910-1930-ті роки), радянський (1940-1990 роки) та сучасний (з 1991 року). Визначено ключові чинники, що впливали на формування парашутного спорту, зокрема розвиток авіаційних технологій, військову підготовку та соціально-політичні умови. Охарактеризовано внесок провідних авіаторів і спортсменів у становлення дисципліни. Висвітлено сучасний стан розвитку парашутного спорту в Україні, діяльність профільної федерації, інтеграцію до міжнародної спортивної системи та впровадження інноваційних методик підготовки спортсменів. Обґрунтовано перспективи подальшого розвитку парашутного спорту як важливої складової фізичної культури і спорту.

Ключові слова: парашутний спорт, авіаційний спорт, історія спорту, Україна, розвиток.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту особливої актуальності набуває дослідження історичних передумов становлення окремих видів спортивної діяльності, зокрема парашутного спорту.

Незважаючи на значні досягнення українських спортсменів на міжнародній арені, питання системного аналізу історичних етапів розвитку парашутного спорту в Україні, визначення чинників його формування та сучасних тенденцій розвитку залишаються недостатньо висвітленими у науковій літературі. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження зазначеної проблематики [1].

Метою дослідження є аналіз історичних етапів становлення та розвитку парашутного спорту в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Парашутний спорт є видом авіаційного спорту, що передбачає виконання стрибків із парашутом з висоти, із метою розвитку фізичних, технічних та психічних якостей спортсмена, вдосконалення навичок управління тілом у повітрі та участі у спортивних змаганнях. Він поєднує авіаційні знання, фізичну підготовку, психологічну стійкість та високий рівень дисципліни. Парашутний спорт включає різноманітні дисципліни: точність приземлення, акробатичні та командні стрибки, фристайл, що оцінюються за складністю виконання, технічною майстерністю та результатами спортсмена [7].

Історичний розвиток парашутного спорту в Україні демонструє поступовий перехід від експериментальної діяльності окремих ентузіастів до організованої системи підготовки та проведення змагань, інтегрованої у національну спортивну інфраструктуру. Цей розвиток можна умовно поділити на три основні етапи, кожен із яких характеризується специфічними особливостями, досягненнями та викликами, зумовленими рівнем технічного прогресу та суспільно-історичними умовами відповідного періоду [2].

Перший із них – початковий період (1910-1930-ті роки), який відзначається становленням парашутного спорту як експериментального напрямку авіаційної діяльності. Основну роль відігравали військові авіатори, які використовували парашути для практичного випробування авіаційних технологій, та ентузіасти

цивільної авіації. У цей період відбувалося формування базових навичок парашутних стрибків, відпрацювання техніки розкриття парашута та визначення основних правил безпеки [1].

Перші спроби здійснення стрибків із парашутом на території України мали переважно експериментальний характер і були тісно пов'язані з розвитком авіації. У цей період парашутний спорт ще не сформувався як окрема спортивна дисципліна, що зумовлює відсутність професійних спортсменів у сучасному розумінні цього поняття [5].

Водночас, незважаючи на відсутність сформованої спортивної системи, вагомий внесок у становлення парашутної справи зробили провідні авіатори та інженери. Зокрема, слід відзначити Гліба Котельникова – розробника першого ранцевого парашута, а також Петра Нестерова, діяльність якого суттєво вплинула на розвиток авіаційної техніки. Їхні досягнення створили науково-технічне підґрунтя для подальшого формування парашутного спорту як окремої галузі [1].

Подальший розвиток цієї сфери був безпосередньо пов'язаний з інституціоналізацією авіаційного руху. Важливою особливістю цього етапу стало створення перших авіаційних клубів і об'єднань, у межах яких здійснювався обмін досвідом, організовувалися показові стрибки та проводилася підготовка нових учасників [3].

Водночас дослідження свідчать, що зазначений період характеризувався підвищеним рівнем ризику та обмеженими технічними ресурсами. Це, у свою чергу, стимулювало розвиток інженерної думки та експериментальної авіаційної практики. Таким чином, початковий етап став визначальним у закладенні фундаменту для формування системного підходу до тренувального процесу та забезпечення безпеки парашутних стрибків [6].

Наступний етап розвитку парашутного спорту характеризувався формуванням чіткої системи організаційного впорядкування та структурного забезпечення його діяльності, що зумовило перехід до радянського періоду розвитку спорту на території України у 1940-1990 роках [1].

Після Другої світової війни парашутний спорт на території України набув системного характеру розвитку. Зокрема, було створено розвинену мережу спортивних секцій при авіаційних клубах, а також впроваджено стандартизовані методики підготовки спортсменів. Організаційна структура включала тренерські школи, уніфіковані навчальні програми та чітко регламентовану систему змагань як на національному, так і на міжнародному рівнях [7].

Важливим чинником розвитку галузі стала її тісна інтеграція з військовою підготовкою. Наукові джерела засвідчують, що саме в цей період відбувалося активне вдосконалення технічного забезпечення: модернізувалися конструкції парашутів, удосконалювалися системи безпеки, альтиметри та захисне спорядження. Це сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу та значному зниженню рівня травматизму [4].

Соціально-політичні умови радянського періоду сприяли масовізації парашутного спорту, його популяризації серед широких верств населення та інтеграції до загальнодержавної системи фізичної культури і спорту. У результаті відбулося формування чіткої організаційної структури, що забезпечувала підготовку спортсменів різних рівнів кваліфікації та проведення змагань різного масштабу. Саме в цей період відбувається становлення професійних спортсменів-парашутистів як окремої категорії [2].

Серед представників цього етапу, які досягли значних результатів на міжнародній арені, слід відзначити Валентина Селіванова та Юрія Беляєва. Їхні спортивні досягнення сприяли підвищенню рівня розвитку парашутного спорту

та зміцненню позицій школи, що функціонувала на території України у складі СРСР [3].

У наслідок досягнень радянського періоду та закріплення національної школи парашутного спорту подальший розвиток дисципліни в Україні визначався новими суспільно-політичними умовами, пов'язаними з набуттям країною незалежності. Ці зміни зумовили перехід до сучасного етапу розвитку (з 1991 року), що характеризується формуванням власної системи підготовки спортсменів, інтеграцією передових технологій та міжнародним визнанням української школи парашутистів. У цей період було створено Національну федерацію парашутного спорту України, яка здійснює регламентацію стандартів підготовки спортсменів, організацію змагань та забезпечення безпеки проведення парашутних заходів. Значну увагу приділено впровадженню сучасних технологій тренувань, використанню симуляторів стрибків та інноваційних методик навчання, що забезпечує підвищення технічної майстерності спортсменів і мінімізацію ризиків під час виконання стрибків [1, 7].

Сучасний етап розвитку характеризується одночасним удосконаленням професійного та рекреаційного парашутного спорту, розширенням міжнародної співпраці, збільшенням кількості спортивних заходів та системною популяризацією дисципліни серед молоді. Відбувається інтеграція української школи парашутного спорту до світових стандартів підготовки спортсменів, застосування передових технологій та впровадження науково обґрунтованих методик, що забезпечує стабільний розвиток дисципліни як національної спортивної спеціалізації [3, 5].

Водночас на сучасному етапі розвитку формується національна школа парашутного спорту, що забезпечує системне удосконалення підготовки спортсменів різних рівнів кваліфікації та зростання кількості спортсменів високого рівня. Серед провідних українських парашутистів сучасності слід

виділити Олену Чередниченко та Валерія Розова, які досягли значних результатів на міжнародних змаганнях та сприяють популяризації парашутного спорту в Україні та на світовій арені [4].

Федерація парашутного спорту України (ФПСУ) є офіційним членом Міжнародної федерації авіаційних видів спорту (FAI), що забезпечує інтеграцію українського парашутного спорту у світову спортивну систему та сприяє впровадженню міжнародних стандартів підготовки спортсменів [3].

Протягом останніх десятиріч парашутний спорт в Україні розвивався не лише як змагальна дисципліна, але й як масове спортивне явище. ФПСУ координує розвиток різних дисциплін, серед яких класичний парашутизм, групова акробатика, купольна акробатика, купольне пілотування, фріфлай та інші. Такий комплексний підхід забезпечує формування широкої бази спортсменів, тренерів та суддів, а також стимулює розвиток спортивної інфраструктури по всій країні [1].

Суттєвим етапом розвитку стало активне залучення українських парашутистів до міжнародних змагань та встановлення нових рекордів. Наприклад, у 2019 році українські спортсмени взяли участь у встановленні світового рекорду з парашутної групової акробатики, створивши базову формацію з 130 спортсменів під час змагань у Європі. Цей результат демонструє високий рівень підготовки та конкурентоспроможності українських парашутистів на міжнародній арені [3, 7].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку парашутний спорт в Україні продовжує зміцнювати свої позиції як на регіональному, так і на міжнародному рівні. Федерація працює над підвищенням кваліфікації спортсменів, впровадженню сучасних стандартів тренувань, популяризацією спорту серед молоді та розвитком змагальних програм, що свідчить про стабільне зростання та

високий потенціал парашутного спорту як важливої галузі фізичної культури і спорту в Україні [5].

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що розвиток парашутного спорту в Україні має поетапний характер і зумовлений впливом технічних, соціально-політичних та організаційних чинників. Початковий етап заклав науково-технічні основи та базові принципи безпеки, радянський період забезпечив систематизацію підготовки спортсменів і масовізацію спорту, тоді як сучасний етап характеризується інтеграцією у світову спортивну систему, впровадженням інноваційних технологій та підвищенням рівня професійної підготовки спортсменів. Визначено, що подальший розвиток парашутного спорту в Україні пов'язаний із розширенням міжнародної співпраці, удосконаленням тренувального процесу та популяризацією дисципліни серед молоді. Це свідчить про високий потенціал парашутного спорту як важливої складової національної системи фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Буряк І. П. Історія розвитку авіаційного і парашутного спорту в Україні. *Наукова думка*. Київ, 2022.
2. Гнатюк О. М., Савченко Т. В. Історико-методичні аспекти розвитку парашутного спорту. *Фізична культура і спорт: наука та практика*. Київ, 2021. № 15(4). С. 58–67.
3. Коваль С. В. Парашутний спорт у контексті сучасної спортивної підготовки. *Вісник сучасних досліджень фізичної культури*. Київ, 2023. № 9(1). С. 112–120.
4. Литвиненко В. А. Організаційні засади та перспективи розвитку парашутного спорту в Україні. *Спортивний вісник України*. Київ, 2020. № 12(2). С. 73–82.
5. Українська федерація парашутного спорту. Офіційна історія та статистика парашутного спорту в Україні. *УФПС*. Київ, 2024.

6. Шевченко М. П. Вплив інноваційних технологій у спорядженні на безпеку та результати стрибків. *Проблеми безпеки в екстремальних видах спорту*. Київ, 2019. № 4. С. 29–38.
7. Якимчук Л. І. Молодь і екстремальний спорт: парашутний спорт як форма активності. *Журнал спортивної молоді*. Київ, 2025. № 8(1). С. 45–53.

ПАДЕЛЬ ЯК СУЧАСНИЙ РАКЕТКОВИЙ ВИД СПОРТУ: ІСТОРІЯ, МІЖНАРОДНИЙ РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УКРАЇНІ

Кривенкова Арина

факультет фізичної культури і спорту, 1 курс, СВО «Бакалавр»

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Нестеренко Наталія

Український державний університет науки і технологій

*ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті здійснено комплексний аналіз історії становлення та етапів розвитку паделю як сучасного ракеткового виду спорту. Розглянуто передумови його виникнення, інституціоналізацію на міжнародному рівні, роль професійних турнірів у глобалізації гри та чинники стрімкого зростання популярності у світі. Окрема увага приділена сучасному стану та перспективам розвитку паделю в Україні, визначено основні досягнення та проблеми інфраструктурного й організаційного характеру. Узагальнено міжнародний досвід і окреслено можливі напрями подальшого розвитку цього виду спорту.

Ключові слова: падель, ракеткові види спорту, історія спорту, міжнародні федерації, професійний спорт, розвиток спорту, Україна.

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації спортивної індустрії спостерігається активне виникнення та поширення нових спортивних дисциплін, серед яких падель посідає особливе місце. Протягом останніх десятиліть цей вид спорту демонструє стійке зростання популярності в Європі, Латинській Америці та інших регіонах світу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення феномену стрімкого розвитку паделю, визначення його соціальних, організаційних та економічних передумов, а також оцінки перспектив інтеграції в національну систему фізичної культури і спорту України.

Мета дослідження – теоретичне дослідження історії виникнення та етапів розвитку паделю, визначення чинників його міжнародної популяризації та обґрунтування перспектив розвитку цього виду спорту в сцену.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідження паделю мають міждисциплінарний характер та охоплюють історичні, організаційні, фізіологічні й соціально-економічні аспекти.

Історичні передумови становлення та глобального поширення паделю розглянуто у праці М. Васюка та Г. Петренка (2024), де визначено основні етапи розвитку спорту та підкреслено значення міжнародної інституціоналізації.

Фізіологічні та техніко-тактичні особливості гри систематизовано у дослідженні Martín-Miguel та співавт. (2023), яке узагальнює сучасні наукові дані щодо ігрових характеристик, структури навантаження та факторів спортивної результативності.

Проблематика травматизму висвітлена у роботах Belmar-Arriagada та співавт. (2025), які досліджують поширеність травм серед аматорських гравців, та Rosamora-López i Mateo-Orcajada (2025), які аналізують взаємозв'язок між фізичною активністю, харчуванням, психологічним станом і ризиком ушкоджень.

Організаційні та інституційні аспекти розвитку спорту відображено у матеріалах International Padel Federation, яка забезпечує стандартизацію правил, проведення міжнародних турнірів і глобальне просування паделю.

Результати дослідження та їх обговорення. Історія виникнення паделю є прикладом трансформації локальної ініціативи в глобальний спортивний

феномен. У 1969 році в Акапулько (Мексика) Енріке Коркуера, обмежений простором власної території, модифікував правила великого тенісу, пристосовавши їх до компактного майданчика, оточеного стінами. Саме використання стін як активного елементу ігрового процесу сформувало принципово нову модель змагальної діяльності.

Перший етап розвитку (1969-1980-ті роки) характеризувався експериментальним характером гри та її поширенням серед заможних верств населення Мексики та Іспанії. Вирішальну роль у популяризації паделю в Європі відіграв Альфонсо де Гогенлое, який у 1974 році побудував корти в Marbella Club (Іспанія). Саме в Іспанії гра набула масового характеру, інтегрувалася в клубну систему та стала частиною соціального дозвілля.

Другий етап (1980-1990-ті роки) пов'язаний із формуванням професійного середовища в Аргентині, де були створені перші тренерські школи, відпрацьовані методики підготовки спортсменів і проведені міжнародні турніри. Аргентина та Іспанія фактично стали двома центрами формування сучасної техніко-тактичної моделі гри.

Третій етап (1991-2010 рр.) характеризується інституціоналізацією спорту. Створення Міжнародної федерації паделю (FIP) забезпечило стандартизацію правил, впровадження міжнародної рейтингової системи та проведення чемпіонатів світу. Саме в цей період паделю набуває офіційного статусу організованого виду спорту.

Сучасний етап (з 2010 року) відзначається глобалізацією та комерціалізацією. Запуск World Padel Tour (2013) та Premier Padel (2022) суттєво підвищив рівень професійних змагань, розширив географію турнірів та залучив значні інвестиції. Паделю почав активно розвиватися у країнах Північної Європи, на Близькому Сході, у США та Азії. Станом на 2025 рік кількість гравців

перевищує 25 мільйонів осіб, а темпи приросту інфраструктури є одними з найвищих серед ракеткових видів спорту.

Падель має чітко регламентовану організаційну структуру, що поєднує міжнародний, національний та клубний рівні управління. Змагальна діяльність регулюється Міжнародною федерацією паделю, яка встановлює офіційні правила, вимоги до обладнання та стандарти проведення турнірів.

Корт для паделю має розміри 20×10 м і поділяється сіткою на дві рівні частини. Його периметр оточений скляними (задні та частково бокові стіни) та металевими огорожами. Скляні панелі дозволяють глядачам спостерігати за грою та створюють умови для складних тактичних рішень. Покриття корту, як правило, синтетичне з піщаним наповненням, що забезпечує оптимальне зчеплення та знижує ризик травм.

Технічна специфіка гри передбачає: виконання нижньої подачі після відскоку м'яча; можливість використання стін після першого контакту м'яча з поверхнею корту; активну взаємодію партнерів у парі.

Ракетка має суцільну поверхню без струн, що змінює характер удару та вимагає іншої техніки порівняно з тенісом. Центр ваги ракетки та її форма (кругла, краплеподібна, ромбоподібна) впливають на баланс між контролем і силою удару.

Фізіологічно падель характеризується чергуванням коротких вибухових навантажень із періодами відносного відпочинку. Це обумовлює необхідність розвитку швидко-силових якостей, координації, реакції та тактичного мислення. Значна роль відводиться командній взаємодії та стратегічному розміщенню гравців на майданчику.

Динамічне зростання популярності паделю пояснюється поєднанням соціальних, економічних та культурних чинників. Формат гри 2×2 сприяє комунікації та формуванню спільнот. Падель часто розглядається не лише як

спортивна активність, а й як елемент соціальної інтеграції. Доступність правил дозволяє швидко залучати новачків без тривалої підготовки.

Будівництво падель-корту потребує менших площ та інвестицій порівняно з тенісними комплексами. Один тенісний корт може бути трансформований у два або три падель-корти, що підвищує рентабельність спортивних об'єктів. Це робить падель привабливим для приватних інвесторів та спортивних клубів.

Професійні турніри транслюються через цифрові платформи, що забезпечує глобальне охоплення аудиторії. Активна співпраця з брендами спортивного інвентарю та спонсорами створює нові комерційні моделі розвитку.

Компактність корту дозволяє інтегрувати його в міський простір, включаючи торговельно-розважальні комплекси, дахи будівель, готельні зони та курортні території.

Таким чином, падель поєднує спортивну, рекреаційну та бізнесову складові, що формує його як багатофункціональний феномен сучасної спортивної індустрії.

Розвиток професійного паделю значною мірою визначався діяльністю провідних спортсменів.

Фернандо Беластегін протягом 16 років (2002-2018р.р.) очолював світовий рейтинг, що є безпрецедентним показником стабільності. Його техніка та стратегічне мислення стали орієнтиром для наступних поколінь гравців. Здобув понад 230 титулів, виграв понад 900 матчів і є єдиним гравцем, який понад 10 років займав першу позицію в рейтингу, що робить його одним із найвидатніших спортсменів в історії цього виду спорту.

Хуан Леброн став першим іспанцем, який досяг вершини світового рейтингу, що символізувало новий етап домінування Іспанії у світовому паделі. З 2020-2024 року він був першою ракеткою світу, має понад 30 титулів World Pádel Tour (зокрема 33 у парі з Алехандро Галаном). Леброн відомий своїм вибуховим

стилем гри, чудовим захистом та здатністю здобувати очки з будь-якої точки майданчика.

Алехандро Галан - один із найрезультативніших гравців сучасності, відомий агресивним стилем гри та високим рівнем фізичної підготовки. Він три роки поспіль (2020-2023р.р.) очолював світовий рейтинг разом із Хуаном Леброном. Є багаторазовим переможцем міжнародних турнірів, здобувши понад 30 титулів на найвищому рівні World Pádel Tour та Premier Pádel.

У жіночому паделі провідні позиції посідають Алехандра Саласар, Аріана Санчес та Паула Хосемарія. Їхні спортивні досягнення сприяли зростанню інтересу до жіночого паделю та підвищенню його медійної представленості.

Ці спортсмени - лише декілька прикладів видатних особистостей у світі паделю. Їхні досягнення і внесок у цей вид спорту не тільки надихають молоде покоління, але і підтримують інтерес до паделю у всьому світі.

У паделі існують різні рівні нормативів, які встановлені для оцінки рівня гравців та визначення їхнього спортивного досягнення. Нормативи можуть включати технічні вміння, фізичну підготовку, рівень гри тощо. Наприклад, одним із типових нормативів є проходження відповідного рівня тренувань та успішного виступу на турнірах з певним рейтингом.

Розвиток паделю в Україні є відносно новим, проте динамічним напрямом у системі національного спорту. На сучасному етапі він перебуває у фазі інституційного становлення, що характеризується поступовим формуванням матеріально-технічної бази, організаційної структури управління та інтеграцією до міжнародного спортивного простору. Перші спеціалізовані корти з'явилися у Києві, Одесі та Львові наприкінці 2010-х років, однак найбільш інтенсивне зростання кількості клубів і майданчиків спостерігається у 2022–2025 роках. Це пов'язано з підвищенням зацікавленості населення новими форматами фізичної активності, розвитком клубної культури та залученням приватних інвестицій.

Розширення інфраструктури сприяло активізації змагальної діяльності. В Україні поступово формується система внутрішніх турнірів різного рівня - від аматорських до відкритих комерційних змагань із міжнародною участю. Запроваджується рейтингова система, що дозволяє структурувати національну спортивну ієрархію та стимулювати підвищення майстерності гравців. Українські спортсмени дедалі частіше беруть участь у міжнародних турнірах під егідою International Padel Federation (FIP), що свідчить про поступову інтеграцію до світової системи професійного паделю.

Важливою тенденцією є формування аматорських, корпоративних і ветеранських ліг, що розширюють соціальну базу цього виду спорту. Падель позиціонується як доступний формат фізичної активності для різних вікових категорій, що поєднує змагальний компонент із комунікативною складовою. Поступово зростає інтерес молоді, що створює передумови для розвитку дитячо-юнацького напрямку та підготовки спортивного резерву.

Окрему роль у становленні національної школи паделю відіграють українські спортсмени, які представляють країну на міжнародній арені та формують професійне середовище всередині держави. Серед них варто відзначити Артем Корчагін - одного з лідерів національного рейтингу, учасника турнірів серії FIP, який зробив вагомий внесок у популяризацію паделю в Україні. Також активну участь у міжнародних змаганнях бере Владислав Манаєнков, який представляє Україну в європейських турнірах і входить до числа провідних гравців країни.

Суттєвим показником прогресу є участь українських спортсменів у міжнародних турнірах під егідою International Padel Federation (FIP). Зокрема, Богдан Левчук та Данило Євдокимов стали першою українською парою, яка вийшла до чвертьфіналу міжнародного турніру рівня FIP Bronze (Каунас), здобувши 16 професійних рейтингових очок. Це досягнення засвідчило

підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародній арені та стало важливим етапом у розвитку національної школи паделью.

Історичною подією стало дебютний виступ збірної України серед сеньйорів на Чемпіонаті Європи 2025 року у Валенсії. Участь у такому престижному турнірі свідчить про поступове визнання України як повноцінного учасника європейського падельного співтовариства та відкриває нові можливості для міжнародної співпраці й обміну досвідом.

Вагомі результати демонструє і жіночий падель. Тетяна Дичка вперше в історії українського паделью вийшла до фіналу міжнародного турніру рівня FIP Bronze, що стало знаковим досягненням для жіночого напрямку. Її успіх підвищив авторитет українських спортсменок на міжнародній арені та сприяв популяризації паделью серед жінок і дівчат. Варто відзначити Анну Пилипенко, яка бере участь у міжнародних турнірах FIP та сприяє розвитку жіночого напрямку паделью в Україні. Її виступи на міжнародних змаганнях підвищують впізнаваність українських спортсменок у світовому спортивному просторі.

Загалом розвиток паделью в Україні супроводжується формуванням аматорських і ветеранських ліг, активним залученням молоді та поступовим удосконаленням тренерської підготовки. Водночас залишаються певні виклики: обмежена кількість спеціалізованих кортів, необхідність розширення регіональної мережі клубів, потреба у системній державній підтримці та інтеграції паделью до програм дитячо-юнацького спорту.

Перспективи розвитку пов'язані зі зміцненням організаційної структури національної федерації, розширенням міжнародної співпраці, підготовкою кваліфікованих тренерських кадрів та залученням інвестицій у спортивну інфраструктуру. Враховуючи позитивну динаміку та вже досягнуті результати, падель має реальний потенціал стати одним із найбільш перспективних

ракеткових видів спорту в Україні, забезпечуючи поєднання масовості, змагальності та професійного розвитку.

Висновок. Отже, падель є сучасним ракетковим видом спорту, який пройшов еволюційний шлях від локальної модифікації тенісу до повноцінної глобальної спортивної дисципліни з розвиненою інституційною структурою та професійною змагальною системою. Його стрімкий розвиток зумовлений поєднанням організаційної підтримки, соціальної доступності, відносної технічної простоти на початковому етапі опанування та високої комерційної привабливості для інвесторів і спортивної індустрії загалом. Важливу роль у процесі професіоналізації та міжнародної стандартизації відіграла діяльність International Padel Federation, а також системне проведення міжнародних турнірів, що сприяли формуванню світового рейтингу, підвищенню рівня конкуренції та зростанню медійності цього виду спорту.

В Україні падель демонструє позитивну динаміку розвитку, що проявляється у розширенні інфраструктури, активізації змагальної діяльності та зростанні міжнародної представленості українських спортсменів. Водночас подальший поступ потребує системної державної підтримки, удосконалення нормативно-правового забезпечення та розширення мережі спеціалізованих кортів у регіонах. Перспективи розвитку пов'язані з інтеграцією паделю до системи дитячо-юнацького спорту, підготовкою кваліфікованих тренерських кадрів, посиленням міжнародної співпраці та формуванням сталої організаційної моделі функціонування на національному рівні. За умови комплексного підходу падель має потенціал зайняти вагоме місце в структурі сучасного українського спорту.

Список використаної літератури

1. Васюк М. Ретроспектива розвитку світового паделю / М. Васюк, Г. Петренко // Спорт та сучасне суспільство: Зб. тез доповідей XVII Міжнар.

- студентської наук. конф., 07 травня 2024 року [Електронний ресурс]. - К., 2024. - С. 55-56.
2. Belmar-Arriagada, H., Gajardo-Burgos, R., Armstrong, R. et al. Padel related injuries: prevalence and characteristics in chilean amateur players – a cross sectional analytic study. BMC Sports Sci Med Rehabil 17, 173 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01141-2>
 3. DELTA PADEL. Падел-теніс в Україні – швидкий розвиток і популярність. – 2025. – Режим доступу: <https://www.deltapadel.com.ua/post/%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BB-%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81-%D0%B2-%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96-%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D1%96-%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>
 4. International Padel Federation www.padelfip.com
 5. Martín-Miguel, I., Escudero-Tena, A., Muñoz, D., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2023). Performance Analysis in Padel: A Systematic Review. Journal of human kinetics, 89, 213–230. <https://doi.org/10.5114/jhk/168640>
 6. Rocamora-López, G., & Mateo-Orcajada, A. (2025). Analysis of Differences in Injuries in Padel Players According to Sport-Specific Factors, Level of Physical Activity, Adherence to the Mediterranean Diet, and Psychological Status. Sports, 13(7), 228. <https://doi.org/10.3390/sports13070228>
 7. Sport Business Media. Падел на підйомі: як професійний спорт відкриває нові комерційні горизонти. – 2025. – Режим доступу: <https://sportbusiness.media/2025/05/05/padel-na-pidjomi-yak-profesijnyi-sport-vidkryvaye-novi-komerczijni-goryzonty>
 8. Sport Business Media. Падел: як найшвидше зростаючий ракетковий спорт підкорює Європу. – 2025. – Режим доступу: <https://sportbusiness.media/2025/06/19/padel-yak-najshvydshe-zrostayuchy-raketkovyj-sport-pidkoryuye-yevropu>

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ ТА В СВІТІ

Мартиненко Аліна

Науковий керівник: к.фіз. вих., доц. Сологубова Світлана

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія
будівництва та архітектури»*

*Український державний університет науки та технологій,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено історію виникнення та етапи становлення спортивного орієнтування у світі та Україні. Проаналізовано специфіку його застосування у різних сферах, зокрема для фізичної і психологічної підготовки військових кадрів, розвитку молодіжного туризму та реабілітації ветеранів. Розглянуто сучасні дисципліни орієнтування, особливості організації змагань, а також вплив інноваційних технологій на модернізацію цього виду спорту.

Ключові слова: спортивне орієнтування, місцевість, змагання, історія.

Постановка проблеми. Зростаюча увага до спортивного орієнтування як комплексної форми активності сприяє одночасному розвитку фізичних, когнітивних та психологічних якостей людини. Зважаючи на багатогранність цього виду спорту, який включає в себе не лише фізичну підготовку, а й уміння орієнтуватися у просторі, приймати швидкі рішення та аналізувати інформацію, зростає потреба у всебічному науковому осмисленні його ролі у різних сферах суспільного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика розвитку, технічної підготовки та практичного застосування спортивного орієнтування перебуває в центрі уваги багатьох сучасних вітчизняних науковців. Кандидатська робота О. Михнюка досліджує вплив тренувань з орієнтування на розвиток моторики курсантів, відзначаючи його ефективність у формуванні витривалості, сили, координації, психологічної стійкості та навичок швидкої навігації: важливих для військової підготовки [1].

Поточні тенденції розвитку спорту в Україні аналізують В. Науменко та О. Шинкарьова, підкреслюючи значення молодіжного туризму, ролі педагогів і підготовки фахівців для соціально-освітнього розвитку молоді [2].

Кваліфікаційна робота Б. Русдемова розглядає світовий досвід, аналізує результати опитувань спортсменів, тренерів і організаторів, вказує на недоліки української системи (відсутність підготовлених картографів, недосконала логістика, недостатнє фінансування) [3].

Технологічний прогрес у спортивному орієнтуванні висвітлює І. Скрипченко, акцентуючи на цифрових картах, GPS і мобільних додатках, які роблять спорт більш доступним [4].

Офіційна інформація про світову історію спорту, становлення з нуля в Україні зібрана на сайті Федерації спортивного орієнтування України [5].

М. Тимощук та О. Юденко досліджують застосування орієнтування в реабілітації ветеранів АТО/ООС, поєднуючи фізичні та когнітивні тренування для відновлення фізичного і психоемоційного стану військових [6].

Проте, незважаючи на значний інтерес науковців до окремих аспектів спортивного орієнтування, питання комплексного аналізу його історичного становлення та сучасних напрямів практичного застосування в Україні залишається недостатньо висвітленим.

Мета дослідження: виявити історичні передумови формування спортивного орієнтування, розглянути сучасних тенденцій та проблем його розвитку в Україні, а також визначити основні напрями застосування цього виду спорту у військовій підготовці, освіті, туризмі та реабілітації

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з політичної ситуацією в нашій країні, цей вид спорту є невід'ємною частиною нашого сьогодення, особливо для тих громадян України, хто наразі захищають нашу батьківщину на фронті, або тих, хто ще лише навчається цьому.

Так, наприклад, дисертація О. Михнюка розкриває деталі та нюанси розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Автор наголошував, що ведення бойових дій з оточення потребує багатьох навичок, не тільки з орієнтування. Фізична та психологічна витривалість, стресостійкість, вміння швидко приймати рішення та адаптуватися до постійних змін у середовищі — це все є головні навички, які повинен мати військовослужбовець та які повинен розвивати у собі молодий кадет. Також у роботі О. Михнюка була згадка про те, що на практиці у бойових діях більшість бійців яскраво демонстрували свої навички в спортивному орієнтуванні, чітко орієнтуючись навіть у складних обставинах та незнайомих місцевостях, читаючи топографічні карти, розрізняючи сторони горизонту та правильно прокладаючи маршрути руху, рятуючи при цьому власні життя та життя товаришів [1].

Також не можна ігнорувати факт, що спортивне орієнтування це унікальне заняття, яке поєднує у собі купу галузей: військова підготовка, змагання, розвиток фізичних та психологічних навичок, туризм. Так, зокрема, робота В. Науменка присвячена актуальній темі дитячо-юнацького туризму. Основну увагу в роботі акцентовано на проблемі підготовки молоді до змагань та навчанню базових навичок з цього виду спорту: вільне читання карт, вміння

точно визначати відстань, володіння компасом, знаходження нових шляхів, орієнтування на природі, тощо. Ці технічні навички є базовими та необхідними для всіх, не лише для спортсменів або туристів. Також В. Науменко дав узагальнену характеристику основним етапам технічної підготовки орієнтувальників-початківців: *ознайомлення, початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення* [2]. Після старанного вивчення теорії та удосконалення навичок на практиці бажаюча молодь вже може брати участь у змаганнях.

Б. Русдемов у своїй кваліфікаційній роботі проаналізував концепції організації змагань зі спортивного орієнтування в Україні. Головна мета змагань полягає у тому, щоб пішки дістатися фінішного точки на швидкість, «взявши» певну кількість контрольних пунктів, при цьому самостійно спираючись на карту та компас. Але не всі види цього спорту мають часові обмеження та обмеження з пересування. У сучасній науковій літературі описано такі види спортивного орієнтування, затверджені Міжнародною федерацією спортивного орієнтування (IOF): спортивне орієнтування бігом; спортивне орієнтування на лижах; спортивне орієнтування на велосипедах; Трейл-орієнтування та Рогейн.

Розкриємо детальніше особливості зазначених вище видів спортивного орієнтування:

Орієнтування бігом базується на тому, що спортсмени повинні самостійно подолати відображений на карті маршрут та під час руху зробити відмітки на усіх контрольних пунктах (КП), обов'язково у певній послідовності.

Орієнтування на лижах являє ж собою зимовий варіант цього спорту, де учасники повинні виконати кілька завдань: пересуватися на лижах, зазвичай за непрокладеним маршрутом, читати карту та швидко приймати рішення стосовно маршруту в умовах швидкої зміни місцевості та умов.

Орієнтування на гірських велосипедах має багато спільного з попередніми двома видами. Спортсмени-орієнтувальники повинні їхати на великій швидкості на велосипеді, переважно по перетятій місцевості, а також повинні мати навички орієнтування, вправної їзди на велосипеді та швидкої реакції на перешкоди.

«Трейл-орієнтування», у свою чергу, є найбільш інклюзивним видом з усіх наведених. Як правило, трейли проводяться для спортсменів з інвалідністю та людей з обмеженими фізичними можливостями. У межах цих змагань спортсмени рухаються лише стежками, роблять відмітки на КП, а час самого прибуття до фінального пункту не впливає на результат. При цьому, спортсменам дозволяється мати помічника у разі пересування учасника у інвалідному візку, що є гарною можливістю приймати участь у змаганнях для зовсім різних категорій людей.

А найважчим, найбільш витривалим та виснажувальним видом спортивного орієнтування вважають *«Рогейн»*. Змагання можуть тривати 3, 6, 12, або 24 години, де учасники самотійно прокладають маршрут, щоб в результаті його проходження набрати найбільшу кількість балів [3].

Також, слід зазначити, що як і всі види спорту, спортивне орієнтування потребує вдосконалення та сучасного підходу до справи. У статті І. Скрипченко, наприклад, підведено підсумки вивчення нових тенденцій у цьому виді спорту. Автор дотримується точки зору, що створення нових маршрутів, продуктів, технологій обслуговування із застосуванням нових туристичних ресурсів сприяє економічному розвитку спортивного туризму. У своїй роботі І. Скрипченко описала можливі сучасні впровадження, які можуть покращити проведення спортивних туристичних походів різного рівня складності та орієнтування на місцевості спортсменів:

- застосування глобальної мережі Інтернет для детальної розробки маршрутів, підготовки змагань зі спортивного орієнтування;
- застосування *геоінформаційних систем (ГІС)*, технологій та технічних засобів;
- використання новітнього програмного забезпечення у навчанні спортсменів та кадетів для системи спортивного туризму.

Також автор посилається на інноваційні види самого туризму та подорожування, наприклад креативний туризм, віртуальний туризм, джайлоо-туризм, тощо.

Креативний туризм являє собою купу різноманітностей та нетривіальних підходів до подорожування та відкриття нових місцевостей, де люди відвідують тури в незвичні місця, або різноманітні командні тури та екшн-ігри. *Віртуальний туризм*, у свою чергу, взагалі не потребує ніякого виходу із зони комфорту, бо передбачає відсутність фактичної подорожі. Він уможлиблює дослідження нових місцевостей через Інтернет, відео-екскурсії, телебачення, тощо. А *джайло-туризм* передбачає життя туриста у первісному племені з усіма особливостями кочового побуту [4].

Але також неможливо не згадати про саму історію орієнтування та виникнення його як виду спорту. Людству ще з давніх давен було необхідно навичка тримати курс, розбиратися у місцевості навколо, але безпосередньо як вид спорту орієнтування зародилося наприкінці 19 століття в Швеції, де його використовували як елемент підготовки Збройних Сил. До 1895 року турніри проводили лише армії Об'єднаного Королівства Швеції та Норвегії, але незабаром змагання стали проводити і поза армією та всі охочі могли брати участь.

Правила змагань набрали більш сучасний вигляд лише в 1918 та з того часу було введено основні поняття спортивного орієнтування: правила, вибір

спортсменами власного переміщення, параметри границь, види дистанцій, тощо. Становлення спортивного орієнтування у всьому світі безумовно сформувало і український контекст.

Так, наприклад, восени 1963 року на Закарпатті відбулися перші всесоюзні змагання з орієнтування. У змаганнях взяли участь команди з України, закордонні команди, які також склалися з туристів. В індивідуальних змаганнях найкращими результатами з українських команд стали О. Смірнова, наймолодша учасниця, яка посіла 6-е місце, та Б. Леві, яка посіла 9-е місце, обидві з Києва, що стало значним досягненням, оскільки українському орієнтуванню було лише рік, тоді як іноземні спортсмени мали значний попередній досвід.

Орієнтування та туризм залишалися тісно пов'язаними протягом тривалого часу. Формування цього виду спорту у Радянському союзі та Україні було тісно пов'язано з громадою самих туристів, які робили усе можливе для проведення змагань: вони малювали карти, створювали правила, готували команди.

Поступово вони дедалі більше приділяли уваги орієнтуванню, але продовжували подорожувати та ходити в походи. «І тільки з передачею орієнтування від Всесоюзної ради з туризму до Спорткомітету СРСР ці два види спорту почали існувати окремо. Так 28 квітня 1979 року при Спорткомітеті СРСР було створено Всесоюзна федерація спортивного орієнтування.» [5].

Висновки:

1. Спортивне орієнтування пройшло значний шлях від елемента прикладної військової підготовки до самостійного масового виду спорту, маючи тривалу історію розвитку в світі та поступове становлення в Україні.
2. Заняття цим спортом мають комплексний вплив на людину, одночасно розвиваючи фізичні якості (витривалість, швидкість) та когнітивні

здібності (просторове мислення, увага, здатність до швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах).

3. Завдяки своїй універсальності та багатогранності, спортивне орієнтування сьогодні ефективно застосовується не лише у класичних змаганнях, а й як дієвий інструмент у системі підготовки військових та психофізичної реабілітації ветеранів.

4. Впровадження інноваційних технологій, таких як GPS-навігація, сучасні геоінформаційні системи та цифрові карти, робить тренувальний процес сучаснішим, значно розширює можливості цього виду спорту та сприяє його популяризації серед молоді.

Список використаної літератури

1. Михнюк О. В. Методика розвитку рухових якостей курсантів засобами спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання. Doctoral dissertation, Київ. 2023. 324 С.
URL:https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Rady/Myhnyk/Myhnyk_dis.pdf. (дата звернення: 17.10.2025).
2. Науменко В. С., Шинкарьова, О. Д. Сучасний розвиток спортивного орієнтування: теорія і практика. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. 2025. С. 154-156.
URL:<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11131/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9C%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%A0%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%92%202025%20V%D0%86%20%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%BE%D0%BD.%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%20%D0%B7%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%D1%80%D1%8E%20%D1%83%D1%87.%207%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8F%202025.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=152>. (дата звернення: 17.10.2025).
3. Русдемов Б. Б. Кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «Магістр» ОП «Фізична культура» на тему «Напрями розвитку організації змагань зі спортивного орієнтування в Україні». Маріупольський державний

ніверситет. Київ, 2023. С. 32-42.

URL:<http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8315/1/%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2%20%D0%91.%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf>

(дата звернення: 17.10.2025).

4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі: *навчальний посібник*. Дніпро: Журфонд, 2021. 137 с.

URL:<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051718.pdf>.

(дата звернення: 29.10.2025).

5. Федерація спортивного орієнтування України. *Про вид спорту*.

URL:<https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>.

СЕРЕДНЬОВІЧНИЙ БІЙ: ІСТОРІЯ, ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ

Медведевко Ніка

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація: Стаття присвячена комплексному аналізу неолімпійського спорту на прикладі середньовічного бою (бухурт, повноконтактний НМВ). Досліджено історію становлення дисципліни, ключові проблеми управління, фінансування та наукового супроводу, а також специфіку системи підготовки спортсменів у важких обладунках з урахуванням високих фізіологічних навантажень і можливих травм. Особливу увагу приділено соціальному потенціалу бухурту в Україні, зокрема проекту «Бугурт Січ» як ефективного засобу фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни. Запропоновано рекомендації щодо підвищення державної підтримки, уніфікації стандартів безпеки, розробки адаптованих тренувальних програм та інтеграції дисципліни в реабілітаційні й освітні процеси.

Ключові слова: неолімпійський спорт, середньовічний бій, бухурт, реабілітація ветеранів, система підготовки, управління спортом.

Постановка проблеми. Сучасний спортивний ландшафт дедалі більше диверсифікується: поряд з олімпійськими дисциплінами стрімко розвиваються неолімпійські види спорту, які часто залишаються на периферії державної уваги, фінансування та наукового супроводу. Серед них особливе місце займає середньовічний бій (бухурт, повноконтактний НМВ – Historical Medieval Battle)

– дисципліна, що поєднує історичну реконструкцію, бойові мистецтва та сучасний командний спорт у повноцінних обладунках XV століття. В Україні цей вид спорту офіційно визнаний з грудня 2016 року, має власну федерацію та активно розвивається як у спортивному, так і в соціально-реабілітаційному напрямку (зокрема через проєкти на кшталт «Бугурт Січ» для ветеранів).

Актуальність теми зумовлена кількома взаємопов'язаними проблемами. По-перше, неолімпійські види спорту, включно з бухуртом, отримують значно меншу державну підтримку, ніж олімпійські дисципліни, що обмежує фінансування змагань, підготовку спортсменів, закупівлю якісного спорядження та медичне забезпечення. По-друге, високий рівень фізіологічного навантаження (серцевий ритм до 180–200 уд/хв, концентрація лактату понад 12–15 ммоль/л у масових битвах, значна ударна травматизація) вимагає спеціалізованої науково обґрунтованої системи підготовки, якої на сьогодні бракує. По-третє, специфіка дисципліни (важкі обладунки 25–40 кг, повний контакт, командні бої 5×5, 21×21 чи «стінка на стінку») створює унікальні виклики в питаннях безпеки, стандартизації правил та профілактики травм. Нарешті, в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України середньовічний бій демонструє значний соціальний потенціал – як засіб фізичної та психологічної реабілітації, патріотичного виховання та збереження історичної пам'яті, – але без системного управління та методичного забезпечення цей потенціал реалізується лише частково.

Останні роки (2020–2025 рр.) принесли помітне пожвавлення наукового інтересу до неолімпійського спорту в Україні. Щорічні Всеукраїнські студентські конференції «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів» систематично висвітлюють управлінські, організаційні та методичні аспекти. Українські науковці аналізують нерівність фінансування, кадрові проблеми, інноваційні підходи до підготовки в триатлоні,

єдиноборствах, сумо, більярді тощо. Водночас міжнародна наукова література зосереджується саме на бухурті: Мохаммадалізаде (2023–2024) провів кінематичний та фізіологічний аналіз з використанням датчиків руху й пульсометрії, Вотерс та співавтори (2025) досліджували травмоопасність гострої зброї та захисного спорядження, Фюргут (2022) оприлюднив дані перепису НЕМА - спільноти в Німеччині та Австрії. В Україні з'являються перші спроби інтеграції НЕМА у вищу освіту.

Незважаючи на ці напрацювання, залишаються суттєві прогалини: бракує комплексних порівняльних досліджень олімпійського та неолімпійського секторів, емпіричних даних про структуру травматизму в бухурті, уніфікованих моделей управління федераціями та довгострокових тренувальних програм, адаптованих до специфіки повноконтактного бою в обладунках.

Мета роботи – комплексно дослідити історію становлення, сучасні проблеми, систему управління та особливості підготовки спортсменів у неолімпійському спорті на прикладі середньовічного бою (бухурт), з метою розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення його ефективності, безпеки та соціальної значущості в умовах сучасної України.

Виклад основного матеріалу. Неолімпійський спорт у цілому та бухурт зокрема, пройшли складний шлях становлення. Перші організовані змагання з повноконтактного середньовічного бою виникли наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років серед ентузіастів історичної реконструкції в Європі, а згодом набули міжнародного масштабу завдяки діяльності International Medieval Combat Federation (IMCF) та HMB International Association (HMBIA). Дисципліна еволюціонувала від аматорських реконструкцій до професійного командного спорту з чіткими правилами, обов'язковими тестами спорядження та категоріями масових битв. В Україні визнання у 2016 році стало важливим кроком, після чого Всеукраїнська федерація середньовічного бою та проєкт «Бугурт Січ» почали

активно залучати учасників, зокрема ветеранів АТО/ООС та повномасштабного вторгнення. За даними проєкту, бугурт допомагає відновлювати дисципліну, знімати стрес через контрольоване фізичне навантаження та повертати відчуття бойового братерства в мирних умовах, поєднуючи спорт з ремеслами – ковальством, гончарством, стрільбою з лука та виготовленням обладунків [4]. Міжнародна спільнота НЕМА/НМВ, до якої тісно примикає бугурт, демонструє стабільне зростання: за переписом 2021 року в Німеччині та Австрії зафіксовано 3186 практиків у 124 локаціях Німеччини та 801 у 34 локаціях Австрії, причому лонгсворд залишається найпопулярнішою дисципліною (понад 88 % локацій), а пандемія COVID-19 лише прискорила перехід до адаптивних онлайн-форматів і зростання тренувань з дворучними мечами [1].

Незважаючи на динаміку розвитку, неолімпійські види спорту в Україні стикаються з хронічною нерівністю ресурсів. Дослідження організаційних засад проведення комплексних змагань показують, що фінансування неолімпійського сектора становить лише 10–15 % від олімпійського, що безпосередньо позначається на бугурті: якісний комплект обладунків коштує тисячі євро, а регулярні змагання вимагають постійного медичного супроводу та суддівської сертифікації [5]. У бугурті це проявляється особливо гостро через специфіку навантаження – серцевий ритм під час масових битв може сягати критичних позначок, а вага спорядження суттєво обмежує рухливість і підвищує ризик травм. Відсутність уніфікованих тренувальних програм призводить до перетренованості, коли спортсмени не встигають адаптуватися до аеробно-анаеробного характеру зусиль, характерного для тривалих раундів у важкій броні. Водночас правила Міжнародної асоціації середньовічного бою чітко регламентують вимоги до спорядження, вік учасників, медичний контроль і заборони на певні види зброї, що створює основу для безпеки, але в Україні їх

імплементация часто залежить від ентузіазму окремих федерацій без достатньої державної підтримки [3].

Система управління неолімпійським спортом в Україні здійснюється через Спортивний комітет України та профільні федерації, проте для бухгалтеру ключовими залишаються Всеукраїнська федерація та громадські проекти на кшталт «Бугурт Січ». Федерація координує змагання, стандарти обладунків і суддівство відповідно до міжнародних норм IMCF та HMBIA, але брак кваліфікованих тренерів з науковим підходом і обмежене фінансування в умовах воєнного стану ускладнюють роботу. Міжнародний досвід показує більш децентралізовану модель: в Європі НЕМА-спільноти переважно діють як незалежні клуби або комерційні школи, що забезпечує швидке зростання, але ускладнює єдину стандартизацію. В Україні воєнний стан додатково впливає на управління – мобілізація спортсменів, руйнування баз і переорієнтація ресурсів на реабілітацію роблять «Бугурт Січ» прикладом гібридної моделі, де спорт поєднується з психологічною підтримкою через партнерства з центрами реабілітації МОЗ України та міжнародними програмами IREX [4].

Система підготовки спортсменів у середньовічному бою вимагає глибокої адаптації класичних принципів періодизації до унікальної специфіки дисципліни. Базовий етап тривалістю 3–4 місяці акцентується на загальній витривалості, силовій роботі з вагами понад 40 кг (присіди, фермерська ходьба, жими) та аеробних навантажень для підвищення лактатного порогу. Спеціальний етап передбачає тренування в обладунках 2–3 рази на тиждень із симуляцією дуелей і масових битв, інтервальними серіями та контролем суб'єктивного сприйняття зусиль. Змагальний період включає спаринги з обмеженням, відновні процедури та моніторинг відновлення. Правила Міжнародної асоціації середньовічного бою вимагають обов'язкового тестування обладунків на міцність, що вже само по собі впливає на підготовку: спортсмени мусять розвивати силу нижніх кінцівок для

компенсації зміщення центру маси, техніку дихання та активне виведення лактату через легкий рух після раундів. У «Бугурт Січ» для ветеранів додаються елементи ментальної підготовки – візуалізація, групові обговорення після тренувань і поєднання з ремеслами, що знижує симптоми ПТСР через короткі інтенсивні кардіо-навантаження, вивільнення гормонів стресу та вироблення іризину, який підтримує нейрони [4]. Такі підходи дозволяють адаптувати програму під різні рівні травм – від легких обладунків для початківців до спеціальних правил для осіб з інвалідністю (бой у сидячому положенні, маркування протезів).

Проблеми безпеки та травматизму в бугурті вимагають окремої уваги. Повний контакт і вага спорядження підвищують ризик переломів, розривів зв'язок і струсів, тому стандарти НМВІА передбачають обов'язковий медичний огляд перед змаганнями, тести металу та захисних елементів. В Україні брак єдиних протоколів медичного забезпечення та датчиків удару в шоломах ускладнює профілактику. Рекомендації передбачають впровадження обов'язкового сертифіката, використання датчиків для реєстрації контузій і постзмагальний моніторинг відновлення. Стандартизація правил з ІМСФ та НМВІА дозволить уніфікувати підходи та зменшити травмоопасність гострої зброї, про що наголошується в міжнародних регламентах [3].

Соціальний потенціал бугурту в умовах післявоєнної України є особливо значущим. Проєкт «Бугурт Січ» став мостом між фронтом і мирним життям: ветерани відновлюють фізичну форму, знаходять побратимство та нові професії через ремесла. Учасники відзначають зниження агресії вдома, повернення мотивації та навіть фізичні покращення – люди після важких поранень знову стають на ноги. Проєкт поширюється на Київ, Івано-Франківськ, Звягель, Вінницю та Одесу, надаючи безкоштовні обладунки та тренерів з числа ветеранів, що створює самопідтримувальну систему [2; 4]. Це ідеально

вписується в концепцію неолімпійського спорту як інструменту реабілітації та патріотичного виховання, адже поєднує історичну пам'ять про українських воїнів із сучасними потребами відновлення.

Незважаючи на наявні напрацювання, залишаються суттєві прогалини: бракує уніфікованих моделей управління федераціями та довгострокових тренувальних програм, адаптованих до специфіки повноконтактного бою в обладунках. Останні роки принесли поживлення наукового інтересу – матеріали конференцій та дисертаційні дослідження аналізують нерівність фінансування, кадрові проблеми та інноваційні підходи в неолімпійських дисциплінах [5; 6]. Однак для бугурту потрібні спеціальні емпіричні студії.

Мета комплексного дослідження історії, проблем, управління та підготовки в неолімпійському спорті на прикладі середньовічного бою полягає в розробці науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення ефективності, безпеки та соціальної значущості в умовах сучасної України. Для досягнення цієї мети пропонується низка конкретних кроків. По-перше, створити державну програму фінансування неолімпійських федерацій на рівні 20–25 % від олімпійського бюджету з пріоритетом для реабілітаційних проєктів. По-друге, впровадити обов'язковий науковий супровід – регулярні тести фізичного профілю та моніторинг у клубах. По-третє, розробити типову чотириетапну програму підготовки для НМВ з урахуванням міжнародних правил і адаптацією під ветеранів. По-четверте, уніфікувати стандарти безпеки з IMCF/HMBIA та запровадити єдиний медичний сертифікат. По-п'яте, розширити «Бугурт Січ» на всі регіони з інтеграцією в центри реабілітації та вищу освіту фізкультурного профілю. По-шосте, проводити щорічні конференції з обміном досвідом між українськими та європейськими фахівцями. Реалізація цих заходів дозволить перетворити бугурт із маргінального виду на потужний інструмент фізичного розвитку, психологічного відновлення, патріотичного виховання та збереження

історичної ідентичності України, що особливо важливо в період післявоєнного відродження.

Висновки. Середньовічний бій (бухурт, НМВ) як неолімпійський вид спорту поєднує історичну реконструкцію, екстремальні фізичні навантаження та потужний соціальний потенціал. Від аматорських реконструкцій 1990-х–2000-х років дисципліна виросла до організованого міжнародного спорту (IMCF, НМВІА), а в Україні з 2016 року отримала офіційне визнання та розвивається через федерацію й проєкти на кшталт «Бугурт Січ».

Основні проблеми: хронічна нестача фінансування (лише 10–15 % від олімпійського сектора), брак науково обґрунтованої підготовки під високі навантаження (пульс 180–200 уд/хв, лактат >12–15 ммоль/л, вага обладунків 25–40 кг) та недостатня стандартизація безпеки й медичного контролю.

Водночас бухурт показує величезний реабілітаційний потенціал, особливо для ветеранів: «Бугурт Січ» допомагає знімати ПТСР, відновлювати фізичну форму, дисципліну та братерство, поєднуючи спорт із ремеслами та психологічною підтримкою.

Для розвитку пропонується: підвищити державне фінансування неолімпійських федерацій до 20–25 %, запровадити науковий супровід і типові програми підготовки, уніфікувати правила безпеки за міжнародними стандартами, розширити реабілітаційні проєкти по всій країні та інтегрувати їх у вищу освіту й центри відновлення.

Таким чином, середньовічний бій – це не просто спорт, а цінний ресурс для фізичного здоров'я, психологічного відновлення, патріотичного виховання та збереження історичної пам'яті України, особливо в період післявоєнного відродження. Системна підтримка дозволить розкрити його потенціал на користь тисяч людей.

Список використаних джерел

1. Fürgut A. The state of HEMA in 2021: The German & Austrian HEMA census // Acta Periodica Duellatorum. 2023. Vol. 10, № 1. P. 105–133. DOI: 10.36950/apd-2022-007. URL: <https://bop.unibe.ch/apd/article/view/9013> (дата доступу: 20.03.2026).
2. БугуртСіч: офіційний сайт проєкту реабілітації ветеранів. URL: <https://www.buhurtsich.com/> (дата доступу: 20.03.2026).
3. Rules for BUHURT CATEGORIES. HMBIA, 2020. URL: https://hmbia.info/wp-content/uploads/2020/05/Rules-for-BUHURT-CATEGORIES1_V2-0-1.pdf (дата доступу: 20.03.2026).
4. Бугурт Січ – як середньовічний бій допомагає ветеранам відновитися після війни. Veteran.com.ua. 2025.. URL: <https://veteran.com.ua/news/view/zalishatisya-voinom-u-mirnomu-zhitti-minus-yak-bugurt-sich-dopomagaе-veteranam-vidnovitisya-cherez-serednovichnij-bij> (дата доступу: 20.03.2026).
5. Краснянський К. В. Організаційні засади проведення комплексних змагань з неолімпійських видів спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / К. В. Краснянський. – Київ : НУФВСУ, 2020. 21 с.
6. Згуровська А., Кропивницька Т. Монополія чи конкуренція: організаційні проблеми вітчизняного спорту (на прикладі черліденгу) . URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf (дата доступу: 20.03.2026). (
7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. 2012. С. 393–400
8. International Medieval Combat Federation. Rules and Regulations. URL: <https://imcfederation.org/> (дата доступу: 20.03.2026)

ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ І СИСТЕМ СУДДІВСТВА В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ: ІСТОРИКО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ АСПЕКТ АНГЛОМОВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Моїсєєнко Аліна

*Науковий керівник: викладач іноземної мови Довгалюк Тетяна
Економіко-правничий фаховий коледж
Запорізького національного університету,
м. Запоріжжя*

Анотація: Було розглянуто еволюцію правил і систем суддівства у неолімпійських видах спорту крізь призму історико-лінгвістичного аналізу англomовної спортивної термінології. Дослідження зосереджене на процесі формування та розвитку суддівських інституцій від ранніх етапів неформальних домовленостей між учасниками до сучасних структурованих систем суддівства. Особлива увага приділяється ролі міжнародних спортивних організацій у стандартизації правил і процедур оцінювання результатів змагань. Проаналізовано основні механізми формування англomовної спортивної лексики, серед яких виділено семантичне розширення, метафоризацію та мовні запозичення. Показано, що розвиток спортивної термінології тісно пов'язаний із історією становлення міжнародного спортивного руху. Встановлено, що процеси глобалізації спорту сприяли поширенню англійської мови як основної мови професійної комунікації у спортивному середовищі. Також визначено, що впровадження сучасних технологій у систему суддівства сприяє появі нових термінів та розширенню англomовного спортивного лексикону. Отже, еволюція правил і суддівських систем безпосередньо впливає на розвиток та стандартизацію спортивної термінології.

Ключові слова: спортивна термінологія, англomовна лексика, суддівство у спорті, еволюція правил, неолімпійські види спорту.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток спорту характеризується глобалізацією та стандартизацією правил змагань. Особливо це стосується неолімпійських видів спорту (дартс, більярд, кікбоксинг, карате, сквош тощо), де міжнародні федерації активно розробляють єдині правила та систему суддівства. Одночасно відбувається формування спеціалізованої англомовної термінології, яка використовується у правилах, регламентах і суддівській практиці.

Історично багато сучасних спортивних термінів виникли у Великій Британії та США, що зумовило домінування англійської мови у міжнародному спортивному дискурсі. Наприклад, терміни referee, umpire, judge, score, match сформувалися у процесі розвитку спортивних правил і суддівських процедур.

Однак розвиток правил і суддівства в неолімпійських видах спорту досліджений недостатньо, особливо з точки зору історико-лінгвістичного аналізу англомовної термінології, що визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування спортивної термінології та суддівських систем розглядається в сучасних лінгвістичних і спортивних дослідженнях. Зокрема, у працях дослідників відзначається, що спортивна лексика формує окрему підсистему мови та активно впливає на комунікацію у спортивному середовищі, а також на повсякденну мову через метафоризацію та культурні асоціації.

Автор Uktamov M. V. O. аналізує лінгвістичне значення спортивної термінології в сучасній англійській мові, розглядаючи її структурні, семантичні та соціокультурні аспекти. Особлива увага приділяється лексиці футболу, тенісу, крикету та гольфу, які надають багатий матеріал для вивчення семантичних змін, метафоризації та лексичної продуктивності. Дослідження доводить, що спортивна термінологія виходить за межі суто технічного словника й виступає важливим ресурсом мовних інновацій, метафоричного вираження та міжкультурної комунікації.

У лінгвістичних дослідженнях спортивної термінології підкреслюється, що більшість міжнародних термінів мають англійське походження, а їх поширення відбувається через запозичення або адаптацію у різних мовах світу.

А саме, Klégr A., Bozděchová I. дослідили, що сучасні види спорту та їхня термінологія в багатьох європейських та інших мовах значною мірою сформувалися під впливом англійської, оскільки популярні види спорту з англomовних країн поширювалися разом із власною лексикою. У дослідженні було відібрано 100 базових термінів із футболу, тенісу та гольфу й проаналізовано їхні чеські відповідники, зібрані з різних джерел, що показало різні способи адаптації: пряме запозичення, використання просторічних назв або поєднання обох. Результати засвідчили, що 300 англійських термінів мають 540 еквівалентів, підтверджуючи тенденцію переходу від англіцизмів до просторічних синонімів, хоча на цей процес також впливають такі чинники, як популярність виду спорту, час його поширення та доступність для широкої аудиторії.

Окремі роботи присвячені етимології спортивних термінів. Наприклад, дослідження тенісної лексики показує, що формування спортивної термінології відбувається через запозичення, метафоризацію та семантичне розширення значень.

Такі науковці, як Stoykov K., Indjian K., Ivanova A. пропонують комплексний лінгвістичний та етимологічний аналіз тенісної термінології, простежуючи її розвиток від середньовічної гри Jeu de Paume до сучасного міжнародного вживання. На основі порівняння джерел старофранцузькою, англійською та іншими європейськими мовами автори аналізують походження ключових назв гри, системи підрахунку очок і термінів для ударів, а також когнітивні й соціолінгвістичні процеси, що сприяли поширенню цієї лексики. Результати свідчать про давньофранцузьке походження багатьох термінів,

подальшу їхню стабілізацію в британській традиції XIX століття та глобальне закріплення через англомовні медіа, що має важливе значення для лексикографії, перекладу й стандартизації спортивних глосаріїв.

Kurbaniyazov R. підкреслив, що глобалізація спорту сприяла широкому поширенню та адаптації спеціальної термінології, яка допомагає долати мовні й культурні бар'єри між учасниками спортивного середовища. Завдяки міжнародним змаганням, розвитку медіа та технологій спортивна лексика активно обмінюється між різними мовами, формуючи динамічний і постійно змінний лексикон. Стаття аналізує походження й розвиток цієї термінології, а також чинники її глобальної стандартизації, водночас розглядаючи виклики та можливості міжкультурного використання термінів у багатомовному спортивному просторі.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між розвитком спортивних правил, системи суддівства та формуванням англомовної термінології.

Метою дослідження є аналіз еволюції правил і систем суддівства у неолімпійських видах спорту та визначення історико-лінгвістичних особливостей формування англомовної спортивної термінології.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші системи суддівства у спортивних змаганнях були досить простими і часто ґрунтувалися на домовленостях між учасниками. Наприклад, у ранніх формах футбольних ігор рішення приймали самі гравці або представники команд. З розвитком організованого спорту виникла потреба у незалежних суддях. У XIX столітті сформувалася система *umpires* і *referee*, коли кожна команда мала свого суддю (*umpire*), а остаточне рішення приймав третій арбітр – *referee*. З часом роль головного судді стала центральною у системі суддівства.

Етимологічний аналіз показує, що термін *umpire* походить від старофранцузького слова *popper* і з'явився в англійській мові ще у XIV–XV століттях. У сучасному спорті система суддівства стала більш складною та включає: головного суддю (*referee*); суддів-асистентів; технічних суддів; суддівські панелі для оцінювання.

Спортивна термінологія англійської мови формувалася поступово разом із розвитком правил змагань. Багато термінів виникли в результаті термінологізації загальноновживаних слів, які отримали спеціальне значення у спортивному контексті.

Основні способи формування спортивних термінів: Семантичне розширення (наприклад, слово *judge* спочатку означало людину, яка приймає юридичні рішення, але згодом стало використовуватися у спорті); Метафоризація (багато термінів виникають через метафори або асоціації); Запозичення та адаптація (спортивні терміни активно запозичуються іншими мовами та адаптуються до їх фонетики й граматики).

У результаті англійська спортивна лексика стала міжнародним стандартом. У XXI столітті система суддівства зазнає значних змін завдяки технологічному розвитку. Наприклад, використання відеоповторів (*VAR*) було запропоновано на початку 2010-х років для підвищення точності суддівських рішень. Сучасні технології включають: відеоаналіз; електронні системи підрахунку балів; цифрові протоколи змагань. Ці інновації впливають не лише на суддівство, але й на формування нових термінів у спортивній англійській мові.

Висновки. Еволюція правил і систем суддівства у спорті є тривалим історичним процесом, який відображає загальний розвиток спортивної діяльності та організації змагань. На ранніх етапах розвитку спорту правила формувалися переважно на основі неформальних домовленостей між учасниками, що часто призводило до неоднозначності у трактуванні результатів

та спірних ситуацій під час змагань. Згодом із поширенням організованих спортивних змагань виникла необхідність у створенні більш чітких правил та запровадженні незалежних суддівських інституцій. У результаті цього процесу сформувалися складні системи суддівства, які включають суддівські колегії, спеціалізовані ролі арбітрів та регламентовані процедури оцінювання результатів.

Паралельно з розвитком спортивних правил відбувалося формування спеціалізованої англомовної спортивної термінології, що тісно пов'язана з історією становлення міжнародних спортивних федерацій і організацій. Значна частина цієї термінології виникла в англомовному середовищі та поступово набула міжнародного статусу у сфері спортивної комунікації. Лінгвістичний аналіз показує, що основними механізмами формування спортивної лексики стали семантичне розширення загальновживаних слів, метафоризація та процеси мовних запозичень.

Важливу роль у поширенні англомовної спортивної термінології відіграли процеси глобалізації спорту, міжнародні змагання та розвиток спортивних медіа. У результаті цього англійська мова поступово утвердилася як основний засіб міжнародної професійної комунікації у спортивному середовищі. На сучасному етапі розвитку спорту впровадження технологічних інновацій у систему суддівства, зокрема відеоаналізу та електронних систем підрахунку результатів, сприяє не лише підвищенню об'єктивності суддівських рішень, але й появі нових термінів у англомовній спортивній термінології.

Таким чином, розвиток суддівських систем і формування спортивної лексики є взаємопов'язаними процесами, що відображають як еволюцію спорту, так і динаміку сучасної англійської мови.

Список використаних джерел

1. Klégr A., Bozděchová I. “Sports Terminology As a Source of Synonymy in Language: The Case of Czech”. *Alicante Journal of English Studies / Revista Alicantina De Estudios Ingleses*. 2019. № 32 P. 163-86. <https://doi.org/10.14198/raei.2019.32.07>.
2. Kurbaniyazov R. International nature of sports terminology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*. 2025. № 5(4). P. 548 -555. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/3172>
3. Stoykov K., Indjian K., Ivanova A. Linguistic aspects in tennis terminology: origins, development, and etymology. *Knowledge - International Journal*. 2025. № 72(5). P. 667- 670. <https://ojs.ikm.mk/index.php/kij/article/view/7828>
4. Uktamov M. V. O. Linguistic Significance Of Sports Terminology. *American Journal of Philological Sciences*. 2025. № 5(11). P. 405 - 406. <https://doi.org/10.37547/ajps/Volume05Issue11-94>

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА СУЧАСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ПІЛАТЕСУ ЯК НАПРЯМУ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Павлінська Софія

Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри гімнастики

Гончар Лілія

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація У статті розглянуто історію виникнення та розвитку методу пілатес як сучасної системи оздоровчого тренування. Проаналізовано передумови створення методики, пов'язані з діяльністю Джозефа Хубертуса Пілатес, а також еволюцію від реабілітаційної практики до популярного напрямку фітнесу. Охарактеризовано основні принципи пілатесу, зокрема концентрацію, контроль, дихання, плавність рухів і точність виконання вправ. Визначено значення методу у сучасній системі фізичного виховання, оздоровлення та реабілітації. Обґрунтовано позитивний вплив занять пілатесом на фізичний та психоемоційний стан людини.

Ключові слова: пілатес, оздоровче тренування, фізична активність, контроль рухів, фітнес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності населення та зростання кількості захворювань опорно-рухового апарату особливої актуальності набуває пошук ефективних і безпечних засобів фізичного оздоровлення. Одним із таких засобів є метод пілатес, який поєднує фізичні вправи з контролем рухів і

свідомою роботою тіла [6]. Незважаючи на значну популярність даної системи, потребує подальшого вивчення її історичний розвиток, принципи побудови та вплив на організм людини.

Метою дослідження було проаналізувати історію становлення та розвитку методу пілатес, а також визначити його основні принципи і значення у сучасній системі оздоровчого тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Метод пілатес є однією з найпопулярніших сучасних систем оздоровчого тренування, що поєднує фізичні вправи, контроль рухів і усвідомлену роботу тіла та розуму. Його історія розвитку є прикладом того, як індивідуальний досвід, наукові знання та практичні потреби можуть сформувати універсальну систему фізичного вдосконалення [4].

Засновником методу є Джозеф Хубертус Пілатес, який народився у 1880 році в Німеччині. У дитинстві він мав слабе здоров'я, що стало поштовхом до вивчення анатомії та фізичної культури. Він займався різними видами спорту та вивчав східні практики, що згодом вплинуло на створення власної системи вправ – «контрології» [1]

Після смерті Дж. Пілатеса його метод дещо змінився. Основні принципи залишилися колишніми, але були додані нові та чітко окреслені початкові принципи. Найголовніше, що поняття «центр», яке Пілатес назвав «центр сили», було названо і ретельно пояснено. Діапазон вправ був розширений і розроблений, вправи були структуровані на прогресивний та початковий рівень, з відступом від дуже екстремальних зусиль, чітко викладені, з деякими вдосконаленням, його філософія та принципи, а також вправи на маті за його методикою [5]. Під час війни Пілатес працював з пораненими, застосовуючи власну систему вправ для реабілітації. Саме тоді з'явилися перші тренажери з пружинами, які стали основою сучасного обладнання для пілатесу.

Одним із ключових принципів є концентрація. Під час виконання вправ велике значення має повне зосередження на кожному русі. Це дозволяє не лише підвищити ефективність тренування, а й краще відчувати власне тіло, контролювати роботу м'язів і уникати помилок у техніці виконання. Концентрація сприяє формуванню зв'язку між розумом і тілом, що є основою всією системою Пілатес [3].

Другим важливим принципом є контроль. У пілатесі всі рухи виконуються під свідомим контролем, без різких або хаотичних дій. Це означає що кожна вправа має виконуватися точно, з урахуванням правильного положення тіла. Контроль допомагає уникнути травм, забезпечує правильне навантаження на м'язи та сприяє формуванню правильної постави. Важливе значення у пілатесі має принцип дихання. У процесі виконання вправ застосовується спеціальна дихальна техніка, яка забезпечує узгодження рухів із фазами дихання. Правильне дихання сприяє кращому насиченню організму киснем, допомагає розслабити м'язи та підвищує ефективність тренувального процесу.

Принцип плавності рухів передбачає виконання вправ без ривків і різких переходів. Рухи повинні бути м'якими, контрольованими та безперервними. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку м'язів і знижує ризик травмування.

Ще одним важливим принципом є точність. У пілатесі велике значення має на кількість повторень, а якість виконання вправ. Кожен рух повинен бути максимально точним і технічно правильним. Це дозволяє ефективно залучати необхідні групи м'язів і досягати бажаного результату.

На сучасному етапі метод пілатес набув значного поширення у всьому світі та став 1 із провідних напрямів у сфері фітнесу, оздоровлення та реабілітації. Його популярність пояснюється універсальністю, безпечністю та високою ефективністю, що дозволяють застосовувати цю систему для людей різного віку, різної фізичної підготовленості та стану здоров'я [2]

У фітнес індустрії він представлений як окремий напрям тренувань, який включає як класичний пілатес, так і його сучасні модифікації. Серед них можна виділити мат-пілатес (вправи на килимку), пілатес із використанням спеціального обладнання. А також комбіновані програми, що поєднують елементи пілатесу з іншими видами тренувань, такими як йога, функціональний тренінг і стретчинг [4]

Сучасні наукові дослідження [6] підтверджують, що систематичні заняття пілатесом мають позитивний вплив не лише на фізичний стан людини, а й на її психоемоційне здоров'я. Виконання вправ із зосередженням уваги та контролем дихання сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самопочуття та підвищенню загальної працездатності.

Висновки. Метод пілатес є ефективною системою оздоровчого тренування, яка поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та контроль рухів. Його становлення пов'язане з індивідуальним досвідом Джозефа Пілатеса та практичними потребами реабілітації. Основні принципи методу забезпечують безпечність і результативність занять, сприяють розвитку сили, гнучкості та координації. На сучасному етапі пілатес широко використовується у фітнесі, медицині та реабілітації, що підтверджує його універсальність і актуальність. Регулярні заняття позитивно впливають як на фізичне здоров'я, так і на психоемоційний стан людини.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Пілатес : навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
2. Єракова Л. Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 5-7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_2_2
3. Ліберман Д. Фізична (не) активність. Що насправді робить нас здоровими? Київ : Вид-во Лабораторія, 2021. 432 с.
4. A Pilates' Primer: The Millennium Edition. Presentation Dynamics, 2010. 158.

5. Atilgan E., Tarakci D., Mutluay F. Examining the postural awareness and flexibility changes in physical therapy students who took clinical Pilates class. *Pak J Med Sci.* 2017 May-Jun; 33(3): 640-644 doi: [10.12669/pjms.333.12808](https://doi.org/10.12669/pjms.333.12808)
6. Portia P. Pilates illustrated. Champaign, IL : Human Kinetics, 2011. 252

ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ МУЕЙ-ТАЙ ТА ЙОГО ТРАНСФОРМАЦІЯ В СИСТЕМУ СУЧАСНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Піхтін Артем

*Науковий керівник: викладач Шаповал Марія
Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, м. Кам'янське*

Анотація. У статті розглядається генеза тайського боксу (муей-тай) від давніх військових практик до сучасного виду спорту. Проаналізовано роль видатних майстрів у популяризації стилю та визначено вплив технічного арсеналу муей-тай на розвиток змішаних бойових мистецтв (ММА) та кікбоксингу.

Ключові слова: муей-тай, муей-боран, бойові мистецтва, єдиноборства, ММА, історична ретроспектива.

Актуальність теми. У контексті глобалізації спорту та інтеграції східних єдиноборств у світовий олімпійський рух, дослідження історичного шляху муей-тай є надзвичайно важливим. Тайський бокс сьогодні є не лише національним надбанням Таїланду, а й базовою складовою підготовки бійців професійних ліг (UFC, ONE Championship).

Мета роботи - дослідити історичні етапи трансформації муей-тай та виявити ключові чинники його впливу на сучасну індустрію єдиноборств.

Східні єдиноборства - це багатовимірне явище, яке виходить далеко за межі фізичного тренування. Вони поєднують у собі спорт, духовність і культуру, виступаючи засобом формування особистості та міжкультурного діалогу, це не

просто системи рукопашного бою, а комплексне соціокультурне явище, яке поєднує філософію, етику, релігійні традиції та способи самовдосконалення.

Вони сформувалися в країнах Азії (передусім у Китай, Японія, Корея) і з часом поширилися по всьому світу. Вони виникли як засіб самозахисту, військової підготовки, та духовного розвитку. Сьогодні вони популярні в Україні як засіб саморозвитку та реабілітації. Витоки муей-тай (раніше - *муей-боран*) сягають періоду держави Сукхотай (XIII ст.). На відміну від спортивного формату, початкові техніки розроблялися для прикладного застосування в умовах реальних бойових дій. Концепція «зброї восьми кінцівок» (використання кулаків, ліктів, колін та гомілок) дозволяла воїну залишатися боездатним після втрати холодної зброї. Доба Аюттхаї (XIV–XVIII ст.) стала періодом інституціоналізації мистецтва. Підтримка монаршої влади сприяла створенню шкіл при монастирях та палацах. Важливим аспектом залишається духовна складова: ритуальний танець *вай кру-рам муей* та використання сакральної атрибутики (*монгкон, пра-дзяд*) свідчать про глибокий зв'язок єдиноборства з буддійською традицією та анімістичними віруваннями.

Кардинальна трансформація відбулася у XX столітті відбулася модернізація та перехід до спортивної дисципліни. Під впливом західної спортивної культури муей-тай було адаптовано до міжнародних стандартів: запроваджено використання боксерських рукавичок, часовий регламент (раунди), систему суддівства та вагові категорії. Будівництво стадіонів «Раджадамнерн» (1945) та «Люмпіні» (1956) закріпило статус Бангкока як світового центру бойових мистецтв.

Розвиток муей-тай нерозривно пов'язаний з діяльністю видатних бійців у глобалізації стилю, чий технічні інновації стали еталонними:

- Легендарний період: Най-ханом Том — символ національної ідентичності та незламності духу.

- Технічна еволюція: Апідай Сіт-Хірун (силова робота ногами) та Діесельної Чор-танесукарн (майстерність клінчу та ударів колінами).
- Естетика та таймінг: Самарт Паякарун, який продемонстрував інтелектуальний підхід до бою.
- Сучасна популяризація: Буакау Банчамек та Сенчаї стали амбасадорами стилю, інтегрувавши традиційну техніку в медіа-простір та професійні турніри світового рівня (K-1, Glory).

Муей-тай став базисом для сучасних єдиноборств (ММА, K-1). Сьогодні технічний арсенал муей-тай є домінуючим в ударних дисциплінах.

Аналіз виступів топ-бійців ММА (А. Сілва, І. Адесанья, Д.Єнджейчик, В. Шевченко, І.Адесанья) підтверджує, що володіння навичками тайського клінчу та лоу-кіків є необхідною умовою конкурентоспроможності в октагоні. У кікбоксингу та K-1 турніри K-1 на початку 2000-х років відкрили муей тай мільйонам глядачів. Саме тайські бійці показали, що їх техніка є однією з найбільш універсальних та ефективних проти різних стилів.

Висновки. Дослідження показало, що муей-тай пройшов шлях від вузькоспеціалізованої військової системи до глобального культурного феномену. Його життєздатність зумовлена гнучким поєднанням непорушних традицій та готовності до модернізації. Вплив муей-тай на сучасні єдиноборства виявляється не лише у запозиченні техніки, а й у формуванні нової методики підготовки професійних атлетів.

Визнання муей-тай Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) у 2021 році стало остаточним підтвердженням його глобального спортивного статусу.

Список використаних джерел

1. Кратко О. В. Східні єдиноборства як соціокультурне явище. *Культура і сучасність*. 2019. № 2. С. 45–51.
2. Пилипенко В. Історія та еволюція тайського боксу у світовому спортивному просторі. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Вип. 4. С. 12–18.

3. Cintron J. Muay Thai: The Art of Eight Limbs. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2018. Vol. 12. No. 3. P. 110–115.
4. Iermakov S., Arziutov G., Jagiełło W. Historical aspects of the formation of oriental martial arts. *Physical Education of Students*. 2016. № 3. P. 18–25.
5. International Federation of Muaythai Associations (IFMA). History of Muaythai. URL: <https://muaythai.sport/history-of-muaythai/> (дата звернення: 18.12.2025).

КІКБОКСИНГ “WAKO” В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНІСТЬ

Попов Вадим

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Бондаренко Ірина
Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Анотація. У статті узагальнено історію виникнення та основні етапи розвитку кікбоксингу у світі та в Україні. Розглянуто передумови формування цього виду єдиноборств, становлення міжнародної федерації WAKO та поширення кікбоксингу на міжнародній арені. Висвітлено особливості розвитку кікбоксингу в Україні, діяльність провідних тренерів і спортсменів та сучасні тенденції змагальної діяльності. Обґрунтовано значення вивчення історії розвитку кікбоксингу для підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: кікбоксинг, WAKO, історія розвитку, єдиноборства, спорт.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту дедалі більшого значення набуває популяризація та використання спортивних традицій у роботі з молоддю. З метою пошуку нових науково-методичних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах середньої та вищої освіти впроваджуються програми з неолімпійських видів спорту, зокрема з кікбоксингу, рукопашного бою та інших видів єдиноборств. У Стандарті вищої освіти України зі спеціальності «Фізична культура і спорт» бакалаврського рівня підготовки наголошується на необхідності формування у майбутніх фахівців професійних компетентностей, серед яких важливе місце посідає здатність до розуміння історичного розвитку та ретроспективи

становлення сфери фізичної культури і спорту. У зв'язку з цим дослідження та узагальнення історичних аспектів становлення різних видів спорту, зокрема кікбоксингу, набуває актуального наукового значення для фахівців галузі, істориків спорту та викладачів фізичного виховання.

Кікбоксинг є одним із сучасних видів спортивних єдиноборств, що поєднує техніку ударів руками та ногами і характеризується високим рівнем технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсменів. Сучасний розвиток цього виду спорту значною мірою пов'язаний із діяльністю міжнародних спортивних організацій, зокрема Всесвітня асоціація організацій кікбоксингу (WAKO), які сприяють його поширенню у світі та розвитку національних федерацій. Кікбоксинг належить до динамічних видів спорту, що постійно вдосконалюється на основі досягнень спортивної науки, методики підготовки спортсменів та впровадження інноваційних підходів у тренувальний процес [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень свідчать, що в Україні були підготовлені кікбоксери високої кваліфікації: 2 спортсмени ЗМС, 25 – МСМК, 100 – МС. Також звання «Заслужений тренер України» здобули 15 тренерів. Відмічено, що Цей вид спорту з року в рік набирає все більшої популярності, хоча ще не став олімпійським. На території України щоразу проводиться велика кількість турнірів, кубків, чемпіонатів, у тому числі чемпіонатів Європи та світу [2].

Мета дослідження – узагальнити дані щодо історії виникнення та визначення тенденцій розвитку кікбоксингу в Україні, в світі.

Результати дослідження. Перші згадки про кікбоксинг спостерігаються на початку 70-х років і представляє собою суміш двох відомих видів спорту: бокс (техніка ударів руками) та карате (удари ногами). Усі технічні елементи чітко сформовані правилами Міжнародної федерації WAKO, щоб запобігти сильному травматизму. У тренувальній та змагальній діяльності використовуються захисні

шоломи, рукавички та накладки на ноги, розмірі та форма яких також суворо спостерігаються судьями або рефері.

Кікбоксинг зародився в США. Першовідкривачами кікбоксингу є американці Майк Андерсон та відомий Георг Брюкнер із Західного Берліну. На початку 1974 року спортивні менеджери і вирішили задіяти ряд проектів в області контактного карате. В травні 1974 року, в західному Берліні пройшов перший Європейський турнір з усіх стилів карате та перша міжконтинентальна матчева зустріч «Європа – США». Було запрошено кращих спортсменів-єдиноборців для поділу американського контактного карате. У турнірі прийняли участь 88 володарів чорного поясу. Європейським каратистам, в присутності вдови Брюса Лі, який виступав за контактний поєдинок з використанням захисних елементів, було більш ніж наглядно продемонстровано переосмислення догматів ортодоксального карате. У вересні 1974 року в США, в спорткомплексі «Спорт Арена» в Лос-Анджелесі пройшла Першість Світу з контактного карате. Змагання проводились в 4-х вагових категоріях. Результати знову підтвердили перевагу американської школи. Переможцями Першості стали І.Дуенас (Мексика), Б. Уоллес («Супер фут»), Дж.Смітт і Джо Луїс (США). У джерел створення кікбоксингу, стояли такі відомі особистості: як Чак Норіс, Доменік Валера, Білл Уоллес, Бенні Уркидез і ін. Через місяць, після проведення Першості світу була заснована Асоціація професійного карате (ПКА) [1].

За останні 10 років на Всеукраїнських та Міжнародних змаганнях з кікбоксингу можна відмітити сформовану часом, досвідом та тренуваннями техніку, яка спостерігається у багатьох спортсменів високого рівня частіше у фінальних боях. Бій триває 3 раунди по 2 хвилини, але навіть за такий короткий проміжок часу спортсмену дуже важко показати хороші результати технічного виконання ударів, елементів захисту, реакції, витривалості та збереження зосередженого мислення та ведення бою. Більшість кікбоксерів перейшли у

однойменний вид спорту саме з боксу, тому переважно використовують техніку ударів руками, хоча в рекомендовано використовувати роботу рук і ніг у відсотковому співвідношенні 50/50 % (+/- 10% в залежності від ситуації у рингу). Хоча техніка роботи ногами й набагато енергозатратніша за удари руками, вона прямопропорційно є більш ефективною та навіть не зважаючи на рівень пошкодження нанесений супернику, при рівній кількості очок, судді віддають перевагу та розцінюють удари ногами вище, ніж боксерську техніку. Тому, в останніх поєдинках частіше спостерігається переважна техніка ударів руками та використання удару ногою «Лоу-кік», що виконується у частину ноги між колінним суглобом та тазом (у поверхність бедра). Якщо брати відсоткове співвідношення ударів ногами, то 75% наноситься у нижню частину діла по ногам суперника, 17% у верхню корпусу, та 8% у голову. Це в першу чергу пов'язано з ефективністю виконання ударів: чим коротший та швидший удар, тим більше шанс, що він принесе більший результат, і навпаки. По друге це пов'язано з самою технікою виконання: чим вище удар ногою, тим він складніший у виконанні.

На початку 80-х років кікбоксинг розвивається у США, Західній Європі, а потім у країнах Східної Європи та порівняно швидко опинився у колишньому СРСР й в Україні. Спочатку основний центр розвитку кікбоксингу базувався у Москві. Саме тут та в деяких інших містах Росії створено в той період основні клуби, центри, секції. Секрет успіху полягав у тому, що саме в той час у Москві проживали й працювали– Олег Зиборов та Андрій Чистов. Обидва були спочатку неформальними, а згодом формальними лідерами у кікбоксингу, оскільки завоювали повагу й авторитет спочатку у карате, будучи ще й володарями чорних поясів в кіокушин-карате, переможцями та призерами різних змагань. Через декілька років у зв'язку з сімейними обставинами Андрій Чистов переїхав до Києва, потім стажувався у видатних фахівців кікбоксингу та карате у Польщі,

Угорщині, Італії. Свій талант і неординарні тренерські й організаторські здібності А. Чистов проявив, працюючи старшим тренером у спортивних центрах Києва. Виник кікбоксинг в Україні в 1987 році завдяки ентузіазму каратиста Андрія Чистова та боксера Павла Орла. А. Чистов на громадських засадах працював тренером у спортивному клубі “Електро-маш”, а Павло Орел – старшим тренером з боксу у ДСО “Профспілки”. Разом вони провели ряд турнірів як в Україні, СРСР, так і за кордоном у чемпіонатах Угорщини, Польщі. Процес становлення цього виду спортивних єдиноборств характеризувався як позитивними, так і негативними аспектами. У 1990 р. Спорткомітет СРСР нарешті затвердив федерацію кікбоксингу СРСР. У цьому ж році в Україні було проведено перший чемпіонат СРСР із кікбоксингу у таких розділах: лайт-контакт, семі- контакт (м. Ужгород). Організатором був Степан Лендел (промоутер). В м. Вінниця у розділах фул-контакт та музичні композиції змагання проводив Едуард Михайлов (промоутер) [2; 4; 5].

Історія WAKO тісно переплетена з еволюцією кікбоксингу в західному світі. Все почалося в 1970 році, коли легендарний Джо Льюїс провів те, що зараз визнано першим «кікбоксерським боєм» проти Грега Бейнса в США. Це була новаторська подія – вперше були використані боксерські рукавички, і згадався термін «кікбоксинг».

Спорт набрав ще більшої популярності у 1974 році з першим Чемпіонатом світу з повного контакту, що відбувся в Лос-Анджелесі. Організований Джо Льюїсом та Майком Андерсоном, це був знаковий момент для спорту. Легенди кікбоксингу Білл Воллес, Джефф Сміт та Джо Льюїс стали першими. Створення сильної та міцної світової організації з кікбоксингу було складним завданням на тлі динамічної сцени бойових мистецтв того часу. Джордж Брюкнер та Майк Андерсон мали бачення створити глобальну платформу для цього виду спорту,

що призвело до створення «Всесвітньої організації карате всіх стилів», яка незабаром стала відомою як WAKO.

Розвиток WAKO в Європі розпочалася в 1976 році, а організація була офіційно заснована в Берліні, Німеччина, 26 лютого 1977 року паном Георгом Брюкнером.

Перший в історії чемпіонат світу з напівконтактного та повноконтактного карате, як його тоді називали, відбувся в 1978 році, в ньому взяли участь 110 учасників з 18 країн. WAKO швидко встановила офіційні правила та положення, включаючи техніки рук та ніг для аматорських боїв з акцентом на безпеку. Це ознаменувало офіційне прийняття терміну «кікбоксинг», завдяки чому WAKO позиціонує себе як світова федерація кікбоксингу [3].

За даними Всесвітньої асоціації організацій кікбоксингу (WAKO) (станом на 2025 рік), спорт визнано більш ніж у 130 країнах, з включенням до програм мультиспортивних ігор. Останні роки принесли гібридні формати, де елементи ММА переплітаються з класичними правилами, роблячи кікбоксинг ще адаптивнішим до сучасних трендів.

Культурні чинники суттєво вплинули на формування цього виду спорту. В азійському регіоні він інтегрував елементи муай-тай, зокрема ритуально-традиційні компоненти, тоді як у західних країнах простежується вплив комерціалізованої моделі професійного боксу. Показовим був турнір K-1 Grand Prix 2025 року в Японії, який зібрав понад 50 тисяч глядачів, що засвідчує трансформацію кікбоксингу у глобальний спортивно-культурний феномен, здатний об'єднувати різні континенти [6].

Висновки. Кікбоксинг є відносно молодим видом спортивних єдиноборств, що сформувався у 1970-х роках на основі поєднання техніки боксу та карате й швидко набув поширення у світі. Важливу роль у розвитку та популяризації цього виду спорту відіграла Всесвітня асоціація організацій

кікбоксингу (WAKO), яка сформувала єдині правила змагань, сприяла проведенню міжнародних турнірів і розвитку національних федерацій. Розвиток кікбоксингу в Україні розпочався наприкінці 1980-х років і був пов'язаний з організацією перших турнірів та створенням спортивних клубів і федерацій. Упродовж останніх десятиліть кікбоксинг в Україні активно розвивається, що підтверджується зростанням кількості змагань, підготовкою спортсменів високої кваліфікації та здобутками українських кікбоксерів на міжнародній арені. Узагальнення історичних аспектів становлення та розвитку кікбоксингу має важливе значення для наукового обґрунтування підготовки спортсменів і фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Список використаних джерел

1. Аналітична довідка про стан розвитку кікбоксингу на міжнародному рівні та в Україні. URL: <http://kick-boxua.blogspot.com/2013/12/ii-i.html> (дата звернення: 02.03.2026).
2. Вихор В. І. Розвиток і становлення кікбоксингу в Україні. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3202/1/18.pdf> (дата звернення: 02.03.2026).
3. Про організацію World Association of Kickboxing Organizations (WAKO). URL: <https://www.wako.sport/about> (дата звернення: 02.03.2026).
4. Орел П. А. Кикбоксинг в Украине. Київ, 2000. 216 с.
5. Саєнко В., Копилов В., Гурмаженко М. Становлення кікбоксингу в світі та досягнення українських спортсменів. URL: https://www.researchgate.net/publication/308265334_Stanovlenna_kikboksyngu_v_sviti_ta_dosagnenna_ukrainskih_sportsmeniv (дата звернення: 02.03.2026).
6. Стаценко Я.. Що таке кікбоксинг: від витоків до сучасних арен. URL: <https://wem.ua/ru/shho-take-kikboksyng-vid-vytokiv-do-suchasnyh-aren-2025-roku/>

СТАНОВЛЕННЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА ВОДІ В ІСТОРИЧНІЙ ПЕРСПЕКТИВІ

Романьок Юлія

*Науковий керівник: Малоїван Я.В доцент кафедри спортивних ігор
Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

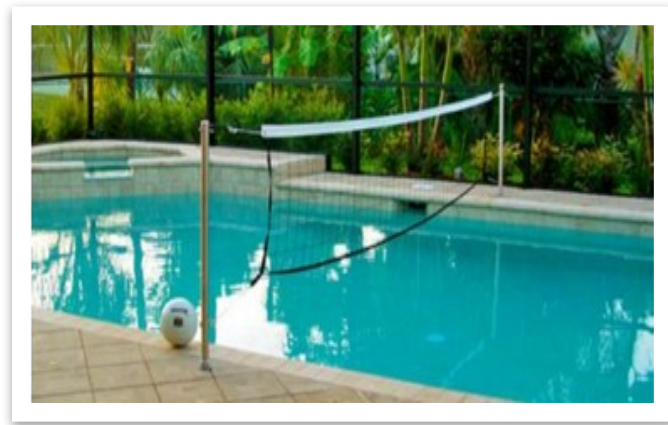
Анотація: У статті розглянуто особливості волейболу на воді як різновиду ігрової діяльності у водному середовищі. Проаналізовано походження гри, основні правила та особливості організації майданчика. Визначено відмінності між класичним волейболом і його водною формою. Охарактеризовано вплив гри на фізичний стан людини, зокрема розвиток витривалості та координації рухів. Зазначено, що волейбол на воді є доступною та безпечною формою активного відпочинку для людей різного віку.

Ключові слова: волейбол, вода, фізична активність, басейн, волейбол на воді.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростає інтерес до нових форм фізичної активності, які поєднують елементи спорту та оздоровчої діяльності. Одним із таких напрямів є волейбол на воді, що являє собою адаптований варіант класичного волейболу, який проводиться у басейні або на мілководді. Водне середовище зменшує навантаження на опорно-руховий апарат та знижує ризик травм, що робить цей вид діяльності доступним для широкого кола людей. [1, 5].

Використання водного середовища під час ігрової діяльності сприяє покращенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, розвитку

гнучкості та координації рухів, а також позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Завдяки природному опору води кожен рух стає ефективним тренуванням всього тіла, а при цьому знижується ризик травмування суглобів та хребта [1].



У наукових та спортивно-методичних джерелах розглядаються питання розвитку класичного та пляжного волейболу, їх техніки, тактики та організації змагань. Однак водні варіації ігрових видів спорту досліджені значно менше. Окремі автори зазначають, що використання водного середовища під час ігрової діяльності сприяє розвитку витривалості, координації рухів та покращенню фізичного стану людини. Водночас волейбол на воді переважно використовується як оздоровча або розважальна форма активного відпочинку і не має єдиного офіційного регламенту проведення змагань [1, 2, 5].

Волейбол на воді поступово набуває популярності як нова форма фізичної активності та видовищного спорту. Перші міжнародні турніри відбулися у **Любляні (Словенія)**, де ігри проходили на плаваючих або частково занурених у воду майданчиках на річці Л'юбляниці. Учасниками ставали колишні та діючі гравці пляжного волейболу, а формат змагань передбачав групові етапи та

фінали. Подія привернула увагу тисяч глядачів і згодом перетворилася на регулярний міжнародний турнір [3].

Окрім великих міжнародних заходів, водний волейбол проводять і на регіональному рівні. Наприклад, в Україні на базі басейну «Аква Дендро» відбулися обласні змагання серед юних спортсменів, а в інших країнах організовують аматорські турніри у неглибоких басейнах або прибережних зонах [4, 5].

Характерною особливістю таких змагань є водне середовище, яке знижує навантаження на суглоби та хребет, підвищує ефективність тренування всього тіла, розвиває витривалість, м'язову силу, координацію та гнучкість. Одночасно вода додає видовищності, а командна гра покращує психологічний стан та настрої учасників [1].

Мета дослідження. Метою дослідження є характеристика особливостей волейболу на воді, визначення основних правил гри, умов проведення та його значення для фізичної активності і активного відпочинку.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження базується на аналізі наукових та спортивно-методичних джерел, а також матеріалів про проведення змагань з волейболу на воді. Було розглянуто міжнародні турніри у Люблянці (Словенія), обласні змагання в Україні та аматорські турніри у басейнах і прибережних зонах інших країн [2, 5].

Для оцінки впливу волейболу на воді на організм використовувався порівняльний аналіз публікацій про розвиток витривалості, м'язової сили, координації, гнучкості, зниження травматизму та психологічного стану учасників. Такий підхід дозволив комплексно охарактеризувати спортивні та оздоровчі ефекти волейболу на воді [1, 5]

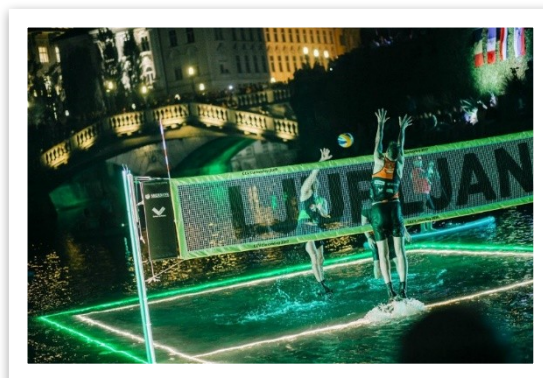
Аналіз літературних джерел. Проводився для виявлення особливостей волейболу на воді, його правил, умов проведення та впливу на фізичний стан

людини. Використовувалися наявні наукові, методичні та інформаційні матеріали, доступні в електронних та друкованих джерелах.

Педагогічне дослідження. Проводилося для вивчення практичних аспектів волейболу на воді. Було проаналізовано загальні умови організації ігор і тренувань у водному середовищі та особливості проведення матчів у басейнах і на мілководді. Методами дослідження були спостереження за процесом гри та систематизація наявної інформації про фізичну активність учасників. Це дозволило узагальнити основні характеристики волейболу на воді та оцінити його потенційний вплив на розвиток рухових навичок і фізичний стан гравців.

Результати дослідження та їх обговорення. Волейбол на воді є адаптованою формою класичного волейболу, що проводиться у водному середовищі. Його виникнення пов'язують із розвитком оздоровчих видів спорту у басейнах та на курортах. Основою гри став класичний волейбол, створений у 1895 році американцем Вільямом Дж. Морганом [5, 6].

На відміну від класичної версії, волейбол на воді не має єдиного міжнародного регламенту та офіційної спортивної федерації. Гра проводиться переважно у басейнах, на мілководді морів або озер, а також на спеціальних плавучих майданчиках. Популярність цього виду активності спостерігається у країнах Європи та США. Кількість гравців у команді може змінюватися від одного до шести осіб залежно від розміру майданчика та умов гри.



Розмір ігрового поля зазвичай становить приблизно від 3×2 м до 6×5 м, а сітка встановлюється посередині майданчика. Її висота може змінюватися залежно від глибини води та вікової категорії гравців [4, 5].

Гра може проводитися у мілководді або глибокій воді. У першому випадку гравці стоять на дні басейну, що є найпоширенішим варіантом. У глибокій воді учасники не торкаються дна, тому необхідні хороші навички плавання та значно більша фізична підготовка [5].

Основні правила гри подібні до класичного волейболу. Кожна команда має право на три торкання м'яча, після чого він повинен бути перекинутий через сітку на сторону суперника. Забороняється утримувати або затримувати м'яч. Кожен виграний розіграш приносить команді очко, а подача виконується з-за умовної лінії [6].

Матч зазвичай складається з кількох сетів. Найчастіше партії проводяться до 11 або 15 очок із необхідною перевагою у два очки. Для гри використовується стандартний волейбольний м'яч або спеціальний водостійкий м'яч, що краще пристосований до умов водного середовища [5].

Водне середовище створює додатковий опір під час рухів, тому гра сприяє розвитку витривалості, сили та координації. Водночас вода пом'якшує навантаження на суглоби та хребет, що робить цей вид діяльності безпечнішим порівняно з традиційними ігровими видами спорту [1].

Висновки. Отже, волейбол на воді є цікавою та доступною формою фізичної активності, яка поєднує елементи спорту та відпочинку. Гра базується на правилах класичного волейболу, але адаптується до умов водного середовища. Вона не має єдиних офіційних стандартів проведення змагань, проте активно використовується у рекреаційній діяльності. Завдяки особливостям водного середовища волейбол на воді сприяє розвитку фізичних якостей, покращує координацію рухів та зменшує навантаження на опорно-

руховий апарат. Це дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб активного відпочинку та фізичної активності для людей різного віку.

Список використаних джерел

1. Cosmo L. The practice of water volleyball as a leisure and health improvement water sport // Health Research Journal. 2017.
2. Fédération Internationale de Volleyball. Official website. URL: <https://www.fivb.com> (дата звернення: 24.03.2026).
3. POGI Challenge and Volleyball on Water among Europe's 12 best events in 2026 // Slovenia.info. 2026. URL: <https://www.slovenia.info/en/press-centre/news-of-the-tourism-press-agency/36847-pogi-challenge-and-volleyball-on-water-among-europe-s-12-best-events-in-2026> (дата звернення: 24.03.2026).
4. Splashy evolution: Tracing the history of water volleyball // WaterVolleyball.com. 2025. URL: <https://watervolleyball.com> (дата звернення: 24.03.2026).
5. Water volleyball // Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Water_volleyball (дата звернення: 24.03.2026).
6. Волейбол // Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол> (дата звернення: 24.03.2026).

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ І ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ - МОРСЬКІ БАГАТОБОРСТВА

Рудакова Валерія

факультет фізичної культури і спорту

*Науковий керівник: викладач кафедри боксу, боротьби і важкої
атлетики Черноколенко Анастасія Василівна*

Український державний університет науки і технологій

*ННІ “Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту”,
м. Дніпро*

Анотація. в статті розглянута історія зародження, подальший розвиток в Україні та на світовій арені, організаційно-правові аспекти неолімпійського виду спорту - морські багатоборства.

Ключові слова: морські багатоборства, CISM, військово-морське п'ятиборство, Міністерство молоді та спорту України, ДТСААФ.

Постановка проблеми. Морські багатоборства від його започаткування і до сьогодення втрачає інтерес прихильників спорту. Також спорт втрачає свою ідентичність, його дисципліни часто об'єднують в інші види спорту або навпаки розділяють. На всеукраїнському і світовому рівні змагань з морських багатоборств, інформації і згадок про цей спорт у медіа просторі стає дедалі менше.

Мета дослідження: познайомити читачів з неолімпійським видом спорту-морські багатоборства; ознайомити з історією появи, ключовими моментами розвитку, організаційно-правовими аспектами, правилами проведення змагань і зацікавити до знайомства з “непопулярними”, але гідними уваги неолімпійськими видами спорту.

Історія морських багатоборств тісно пов'язана з розвитком мореплавства

та військово-морської підготовки. Ще в давні часи моряки обов'язково повинні були володіти хорошою фізичною підготовкою, а саме: вміти плавати, веслувати, швидко пересуватися по палубі корабля, працювати з обладнанням і діяти в складних погодних умовах. Передумови виникнення морських багатоборств з'явилися у 19 – на початку 20 століття, коли в морських училищах почали проводити різноманітні змагання між екіпажами кораблів. Ці змагання включали: перегони на шлюпках; плавання на відкритій воді; біг; силові вправи; вправи з морської підготовки. Такі змагання мали на меті підвищення фізичної підготовки моряків та розвиток командного духу [1].

Як окремий вид спорту морське багатоборство почало формуватися у 1930-х роках. У цей період у військово-морських флотах різних країн стали проводити регулярні спортивні змагання, які включали комплекс вправ, пов'язаних із морською службою.

Особливо активний розвиток цей вид спорту отримав після Другої світової війни. У цей час багато держав почали приділяти значну увагу фізичній підготовці військовослужбовців, зокрема моряків. У результаті комплекс вправ, який раніше використовувався лише як підготовка, поступово перетворився на самостійний спортивний напрям [1].

Перші офіційні змагання з морських багатоборств відбулися 1949 році в СРСР, організатором виступило Добровільне товариство сприяння армії, авіації і флоту (ДТСААФ). Перші міжнародні змагання з морського багатоборства пройшли у 1956 році у польському місті Гіжицько. На тому турнірі перемогу здобула радянська команда Добровільного товариства сприяння армії, авіації і флоту. У 1957 році змагання відбулися у місті Варні, що у Болгарії, у 1958 - у нашій українській Одесі. У змаганнях брали участь збірні команди з Болгарії, Німецької Демократичної Республіки, Китайської Народної Республіки, Польщі, Румунії.

У 1961 році морські багатоборства ще не були стандартизовані як сучасне «п'ятиборство». У той час воно часто включало розширену програму прикладних дисциплін, вкладених у підготовку моряків. Хоча у сучасних правилах закріпилося 5 видів, на початку 1960-х років програма змагань могла включати до 10 різних дисциплін, поділених на групи:

Група 1: Водні дисципліни.

- Веслування на морських ялах (дистанція 1000 або 2000 метрів).
- Вітрильні перегони на гребно-вітрильних шлюпках (ялах).
- Плавання (зазвичай 400 метрів вільним стилем, іноді із елементами прикладного плавання).
- Стрибки у воду (прикладні стрибки з борту судна чи вежі).

Група 2: Стрілецька та сухопутна підготовка.

- Стрілянина з малокаліберної гвинтівки (дистанція 50 метрів).
- Стрілянина з пістолета (прецизійна та швидкісна стрілянина).
- Легкоатлетичний крос (дистанція від 800 до 1500 метрів).

Група 3: Військово-ужиткові навички.

- Метання гранати (на дальність та точність).
- Прийом та передача сигналів (семафорна абетка або абетка Морзе).
- В'язання морських вузлів (на час та правильність).

Вже до середини 1960-х років програму було оптимізовано, і «класичним» стало п'ятиборство, яке з нами і до сьогодні.

Ще один важливий крок у розвитку спорту стала подія у 1961 році, морські багатоборства включено до Єдиної всесоюзовної спортивної класифікації, завдяки чому спортсмени змогли отримувати спортивні розряди.

Велику роль у розвитку морського багатоборства відігравали: військово-морські навчальні заклади; морські клуби; спортивні товариства; організації

морської підготовки молоді. Змагання проводилися серед курсантів, моряків та студентів.

У 1960-1980-х роках морські багатоборства активно розвивалися у спортивних клубах та морських школах. У цей період проводилися: чемпіонати республік; міжвідомчі змагання; всесоюзні турніри.

Особливу роль відігравали морські міста України, зокрема: Одеса, Миколаїв, Херсон. Саме в цих містах активно працювали морські училища та спортивні клуби, де активно розвивалися водні види спорту [1, 3].

Після 1991 року морські багатоборства продовжили розвиватися як неолімпійський вид спорту. Було створено Федерацію морського багатоборства України, яка займається організацією національних чемпіонатів; підготовкою спортсменів; участю українських команд у міжнародних змаганнях. Українські спортсмени регулярно беруть участь у чемпіонатах Європи та світу з морського багатоборства [4].

Аналіз останніх публікацій. Загальна характеристика на сьогоднішній день. Змагання з морських багатоборств включають: плавання (100 або 200 м вільним стилем); біг (400 або 800 м); стрільбу з пневматичного пістолета (10 залікових пострілів, відстань до мішені 10 м); веслування на морських шлюпках ял-4 або ял-6 (500 м або 1000 м); вітрильні перегони на морських шлюпках.

Окрім традиційного морського п'ятиборства, до програми морських багатоборств увійшло морське двоборство — акватлон (біг, плавання), воно набуває популярності серед молоді.

Національні і світові федерації. Цей вид спорту офіційно визнаний в Україні, його розвитком (як цивільного, так і прикладного) займається спеціалізована громадська організація - Всеукраїнська федерація морських багатоборств та акватлону України, на чолі з керівницею Орловою Ольгою

Валентинівною, яка є заслуженою тренеркою України і майстром спорту міжнародного класу з морських багатоборств.

Також у розвиток морських багатоборств активно залучені: віце-президент Всеукраїнської федерації морських багатоборств та акватлону України Сергій Канадцев, керівник відокремленого підрозділу в Одеській області Віталій Голодок; директор дитячо-юнацького спортивного клубу з водних видів спорту "Бринантина" в місті Києві Станіслав Загорія та інші. Організація є членом Спортивної конфедерації України та офіційно визнана Міністерством молоді та спорту України.

Основним органом що проводить міжнародні змагання з військово-морського п'ятиборства, є Міжнародна рада військового спорту (CISM) на чолі з президентом бразильським полковником Ролім Нільсоном і генеральним секретарем італійцем Роберто Рекк'я. Варто зауважити, що за кордоном цей вид спорту частіше розвивається саме як частина підготовки морських військовослужбовців, тоді як в Україні він має значне поширення і серед цивільної молоді в дитячо-юнацьких спортивних школах. Наприклад у 2023 році міністерством молоді та спорту було затверджено навчальну програму для закладів загальної середньої та позашкільної освіти з морських багатоборств для формування гуртків і секцій [3, 4].

Морські багатоборства не входять до переліку дисциплін представлених на Олімпійських іграх чи Всесвітніх іграх. Але все ж мають свій формат міжнародної змагальної діяльності:

Світові військові ігри (Military World Games) - це масштабний захід, де морські багатоборства є одним з ключових прикладних дисциплін, також проводять регіональні чемпіонати і цивільні турніри. Найактивнішими учасниками міжнародних турнірів є країни з потужними військово-морськими традиціями, такі як Німеччина: У 2024 році місто Еккернаферде приймало 53-й

Чемпіонат світу з військово-морського п'ятиборства; Китай: У жовтні 2025 року в місті Ухань пройшов 54-й Чемпіонат світу, в якому взяли участь понад 100 атлетів; Фінляндія: У червні 2025 року в гарнізоні Упінніємі відбувся Відкритий регіональний чемпіонат, де змагалися команди з Фінляндії, Іспанії, Туреччини та Швеції [5].

Змагальна діяльність з морських багатоборств в Україні офіційно визнана та регламентується Міністерством молоді та спорту України. Основний акцент робиться на патріотичному вихованні молоді та підготовці до військової служби. Основні види змагань: Чемпіонати та Кубки України (проводяться щорічно для різних вікових груп), чемпіонати з акватлону (часто проводиться спільно з морськими багатоборствами як окрема дисципліна), в також турніри серед захисників (у 2025 році у Черкасах відбувся масштабний Турнір із морського багатоборства серед Захисників України).

Переможці в морському багатоборстві визначаються за найбільшою сумою очок, набраних у кожній окремій дисципліні, при цьому результати в часі, метрах або кількості влучань перераховуються у бали за спеціальними порівняльними таблицями [2].

У стрільбі кожен учасник виконує певну кількість залікових пострілів з малокаліберної гвинтівки або пневматичного пістолета, де результат оцінюється за сумою вибитих очок на мішені, що потім конвертується у загальний заліковий бал.

Дистанція плавання зазвичай становить 200 або 400 метрів вільним стилем, де за основу береться базовий час, який дорівнює 1000 очок, а за кожну секунду випередження або відставання від цього стандарту нараховуються або віднімаються додаткові бали.

Легкоатлетичний крос проводиться на дистанції 800 або 1500 метрів залежно від вікової категорії, де оцінювання відбувається аналогічно плаванню:

чим швидше спортсмен долає дистанцію порівняно з еталонним часом, тим вищий його підсумковий бал.

Веслувальна гонка на морських ялах на дистанцію 2000 метрів є командним видом, де результат усього екіпажу приносить однакову кількість очок кожному його учаснику для особистого заліку, враховуючи при цьому штрафні секунди за технічні порушення чи фальстарт.

Вітрильні перегони проводяться за правилами парусних змагань, де за кожне призове місце у забігу екіпаж отримує очки, які сумуються з іншими дисциплінами для виведення загального рейтингу спортсмена.

Якщо кілька учасників набирають однакову загальну кількість очок після всіх етапів, пріоритет зазвичай надається тому, хто показав кращий результат у найбільш прикладному виді — веслуванні або вітрильній підготовці.

Перелік вікових категорій у морському багатоборстві: молодші юнаки та дівчата: 10-12 років; середні юнаки та дівчата: 13-15 років; старші юнаки та дівчата: 16-18 років; дорослі (чоловіки та жінки): від 19 років і старше; ветерани: від 35-40 років (залежно від регламенту турніру) [3].

Умови виконання нормативів. Звання Майстра спорту України присвоюється за умови посідання певного місця на чемпіонаті чи кубку України (зазвичай 1–3 місце в особистому заліку) при набранні необхідної суми очок. Для КМС вимоги трохи нижчі. Система оцінювання в морському багатоборстві досить складна, оскільки результати в секундах і метрах переводяться в очки за спеціальними таблицями. Орієнтовні пороги для чоловіків у п'ятиборстві (ЯЛ-6):

Майстер спорту (МСУ): сума понад 4200-4400 очок, кандидат у майстри спорту (КМС): сума понад 3800-4000 очок. Для того, щоб виконання нормативу було зараховано, на змаганнях має бути присутня певна кількість суддів відповідної категорії (для МСУ - не менше трьох суддів національної категорії). Також у забігах чи запливах повинна брати участь встановлена кількість

спортсменів відповідного розряду (наприклад, не менше 6-8 КМС у вашій категорії для присвоєння Майстра спорту) [2].

Висновок. Аналіз історії та сучасного стану морських багатоборств свідчить про глибоку трансформацію виду, від прикладної військово-морської підготовки до структурованої спортивної дисципліни. Сформувавшись як окремий вид у 30-х роках минулого століття, сьогодні він поєднує в собі унікальний комплекс з п'яти дисциплін: плавання, біг, стрільбу, веслування та вітрильні перегони.

Попри певні виклики у медійній в пізнаваності, морське багатоборство зберігає свою актуальність завдяки високому прикладному значенню. В Україні цей спорт має міцні традиції, закладені в багатьох містах. Діяльність Всеукраїнської федерації морських багатоборств та акватлону та впровадження навчальних програм у закладах освіти підтверджують важливу роль виду у патріотичному вихованні молоді та підготовці до захисту держави.

Міжнародний досвід, зокрема регулярні Чемпіонати світу під егідою CISM, демонструє сталий інтерес до морських багатоборств у країнах із потужними морськими традиціями. Подальша популяризація цього «непопулярного», але гідного уваги виду спорту є перспективним напрямом для розвитку фізичної культури та зміцнення міжнародного спортивного іміджу України.

Список використаних джерел

1. Багатоборства морські історична довідка Редакція ВУЕ. Офіційний сайт: https://vue.gov.ua/%D0%91%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96
2. Загорія С., Каданцев С., Орлова О., Асташова С., Борисевич Ю. *Навчальна програма для. Морські багатоборства*. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2023. 54с.
3. Спортивний комітет України. Офіційний сайт: <https://scu.org.ua/>

4. Турнір із морського багатоборства та акватлону серед Захисників України на базі відокремленого підрозділу ГО «Всеукраїнська федерація морських багатоборств та акватлону України». Офіційний сайт: https://provincia.com.ua/novini/news_sport/85875-turnir-z-morskogo-bagatoborstva-ta-akvatlonu-sered-zahisnikv-ukrayini-vdbuvsyah-v-cherkasah.html
5. 53rd CISM World Military Naval Pentathlon Championship underway in Eckernförde, Germany. Офіційний сайт: <https://www.milsport.one/news/naval-pentathlon/53rd-cism-world-military-naval-pentathlon-championship-underway-in-eckernforde-germany>

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КАРТИНГУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

Ситник Ольга

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шиян Володимир,
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро*

Анотація: В роботі досліджено історію картингу в різних аспектах його існування, як професійний так і аматорський спорт. Проаналізовано вплив на фізичне та психологічне здоров'я. Розглянуто методи інтегрування даного виду спорту в наше звичне життя завдяки освітнім програмам з фізичного виховання, поширення в рамках заохочення молоді до спортивної діяльності, а також розвитку когнітивних навичок. Розглянуто відомих спортсменів, які мають можливість заохотити до картингу.

Ключові слова: історія картингу, автоспорт, карт.

Постановка проблеми. Картинг є одним з непопулярних видів спорту, не дивлячись на те що, багато хто сприймає його, як розвагу, насправді він є повноцінним спортивним напрямом. В ньому задіяна фізична та мозкова діяльність, що сприяє розвитку координації, уважності, можливості швидко приймати рішення в складних умовах. Рівень фізичної активності серед молоді зменшується з кожним роком в геометричній прогресії, тому важливо заохочувати молодь до спорту, способом впровадження нових активностей. Картинг може стати заняттям, який розвиватиме зацікавленість до спорту та технічних особливостей карту. Тому це є актуальною темою на сьогоднішній день.

Мета дослідження полягає в аналізі історичного шляху картингу від аматорських заїздів до професійного спорту та визначенні його впливу на психофізичні й когнітивні навички молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Перший автомобіль з'явився в Києві в 1897 році, але на той час він не міг їхати більш ніж 3 км/год. З кожним роком автомобільні технології покращувалися і згодом в 1956 році Арт Інгельс створив перший карт з примітивним ручним гальмом [5]. Але зародження картингу почалося ще в часи 2 світової війни. Американські льотчики, шукали розваги на аеродромах та почали винаходити «саморобні карти». [1, 2, 5].

З технічним прогресом з'явилися електрокарти – більш альтернативний варіант. Основна відмінність електро та звичайних картів заключається в використанні електричних двигунів та батарей замість двигунів з внутрішнього згорання [1].

В подальшому розвиток картингу зростав і світ побачив таких зірок як, Міхаель Шумахер, Льюїс Хемілтон, а також Макс Ферстаппен. Всі вони стали відомими гонщиками «Формули-1» та всі вони починали свій шлях з картингу. «Моя мета завжди полягала в тому, щоб перемогти, а не в тому, аби зробити перегони більш видовищними» - цитата Шумахера, яка показує, що цей вид спорту має в собі дисципліну, жагу до перемоги та виховує в людині наполегливість та відповідальність [2].

Цей вид діяльності виховує сильних людей, які не бояться ризику та готові йти до останнього заради перемоги. Вивчаючи психоемоційний елемент цього спорту можна зазначити, що він має сильний вплив на формування особистості. Сприяє емоційній врівноваженості, самоконтролю та стресостійкості. В умовах конкуренції на великих змаганнях спортсмен навчається швидко концентруватися після помилок та поводитися впевнено у напружених ситуаціях.

Важливу роль в наукових роботах приділяють розвитку сенсомоторних реакцій. Доведено, що регулярне заняття картингом сприяє покращенню когнітивних навичок, координації рухів, розвитку стресостійкості та швидкості реакції [4, 3]. Також присутній негативний вплив на організм, такий як, перевантаження нервової системи та зниження саморегуляції - це виникає внаслідок комбінованого впливу тривалого когнітивного навантаження, емоційного стресу та фізичного навантаження. У дні змагань в спортсменів покращується пікова реакція, що впливає на стабілізацію контролю уваги або короткочасну адаптацію до конкурентних умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час вивчення літературних джерел з'ясовано, що картинг є одним із найефективніших технічних видів спорту для розвитку фізичних та психоемоційних якостей. Його виникнення пов'язане з діяльністю американського механіка Арта Інглса, який у 1956 році створив перший карт, що став основою для подальшого розвитку цього виду спорту [6].

З часом картинг набув широкого поширення у світі та став початковим етапом підготовки професійних автогонщиків. Встановлено, що більшість спортсменів, які досягли успіху в автоспорті, розпочинали свою кар'єру саме з картингу [6].

Серед відомих спортсменів є:

1. **Льюїс Гамільтон:** британський автогонщик, який виступає у Формулі-1 за команда Ferrari (семиразовий чемпіон світу);
2. **Міхаель Шумахер:** семиразовий чемпіон світу, володар численних рекордів «Формули-1», один з найуспішніших пілотів. У пресі його часто називають прізвиськом «Червоним бароном», яке він отримав через червоний колір боліда «Ferrari» і власну непереможність (у Першу світову «Червоним бароном» звали найкращого льотчика – барона Манфред фон Ріхтгофен, який

літав на літаку червоного кольору); завдяки багатократним перемогам, його прізвище знає кожен в світі;

3. **Макс Ферстаппен:** нідерландський автогонщик, який успішно виступав в юніорській класі картингу. Згодом став наймолодшим гонщиком «Формули-1» та отримує винагороди й в наші дні.

Вони й інші спортсмени цього напрямку надихають молоде покоління не здаватися та йти до перемоги. Цей вид спорту є одним з найбільш мотивованих, оскільки гонщик йде на великі ризики на треку заради перемоги.

Одним з великих плюсів картингу є розвиток стратегічного мислення та покращення когнітивних функцій, як сказано в багатьох дослідженнях. Під час гонок водій повинен не лише керувати напрямком руху, а й слідкувати за дорогою та обирати оптимальну швидкість та траєкторію руху. Під час заїздів учасники також стикаються зі стресовими ситуаціями, які вимагають швидкого прийняття рішень, що формує здатність зберігати спокій і контролювати свої дії навіть у складних умовах [4].

Під час руху на треку карт може розганятися до великих швидкостей, що забезпечує виділенню адреналіну та кортизолу. Адреналін виділяється у відповідь на небезпеку, підвищує серцебиття та фокусування, що допомагає на трек. Кортизол хоч і відомий, як гормон стресу, але допомагає гонщикам в умовах перегонів, він підвищує артеріальний тиск та рівень цукру в крові, забезпечуючи енергію. Як наслідок, ці два компоненти в картингу навпаки допомагають водію сконцентруватися та бути в фокусі [4].

Важливо розрізняти галузі в мотоспорті, щоб зрозуміти, яке місце посідає картинг. Він є аматорським спортом в якому кожен може спробувати свої сили та побути гонщиком. Також він є початковою стадією тренувань до загального автоспорту, зазвичай всі елітні гонщики починають свій шлях саме з картингу та

закінчують змаганнями в «Формула-1». Говорячи про різні етапи в автоспорті, важливо також проаналізувати відмінність технічних характеристик авто.

В контексті цієї теми можна відокремити 3 різні види авто. *Карт* та *електро карт*, їх головна відмінність полягає в двигунах, але всі інші складові в основному залишаються однаковими. Конструкція має такий вигляд: рама, двигун, колесо, кермо. Підвіска зазвичай відсутня, тому кожна нерівність на дорозі відчувається. *Карт* має легку вагу (70-150 кг), через максимально полегшену конструкцію задля розваг та гонок. Вершиною гоночних авто є *болід*, він не призначений для картингу та використовується лише в професійних гонках. Його зовнішній вигляд підлаштували для кращої аеродинаміки, кожна деталь розроблена для того, щоб авто набувало вищої швидкості, вагу також з кожним роком намагаються зменшити для нових рекордів. В порівнянні швидкостей карт розганяється до 140 км/год, електрокарт до 100 км/год, а болід до 330 км/год.[1]

Висновки:

1. Картинг пройшов тривалий шлях еволюції і на сьогодні є не лише популярним технічним видом спорту, а й обов'язковою базою для підготовки професійних автогонщиків високого класу.
2. Систематичні тренування на треку мають комплексний вплив на людину: вони розвивають стратегічне мислення, швидкість реакції, координацію та вміння миттєво приймати рішення в умовах стресу.
3. Залучення студентів та молоді до цього спорту є ефективним інструментом популяризації здорового способу життя, який вдало поєднує фізичну активність, безпечне емоційне розвантаження та практичне знайомство з технічною будовою автомобілів

Список використаних джерел

1. Олішевський А. Б. Розробка конструкції електрокарта. 2024. 62 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/d388b448-0c86-42e5-baa3-575ca889d18e> (дата звернення: 21.03.2026).
2. Ковальчук С. І. Автомобіль, картинг та автомобільний спорт. Наукові записки. 2017. № 3. С. 66–72. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/pedp_2017_3_19.pdf (дата звернення: 21.03.2026).
3. Vejhora M. Carty-Arcade Racing Game. 2020. 66 р. URL: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/120991> (дата звернення: 21.03.2026).
4. Pires M. C. et al. Effects of karting competition on heart rate variability, fatigue, neuromuscular function, and cognitive-motor performance in racing drivers: an exploratory study. Physiologia. 2026. Vol. 6, No. 1. 15 р. URL: <https://www.mdpi.com/2673-9488/6/1/14> (дата звернення: 21.03.2026).
5. Chaldanbayev Y. Stages of karting formation as one of the popular autosport. International Journal of Advanced Logistics, Transport and Engineering. 2022. P. 8–11. URL: <https://ijalte.alt.edu.kz/index.php/journal/article/view/34> (дата звернення: 21.03.2026).
6. Воронюк І. О. Українська термінологія сфери фізичної культури і спорту: витoki, становлення, особливості. Наукові записки. Серія: Філологічні науки. 2025. С. 96–103. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/philology/article/view/616> (дата звернення: 21.03.2026).

ІСТОРІЯ І ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ ШАХОБОКСУ

Черноколенко Олена

факультет фізичної культури і спорту

*Науковий керівник: старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої
атлетики Шевченко Олексій*

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація: Стаття аналізує шахобокс як гібридну дисципліну, що інтегрує інтелектуальну стратегію та фізичне протистояння. Досліджується роль спорту в деконструкції стереотипів про «силу без розуму» та «інтелект без атлетизму». Основна увага приділяється здатності атлета до миттєвого когнітивного перемикавання в умовах критичного фізичного стресу.

Ключові слова: шахобокс, гібридний спорт, інтелектуально-фізична підготовка, комбіновані єдиноборства.

Постановка проблеми. Шахобокс (англ. *Chessboxing*) - синтез шахів і боксу; спортивно-прикладна дисципліна, комбінований метод розвитку інтелектуально-фізичних здібностей особистості, який навчає вмінню поєднувати розумову і фізичну діяльність в екстремальних умовах бою. Одна з головних задач шахобоксу - навчити думати, вирішувати складні задачі на полі інтелектуальної боротьби, паралельно навчати навичкам бойового єдиноборства (боксу). Інші задачі включають в себе такі аспекти, як підтримка здорового образу життя; підготовка професійних кадрів в області безпеки і спорту; розвиток інтелектуально-фізичних здібностей сучасної особистості [3].

Прикладний, як і спортивний аспект шахобокса має значення в області

підготовки сил, спеціального призначання бійців озброєних сил, де задіяні фізичні та індивідуальні сили та можливості людини в здійсненні безпеки держави і суспільства.

Слідуючи хронології активного використання шахів і боксу, ведучими спортсменами, публічно надаючи переваги обох видів спорту є чемпіони світу по шахам Боббі Фішер (США) та Макс Ейве (Нідерланди). Макс Ейве старанно займався боксом під час підготовки до шахових турнірів, як і Боббі Фішер [1].

Хоча шахобокс ще не сформувався як офіційний вид спорту (початок 1970-х років), ця діяльність надихнула любителів спорту. Враховуючи блискучу репутацію Фішера в усьому світі, можна сказати, що він є одним із родоначальників майбутнього офіційного встановленого виду спорту - шахобоксу.

Концепція шахобокса вперше з'явилась в графічному романі Енкі Білала «Froid-Équateur». Голландський перфоманіст Іпе Рубінг, натхненний цим романом втілює ідею в життя.

Шахобокс знаходиться під управлінням Всесвітньої організації шахобокса World Chess Boxing Organization (WCBO): «Fighting is done in the ring and wars are waged on the board» («Бої відбуваються на рингу, а війни ведуться на дошці»). Перший чемпіонат світу був проведений в 2003 році, в Нідерландах, в Амстердамі. Чемпіонат був проведений тільки в середній вазі і переможцем став сам Іпе Рубінг. В жовтні 2005 року був проведений перший чемпіонат Європи по шахобоксу в Берліні в важкій вазі. Болгарин Тихомир Доврамаджиев Тичко виграв у німця Андреаса Шнайдера та став чемпіоном.

У листопаді 2007 року відбувся перший чемпіонат світу з шахобоксу у напівважкій вазі - чемпіоном став німець Франк Штольдт, перемігши американця Давіда Депто [1].

В 2008 році в Лондоні пройшов міжнародний турнір «KINGS OF

COMBAT». 11 жовтня 2014 року в Лондоні відбувся міжнародний кубок з шахобоксу (SCALA). В Калькутті (Індія) 14 квітня 2017 року відбувся перший аматорський чемпіонат світу з шахобоксу - Chessboxing Amateur World Championship. В кінці липня 2018 року відбувся другий любительський чемпіонат світу з шахобоксу - Chessboxing Amateur World Championship.

В 2019 році в Анталії (Турції) відбувся чемпіонат світу по шахобоксу серед любителів.

Бій складається з 11 раундів, непарні раунди - «швидкі шахи», парні - бокс. Між раундами 1 хвилина відпочинку. Контроль часу в шаховій партії - 12 хвилин на гравця. Тривалість шахового раунду 4 хвилини. У початковому варіанті боксерський раунд тривав 2 хвилини, але перед чемпіонатом світу в 2017 році тривалість боксерських раундів була збільшена до 3 хвилин, оскільки більшість попередніх матчів вирішувались за шахівниці.

Перемога може бути досягнута нокаутом, технічним нокаутом, матом, здаванням супротивника шахової партії або про термінованим їм шахового часу. Якщо шахова партія закінчується в нічию, а в боксі не досягнуто нокауту, то перемога вирішується за очками в боксерських раундах. Якщо і в боксерських раундах суперники наберуть рівну кількість очок, перемагає той, хто грав у шахи чорними фігурами [1].

Боець може отримати попередження від шахового арбітра, якщо не ходить протягом тривалого часу. Друге попередження веде до дискваліфікації.

Вагові категорії. Серед чоловіків: легка вага 70 кг; середня вага 80 кг; напівважка вага 90 кг; важка вага +90 кг. Серед жінок: легка вага 55 кг; середня вага 65 кг; напівважка вага 75 кг; важка вага +75 кг.

World Chess Boxing Organization (WCBO) - провідна організація міжнародного аматорського шахового боксу. Базується в Берліні (Німеччина). Іпе Рубінг заснував організацію одразу після першого бою в 2003 році. Мета

організації - зібрати та зв'язати всі активні шахбоксерські клуби по всьому світу під одним дахом [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій: У сучасному спортивному середовищі спостерігається тенденція до інтеграції фізичних навантажень, що обумовлює зростання інтересу до гібридних дисциплін, зокрема шахобоксу. Проблема полягає у недостатньому науковому обґрунтуванні ефективності таких видів спорту для розвитку когнітивної стійкості в умовах екстремального фізичного стресу. Більшість досліджень у галузі спорту зосереджено окремо на фізичній підготовці або когнітивних процесах, тоді як комплексні підходи залишаються недостатньо вивченими [2].

Аналіз наукових праць свідчить, що питання взаємодії інтелектуальної діяльності та фізичних навантажень розглядається у працях нейропсихології спорту та теорії тренувального процесу. Окремі дослідження доводять, що фізичне навантаження впливає на концентрацію уваги і швидкість прийняття рішень. Водночас шахобокс, як окрема дисципліна не отримав достатнього висвітлення у науковій літературі, що обумовлює актуальність даного дослідження [3].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність гібридної підготовки для розвитку когнітивної стійкості в умовах екстремального фізичного стресу.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що шахобокс є ефективним засобом для прийняття рішень у стресових ситуаціях. Поєднання інтенсивних фізичних навантажень із необхідністю стратегічного мислення створює унікальні умови для тренувального мозку.

Обговорення результатів показує, що шахобокс може бути ефективним інструментом не лише у спортивній підготовці, а й у професійних сферах, де важливим є швидке прийняття рішень в екстремальних умовах, а саме: військова

справа, рятувальні служби. Крім того, дана дисципліна сприяє руйнуванню стереотипів щодо розмежування фізичних і інтелектуальних здібностей.

Перспектива розвитку. Шахобокс активно розширюється - проводяться чемпіонати світу, створюються національні федерації. Очікується подальша робота над включенням дисципліни до списку визнаних видів спорту на міжнародному рівні.

Як гібридна дисципліна, шахобокс пропонує унікальний формат тренувань, що розвиває тактичне мислення, концентрацію та координацію одночасно. Це робить його перспективним інструментом для тренування когнітивної гнучкості і стресостійкості.

Висновки: Шахобокс є перспективною гібридною дисципліною, що поєднує фізичний і інтелектуальний розвиток особистості. Систематичні заняття шахобоксом сприяють формуванню когнітивної стійкості, розвитку стресостійкості, та здатності до ефективного прийняття рішень в умовах фізичного виснаження.

Використання шахобоксу як методу підготовки може бути доцільним у спортивній, освітній та професійно-прикладній діяльності.

Список використаних джерел

1. Історія шахового боксу. Офіційний сайт: <https://chessboxingnation.com/the-history-of-chessboxing/>
2. Навички та навчання. Офіційний сайт: https://www.chess-set.co.uk/blogs/infos/what-is-chess-boxing?srsId=AfmBOooGIQv_EOvQvUjI_1WOGynu6id2ODNqthBzaVXyu-6mIYGx1Yei
3. Шахобокс, енциклопедія. Офіційний сайт: <https://www.yumpu.com/ru/document/view/65892895/->

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Чернявська Софія

Науковий керівник: к.фіз. вих., доцент Степаненко Дмитро Іванович.

Український державний університет науки і технологій

ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

м. Дніпро

Анотація: В статті розглядаються історичні аспекти становлення та розвитку танцювального спорту як офіційно визнаної спортивної дисципліни, що гармонійно поєднує в собі високий рівень фізичної підготовки, артистизм та тактичне мислення. Проаналізовано основні етапи інституціоналізації танцювального спорту у світі та в Україні, визначено його сучасний стан, структуру управління та перспективи подальшого розвитку. Особливу увагу приділено внеску міжнародних (WDSF) та національних спортивних організацій у популяризацію цього виду спорту, а також успіхам українських спортсменів на світовій арені.

Ключові слова: танцювальний спорт, історія розвитку, спортивні бальні танці, міжнародні змагання, чемпіонати світу, українські спортсмени

Постановка проблеми дослідження. Танцювальний спорт пройшов тривалу еволюцію: від світських балів та першої кодифікації кроків у Великій Британії на початку XX століття до сучасної атлетичної дисципліни з жорсткими технічними стандартами. Попри те, що Міжнародний олімпійський комітет (МОК) офіційно визнав цей вид спорту ще у 1997 році, він досі не увійшов до основної програми Олімпійських ігор. Танцювальний спорт є унікальним синтезом граничної фізичної підготовки, високої координації, музикальності та

акторської майстерності, що вимагає від партнерів ідеальної синхронності та миттєвого прийняття рішень у динамічних умовах змагань.

Незважаючи на глобальну цифровізацію, цей вид спорту лише зміцнює свою популярність, залучаючи людей різного віку завдяки поєднанню інтенсивної активності з творчим самовираженням. Він виступає потужним інструментом естетичного виховання, соціальної адаптації та розвитку дисципліни й взаємоповаги. В умовах сучасної України танцювальний спорт набув особливого значення: високі досягнення українських танцюристів на міжнародній арені не лише демонструють стійкість національної школи, а й стають важливим чинником підтримки престижу держави у світі.

Мета дослідження: Здійснити комплексний аналіз історичних передумов розвитку танцювального спорту та визначити ключові етапи його становлення як офіційної спортивної дисципліни у світі та в Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, наукових публікацій, архівних матеріалів та інтернет-ресурсів, присвячених історії та розвитку танцювального спорту.

Результати дослідження: Витоки танцювального спорту пов'язані з еволюцією бальних танців, які з часом трансформувалися з розваги для вищого світу у змагальну дисципліну.

Перші відомості про парні танці сягають часів Середньовіччя, однак як впорядкована система вони почали формуватися у XIX столітті в Європі. У XX столітті популярність бальних танців зросла настільки, що виникла потреба в уніфікації правил та техніки виконання [3].

Історія сучасного танцювального спорту бере початок на початку XX століття в Англії. Саме там були стандартизовані основні європейські танці (вальс, танго, фокстрот), а пізніше до них додалися латиноамериканські (румба, самба, ча-ча-ча). Власне термін "спортивні бальні танці" почав активно

використовуватися із середини XX століття, коли танці перестали бути просто розвагою і набули ознак спорту з чіткими критеріями оцінювання.

Важливу роль у розвитку танцювального спорту відіграла організаційна діяльність Імперського товариства вчителів танців (ISTD), заснованого у 1904 році в Лондоні (рис. 1). Це товариство розробило перші стандарти виконання бальних танців, які згодом стали основою для міжнародних змагань.



Рис. 1. Імперське товариство вчителів танців (ISTD) - фундатор стандартизації бальних танців

Перші великі міжнародні змагання з бальних танців почали проводитися в 1920-1930-х роках. Одним із ключових діячів, який сприяв популяризації танцювального спорту, був англійський танцівник та організатор Філіп Річардсон. Він доклав багато зусиль для визнання танців видом спорту та розробки єдиних правил суддівства. Завдяки його діяльності та роботі інших ентузіастів, у 1930-х роках в Англії почали проводитися перші чемпіонати з бальних танців, а сам танець почав набувати спортивних рис (рис. 2). Після Другої світової війни танцювальний спорт набув ще більшої популярності. У 1950 році було засновано Міжнародну раду любителів танців (ICBD), яка пізніше трансформувалася у Міжнародну федерацію танцювального спорту (IDSF), а з 2011 року відома як Всесвітня федерація танцювального спорту (WDSF). Це дало поштовх для створення національних федерацій у різних країнах світу. До 1960-х

років танцювальний спорт активно розвивався в Європі, США, Австралії та Японії.

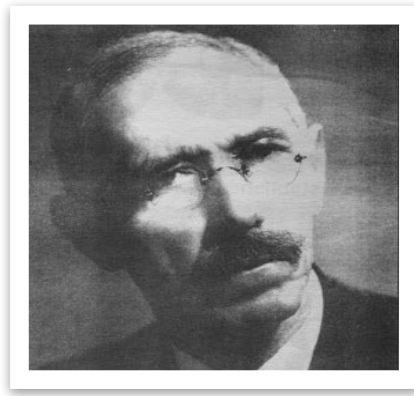


Рис. 2 Філіп Річардсон - один із піонерів організації змагань з бальних танців.

Розвиток танцювального спорту в Україні. В Україні танцювальний спорт почав активно розвиватися у другій половині XX століття, хоча окремі гуртки та студії бальних танців існували і раніше. У 1960-1980-х роках в Україні, як і в усьому Радянському Союзі, бальні танці культивувалися переважно в клубах та палацах культури, але мали більше "художній" статус, ніж спортивний.

Перший офіційний чемпіонат України зі спортивних бальних танців відбувся на початку 1990-х років, після здобуття незалежності. Саме в цей період було створено національну федерацію, яка увійшла до міжнародних структур, що відкрило українським спортсменам шлях на чемпіонати світу та Європи [2].

Як повідомляє офіційний сайт Всеукраїнської федерації танцювального спорту, після розпаду Радянського Союзу танцювальний спорт в Україні, попри економічні труднощі, почав стрімко розвиватися завдяки ентузіазму тренерів та спортсменів. Вже у 1990-х роках українські пари почали виборювати призові місця на міжнародних турнірах.

Справжнім проривом став Чемпіонат світу 1999 року, де українські пари вперше увійшли до десятки найкращих. З часом, завдяки наполегливій праці, в

Україні почали проходити міжнародні змагання високого рівня: етапи Кубка світу, чемпіонати Європи серед різних вікових категорій [2, 3].

Сучасна програма зі спортивних танців включає 5 різновидів змагань, які відрізняються рядом особливостей (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика програм зі спортивного танців

№	Назва	Особливості	Приклад
1.	Стандартна (Європейська) програма	- Змагання проходять під класичну музику (вальс, танго). - Спортсмени повинні демонструвати безперервний контакт у парі ("закрита позиція"). - Вимагає високої стійкості, роботи корпусу та витонченості ліній.	
2.	Латиноамериканська програма	- Виконується під латиноамериканські ритми (самба, румба, ча-ча-ча, пасодобль, джайв). - Допускається як контактна, так і роздільна позиція в парі. - Важливу роль відіграють експресія, музикальність та швидкість. - Вимагає високої фізичної підготовки, гнучкості та координації.	
3.	Програма «10 танців»	- Учасники змагаються послідовно у 5 танцях стандартної та 5 танцях латиноамериканської програми. - Вважається однією з найскладніших дисциплін, що потребує різнобічної підготовки. - Вимагає швидкої адаптації та перемикання між різними стилями музики та	

*Матеріали XII Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції
«Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система
підготовки спортсменів» (10 квітня 2026 р.)*

		руху.	
4.	Формейшн	- Головна вимога – синхронність виконання фігур усіма парами. - Оцінюється складна хореографія, перешикування, музикальність та артистизм. - Є окрема стандартна та латиноамериканська програма для формейшну.	
5.	Спортивний брейкінг (брейк-данс)	Види змагань: <u>1.Класичні змагання за програмами</u> Це найпоширеніша форма турнірів. Пари виконують заздалегідь підготовлені композиції, а судді оцінюють їх за такими критеріями, як техніка, музикальність, партнерство та хореографія. <u>2.Рейтингові та кубкові турніри</u> Серія змагань, де пари накопичують бали для участі в чемпіонатах світу та Європи. <u>3.Командні змагання</u> Змагання між збірними різних країн або клубів, де результат визначається за сумою балів, отриманих окремими парами.	

Характеристика програми зі спортивних танців дає нам уявлення про різноманітність цього виду спорту, який викликає надзвичайну цікавість у глядачів та поціновувачів. Серед переваг танцювальних видів програми є доступність та можливість знайти кожному для себе відповідний засіб для фізичного чи естетичного розвитку. Це поєднує професійний атлетизм із користю для здоров'я.

Висновок. У результаті проведеного теоретичного дослідження можна зазначити, що танцювальний спорт має глибоке історичне коріння, яке сягає початку XX століття, але як офіційна спортивна дисципліна він сформувався у другій половині XX століття. Спорт пройшов шлях від світської розваги до високорозвиненого міжнародного виду спорту з чіткими правилами та критеріями. Танцювальний спорт регулюється на міжнародному (WDSF) та національному рівнях. Сьогодні Україна є одним із світових лідерів у танцювальному спорті, а українські спортсмени, демонструючи високу майстерність та силу духу, гідно представляють країну на найпрестижніших міжнародних турнірах, що є особливо важливим в умовах сьогодення.

Список використаної літератури

1. Всесвітня федерація танцювального спорту (WDSF). Офіційний сайт. URL: <http://www.worlddancesport.org/>
2. Всеукраїнська федерація танцювального спорту та брейкінгу (ВФТСБ). Офіційний сайт. URL: <http://audsf.com.ua/>
3. Історія виникнення та розвитку спортивного бального танцю. Навчальний посібник. Київ, 2020. URL: (приклад умовного посилання на ресурс бібліотеки)
4. Кравчук Т.М. "Спортивні танці: теорія та методика викладання". - Львів: ЛДУФК, 2019. - 200 с.
5. Програма та правила змагань з танцювального спорту. Київ, 2023. URL: <http://mms.gov.ua/sport>
6. Петренко В.А., Сидоренко О.М. "Українські тріумфи на світових паркетах: Досягнення спортсменів з танцювального спорту". Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. №2. С. 45-52.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Шапошник Міла

*Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Долбишева Ніна Григорівна.
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Стаття присвячена дослідженню історії становлення та еволюції спортивного туризму в Україні від XIX століття до сьогоднішніх днів. Також у цій статті розглянуто подальші перспективи розвитку туризму в Україні.

Ключові слова: спортивний туризм, історія, еволюція, Україна, туризм.

Постановка проблеми дослідження. Спортивний туризм є значущою складовою системи фізичного виховання, спорту та рекреаційної діяльності в Україні. Він поєднує фізичну активність, оздоровчу функцію, пізнавальний компонент і змагальну діяльність. Незважаючи на тривалу історію розвитку, спортивний туризм в Україні формувався нерівномірно під впливом різних чинників. Спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту в Україні, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

У різні періоди його розвиток залежав від державної підтримки, діяльності громадських організацій та рівня матеріально-технічної бази. Після здобуття незалежності України спортивний туризм зазнав структурних змін, що вплинуло на систему підготовки спортсменів-туристів, організацію змагань та функціонування туристичних клубів.

Важливим питанням дослідження є аналіз історичних етапів становлення спортивного туризму, визначення чинників, що вплинули на його розвиток, а

також оцінка поточного стану й перспектив в умовах соціально-економічних трансформацій та сучасних викликів.

Мета дослідження: Проаналізувати історію становлення та розвиток спортивного туризму в Україні, визначити основні етапи його формування та сучасні тенденції розвитку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, наукових публікацій та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Фактично першими мандрівниками були купці. Поїздки древніх греків і римлян в Єгипет з V ст. до нашої ери були частим явищем. Їх приваблювала незвична природа Єгипту, древня історія, культура, краса єгипетських будівель.



Рис. 1 Геродот

Відвідуючи Єгипет, грецькі і римські мандрівники залишали короткі записки із вказуванням свого імені-графіті. Одним із таких мандрівників був відомий філософ, «батько історії» - Геродот. (прибл. 485 - прибл. 425 до н. е.). Свої численні довготривалі мандрівки по різних землях Геродот описав в дев'яти книгах. Друга книга присвячена древньому Єгипту, котрий Геродот відвідав після 459 р. н. е. Він описав свій маршрут по долині Нілу. Геродот був першим грецьким

«туристом», про якого є достовірні дані.

Мандрівкою по своїй країні для древніх греків були поїздки в Олімпію на Олімпійські ігри. Нерідко римляни і греки здійснювали далекі мандрівки до цілющих джерел. Коли сформувалися основні релігійні течії, з'явилась ще одна

численна категорія мандрівників до «святих місць» - це пілігрими, або паломники [1].

Видатні філософи давнини Арістотель, Демократ, Квінтіліан у своїх трактатах про виховання вказували на необхідність «відвідування природи» і її пізнання.

На території України краєзнавство розвинулось у ХІХ ст. Воно мало різні напрями, висвітлювалося у працях Т. Шевченка, П. Куліша, А. Метлинського, Я. Маркевича, В. Полетики. У 70-ті роки ХІХ ст. у Києві було засновано Товариство Нестора Літописця, а в 1872-1878 рр. працювала етнографічно-статистична експедиція П. Чубинського, яка започаткувала систематичну краєзнавчу роботу в Україні [2. Стр, 12].



*Рис. 2. Значок учасника
Кримського гірського
клубу*

Початком розвитку туризму в нашій країні варто вважати створення в 1890 році в Одесі «Кримського гірського клубу», що організовував експедиції, далекі екскурсії, складав описи маршрутів. Таким чином, туризм в Україні, бере свій початок з гірського туризму. В ті часи туризм носив чисто пізнавальний характер, а надалі, як одна з форм активного відпочинку [3]. Засновниками і першими членами Кримського гірського клубу були вчені, лікарі, юристи, відомі дослідники Криму. Статут клубу

розробив геолог Ю. А. Листов. Головою правління обрали гірського інженера Л. П. Долинського, автора багатьох наукових праць. Засновники і члени Кримського гірського клубу заклали міцний фундамент розвитку гірського туризму. У статуті клубу визначалися цілі його діяльності:

1. Наукові дослідження Таврійських (Кримських) гір і поширення зібраних відомостей.

2. Заохочення до відвідування й дослідження цих гір та полегшення перебування в них натуралістам і художникам, які вирушають у гори з науковою або художньою метою. 3. Підтримка місцевих галузей сільського господарства, садівництва та дрібної гірської промисловості. 4. Охорона рідкісних видів гірських рослин і тварин [4].

Наразі спортивний туризм є офіційно визнаним видом спорту, його включено до Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор.

Після проголошення незалежності України у 1991 році система спортивного туризму опинилася в умовах суттєвої інституційної перебудови. У наукових дослідженнях зазначається, що в 1990-х роках відбулося скорочення централізованого фінансування спортивно-туристичних заходів, що раніше здійснювалося через профспілкові та державні структури, а також трансформація організаційної моделі управління галуззю [8, стр. 53]. Це зумовило поступовий перехід від жорстко централізованої системи до діяльності на засадах громадських об'єднань та національних спортивних федерацій.

Федерацію спортивного туризму України засновано 22 вересня 2000 року на Установчому з'їзді, що проходив у м. Вінниця, та зареєстровано Міністерством юстиції України 8 лютого 2001 р. як всеукраїнську громадську фізкультурно-спортивну організацію. 29 жовтня 2002 року рішенням колегії Держкомспорту України Федерації надано статус національної спортивної федерації. Рішенням Мінмолодьспорту у липні 2015 року статус національної спортивної федерації подовжено. Керівними органами Федерації є З'їзд, Президія та Виконком. Керівною особою Федерації є її президент. На сьогодні осередки Федерації діють в 24 областях та місті Києві [5].

До основних видів спортивного туризму, які визначаються способом пересування, відносять такі: пішохідний, гірський, лижний, водний,

спелеотуризм, вітрильний, автомобільний, велосипедний, мотоциклетний, комбінований туризм.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні протягом останніх десятиліть, суттєво вплинули на розвиток спортивного туризму. З одного боку, зростання популярності здорового способу життя та активних форм дозвілля стимулює інтерес населення до спортивно-туристичної діяльності [6]. З іншого боку, нестабільність економічної ситуації, обмежене фінансування галузі фізичної культури і спорту та недостатня матеріально-технічна база стримують розвиток інфраструктури.

У наукових працях зазначається, що туристична галузь загалом перебуває у стані трансформації, що супроводжується зміною структури попиту, цифровізацією послуг та переорієнтацією на внутрішній туризм. Для спортивного туризму це означає необхідність адаптації до нових економічних умов, розроблення конкурентоспроможних маршрутів і використання сучасних інформаційних технологій для популяризації.

Суттєвий вплив на розвиток спортивного туризму має воєнний фактор. У наукових дослідженнях підкреслюється, що внаслідок бойових дій частина туристичних територій стала тимчасово недоступною, а значні площі потребують розмінування, що безпосередньо обмежує проведення спортивних походів [7]. Це призвело до зміни маршрутної мережі, концентрації активності в західних та центральних регіонах країни та підвищення вимог до безпеки.

Водночас у післявоєнному контексті спортивний туризм розглядається як інструмент відновлення регіонального розвитку, реабілітації населення та формування позитивного міжнародного іміджу України [7]. Таким чином, сучасні виклики одночасно створюють і нові можливості для структурної модернізації галузі.

Перспективи розвитку спортивного туризму в Україні пов'язані з комплексною державною підтримкою, модернізацією матеріально-технічної бази та інтеграцією європейських стандартів організації спортивно-туристичної діяльності.

Науковці відзначають, що стратегічними напрямками розвитку є:

- розширення мережі безпечних маршрутів;
- відновлення туристичної інфраструктури;
- цифровізація інформаційного супроводу маршрутів;
- залучення молоді через освітні програми та студентські спортивні клуби;
- розвиток внутрішнього туризму як основи економічної стабільності галузі.

На сьогоднішній день, Україна має великий потенціал у розвитку сучасного туризму. Перш за все треба зазначити, що Україна має кліматичні умови котрі сприяють розвитку всіх видів спортивного туризму. В Україні дуже великий потенціал природних рекреацій. Ще треба мати стратегічний план та вектор розвитку спортивного туризму. Вектор розвитку можуть стати країни ЄС. Через географічне положення найближчим партнером у розвитку туризму можуть стати країни ЄС, але щоб приваблювати нових партнерів та туристів зі всього світу треба стати конкурентно спроможним. В останній час Україна взяла курс на розвиток туризму, і спортивний туризм не є виключенням.

Висновок. Спортивний туризм - це складова сучасного туризму, найбільш активна і динамічна частина туристської діяльності, що базується на громадських засадах. У ході дослідження встановлено, що розвиток спортивного туризму в Україні має глибокі історичні передумови. Водночас зростання популярності здорового способу життя та активного дозвілля створює передумови для підвищення суспільного інтересу до спортивно-туристичної діяльності. Оцінка сучасного стану галузі свідчить про наявність значного природно-рекреаційного потенціалу України та організаційної бази для розвитку

різних видів спортивного туризму (пішохідного, гірського, водного, велосипедного тощо), проте подальший прогрес потребує модернізації матеріально-технічної бази, стабільного фінансування та інтеграції європейських стандартів безпеки й управління.

Таким чином, спортивний туризм в Україні у 2022–2026 роках постає не лише як форма активного відпочинку й вид спорту, а й як важливий соціально-економічний ресурс, здатний сприяти сталому розвитку держави за умови системної державної підтримки та ефективної міжсекторальної взаємодії.

Список використаної інформації

1. Спортивний туризм. Режим доступу: https://tourlib.net/books_ukr/grabovsky1.htm
2. Організація і проведення туристськокраєзнавчих подорожей. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/432312.pdf
3. Концепція розвитку гірського туризму. Режим доступу: https://www.tkg.org.ua/node/8304?utm_source=chatgpt.com
4. Історія туризму в Україні. Режим доступу: https://tourlib.net/books_history/fedorchenko23.htm
5. Федерація спортивного туризму в Україні. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/>
6. Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. Режим доступу: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/955/913>
7. Ресурсні аспекти розвитку спортивного туризму в Україні у післявоєнний період. Режим доступу: <https://geography.bulletin.knu.ua/uk/article/view/3344/2841>
8. Сучасний стан розвитку спортивного міжнародного туризму в Україні. Режим доступу: <http://journals-lute.lviv.ua/index.php/tourism/article/view/1194/1126>

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

Швачкіна Марія

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Марусич Олена
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»
Український державний університет науки і технологій,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто пауерліфтинг як неолімпійський силовий вид спорту. Проаналізовано історичні етапи його становлення, організаційні засади змагальної діяльності та критерії оцінювання результатів. Визначено вплив засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на психофізичний стан молоді. Обґрунтовано доцільність занять пауерліфтингом для комплексного фізичного розвитку.

Ключові слова: пауерліфтинг, силова підготовка, фізичний розвиток, загальна фізична підготовка, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Пауерліфтинг є одним із найефективніших силових видів спорту, що сприяє не лише гармонійному фізичному розвитку, а й формуванню психологічної стійкості. У сучасному світі студентська молодь часто стикається з підвищеним рівнем стресу через інтенсивне навчальне навантаження, порушення режиму сну та малорухливий спосіб життя.

За таких умов питання збереження психічного та фізичного здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із дієвих способів подолання цих негативних явищ є регулярна фізична активність, зокрема систематичні заняття пауерліфтингом. Цей вид спорту, який базується на виконанні трьох класичних вправ (присідання зі штангою, жим лежачи та станова тяга), розвиває не лише м'язову силу, але й самодисципліну, витривалість та впевненість у власних

можливостях. Під час інтенсивних тренувань активізується робота нервової та серцево-судинної систем, покращується обмін речовин і знижується рівень тривожності, що в комплексі робить цей спорт ідеальним інструментом для загального оздоровлення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика впливу силових тренувань на психофізичний стан людини та методика підготовки спортсменів детально вивчається багатьма вітчизняними науковцями.

Так, у навчальному посібнику О. В. Онопрієнка та О. М. Онопрієнка ґрунтовно досліджено методику розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу. Автори доводять, що ефективність тренувального процесу залежить від урахування педагогічних умов та індивідуального потенціалу студента [3]. Теоретичні та практичні аспекти занять детально розкривають В. В. Захожий та співавтори, приділяючи значну увагу історичним передумовам та базовим принципам побудови тренувальних циклів [2]. Фундаментальні засади теорії і методики викладання пауерліфтингу висвітлено у працях А. І. Стеценка, де акцентується увага на правильній біомеханіці виконання базових вправ та запобіганні травматизму [5]. Організаційно-методичні аспекти підготовки висококваліфікованих атлетів розглядає М. А. Жердецький, зосереджуючись на специфіці змагальної діяльності та критеріях оцінювання результатів спортсменів [1].

Своєю чергою, загальні засади атлетизму та базової фізичної підготовки, які слугують фундаментом для пауерліфтингу, систематизовано в методичних вказівках Ю. С. Сорокіна та Т. С. Брюханової [4]. Незважаючи на значну кількість наукових праць, питання комплексного поєднання історичного огляду еволюції пауерліфтингу з аналізом сучасних систем командного оцінювання та методів тренування залишається відкритим і потребує систематизації.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі пауерліфтингу як неолімпійського виду спорту, дослідженні історичних етапів його становлення, визначенні специфіки правил змагальної діяльності та обґрунтуванні ролі загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Пауерліфтинг як самостійна спортивна дисципліна пройшов тривалий і складний шлях еволюції. Аналіз історичних джерел свідчить про послідовний і системний розвиток цього виду спорту як невід'ємної складової атлетизму. Витоки силових випробувань беруть початок ще з давніх часів, коли підняття важких каменів чи інших предметів було головним мірилом людської сили та витривалості. Проте формування пауерліфтингу в його сучасному вигляді відбулося лише в середині ХХ століття. Для кращого розуміння хронології ми систематизували ключові історичні віхи у Таблиці 1.

Таблиця 1

Етапи становлення та розвитку пауерліфтингу*

Період / Дата	Подія	Характеристика
Давні часи	Виникнення силових змагань	Піднімання важких предметів як базовий прояв фізичної сили людини
Середина ХХ ст.	Формування сучасного формату	Виокремлення силового триборства як самостійного виду спорту
1960-ті роки	Розробка та уніфікація правил	Затвердження стандартів виконання вправ та початок проведення перших великих турнірів
Листопад 1972 р.	Заснування IPF	Створення Міжнародної федерації пауерліфтингу (International Powerlifting Federation)
1973 р.	Перший чемпіонат світу	Офіційне проведення першого світового турніру під егідою IPF
1980 р.	Участь жінок у змаганнях	Жінки вперше допущені до участі у чемпіонатах світу, що сприяло масовості спорту
1986 р.	Заснування WPC	Створення альтернативної федерації (World Powerlifting Congress) з іншим регламентом
Кінець ХХ – поч. ХХІ ст.	Активний розвиток в Україні	Формування національної федерації, проведення регулярних чемпіонатів України
Сучасний етап	Наукове обґрунтування	Поява ґрунтовних методичних праць з біомеханіки та тренувального процесу

Примітка: * - таблицю створено автором на основі джерел 1-5.

Як видно з наведених даних, ключовим каталізатором розвитку стало створення *Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF)*, що дозволило уніфікувати правила та розпочати проведення офіційних чемпіонатів світу.

На сучасному етапі змагальна діяльність з пауерліфтингу, зокрема і в межах чемпіонатів України, спирається на суворий регламент. Особливу увагу приділяють визначенню командної першості. Відповідно до чинних правил, командний результат формується шляхом підсумовування балів, які здобувають спортсмени залежно від зайнятого місця у своїй ваговій категорії. Система нарахування виглядає наступним чином: за 1-ше місце команда отримує 12 балів, за 2-ге – 9 балів, за 3-тє – 8 балів, за 4-тє – 7 балів, за 5-тє – 6 балів, за 6-тє – 5 балів, за 7-ме – 4 бали, за 8-ме – 3 бали, за 9-тє – 2 бали, а за 10-тє та всі наступні успішно завершені виступи – по 1 балу.

Часто на практиці виникають ситуації, коли кілька команд набирають однакову кількість балів. Для вирішення таких суперечностей розроблено багаторівневу систему критеріїв, що представлена у Таблиці 2.

Таблиця 2

Критерії визначення командних результатів та вирішення нічиїх

Критерій	Опис застосування
Основний показник	Переможець визначається за найбільшою сумою набраних командних балів (від 12 до 1)
Перший рівень вирішення нічиї	У разі рівності очок перевага надається команді, яка має більшу кількість перших місць
Другий рівень вирішення нічиї	Якщо кількість перших місць однакова, порівнюється кількість других, потім третіх і наступних місць
Остаточний критерій	Якщо всі попередні показники збігаються, перевагу отримує команда з більшою загальною сумою балів, розрахованою за спеціальною формулою IPF (формула Вілкса або GL)

Досягнення високих результатів на змаганнях такого рівня неможливе без грамотної побудови тренувального макроциклу. Тренувальний процес у пауерліфтингу чітко поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та

спеціальну технічну підготовку. Засоби ЗФП включають виконання різноманітних фізичних вправ, не пов'язаних безпосередньо зі змагальними рухами. Це кросовий біг, плавання, гімнастичні вправи, використання пліометрії для розвитку вибухової сили, а також робота над стабільністю кору та рухливістю суглобів. Мета ЗФП: зміцнити опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему та створити надійний фізіологічний фундамент для перенесення важких специфічних навантажень.

Своєю чергою, технічна підготовка спрямована на доведення до автоматизму змагальних рухів. Вона передбачає багаторазове відпрацювання траєкторій з порожньою штангою або мінімальною вагою для формування правильного нейром'язового зв'язку. Ефективним методом є використання відеоаналізу власних рухів з метою корекції помилок. Крім того, на цьому етапі активно застосовуються допоміжні вправи: присідання з паузою в нижній точці, жими з бруска, часткові амплітуди, що допомагають подолати «мертві точки» у траєкторії руху. Саме поєднання потужної загальної бази та ідеально відточеної техніки дозволяє спортсменам прогресувати без шкоди для здоров'я.

Висновки:

1. Пауерліфтинг пройшов значний еволюційний шлях від розрізнених аматорських силових випробувань до офіційного масового неолімпійського виду спорту, що має розвинену міжнародну інфраструктуру, уніфіковані стандарти та глибоке наукове обґрунтування.
2. Система організації змагань базується на чітких математичних критеріях оцінювання як індивідуальних, так і командних результатів, що забезпечує високий рівень об'єктивності та справедливую конкуренцію між учасниками.
3. Ефективність підготовки у пауерліфтингу залежить від збалансованого поєднання загальної фізичної підготовки, яка формує міцну базу здоров'я,

та вузькоспеціалізованої технічної підготовки, спрямованої на вдосконалення змагальних рухів.

4. Впровадження пауерліфтингу в систему фізичного виховання студентів є перспективним напрямом, оскільки систематичні силові тренування не лише розвивають м'язовий апарат, а й є потужним інструментом для зняття емоційної напруги, розвитку самодисципліни та покращення загальної якості життя сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Жердецький М. А. Організаційно-методичні засади навчально-тренувального процесу висококваліфікованих пауерліфтерів : кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький : ХНУ, 2021. 60 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/562a72dd-209c-4fdb-89c3-704846ea7ef3/content> (дата звернення: 25.03.2026).
2. Захожий В. В., Черкашин Р. Є., Ніколаєв С. Ю., Панасюк О. П. Пауерліфтинг: теоретичний і практичний аспекти занять : метод. рекомендації. Луцьк, 2025. 61 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/29360/1/powerlifting.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с. URL: <https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4228/1/Посібник%20пауерліфт.-2022р..pdf> (дата звернення: 25.03.2026).
4. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Атлетизм : метод. вказівки до практ. занять. Краматорськ : ДДМА, 2020. 28 с. URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/atlet/Методичка%20з%20атлетизму.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).
5. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с. URL: <https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf> (дата звернення: 25.03.2026).

ІСТОРІЯ, РОЗВИТОК ТА ПЕРСПЕКТИВИ КІБЕРСПОРТУ У СВІТІ

Юхименко Даніїл

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Степаненко Дмитро

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто історію виникнення кіберспорту, основні етапи його розвитку та сучасний стан у світі. Проаналізовано фактори, що сприяли популяризації кіберспорту, його економічне значення та місце у сучасній спортивній індустрії. Також визначено перспективи подальшого розвитку кіберспорту як глобального явища цифрової культури та спорту.

Ключові слова: історія кіберспорту кіберспорт, електронний спорт, відеоігри, турніри, геймінг.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У ХХІ столітті кіберспорт став одним із най динамічніших напрямів розвитку спортивної та розважальної індустрії. Щороку зростає кількість професійних гравців, команд, турнірів та глядачів кіберспортивних подій. Популярність кіберспорту значною мірою пов'язана з розвитком інформаційних технологій, доступністю високошвидкісного інтернету та поширенням комп'ютерних ігор.

Мета дослідження. Аналіз історії виникнення кіберспорту та визначення основних етапів його становлення і перспектив розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Кіберспорт – змагання з відеоігор – це вид спортивної активності, в якій гравці розвивають і тренують як розумові, так і фізичні навички. Молоді гравці формують команди та змагаються за призові фонди, що можуть досягати величезних сум. Річний дохід гравців при

цьому може скласти сотні тисяч доларів, враховуючи спонсорство та призові виграші, і тим паче призові фонди зі змагань. [3]

Перші кіберспортивні змагання з'явилися ще у 1970-х роках. Одним із перших офіційно задокументованих турнірів вважається турнір з гри Spacewar, проведений у 1972 році в Stanford University (рис. 1). [2]



Рис. 1. Учасники першого турніру з кіберспорту у 1972р.

З появою “Magnavox Odyssey” в 1972 з'явилася перша ігрова консоль, яку можна було підключити до телевізора. Незважаючи на те, що використовувати її було досить незручно – ігрове поле доводилося приклеювати до телевізора у вигляді шаблону, щоб грати – ця консоль зробила цифрові ігри придатними для широких мас.

Крім того, згодом були створені аркади, які дозволили широкому загалу грати в ігри на автоматах, таких як понг. Проте змагальний характер гри став можливим лише із запровадженням постійних списків рекордів. Однією з перших машин, оснащених цією опцією, був Sea Wolf 1976 року випуску.

Важливу роль у становленні кіберспорту відіграли такі ігри, як Doom, Quake та StarCraft. Саме ці ігри стали основою перших професійних турнірів і сприяли формуванню кіберспортивної культури.

Однією з найважливіших подій у розвитку кіберспорту став турнір Red Annihilation Tournament 1997, присвячений грі Quake (рис. 2), який зібрав тисячі учасників з різних країн. Наступні кроки у напрямку кіберспорту знову надійшли із США. Оператор ігрових автоматів Уолтер Дей з Оттумви в штаті Айова

заснував першу службу суддівства для відеоігор 9 лютого 1982 за допомогою “Twin Galaxies National Scoreboard”. Фоном послужила стаття у журналі Time у 1982 році про те, як 15-річний Стів Юрашек встановив рекорд у Defender. Волтер Дей, однак, знав молодого гравця у своїй аркаді, який набагато побив цей рекорд [1].



Рис. 2. Red Annihilation Tournament 1997 р.

Дослідники виділяють кілька основних етапів розвитку кіберспорту.

Початковий етап (1970 -1990-ті роки). Характеризується появою перших турнірів, формуванням геймерських спільнот та зростанням популярності відеоігор.

Етап становлення (2000 - 2010 роки). У цей період починають активно проводитися міжнародні турніри, з’являються професійні команди та ліги. Серед найбільш відомих організацій - World Cyber Games та Electronic Sports League [7].

Також з’являються популярні кіберспортивні дисципліни (табл. 1).

Таблиця 1

Популярні кіберспортивні дисципліни вперіод 2000-2010 років

Назва	Жанр гри	Піковий он-лайн, к-ть користувачів	Геймплей
Counter-Strike	Шутер	50 000 – 250 000	

Warcraft III	Фентезі	30 000 – 60 000	
Star Craft	Стратегії	250 000 – 300 000	

Правила Warcraft (особливо Warcraft III) базуються на стратегії в реальному часі (RTS): розбудуйте базу, збирайте ресурси (золото, дерево), наймайте армію та героїв, щоб знищити ворожу базу. Ключовим є контроль територій, прокачка героїв та використання їхніх здібностей у боях.

Star Craft – це стратегія в реальному часі (RTS), де гравці керують однією з трьох унікальних рас (Террани, Протосси, Зерги). Основна мета – розбудувати базу, видобувати ресурси (мінерали та газ), створювати армію та знищити базу суперника. Гра вимагає швидкого прийняття рішень, управління економікою та бойовими одиницями.

Сучасний етап розвитку зазнав еволюційних змін в плані графіки та технічних можливостей (табл. 2). Кіберспорт перетворився на глобальну індустрію з багатомільйонною аудиторією.

Таблиця 2

Найбільш популярні дисципліни з 2010 р. – до сьогодні

Назва	Жанр гри	Піковий он-лайн, к-ть користувачів
League of Legends	МОБА (Multiplayer Online Battle Arena – багатокористувацька онлайн-бойова арена)	1 млн–3,4 млн
Dota 2		1.5 млн – 1,7 млн
Counter-Strike 2	Багато- користувацький шутер	1.4 млн – 1,6 млн
Valorant		1.8млн – 2,3млн
Fortnite	Battle Royale	2.7 млн – 5,9 млн
PUBG	Battle Royale	700 000 – 3 млн

Counter-Strike була найпопулярнішим онлайн-екшеном у кіберспорті більше десяти років і була замінена CS:GO у 2012 році а згодом на Counter Strike 2 у 2023 році. Великі турніри збирають мільйони глядачів онлайн. Наприклад, чемпіонат світу з League of Legends щороку переглядають десятки мільйонів людей. Піковий онлайн (Worlds 2025): Понад 6,7 млн глядачів, за даними <https://players.com.ua/>.

Counter-Strike та Valorant (рис. 3, 4) – це командні тактичні шутери 5х5, де мета – встановити/знешкодити бомбу (CS) або встановити/знешкодити спайк (Valorant), або знищити команду суперника. CS вимагає жорсткої тактики та стрільби, тоді як Valorant додає героїв із унікальними здібностями. Обидві гри грають до 13 перемог у раундах, з перемиканням сторін (атака/захист) після 12 раундів. Агенти: Гравці обирають персонажів зі здібностями (стіни, лікування, огляд), що доповнює стрільбу. Економіка: Зброя та здібності купуються на початку раунду.

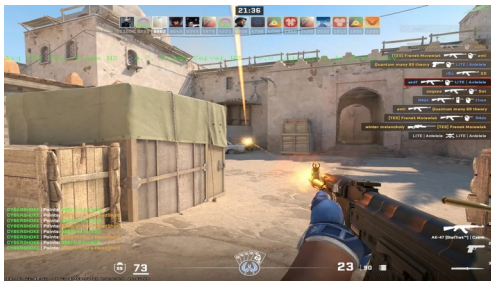


Рис. 3. Геймплей Counter Strike 2.



Рис.4. Геймплей Valorant.

Dota 2 та League of Legends (LoL) – це командні MOBA – ігри (5х5), де мета – знищити головну споруду ворога (Трон у Dota 2, Нексус у LoL) на карті з трьома лініями (рис. 5, 6). Гравці обирають унікальних героїв, отримують досвід і золото, вбиваючи кріпів та ворогів, щоб посилити персонажа і зруйнувати вежі.

На сьогодні кіберспорт є важливою частиною світової спортивної та медіа індустрії. За даними аналітичної компанії Newzoo, доходи кіберспортивної індустрії щороку перевищують мільярд доларів. Основними джерелами

прибутку є: спонсорство; рекламні контракти; продаж медіа прав; кіберспортивні трансляції; продаж квитків на турніри.



Рис. 5. Геймплей Leage of Legends.



Рис. 6. Геймплей Dota 2.

Великі кіберспортивні турніри, такі як The International, мають призові фонди, що перевищують десятки мільйонів доларів [8].

У 2024-2026 роках економіка характеризується переходом від етапу стрімкого, але хаотичного зростання до стадії стабілізації та професіоналізації фінансових потоків. У 2024 році обсяг глобального ринку перевищив \$2,1 млрд. Прогнозується, що до кінця 2025 року цей показник сягне \$2,7 млрд завдяки експансії на нові ринки (Південна Америка, ПСА).

Протягом 2026 року очікується подальше зростання, підкріплене інтеграцією з традиційними секторами економіки: автомобільною, телекомунікаційною та енергетичною галузями. Кількість активних глядачів у 2025 році має досягти близько 850 мільйонів осіб.

Відбувається зміна стратегії брендів: замість простого розміщення логотипів компанії запускають масштабні колаборації, створюють фан-контент та інтегровані ком'юніті-програми. Перехід до науково обґрунтованих методик тренувань для захисту інвестицій та максимізації прибутку. Основними джерелами залишаються спонсорство, продаж прав на медіатрансляції та видавничі збори.

Дефіцит робочої сили (зокрема в Україні через війну) залишається стримуючим фактором для локального розвитку індустрії. Незважаючи на

складні умови, українські організації (наприклад, Monte та NAVI) продовжують розвиватися як повноцінні мультигеймінгові структури. Міжнародна федерація кіберспорту (IESF) розглядала Львів як потенційне місце проведення чемпіонату світу-2025, що свідчить про високий інвестиційний інтерес до регіону [4, 5].

Популяризації кіберспорту значною мірою сприяли стримінгові платформи, зокрема Twitch та YouTube, які дозволяють мільйонам користувачів переглядати кіберспортивні трансляції у реальному часі. Також важливу роль відіграють міжнародні кіберспортивні організації, такі як International Esports Federation (11 серпня 2008 року), які сприяють розвитку кіберспорту на міжнародному рівні.

В Україні розвитком кіберспорту займається Федерація кіберспорту України, яка організовує турніри, підтримує професійні команди та сприяє інтеграції українських спортсменів у міжнародну кіберспортивну спільноту. У 2016 році було створено дві такі організації – Esports Ukraine та Esports Soccer Foundation of Ukraine (ESFU) .

«Esports Ukraine» прагне підтримувати молоді таланти та організовувати турніри, відкриті для всіх. Їхніми основними подіями є «Ukrainian University Open», щорічний багатoproфільний турнір для українських студентів, заснований у 2018 році, та «CyberStar League», всеукраїнський онлайн-турнір з Dota 2, який відбувся у 2017 році. «Esports Ukraine» підтримується як національними («Київстар», українська телекомунікаційна компанія), так і міжнародними (MasterCard, RedBull, Lenovo, Razer).

Відкритий чемпіонат університетів України 2018 року зібрав 150 команд із 67 університетів, тоді як CyberStar League збрала 260 000 глядачів на Twitch, сервісі потокового відео ігор, а призовий фонд становив 100 000 гривень (приблизно 4000 доларів). Фонд кіберспорту України (ESFU) співпрацює з керівництвом Української Прем'єр-ліги та ФК "Чорноморець" (Одеса) над

створенням електронної версії головного футбольного турніру України. Його підтримують міжнародні бренди, такі як Asus, DXRACER та Razer.

У 2018 році до складу приєдналася третя організація – Українська федерація кіберспорту (UESF). У перший рік свого існування вона організувала 50 кіберспортивних змагань із загальним призовим фондом 850 000 гривень (приблизно 35 000 доларів). У 2019 році її головною подією став Чемпіонат України з кіберспорту з призовим фондом 1 мільйон гривень (приблизно 35 000 доларів). Вона також надає нетворкінгову платформу для гравців, щоб вони могли шукати команди, і навпаки [6].

Сучасні дослідники зазначають, що кіберспорт має значний потенціал для подальшого розвитку. Серед основних перспектив можна виділити:

- інтеграцію кіберспорту у систему спортивної освіти;
- включення кіберспортивних дисциплін до міжнародних мультиспортивних змагань;
- розвиток кіберспортивної інфраструктури;
- зростання інвестицій у кіберспортивні команди та ліги.

У деяких країнах кіберспорт уже визнається офіційним видом спорту, що відкриває нові можливості для його розвитку [8].

Висновки. Кіберспорт є одним із най динамічніших напрямів розвитку сучасної спортивної індустрії. Від перших турнірів у 1970–х роках до масштабних міжнародних чемпіонатів сьогодні він пройшов значний шлях еволюції. Зростання популярності відеоігор, розвиток цифрових технологій та глобалізація медіапростору сприяли перетворенню кіберспорту на потужну індустрію.

Подальший розвиток кіберспорту залежатиме від інтеграції його у систему професійного спорту, підтримки міжнародних організацій та зростання інтересу з боку глядачів і спонсорів.

Список використаних джерел

1. Історія кіберспорту: 30 років за 10 хвилин: <https://skvot.io/uk/blog/the-history-of-esports-30-years-in-10--minutes>
2. Історія кіберспорту: як усе починалося: <https://www.play4ua.org/istoriya-kibersporta-yak-vse-pochinalos/>
3. Ключові тренди та ризики: <https://gamedev.dou.ua/articles/cybersport-ukraine-2025/>
4. Офіційні новини: <https://suspilne.media/sport/992047-lviv-rozgladaut-ak-misce-provedenna-chempionatu-svitu-z-kibersportu-u-2025-roci/>
5. Що таке кіберспорт та як ця культура розвинена в Україні: <https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html>
6. Quick to learn: Why esports are developing fast in Ukraine. UkraineWorld. <https://ukraineworld.org/en/articles/ukraine-explained/quick-learn-why-esports-are-developing-fast-ukraine>
7. Shynkaruk O., Borysova O., Yakovenko E. та ін. History of development of esports in Ukraine. – Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2019. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/240ed345-869b-4df0-94e2-c83cdc425716>
8. Shynkaruk O. Modern trends in esports development in the context of globalization. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025: <https://svp.ust.edu.ua/article/view/333651>

РОЗДІЛ 4
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
З НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

ПРИЧИНИ ТА ВИДИ ТРАВМ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ КОНКУРОМ

Івченко Катерина

Наукові керівники:

д.фіз.вих., професор Мітова Олена,

к.фіз.вих., доцент Івченко Оксана

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»,

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто актуальну проблему травматизму у кінному спорті, зокрема у дисципліні конкур. Проаналізовано основні причини та види травм у спортсменів різної кваліфікації, визначено чинники ризику їх виникнення. Встановлено взаємозв'язок між рівнем підготовленості спортсменів, особливостями тренувального процесу та частотою травматизму. Обґрунтовано необхідність впровадження комплексних профілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня травматизму у конкурі.

Ключові слова: конкур, травматизм, кінний спорт, профілактика травм, спортивна підготовка.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Відомо, що кінний спорт вважається одним із найпопулярніших засобів дозвілля, тому його небезпека часто недооцінюється. Вчені зі США з'ясували, що ризик травм під час занять жжж верховою їздою вищий, ніж під час занять футболом, автоспортом та спуском на лижах. Таке дослідження було опубліковано у журналі Trauma Surgery & Acute Care Open [8, 9, 10]. І це не дивно, адже падіння з конем, що скаче галопом, не приведе ні до чого хорошого. Наочний приклад –

американський актор Крістофер Рів, який після подібного випадку опинився в інвалідному візку до кінця свого життя. Зрозуміло, це не єдиний випадок – дослідники підраховали кількість подій у кінному спорті за останні 10 років та знайшли за цей час майже 25 тисяч випадків травм. Серед них 37% людей отримали травми грудей, 26,5% – травми рук та ніг, а 23% пошкодили голову. Найменше зустрічалися травми живота – на них припало 3353 випадки (13,5%).

При багатогодинних заняттях, особливо без захисного екіпірування, ймовірність госпіталізації збільшується, кажуть вчені. Майже всі, хто отримав пошкодження, опинилися на лікарняному ліжку. Більшість постраждалих перевели у відділення інтенсивної терапії, інших – в операційну. Дослідники також зазначають, що не всім травмованим вдалося уникнути сумних наслідків. За останні 10 років число смертей становило близько 320. Основною причиною смерті були травми голови і шиї - ризик померти в цьому випадку вище на 50%.

Пояснити інтерес вчених до теми дослідження легко. Наведемо приклад: найпопулярніший вид спорту США – американський футбол (саме згадується у статті), та її травматичність широко обговорюється у пресі. Суспільство стурбоване тим, що футболісти не тільки зазнають травм під час тренувань та змагань, але відчують наслідки після закінчення кар'єри, наприклад, набагато частіше хворіють на деменцію. У США ведеться широка кампанія привернення уваги до безпеки футболістів, розробляються засоби захисту та регламенти. Частково з цієї причини багато інших видів спорту, в тому числі і кінний, опиняються в тіні [1, 5, 11].

Для оцінки травматичності того чи іншого виду спорту найчастіше використовуються не серйозні дослідження, а непідтверджена статистика травм. Не дивно, що через відсутність достовірної інформації все більше людей займається тим чи іншим видом спорту без необхідної підготовки. Водночас зростає і кількість травмованих. Навіть за кількістю запитів у пошукових

системах про травми футбол значно перевершує кінний спорт. Невірні дані потім використовують страхові компанії, які поділяють види спорту за цим критерієм на кілька категорій. Футбол найчастіше належить до другої, а кінний спорт – до третьої.

Дослідження Національного банку даних про травми в США за період з 2007 до 2016 року висвітлює раніше недооцінену проблему. Статистика травм показала: внаслідок пошкоджень, отриманих під час занять верховою їздою, до лікарні потрапляє більше людей, ніж передбачалося. Статистичні дані свідчать, що цей вид спорту майже вчетверо травматичніший, ніж їзда на мотоциклі [10, 11].

При цьому CDC – Центри з контролю та профілактики захворювань – мають відомості про те, що верховою їздою займаються понад 30 млн осіб щорічно.

Деякі дослідники, які опублікували свою працю в медичному журналі Trauma Surgery & Acute Care Open [11], заявили, що травми під час кінного спорту «серйозно недооцінюються» і часто ігноруються як проблема охорони здоров'я.

У Національному банку даних про травми за зазначений період відзначено 25 тисяч травмованих людей, при цьому середній вік постраждалих під час їзди дорівнює 47 рокам. Цікаво, що чоловіки та жінки страждають від цього однаково часто.

Найчастішою мішенню для травм була грудна клітка – 37%. Травми кінцівок мали місце у 26,5% випадків, у 23% випадків вершники отримували забиття голови. Тяжкі неврологічні порушення спостерігалися у 3,5% пацієнтів,

і в цій групі травми голови та шиї були найбільш вірогідною їх причиною (706 випадків). Близько 320 осіб померли від отриманих травм протягом періоду

дослідження, причому ушкодження голови та шиї стали основною причиною смерті у трьох із чотирьох випадків [9, 10, 11].

Крім привернення уваги до небезпеки кінного спорту, автори дослідження зазначають, що значна частина вершників, які зазнали травм під час їзди на коні, не носила шоломів. Вчені сподіваються, що підвищення поінформованості про можливі пошкодження та посилення профілактичних заходів щодо захисту голови від травм значно знизить смертність.

Вище зазначене свідчить, що даний напрям є актуальним для кінного спорту, зокрема конкуру та рекреації сьогодення.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати основні причини і види травм у спортсменів різної кваліфікації під час занять конкурном, а також встановити взаємозв'язок між рівнем підготовленості спортсменів, специфікою тренувального процесу та ризиком виникнення травматизму з метою обґрунтування ефективних профілактичних заходів.

Матеріали та методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні методи, а саме: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; порівняльний аналіз травматизму у конкурі спортсменів різної кваліфікації; метод системного аналізу; узагальнення практичного досвіду тренувальної діяльності у кінному спорті.

Дослідження базувалося на вивченні наукових праць у галузі спортивної медицини, теорії спорту та кінного спорту, а також на аналізі статистичних даних щодо травматизму спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження встановлено, що причини травматизму у конкурі мають багатофакторний характер і можуть бути умовно поділені на наступні групи:

До технічної групи причин можна віднести: помилки у техніці подолання перешкод, неправильна посадка вершника, порушення координації рухів [4].

До організаційно-методичних причин – недосконалість тренувального процесу, недостатній контроль за навантаженням, відсутність індивідуалізації підготовки спортсменів.

Окремої уваги потребують психологічні чинники – високий рівень тривожності, недостатня концентрація уваги, стресові ситуації під час змагань [5, 7].

Зовнішні фактори – стан покриття манежу, якість інвентарю, поведінка коня та погодні умови.

Особливої уваги заслуговує фактор взаємодії спортсмена з конем, який є визначальним у кінному спорті та значною мірою впливає на безпеку виконання вправ.

Результати проведеного аналізу свідчать, що травматизм у конкурі має виражений багатофакторний характер і формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, які охоплюють технічні, організаційно-методичні, психологічні та зовнішні аспекти спортивної діяльності. Подібний підхід до класифікації причин травматизму узгоджується з сучасними науковими уявленнями про поліетіологічну природу спортивних травм [3, 4].

Однією з провідних груп чинників є технічні помилки, що виникають під час виконання спеціалізованих рухових дій. До них належать порушення техніки подолання перешкод, неправильна посадка вершника, неузгодженість рухів із конем, а також недостатній рівень координаційних здібностей спортсмена [4, 8].

Згідно з дослідженнями у галузі біомеханіки кінного спорту, ефективність і безпечність виконання стрибка безпосередньо залежать від синхронізації рухів вершника і коня, а також від здатності спортсмена адекватно реагувати на зміну траєкторії руху [3, 5]. Порушення цих параметрів значно підвищує ризик втрати рівноваги та падіння.

Порівняльний аналіз результатів досліджень свідчить, що у спортсменів початкового рівня технічні помилки є домінуючою причиною травматизму, тоді як у висококваліфікованих спортсменів вони трапляються рідше, однак можуть мати більш серйозні наслідки через виконання складніших елементів [6].

Важливу роль у виникненні травм відіграють недоліки організації тренувального процесу. До них належать нераціональне планування навантажень, відсутність індивідуалізації підготовки, недостатній рівень контролю за функціональним станом спортсменів, а також порушення принципів поступовості та системності тренувань.

Наукові підходи до побудови тренувального процесу підкреслюють необхідність оптимального співвідношення навантаження та відновлення, оскільки перевантаження організму є одним із ключових факторів розвитку травматизму [1].

Порівнюючи результати різних досліджень, можна відзначити, що в умовах недостатньо структурованого тренувального процесу ризик травмування зростає як у початківців, так і у досвідчених спортсменів, однак у першому випадку це пов'язано з недостатньою адаптацією організму, а у другому – з хронічною перевтомою та накопиченням мікротравм.

Психоемоційний стан спортсмена є важливим компонентом безпеки у конкурі. Високий рівень тривожності, недостатня концентрація уваги, емоційне напруження під час змагань можуть призводити до порушення координації рухів та зниження якості виконання технічних елементів [5, 11].

З позицій спортивної психології встановлено, що стресові ситуації здатні впливати на швидкість прийняття рішень та точність рухових дій, що є критично важливим у видах спорту з високим рівнем ризику [8].

Порівняльний аналіз демонструє, що у спортсменів низької кваліфікації психологічні чинники частіше проявляються у вигляді страху та невпевненості,

тоді як у висококваліфікованих спортсменів – у формі перевантаження відповідальністю та змагального стресу, що також може підвищувати ризик травматизму.

До зовнішніх чинників травматизму у конкурі належать умови проведення занять і змагань: стан покриття манежу, якість і безпечність перешкод, технічний стан спорядження, погодні умови, а також поведінкові особливості коня.

Дослідження у галузі спортивної травматології підтверджують, що значна частина травм пов'язана саме з падіннями, причиною яких можуть бути як технічні помилки, так і зовнішні умови [6]. У цьому контексті особливого значення набуває контроль за якістю інвентарю та відповідність умов тренувань встановленим стандартам.

Сучасні медичні дослідження також підкреслюють, що падіння з висоти або при значній швидкості руху, характерні для кінного спорту, супроводжуються підвищеним ризиком тяжких травм, включаючи черепно-мозкові ушкодження та політравми [8, 9]. Це підтверджує необхідність врахування зовнішніх факторів як одного з ключових компонентів системи профілактики.

Окремо слід виділити фактор взаємодії вершника з конем, який є специфічним для кінного спорту і значною мірою визначає рівень безпеки виконання вправ. Ефективна комунікація між спортсменом і конем, заснована на взаєморозумінні та довірі, дозволяє мінімізувати ризик непередбачуваних ситуацій. За даними сучасних досліджень, порушення цієї взаємодії є однією з провідних причин падінь, особливо у спортсменів із недостатнім досвідом [3]. Водночас у спортсменів високої кваліфікації цей фактор пов'язаний із використанням складніших технічних елементів і більш інтенсивних режимів тренування.

Узагальнення та порівняльний аналіз. Таким чином, результати дослідження узгоджуються з сучасними науковими даними щодо багатфакторної природи травматизму у спорті, зокрема у конкурі. Порівняльний аналіз показує, що:

- у спортсменів початкового рівня домінують технічні та психологічні причини травм;
- у спортсменів середньої кваліфікації зростає роль організаційно-методичних чинників;
- у висококваліфікованих спортсменів провідними є фактори перевантаження, складності технічних елементів та зовнішні ризики.

Отримані результати доповнюють існуючі наукові підходи, підкреслюючи необхідність комплексного врахування всіх груп чинників при розробці програм профілактики травматизму у конкурі. Окремої уваги потребують зазначені у Табл. 1 причини травматизму у конкурі залежно від рівня кваліфікації спортсменів (%).

Таблиця 1

**Причини травматизму у конкурі залежно від рівня кваліфікації
спортсменів (%)**

Причини травматизму	Початковий рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Технічні помилки	40–45	25–30	15–20
Організаційно-методичні чинники	20–25	30–35	25–30
Психологічні фактори	20–25	15–20	10–15
Зовнішні фактори	10–15	15–20	20–25
Взаємодія «вершник – кінь»	10–15	20–25	25–30

Аналіз представлених даних свідчить про чітку тенденцію зміни структури травматизму залежно від рівня підготовленості спортсменів. Для початкового

рівня характерним є домінування технічних помилок (до 45%), що зумовлено недостатнім рівнем сформованості рухових навичок, координації та відсутністю стабільних взаємодій із конем. Психологічні чинники також мають значну вагу, що пов'язано зі страхом та невпевненістю.

У спортсменів середнього рівня кваліфікації відбувається зміщення акценту на організаційно-методичні чинники (до 35%), що свідчить про зростання ролі якості тренувального процесу, адекватності навантажень та контролю функціонального стану. Одночасно зростає значення взаємодії «вершник – кінь».

Окрім цього, для висококваліфікованих спортсменів – конкуристів характерне зменшення частки технічних помилок (до 15–20%), однак збільшується вплив зовнішніх факторів і складності взаємодії з конем (до 30%). Це пояснюється виконанням більш складних технічних елементів, високими швидкостями та інтенсивністю змагальної діяльності.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що структура причин травматизму має динамічний характер і змінюється відповідно до рівня спортивної майстерності, що необхідно враховувати при розробці диференційованих програм профілактики.

До розповсюджених травм у спортсменів-конкуристів належать: травми опорно-рухового апарату (розтягнення, вивихи, переломи); черепно-мозкові травми внаслідок падіння; ушкодження м'яких тканин (забої, гематоми); травми хребта різного ступеня тяжкості.

За даними досліджень, найбільш небезпечними є падіння з коня, які становлять основну причину тяжких травм у конкурі [6, 8].

Також встановлено, що рівень кваліфікації спортсмена суттєво впливає на частоту та характер травм. Спортсмени початкового рівня кваліфікації частіше отримують травми через недостатній рівень технічної підготовки, слабку

координацію та відсутність досвіду взаємодії з конем. У спортсменів високої кваліфікації травми виникають рідше, однак мають більш складний характер, що пов'язано з виконанням складніших технічних елементів і підвищеними навантаженнями [7, 10].

На основі отриманих результатів визначено основні напрями профілактики травматизму у конкурі:

- удосконалення технічної підготовки спортсменів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- використання сучасних засобів захисту (шоломи, жилети);
- контроль фізичного та психоемоційного стану спортсменів;
- підвищення якості підготовки коней.

Комплексне впровадження зазначених заходів сприятиме зниженню рівня травматизму та підвищенню ефективності підготовки спортсменів.

Висновки: Проведене дослідження дозволило встановити, що травматизм у конкурі має складний багатофакторний характер і залежить від рівня підготовленості спортсменів, організації тренувального процесу та специфіки виду спорту.

Визначено основні причини та види травм, а також встановлено їх залежність від кваліфікації спортсменів. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до профілактики травматизму, що включає технічні, організаційні та психологічні аспекти підготовки.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці підготовки спортсменів-конкурислів з метою підвищення безпеки тренувального процесу та зниження ризику травм.

Список використаних джерел

1. Івченко О.М., Івченко К.М. Аналіз вітчизняної навчальної програми з кінного спорту. Всеукраїнська інтернет-конференція здобувачів вищої

- освіти і молодих учених «УКРАЇНА – СВІТ: ДІАЛОГ КУЛЬТУР» (До Міжнародного дня філософії), 22 листопада. – Дніпро: ДВНЗ УДХТУ. – 2023. – 255 с, ISBN 978-617-8234-13-3. 22 листопада 2023 р. м. Дніпро, С.167-170.
2. Івченко К.М., Івченко О.М. Актуальні питання сьогодення у кінному спорті в Україні. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченій 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти». 23-24 листопада 2023 року м. Запоріжжя. С. 40-44.
 3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Перша друкарня, Київ. 2021. 672 с.
 4. Clayton H., Hobbs S. The role of biomechanics in equestrian sport. *Sports Biomechanics*. 2017. Vol. 16, No. 2. P. 1–12.
 5. Meyers M. C., Laurent C. M. Injuries in equestrian sports. *Journal of Sports Medicine*. 2010. Vol. 40, No. 3. P. 189–199.
 6. Dyson S. Diagnosis and management of equine performance issues. *Veterinary Journal*. 2011. Vol. 189, No. 2. P. 123–130.
 7. Williams J. M. *Applied sport psychology*. New York : McGraw-Hill, 2013. 608 p.
 8. Ball C. G. et al. Equestrian injuries: incidence and risk factors. *British Journal of Sports Medicine*. 2007. Vol. 41, No. 1. P. 1–6.
 9. Лаптев А. П. Спортивна травматологія. Київ : Здоров'я, 2018. 320 с.
 10. Joseph B., Pandit V., Rhee P. et al. Predicting hospital discharge disposition in trauma patients. *Trauma Surgery & Acute Care Open*. 2016. Vol. 1, No. 1. e000021.
 11. Inaba K., Siboni S., Resnick S. et al. Prospective evaluation of screening for blunt cerebrovascular injuries. *Trauma Surgery & Acute Care Open*. 2016. Vol. 1, No. 1. e000016.
 12. Haut E. R., Kalish B. T., Efron D. T. et al. Prevention of venous thromboembolism in trauma patients. *Trauma Surgery & Acute Care Open*. 2017. Vol. 2, No. 1. e000088.

ПОЄДНАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ТА ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Поган Аліна

*Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Осадців Тарас
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів*

Анотація. Простежено традиційні та сучасні інноваційні методи фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, визначено їхні переваги та обмеження у процесі тренування. Проаналізовано значення розвитку спеціальних фізичних якостей для підвищення ефективності виконання танцювальних елементів та забезпечення стабільності змагальної діяльності спортсменів.

Ключові слова: спортивні танці, фізична підготовка, інноваційні методи, латиноамериканська програма.

Постановка проблеми. Сучасні спортивні танці, зокрема латиноамериканська програма, характеризуються високими вимогами до фізичної, технічної, естетичної та психоемоційної підготовки спортсменів. Зростання конкуренції на міжнародній арені потребує від танцюристів не лише досконалої техніки, а й високого рівня силової витривалості, координації, швидкості реакції та стабільності опорно-рухового апарату. Традиційні методи фізичної підготовки, хоч і довели свою ефективність, не завжди повною мірою відповідають сучасним тенденціям спортивної науки, що вимагає індивідуалізації та інтеграції новітніх технологій у тренувальний процес [2, 4]. Розвиток інноваційних напрямів, таких як функціональний тренінг,

нейром'язова стабілізація, використання цифрових технологій для аналізу рухів, дозволяє розширити можливості тренерів у підвищенні якості підготовки спортсменів. Поєднання класичних засобів (координаційні, силові, аеробні вправи) із сучасними методиками створює умови для комплексного розвитку танцюристів, сприяє профілактиці травм, підвищенню ефективності технічного виконання та стійкості до фізичних навантажень [1, 3, 5].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю науково обґрунтованого поєднання традиційних і сучасних підходів у фізичній підготовці спортсменів-танцюристів, що забезпечить оптимізацію тренувального процесу, підвищення спортивної результативності та збереження здоров'я молодих виконавців у спортивних танцях. Латиноамериканська програма спортивних танців включає такі танці, як самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль та джайв. Кожен із них характеризується високим темпом, складною координацією рухів та значним навантаженням на різні групи м'язів. У зв'язку з цим фізична підготовка спортсменів-танцюристів повинна бути спрямована на розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей [1, 2, 4].

Проблеми фізичної підготовки спортсменів у складно координаційних видах спорту досліджувалися у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у розвиток теорії спортивного тренування зробили В. О. Кашуба, Д. Р. Данильченко, В. Н. Платонов та інші дослідники. У своїх роботах вони наголошують на необхідності системного підходу до розвитку фізичних якостей спортсменів і підкреслюють важливість спеціальної фізичної підготовки [1, 3, 5].

Мета роботи – теоретичний аналіз традиційних та інноваційних методів фізичної підготовки спортсменів-танцюристів латиноамериканської програми та обґрунтування доцільності їх поєднання у тренувальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів є важливою складовою системи спортивного тренування. Вона включає розвиток основних фізичних якостей, що забезпечують ефективне виконання танцювальних рухів і підвищують функціональні можливості організму спортсменів. На відміну від традиційних видів спорту, у яких домінує чітко визначений руховий стереотип, спортивні танці характеризуються високою варіативністю рухів, постійною зміною просторово-часових параметрів і необхідністю адаптації до музичного супроводу. Це обумовлює специфіку рухової діяльності танцюристів, яка потребує високого рівня сенсомоторної координації, рівноваги та контролю положення тіла в динамічних умовах [3, с. 34–36].

Значна кількість наукових праць присвячена аналізу фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів як чинника забезпечення технічної стабільності та змагальної ефективності. Дослідники зазначають, що фізична підготовка у спортивних танцях не може розглядатися ізольовано від технічної майстерності, оскільки саме рівень розвитку фізичних якостей визначає можливість якісного виконання складних танцювальних елементів у змагальних умовах [1, с. 45–48].

Особливу увагу в наукових дослідженнях приділено латиноамериканській програмі спортивних танців, яка вирізняється високою інтенсивністю рухів, різкими змінами положення тіла, значною амплітудою та акцентованими рухами тазу. Виконання таких елементів супроводжується підвищеним навантаженням на опорно-руховий апарат, особливо на м'язи нижніх кінцівок і м'язи стабілізатори корпусу, що зумовлює необхідність високого рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [4, с. 21–24].

Аналіз біомеханічних характеристик рухів у латиноамериканських танцях свідчить, що значна частина танцювальних елементів виконується в умовах

асиметричного навантаження та нестабільної опори. Це потребує від спортсменів високого рівня розвитку координаційних здібностей, м'язової сили та стабільності корпусу. Недостатній розвиток зазначених компонентів фізичної підготовки призводить до зниження якості виконання рухів, порушення ритмічної структури та зростання ризику перевантажень і травматизму [2, с. 66–68].

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток організму спортсмена. Вона передбачає розвиток сили, витривалості, швидкості та гнучкості, що є основою для формування спеціальних рухових навичок. Високий рівень загальної фізичної підготовленості сприяє підвищенню працездатності спортсменів та створює сприятливі умови для подальшого вдосконалення техніки. Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток тих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність виконання танцювальних елементів. До них належать координаційні здібності, силова витривалість, стабільність корпусу, а також здатність підтримувати правильне положення тіла у складних динамічних умовах [1, 3, 5].

Традиційні методи фізичної підготовки включають використання ЗРВ, елементів класичної хореографії, вправ із власною вагою тіла та спеціальних танцювальних комбінацій. Ці методи забезпечують поступовий розвиток фізичних якостей і широко застосовуються у практиці підготовки спортсменів-танцюристів. Однак сучасний розвиток спортивної науки сприяє активному впровадженню інноваційних методів тренування. Серед них особливе місце займають функціональний тренінг, core-тренінг, вправи на стабілізацію та розвиток мобільності. Такі методи дозволяють ефективно розвивати м'язи-стабілізатори, покращувати координацію рухів і підвищувати ефективність виконання танцювальних елементів [2, 3, 4].

Функціональний тренінг спрямований на розвиток рухових навичок, які максимально відповідають специфіці танцювальної діяльності. Його використання сприяє покращенню координації рухів, розвитку силової витривалості та підвищенню стабільності корпусу [2, 4].

Core-тренінг орієнтований на зміцнення м'язів корпусу, які відіграють ключову роль у підтриманні правильної постави та контролі положення тіла під час виконання танцювальних рухів. Регулярне застосування таких вправ дозволяє зменшити ризик травматизму та підвищити якість технічного виконання танцю. Крім того, у сучасній практиці підготовки спортсменів активно використовуються інформаційні технології, зокрема відеоаналіз рухів. Він дозволяє детально оцінювати техніку виконання танцювальних елементів і виявляти помилки, що сприяє більш ефективній організації тренувального процесу [2, 4].

Висновок. Комплексне використання різних тренувальних засобів сприяє зменшенню ризику перенавантажень і травматизму, забезпечує більш рівномірний розвиток м'язових груп та покращує відновлювані процеси після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Це є особливо актуальним для спортсменів високої кваліфікації, у яких тривалість та інтенсивність тренувального процесу постійно зростає. Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що поєднання традиційних та інноваційних методів фізичної підготовки відповідає сучасним тенденціям розвитку спортивної науки і практики. Такий підхід дозволяє сформувати цілісну систему фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, яка забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, підвищення технічної майстерності та стабільність змагальних результатів у латиноамериканській програмі спортивних танців.

Список використаних джерел

1. Данильченко Д. Р. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2019. № 4. – С. 45 – 66.
2. Данильченко Д. Р. Спеціальна фізична підготовка спортсменів-танцюристів у системі спортивного тренування : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – К. : НУФВСУ, 2019. – 198 с.
3. Кашуба В. О. Теорія і методика спортивної підготовки: навч. посібник. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 360 с.
4. Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Фаховий науковий журнал НУФВСУ. – Київ, – 2020. – № 2. – С. 21- 49.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Київ: Олімпійська література, 2015. – 808 с.

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ

Сайко Діляра

*Науковий керівник: старший викладач Чоботько Ігор
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. Дослідження присвячене науково обґрунтованому розмежуванню підготовки фахівців у сфері адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту в роботі з ветеранами війни. Визначено функціональні відмінності їх професійної діяльності відповідно до етапів реабілітації, адаптації та спортивної самореалізації ветеранів. Окреслено спільні компетенції, пов'язані з урахуванням психофізичних наслідків бойового досвіду та міждисциплінарною взаємодією. Обґрунтовано необхідність дворівневої системи підготовки кадрів і впровадження професійних стандартів. Наголошено на значенні поетапного залучення ветеранів до фізичної активності як складової державної політики реінтеграції.

Ключові слова. адаптивна фізична культура, адаптивний спорт, реабілітація ветеранів, підготовка фахівців, соціальна реінтеграція

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. З урахуванням специфіки роботи з ветеранами війни доцільно розмежувати підготовку фахівців для адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту. У сфері адаптивної фізичної культури пріоритетною є діяльність інструкторів з фізичної культури, які мають спеціальну підготовку з основ реабілітації, адаптивних методик, психофізичних особливостей осіб з бойовим досвідом та принципів безпечного навантаження. Основним завданням таких фахівців є

підтримка та відновлення рухових функцій, стабілізація стану та створення безпечного середовища для поступової адаптації.

Адаптивний спорт, у свою чергу, потребує залучення спортивних тренерів, орієнтованих на змагальну діяльність, спортивний результат і підготовку спортсменів до участі у змаганнях. Водночас робота з ветеранами як особливою категорією спортсменів вимагає додаткових компетенцій, що виходять за межі класичної спортивної підготовки [1].

У зв'язку з цим доцільним є:

- або цільова підготовка тренерів з адаптивного спорту;
- або впровадження обов'язкових курсів підвищення кваліфікації для спортивних тренерів, які працюють з ветеранами війни.

Такий підхід дозволить зберегти високу якість підготовки фахівців, мінімізувати ризики для здоров'я ветеранів та забезпечити професійну відповідність кадрів специфіці даної категорії учасників.

Основна роль інструктора з адаптивної фізичної культури (реабілітаційний рівень) полягає у супроводі ветерана на етапі відновлення, адаптації та повернення до активного життя.

Ключові компетенції:

- розуміння основ анатомії, фізіології та наслідків бойових равам;
- знання принципів безпечного фізичного навантаження;
- уміння працювати з обмеженнями руху, болем, асиметрією;
- розвиток базових фізичних якостей (рухливість, координація, витривалість);
- формування навичок самообслуговування та контролю власного тіла;
- розуміння психофізичних особливостей осіб з бойовим досвідом;
- створення безпечного, підтримуючого та неконкурентного середовища;
- вміння адаптувати вправи під індивідуальні можливості;

- робота без орієнтації на спортивний результат.

Фокус діяльності:

- безпека;
- стабілізація;
- адаптація;
- соціальна взаємодія.

Мета дослідження: є наукове обґрунтування системи спільних і спеціалізованих компетенцій фахівців адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту, що працюють із ветеранами війни, а також розроблення концептуальних засад їх дворівневої професійної підготовки, міжвідомчої взаємодії та професійної стандартизації з урахуванням завдань комплексної реабілітації та поетапної соціальної реінтеграції ветеранів.

Результати дослідження. Основна роль тренера з адаптивного спорт - підготовка ветеранів, які свідомо обрали спортивний шлях, до участі у змаганнях та представлення регіону або країни [2].

До ключових компетенції тренера входить: спортивна методика та планування тренувального процесу; підготовка до змагань з урахуванням специфіки адаптивного спорту; знання систем класифікації (нозології, функціональні класи, вагові та вікові категорії); уміння працювати з обмеженнями без зниження спортивної ефективності; контроль навантажень та профілактика повторних травм; спортивна психологія з урахуванням бойового досвіду; вміння оцінювати готовність спортсмена до змагальної діяльності; робота з мотивацією, цілепокладанням та відповідальністю; дотримання принципу добровільності участі у змаганнях.

Обов'язковою компетенцією фахівця є спеціалізована підготовка або курси підвищення кваліфікації з роботи з ветеранами війни, які включають:

- психофізичні особливості бойового досвіду;

- етичні межі роботи;
- ознаки перевантаження та дезадаптації;
- алгоритми взаємодії з медичними та реабілітаційними фахівцями.

Різні етапи залучення ветеранів до фізичної активності потребують різних професійних компетенцій, що обумовлює доцільність розмежування ролей інструктора з адаптивної фізичної культури та тренера з адаптивного спорту.

Питання компетенцій у роботі з ветеранами війни є не кадровим, а системним. Воно визначає безпеку, ефективність та довготривалу користь адаптивної фізичної культури і спорту.

Реалізація адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту потребує диференційованої підготовки кадрів. Інструктори з адаптивної фізичної культури та тренери з адаптивного спорту мають різні професійні завдання, що обумовлює необхідність спеціалізованої освіти або курсів підвищення кваліфікації з урахуванням особливостей роботи з ветеранами війни.

З урахуванням специфіки роботи з ветеранами війни особливої актуальності набуває питання науково обґрунтованого розмежування підготовки фахівців у сфері адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту [3]. Такий підхід зумовлений не лише відмінністю функціонального призначення цих напрямів, а й різними етапами реабілітації, адаптації та соціальної реінтеграції ветеранів. Відповідно, кадрове забезпечення має будуватися на принципах диференціації компетенцій, професійної спеціалізації та міждисциплінарної взаємодії.

У сфері адаптивної фізичної культури ключову роль відіграють інструктори, діяльність яких орієнтована насамперед на реабілітаційно-відновлювальний процес. Йдеться про роботу з ветеранами, які перебувають на початкових або проміжних етапах фізичного й психоемоційного відновлення після поранень, оперативних втручань, контузій, ампутацій, посттравматичних

розладів. У цьому контексті фізична активність виступає не спортивною, а терапевтичною категорією.

Фахівець адаптивної фізичної культури повинен володіти системним розумінням анатомо-фізіологічних змін, що виникають унаслідок бойових травм, тривалої іммобілізації, протезування, уражень опорно-рухового апарату та нервової системи. Практична діяльність передбачає не лише підбір вправ, а й постійний моніторинг функціонального стану, больового синдрому, втомлюваності, психоемоційних реакцій.

З професійної точки зору особливої ваги набуває вміння працювати з асиметріями руху, порушенням координації, обмеженням амплітуди, страхом руху після травми. Саме тому інструктор має застосовувати індивідуалізовані адаптивні методики, що поєднують елементи лікувальної фізичної культури, ерготерапії, функціонального тренінгу.

Не менш значущим є психосоціальний компонент діяльності. Ветеран на етапі адаптації часто переживає кризу ідентичності, втрату професійної ролі, соціальну ізоляцію. Фізкультурно-оздоровчі заняття у такому разі виконують функцію безпечного середовища відновлення довіри до власного тіла, формування відчуття спроможності та поступового повернення до соціальної взаємодії. Відповідно, інструктор повинен володіти базовими знаннями психології травми, комунікації, мотиваційної підтримки.

Фокус діяльності цього фахівця концентрується навколо безпеки, стабілізації стану, поступової адаптації та формування базових фізичних якостей. Спортивний результат на даному етапі не лише не є пріоритетом, а інколи може становити ризик для відновлювального процесу.

Натомість адаптивний спорт функціонує в іншій логіці — логіці змагальності, результативності та спортивного розвитку. Тут ключовою фігурою виступає тренер, який працює з ветеранами, що вже пройшли базові етапи

реабілітації, мають достатній функціональний ресурс і внутрішню мотивацію до спортивної самореалізації.

Разом із тим підготовка спортсмена-ветерана не може будуватися за класичними моделями олімпійського чи професійного спорту без відповідної адаптації. Тренер повинен урахувати нозологічні особливості, функціональні класи, протезування, обмеження навантаження, ризики вторинних травм. Планування тренувального процесу вимагає гнучкості, варіативності та тісної взаємодії з медико-реабілітаційними фахівцями.

Важливим компонентом виступає знання міжнародних і національних систем класифікації в адаптивному спорті, що забезпечують справедливість змагального процесу. Неправильне визначення функціонального класу може призвести як до спортивної нерівності, так і до перевантаження спортсмена.

Окрему площину становить спортивна психологія. Ветерани, які переходять у змагальний спорт, нерідко демонструють високий рівень волевих якостей, однак водночас можуть мати травматичний досвід, що впливає на емоційну регуляцію, сприйняття поразок, взаємодію в команді. Тренер має вміти працювати з мотивацією без формування деструктивного тиску результату.

Таким чином, фокус діяльності тренера з адаптивного спорту зосереджується на досягненні результату, спортивному розвитку, підготовці до змагань і представництві регіону чи держави, але за умови безумовного дотримання принципу добровільності та безпеки.

Водночас існує блок компетенцій, спільний для обох категорій фахівців. Йдеться про спеціалізовану підготовку з роботи з ветеранами війни як окремою соціальною та медико-психологічною групою. Така підготовка має включати вивчення психофізичних наслідків бойового досвіду, етичних меж взаємодії, ознак перевантаження, дезадаптації, посттравматичних реакцій.

Необхідною є й підготовка щодо алгоритмів міжвідомчої взаємодії - із лікарями, фізичними терапевтами, психологами, соціальними працівниками. Ефективна робота з ветеранами можлива лише в мультидисциплінарній команді, де фізична активність є складовою комплексної реабілітації.

З позиції системного підходу питання компетенцій не можна розглядати виключно як кадрове. Воно має інституційний характер і визначає якість державної політики у сфері ветеранської реінтеграції. Непідготовлений фахівець, навіть за наявності доброї мотивації, може несвідомо створити ризики для здоров'я ветерана або спровокувати психологічну дезадаптацію через надмірні вимоги чи некоректну комунікацію.

Саме тому доцільним є впровадження дворівневої моделі підготовки кадрів: базової спеціалізованої освіти та обов'язкових курсів підвищення кваліфікації. Останні мають бути регулярними, практикоорієнтованими та включати аналіз кейсів, стажування в реабілітаційних центрах, супервізію роботи з ветеранами.

Перспективним напрямом є створення єдиного професійного стандарту фахівця з адаптивної фізичної культури і спорту ветеранів, який визначатиме компетентнісні вимоги, етичні принципи, межі відповідальності та алгоритми взаємодії з іншими спеціалістами.

Важливим є також розмежування етапів залучення ветеранів до фізичної активності: від реабілітаційно-оздоровчого до змагального. Кожен етап має супроводжуватися відповідним кадровим забезпеченням, методичними протоколами та критеріями переходу [4].

Висновки. Отже, науково обґрунтоване розмежування підготовки фахівців у сфері адаптивної фізичної культури та адаптивного спорту є необхідною умовою ефективної реабілітації й соціальної реінтеграції ветеранів війни. Інструктори адаптивної фізичної культури забезпечують відновлювально-

терапевтичний, безпековий і психосоціальний супровід на початкових етапах, тоді як тренери адаптивного спорту зосереджуються на спортивному розвитку та змагальній підготовці ветеранів, які вже мають достатній функціональний ресурс. Водночас обидві категорії потребують спільних спеціалізованих компетенцій щодо роботи з бойовою травмою та взаємодії в мультидисциплінарних командах. Системна реалізація цього підходу передбачає дворівневу модель освіти, професійні стандарти та чітке кадрове забезпечення етапів залучення ветеранів до фізичної активності, що загалом підвищує якість державної ветеранської політики.

Список використаних джерел

1. Чоботько М.А., Панін В.В. Петанк як вид адаптивного спорту для реабілітації ветеранів та ветеранок війни / Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Українське військо: сучасність та історична ретроспектива», 27 листопада 2025 р. С. 234-235.
2. Чоботько І.І., Формальов А.М. Використання кіберспорту як адаптивного спорту для реабілітації ветеранів війни / Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Українське військо: сучасність та історична ретроспектива», 27 листопада 2025 р. - С. 250.
3. Чоботько І.І. Роль жінок-ветеранок у захисті України та їх внесок у постконфліктне відновлення / IX Міжнародна науково-практична конференція «Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти», (14 березня 2025 р.) – С. 101-102.
4. Чоботько М.А. Роль жінок-ветеранів у зміцненні обороноздатності та розвитку військово-патріотичної культури України / Тези доповідей IX Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», Київ, 27 листопада 2025 р. С. 305-307.

ВОЛЕЙБОЛ, В ЯКИЙ ГРАЮТЬ НОГАМИ (СЕПАК-ТАКРО)

Синиця Ганна, Турчик Аліна

Науковий керівник: доцент кафедри спортивних ігор Малойван Ярослав

Український державний університет науки і технологій

ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

Анотація. У статті розглянуто особливості сепак-такро як сучасного неолімпійського виду спорту, що поєднує елементи волейболу, акробатики, координаційно складних рухів і високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Охарактеризовано походження гри, її основні правила, техніко-тактичні дії, а також вплив занять сепак-такро на розвиток координації, гнучкості, швидкості реакції, спритності та спеціальної витривалості. Обґрунтовано значення сепак-такро в системі фізичного виховання і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Ключові слова: *сепак-такро, неолімпійський спорт, фізична культура, координація, техніка, рухова підготовка.*

Вступ. У сучасних умовах розвитку фізичної культури й спорту все більшої актуальності набуває вивчення неолімпійських видів спорту, які не лише урізноманітнюють спортивну практику, а й відкривають нові можливості для вдосконалення рухової діяльності людини. Одним із таких видів є сепак-такро - динамічна, видовищна та технічно складна гра, яку часто називають волейболом, у який грають ногами. Її специфіка полягає в тому, що м'яч перекидають через сітку без використання рук, застосовуючи стопи, гомілки, коліна, груди та

голову. Саме ця особливість надає грі яскраво вираженого координаційного характеру та робить її цінною для системи фізичної підготовки.

Актуальність теми зумовлена тим, що майбутні фахівці з фізичної культури мають бути обізнаними не лише з класичними, а й із сучасними, нетрадиційними та неолімпійськими видами спорту. Це дозволяє розширювати арсенал засобів фізичного виховання, підвищувати інтерес молоді до занять руховою активністю, формувати вміння адаптувати освітній процес до потреб і зацікавлень здобувачів освіти. Сепак-такро в цьому контексті є перспективним видом спорту, який поєднує змагальність, емоційність, складну техніку та значний оздоровчий потенціал [3, с. 21].

Проблематика неолімпійських видів спорту останніми роками дедалі частіше стає предметом наукових досліджень у галузі фізичного виховання, спортивного тренування та теорії спорту. Науковці звертають увагу на можливості використання таких видів спорту для підвищення мотивації до занять фізичною культурою, розвитку спеціальних фізичних якостей, формування нових рухових навичок і розширення змісту освітніх програм.

У дослідженнях, присвячених сепак-такро, переважно розглядаються історія виникнення гри, правила змагань, техніка виконання ударів, біомеханічні особливості рухів, а також структура фізичної підготовленості спортсменів. Окрема увага приділяється розвитку координації, гнучкості, швидкісно-силових здібностей, точності рухів і вмінню орієнтуватися в обмеженому ігровому просторі. Разом із тим у вітчизняному науково-методичному просторі сепак-такро ще не отримав достатнього висвітлення, особливо в контексті підготовки майбутніх учителів фізичної культури та викладачів закладів вищої освіти.

Саме тому узагальнення відомостей про сепак-такро, визначення його місця серед інших видів спортивних ігор та аналіз потенціалу цього виду спорту

для професійної підготовки фахівців з фізичної культури є важливим і своєчасним [6, с. 17].

Метою статті є характеристика сепак-такро як неолімпійського виду спорту, визначення його основних техніко-тактичних і фізкультурно-педагогічних особливостей та обґрунтування значення цього виду спорту у підготовці фахівців з фізичної культури.

Сепак-такро належить до тих спортивних ігор, що поєднують національні традиції та сучасну змагальну практику. Його витoki пов'язують із країнами Південно-Східної Азії, де ігри з м'ячем, у яких використовували переважно ноги, були відомі ще з давніх часів. Згодом традиційні форми гри зазнали впорядкування, з'явилися чіткі правила, визначені розміри майданчика, висота сітки, склад команди та система підрахунку очок. У результаті сепак-такро перетворився на повноцінний вид спорту з високими вимогами до технічної, фізичної та психологічної готовності спортсменів.

За зовнішніми ознаками гра справді нагадує волейбол, адже дві команди розташовуються по різні боки сітки й намагаються перекинути м'яч на сторону суперника таким чином, щоб той не зміг продовжити розіграш. Однак головна відмінність полягає у способі взаємодії з м'ячем. Якщо у волейболі основними засобами гри є руки, то в сепак-такро вони взагалі не використовуються. Це суттєво змінює техніку, характер переміщень, систему підготовки та загальну структуру ігрової діяльності. Гравці виконують передачі, прийоми й атакуювальні удари ногами, колінами, головою або грудьми, що потребує надзвичайно точного володіння тілом [5, с. 20].

Змагальна діяльність у сепак-такро характеризується високою інтенсивністю та короткочасністю окремих ігрових епізодів. У межах одного розіграшу спортсмен повинен миттєво оцінити траєкторію польоту м'яча, зайняти оптимальну позицію, виконати технічно правильний прийом і прийняти

швидке тактичне рішення. Такі умови формують підвищені вимоги до швидкості реакції, вибухової сили, рухливості в суглобах, рівноваги та просторової орієнтації. Особливої уваги заслуговує координаційна складність рухів, оскільки більшість технічних дій виконуються у нестандартних положеннях тіла, інколи в стрибку або з елементами обертання.

Однією з найважливіших складових сепак-такро є технічна підготовка. До базових технічних елементів належать подача, прийом м'яча, передача партнеру, атакуючий удар і блокування. Подача в цій грі має не лише початкове, а й тактичне значення, адже дозволяє відразу створити складну ситуацію для суперника. Прийом м'яча потребує м'якості рухів, точності контакту та вміння швидко стабілізувати положення тіла. Передача партнеру є проміжною ланкою, від якості якої залежить успішність завершальної атаки. Атакуючий удар у сепак-такро часто має акробатичний характер і вимагає від спортсмена високого рівня гнучкості, стрибучості та сміливості. Блокування, у свою чергу, потребує правильно обраного моменту, координації та доброго відчуття дистанції.

Техніка гри тісно пов'язана з тактикою. У сепак-такро важливо не лише якісно виконати окрему дію, а й узгодити її з командними намірами. Тактична підготовка включає вибір способів подачі, побудову захисту, варіанти завершення атак, зміну темпу гри та використання слабких місць суперника. Через невелику кількість гравців на майданчику роль кожного учасника є надзвичайно важливою, а помилки окремого спортсмена відразу впливають на результат епізоду. Саме тому сепак-такро сприяє формуванню відповідальності, взаєморозуміння, колективної взаємодії та психологічної стійкості [4, с. 35].

У контексті фізичної підготовки сепак-такро має комплексний вплив на організм. Регулярні заняття сприяють розвитку координаційних здібностей, адже спортсмен постійно виконує складні рухи з точним дозуванням зусиль. Високий рівень гнучкості є необхідною умовою для виконання передач і ударів на різних

рівнях, особливо під час акробатичних дій. Значне навантаження припадає на м'язи нижніх кінцівок, м'язи кора та опорно-руховий апарат загалом. У процесі гри розвиваються швидкість переміщення, частота рухів, стрибучість, спеціальна витривалість і здатність до швидкого відновлення між ігровими діями.

Сепак-такро також має важливе значення для вдосконалення сенсомоторних функцій. Постійне стеження за польотом м'яча, необхідність швидкого реагування на зміну ігрової ситуації та виконання точних технічних дій без участі рук активізують зорово-рухову координацію та формують високий рівень контролю рухів. Для студентів спеціальності «Фізична культура» це має особливу цінність, оскільки дозволяє глибше усвідомити зв'язок між фізичними якостями, технікою рухів і педагогічними можливостями спортивної гри [1, с. 28].

Не менш важливим є виховний потенціал сепак-такро. Як і більшість командних видів спорту, ця гра сприяє формуванню дисциплінованості, зібраності, самоконтролю та комунікативних навичок. Змагальна діяльність вчить спортсменів діяти в умовах обмеженого часу, поважати суперника, дотримуватися правил і приймати як перемогу, так і поразку. Крім того, видовищність гри підвищує емоційну залученість учасників, що позитивно впливає на мотивацію до систематичних занять.

Для системи фізичного виховання сепак-такро може стати ефективним додатковим засобом урізноманітнення навчального процесу. Його елементи доцільно застосовувати на заняттях зі спортивних ігор, координаційної підготовки, рухливих ігор, а також у позааудиторній спортивно-масовій роботі. Водночас впровадження сепак-такро в освітній процес потребує дотримання принципу поступовості. На початковому етапі доцільно використовувати підготовчі вправи на жонглювання м'ячем ногою, утримання рівноваги, передачі

в парах, вправи на мобільність тазостегнових суглобів, а вже потім переходити до складніших елементів і повноцінної гри через сітку [5, с. 17].

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає не лише засвоєння традиційних методик викладання, а й готовність працювати з новими формами рухової активності. У цьому аспекті сепак-такро є корисним як приклад спортивної гри, що розвиває варіативність мислення, методичну творчість і здатність адаптувати навчальний матеріал до вікових та індивідуальних особливостей учнів чи студентів. Майбутній педагог, ознайомлений із технікою та методикою навчання елементів сепак-такро, зможе ефективніше формувати інтерес до занять фізичною культурою, особливо серед тих здобувачів освіти, яких складно мотивувати традиційними видами спорту.

Суттєвою перевагою сепак-такро є його новизна для багатьох учасників освітнього процесу. Саме незвичність правил і способу гри часто викликає щире зацікавлення та бажання спробувати себе в новому виді діяльності. З педагогічної точки зору це надзвичайно важливо, оскільки позитивне емоційне ставлення до фізичних вправ є однією з умов стійкої мотивації до занять. Водночас слід ураховувати, що цей вид спорту вимагає належного рівня фізичної підготовленості, тому його впровадження має супроводжуватися ретельним доббором вправ, дозуванням навантаження та дотриманням правил безпеки.

Окремо слід підкреслити, що сепак-такро сприяє розвитку культури рухів. У багатьох технічних діях поєднуються точність, пластичність, ритм і динаміка. Це наближає гру не лише до спортивної, а й до естетичної діяльності, де важливими є краса та ефективність руху. Таке поєднання робить сепак-такро особливо привабливим для використання в освітньому середовищі, де фізичний розвиток має поєднуватися з гармонійним формуванням особистості [4, с. 28].

Таким чином, сепак-такро є не просто екзотичною грою, а змістовним і перспективним видом неолімпійського спорту, що має виражену прикладну

цінність для фізичної культури. Його особливості дозволяють ефективно впливати на розвиток провідних фізичних якостей, удосконалювати технічну майстерність, формувати командну взаємодію та підвищувати інтерес молоді до рухової активності. Для майбутніх фахівців з фізичної культури ознайомлення з сепак-такро є важливим кроком до розширення професійної компетентності та сучасного розуміння можливостей спортивно-педагогічної діяльності.

Сепак-такро є сучасним неолімпійським видом спорту, який поєднує елементи спортивної гри, координаційно складної рухової діяльності та високої емоційної насиченості.

Специфіка цього виду спорту полягає у використанні ніг, колін, грудей і голови для взаємодії з м'ячем, що визначає його технічну оригінальність і підвищені вимоги до фізичної підготовленості спортсменів.

Заняття сепак-такро сприяють розвитку координації, гнучкості, спритності, швидкості реакції, стрибучості та спеціальної витривалості, а також позитивно впливають на вдосконалення сенсомоторних функцій.

Сепак-такро має значний педагогічний потенціал, оскільки може використовуватися як ефективний засіб урізноманітнення занять з фізичної культури, підвищення мотивації до рухової активності та формування інтересу до неолімпійських видів спорту.

Для майбутніх фахівців з фізичної культури вивчення сепак-такро є важливим у контексті розширення професійних знань, удосконалення методичної підготовки та пошуку інноваційних підходів до організації фізкультурно-спортивної роботи.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. В. Сучасні нетрадиційні види спорту у фізичному вихованні студентів. Київ: Освіта, 2021. 152 с.
2. Гончаренко С. У. Фізична культура і спорт: довідник. Київ: Либідь, 2019. 376 с.

3. Іваненко І. П. Нетрадиційні спортивні ігри світу: навч. посіб. Харків: Ранок, 2020. 224 с.
4. Ковальчук Т. М. Ігрові види спорту країн Азії. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 198 с.
5. Мельник В. С. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2022. 310 с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ НА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Третьяк Марія

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Здоров'я людини та фізична рекреація»*

*Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри фітнесу і
адаптивного спорту, Василенко Катерина*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. У статті досліджено проблему емоційного вигорання вчителів у сучасних кризових умовах, обґрунтовано та доведено ефективність впровадження програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності з елементами спортивної аеробіки.

Ключові слова: емоційне вигорання, вчителі, фізична рекреація, спортивна аеробіка, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Постановка проблеми. Професійна діяльність вчителя в сучасних умовах України характеризується високим рівнем стресогенності, що зумовлено воєнним станом, переходом на дистанційні та змішані форми навчання, а також зростанням інтенсивності психоемоційних навантажень. Тривалий вплив цих чинників призводить до формування синдрому емоційного вигорання (СЕВ), що негативно позначається як на здоров'ї педагогів, так і на якості освітнього процесу. Пріоритетним завданням сучасної фізичної рекреації є пошук дієвих засобів відновлення психофізичного потенціалу вчителів, серед яких особливе місце посідає оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРРА) з використанням елементів неолімпійських видів спорту, зокрема спортивної аеробіки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фундаментальні аспекти емоційного вигорання були розкриті у класичних працях К. Масlach та С. Джексона, які визначили цей синдром як тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [4]. В українській психологічній науці Л. Карамушка детально дослідила особливості вигорання саме в освітянському середовищі, наголошуючи на важливості психологічної підтримки управлінських кадрів та педагогів [3].

Питання відновлення психофізичного стану засобами фізичної рекреації висвітлено у працях О. Андрєєвої та Л. Сущенко, які розглядають рекреаційні технології як невід'ємну частину здоров'язбереження фахівців соціономічних професій [1; 2; 5]. Зокрема, О. Андрєєва наголошує на необхідності залучення різних груп населення до активних форм дозвілля для профілактики соматичних захворювань [1]. Н. Терещенко у своїх дослідженнях акцентує увагу на тому, що оздоровчо-рекреаційна активність є дієвим засобом корекції емоційних станів, зокрема депресивних проявів у педагогічних колективах [6, с. 90]. Проте специфіка поєднання елементів спортивної аеробіки та стретчингу в межах робочого дня вчителя потребує детальнішого вивчення.

Метою дослідження є експериментальна перевірка впливу програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності з елементами спортивної аеробіки на рівень емоційного вигорання вчителів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи № 229 м. Києва протягом 2024-2025 рр. В експерименті взяли участь 35 вчителів різних вікових категорій. Вибірка вчителів характеризувалася репрезентативністю за віковим складом (від 23 до 62 років) та професійним стажем (від 1 до 40 років), що дозволило виявити загальні закономірності розвитку синдрому вигорання у всьому колективі. На етапі формування груп для подальшого експерименту було враховано стан здоров'я

вчителів, рівень їхньої фізичної підготовленості та фактор особистої вмотивованості до змін у способі життя. Для оцінки їхнього стану було розроблено та застосовано авторську анкету моніторингу психофізичного стану та рухової активності (АМПСРА) та стандартний опитувальник МВІ. Використання авторської анкети АМПСРА дозволило здійснювати оперативний моніторинг соматизації стресу та корегувати зміст рекреаційних занять залежно від суб'єктивних скарг педагогів на самопочуття.

Засади добровільності дозволили сформувати експериментальну групу (ЕГ) у кількості 15 осіб. До неї увійшли педагоги, які безпосередньо брали участь у розробленій програмі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Решта вчителів у кількості 20 осіб склали контрольну групу (КГ). Учасники КГ перебували у звичних для себе умовах праці та відпочинку без застосування додаткових рекреаційних впливів, що забезпечило можливість порівняльного аналізу природної динаміки психоемоційного стану педагогів протягом періоду дослідження.

Аналіз первинних емпіричних даних показав, що понад 23 осіб (65%) педагогів відчувають постійну м'язову напругу в шийно-комірцевій зоні, а опитаних 20 осіб (58%) скаржаться на апатію та занепад сил уже в першій половині робочого дня. Рівень рухової активності більшості респондентів характеризувався як низький (менше 2-х занять на тиждень).

На основі отриманих результатів було впроваджено програму оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка базувалася на поєднанні помірних аеробних навантажень з елементами спортивної аеробіки та стретчингу. Ключовим елементом програми стали комплекси спортивної аеробіки, адаптовані для умов закладу загальної середньої освіти. Заняття включали:

1) Адаптивно-підготовчий блок (5-7 хв.) у режимі робочого дня, що складалися з базових кроків аеробіки (step-touch, march, v-step) та вправ на

розслаблення. Ритмічні рухи сприяють активному перемиканню нервової системи з інтелектуальної праці на рухову. Як зазначають Л. Сущенко та О. Андрєєва, саме аеробне навантаження середньої інтенсивності є оптимальним для відновлення працездатності [5, с. 113].

2) Корекційно-аеробний блок (45 хв., інтенсивність за ЧСС 120–140 уд/хв): групова форма занять сприяла покращенню мікроклімату в колективі, що є важливим фактором профілактики вигорання за Л. Карамушкою [3].

3) Релаксаційно-відновлювальний блок (стретчинг) (20 хв.): вправи на розтягування великих м'язових груп, спрямованих на декомпресію хребта та усунення застійних явищ у м'язах. Це дозволило зняти «м'язовий панцир», який формується внаслідок тривалого перебування у статичній позі (перевірка зошитів, робота за комп'ютером).

Щоб перевірити ефективність розробленої програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) було здійснено порівняння показників до та після впровадження програми, які представлені у *Таблиці 1*.

Таблиця 1

**Розподіл вчителів за рівнями емоційного вигорання до та після
впровадження програми ОРПА (n=35, %)**

Показники	Рівні	До експерименту	Після експерименту
Емоційне виснаження	Низький	<u>11 осіб</u> (30%)	<u>18 осіб</u> (51%)
	Середній	<u>13 осіб</u> (37%)	<u>11 осіб</u> (31%)
	Високий	<u>11 осіб</u> (33%)	<u>6 осіб</u> (18%)
Деперсоналізація	Низький	<u>17 осіб</u> (49%)	<u>26 осіб</u> (74%)
	Середній	<u>11 осіб</u> (31%)	<u>6 осіб</u> (17%)
	Високий	<u>7 осіб</u> (20%)	<u>3 осіб</u> (9%)
Особисті досягнення	Низький	<u>16 осіб</u> (46%)	<u>5 осіб</u> (14%)
	Середній	<u>14 осіб</u> (40%)	<u>18 осіб</u> (51%)
	Високий	<u>5 осіб</u> (14%)	<u>12 осіб</u> (35%)

Аналіз даних *Таблиці 1* демонструє суттєву позитивну динаміку за всіма компонентами синдрому. Показник «Емоційне виснаження», який за К. Маслач є центральним у структурі вигорання, зазнав значних змін. Частка вчителів із

високим рівнем виснаження знизилася з 11 осіб (33%) до 6 осіб (18%). Водночас кількість осіб із низьким рівнем зросла до 18 осіб (51%). Це свідчить про те, що аеробні навантаження в межах програми ОРРА сприяли зниженню соматизації стресу, про що також свідчать дані нашої авторської анкети АМПСРА (зменшення скарг на головний біль та втому). За показником «Деперсоналізація» спостерігається найбільш виражений ефект: низький рівень зріс з 17 осіб (49%) до 26 осіб (74%). Це пояснюється соціально-рекреаційним характером занять аеробікою. Групові тренування нівелюють відчуття професійної ізоляції, що, як зазначає Л. Карамушка, є важливою умовою психологічного благополуччя в освіті. Високий рівень деперсоналізації (цинічного ставлення) залишився лише у 3 осіб (9%) респондентів. Також суттєво змінилося сприйняття вчителями власних особистих досягнень. Високий рівень почуття професійної успішності зріс з 5 осіб (14%) до 12 осіб (35%). Це доводить, що покращення фізичного стану безпосередньо впливає на впевненість у власній фаховій спроможності.

Варто зазначити, що впровадження елементів спортивної аеробіки (ритмічних кроків, рухів руками в поєднанні з дихальними вправами) забезпечило ефект емоційного перемикавання. Як стверджує Н. Терещенко, систематична рухова активність створює в корі головного мозку потужне вогнище збудження, яке за законом негативної індукції пригнічує осередки стресу. Це підтверджується зниженням рівня роздратування при спілкуванні з учнями, що зафіксовано в ході нашого дослідження [6, с. 92].

Таким чином, програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності з елементами спортивної аеробіки виступила не лише як засіб фізичного тренування, а як комплексна рекреаційна технологія, що дозволила педагогам стабілізувати свій психоемоційний стан та підвищити резистентність до викликів професійної діяльності.

Висновки. Доведено ефективність програми ОРРА з елементами спортивної аеробіки у подоланні вигорання вчителів середньої загальноосвітньої школи № 229. Експериментально зафіксовано, що кількість педагогів із високим рівнем виснаження скоротилася з 11 до 6 осіб (до 18%), а частка осіб із низькою деперсоналізацією зросла до 26 осіб (74%). Обґрунтовано, що використання засобів фізичної рекреації забезпечує перехід вчителів до активної стратегії здоров'язбереження, що є критичним в умовах професійного стресу. Покращення фізичного стану сприяло зростанню почуття професійної успішності у 12 осіб (35%) опитаних проти 5 осіб (14%) на початку експерименту.

Обґрунтовано, що використання засобів фізичної рекреації у режимі робочого дня забезпечує перехід вчителів від пасивної адаптації до активної стратегії здоров'язбережувальної поведінки. Це дозволяє не лише нівелювати наслідки професійного стресу, а й підвищувати загальну резистентність особистості в умовах кризового освітнього середовища.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці диференційованих рекреаційних програм з урахуванням вікових особливостей та стажу педагогічної діяльності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Сущенко О. Рекреаційні технології відновлення психофізичного стану фахівців соціономічних професій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. с. 34–40.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2014. с. 280.
3. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти. К.: Ніка-Центр, 2003. с. 432.
4. Маслач К., Джексон С. Опитувальник на вигорання (MBI): адаптація та валідація методики. К.: Психологічна газета, 2010. с. 24.
5. Сущенко Л. П., Андрєєва О. В. Рекреаційні технології відновлення працездатності фахівців соціономічних професій. К.: НУФВСУ, 2023. с. 176.

6. Терещенко Л. А. Рухова активність як засіб профілактики емоційної депресії в педагогічних колективах // Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. с. 88–96.

РОЗДІЛ 5
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ
НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

ПРАВОВІ ТА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Неділько Олександр

*Науковий керівник: старший викладач Чоботько Ігор
Дніпровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро*

Анотація. Розглянуто особливості застосування прийомів рукопашного бою працівниками поліції під час затримання правопорушників у контексті забезпечення прав і свобод людини. Проаналізовано роль спеціальної фізичної підготовки як ключового чинника особистої безпеки та професійної ефективності правоохоронців. Висвітлено нормативно-правові підстави застосування фізичної сили та принципи її правомірного використання. Обґрунтовано необхідність комплексної міждисциплінарної підготовки з урахуванням психофізіологічних і тактичних аспектів службової діяльності. Наголошено на важливості формування професійної надійності поліцейських в умовах підвищених безпекових викликів.

Ключові слова: рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка, затримання правопорушників, застосування фізичної сили, професійна надійність поліцейських

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан забезпечення захисту прав, свобод і законних інтересів громадян від протиправних посягань залишається складним і характеризується наявністю значної кількості безпекових викликів. Професійна діяльність працівників правоохоронних органів безпосередньо пов'язана з підвищеним ризиком для

життя і здоров'я, особливо під час виконання завдань, пов'язаних із припиненням правопорушень та затриманням правопорушників. Саме затримання осіб, які посягають на права особистості, суспільства і держави, становить один із ключових напрямів службової діяльності поліції.

Ефективність виконання службових повноважень, а також рівень особистої безпеки поліцейського значною мірою залежать від сформованості навичок застосування прийомів рукопашного бою та спеціальної фізичної підготовки. Техніка виконання індивідуальних прийомів передбачає раціональне положення тіла, узгоджену роботу опорно-рухового апарату, оптимальну траєкторію рухів, точність, темп, ритм та координацію дій, що у сукупності забезпечує їх ефективність у реальних умовах протистояння.

Мета дослідження: аналіз правових, тактико-спеціальних та психофізіологічних аспектів застосування прийомів рукопашного бою працівниками поліції під час затримання правопорушників, а також обґрунтування ролі спеціальної фізичної підготовки у забезпеченні професійної ефективності, особистої безпеки правоохоронців і дотриманні прав та свобод людини в умовах службової діяльності.

Результати дослідження. На результативність професійної діяльності впливає комплекс факторів: рівень фізичної, тактико-спеціальної та психологічної підготовленості, правова обізнаність, здатність діяти в умовах стресу. Виконуючи обов'язки щодо захисту життя і здоров'я громадян, їх прав і свобод, інтересів суспільства і держави, працівники поліції наділені правом застосування заходів примусу, серед яких важливе місце посідає фізична сила, спеціальні засоби та вогнепальна зброя.

Нормативно-правові підстави такого застосування визначені положеннями Закону України «Про Національну поліцію», які регламентують умови використання фізичного впливу, зокрема прийомів рукопашного бою, з метою

припинення правопорушення, подолання протидії законним вимогам поліції та затримання правопорушників у разі неефективності інших заходів. Зазначені норми кореспондуються із загальноправовими положеннями інституту необхідної оборони та крайньої необхідності.

Застосування сили повинно здійснюватися виключно в межах закону, із дотриманням принципів необхідності, пропорційності та мінімізації шкоди. Поліцейський, як правило, зобов'язаний попередити особу про намір застосування сили та надати час для виконання законних вимог. Водночас закон допускає можливість її негайного застосування без попередження у випадках прямої загрози життю чи здоров'ю людей або самого поліцейського, а також за умов неможливості чи недоцільності такого попередження.

Важливим обов'язком поліцейського після застосування сили є надання домедичної допомоги постраждалим, забезпечення їх медичного супроводу, інформування родичів, а у випадках тяжких наслідків — своєчасне повідомлення органів прокуратури. Це підкреслює гуманістичний і правовий характер поліцейської діяльності.

З позиції професійного фахівця слід зазначити, що спеціальна фізична підготовка має розглядатися не лише як інструмент силового впливу, а як комплексна система формування професійної надійності поліцейського. Вона поєднує фізичний, тактичний і психологічний компоненти, забезпечуючи здатність діяти впевнено, правомірно та безпечно як для себе, так і для оточуючих.

Доцільно акцентувати увагу на тому, що спеціальна фізична підготовка працівників поліції в сучасних умовах набуває міждисциплінарного характеру та виходить за межі суто прикладного силового тренінгу. Її зміст інтегрує елементи правової підготовки, тактичної медицини, психології екстремальної діяльності, конфліктології та комунікативних практик деескалації. Такий комплексний

підхід зумовлений необхідністю діяти не лише ефективно, а й правомірно, соціально відповідально та безпечно для всіх учасників інциденту.

У практичному вимірі прийоми рукопашного бою виступають інструментом контрольованого фізичного впливу, основною метою якого є не завдання ушкоджень, а швидке припинення протиправної поведінки, фіксація та подальше процесуальне оформлення затриманої особи. Саме тому у професійній підготовці дедалі більшого значення набувають техніки контролю, больового впливу, утримання та конвоювання, що дозволяють мінімізувати рівень травматизму.

Важливим аспектом є психофізіологічна готовність поліцейського до застосування сили. В умовах стресу, дефіциту часу, інформаційної невизначеності та ризику для життя різко зростає навантаження на нервову систему, що може призводити до помилок у прийнятті рішень. Саме тому система підготовки повинна включати тренування в умовах, максимально наближених до реальних: із застосуванням шумових подразників, обмеженої видимості, багатосуб'єктних сценаріїв, раптової зміни обстановки. Це формує стресостійкість, варіативність мислення та здатність до правомірного силового реагування.

Висновки. Затримання правопорушників є одним із найбільш ризиконебезпечних і водночас пріоритетних напрямів діяльності поліції, що потребує високого рівня спеціальної підготовленості. Ефективність застосування фізичної сили безпосередньо залежить від рівня сформованості техніко-тактичних навичок рукопашного бою та психологічної стійкості працівника. Нормативно-правове регулювання визначає чіткі межі та підстави застосування сили, орієнтуючи поліцейських на принципи законності, необхідності та пропорційності. Дотримання процедур попередження, мінімізації шкоди та надання допомоги постраждалим є обов'язковими

елементами правомірного застосування примусу. Подальше підвищення ефективності службової діяльності потребує удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки, впровадження сучасних тренінгових методик і сценарного моделювання реальних ситуацій затримання.

Список використаних джерел:

1. Остапенко О. І. Загроза, ризик та особиста безпека при затриманні рипто валюника / О. І. Остапенко // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». Серія : Юридичні науки. — 2017. - № 1. — С. 37-44.
2. Остапенко О. Про безпеку при затриманні правопорушника / О. Остапенко // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки. — 2017. - № 861. — С. 491-500.
3. Ахметов Р. Ф. Анализ методических подходов к обучению техники рукопашного боя / Р. Ф. Ахметов // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. — Луцьк, 2014. — № 6. — С. 7–11.
4. Вагин А. Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективности техники рипто действий в карате : автореф. рип. на соискание учен. степени рипт. рип. наук : 01.02.08 / А. Ю. Вагин. — М., 2009. — 24 с.
5. Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги : зб. матеріалів кругл. столу (м. Дніпро, 5 лютого 2021 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2021. - 140 с.
6. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 року. № 580-VIII // Голос України. — 2015. — № 142. — С. 60. — Ст. 105

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ПРИ ЗАТРИМАННІ ОСІБ: ПРАВОВИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ ВИМІР

Сайко Діляра

*Науковий керівник: старший викладач Чоботько Ігор
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. Розглянуто проблематику правомірного застосування заходів фізичного впливу поліцейськими в умовах забезпечення прав і свобод людини. Проаналізовано роль рукопашного бою як складової спеціальної фізичної підготовки у процесі затримання правопорушників. Висвітлено нормативно-правові підстави, принципи пропорційності та необхідності застосування сили. Узагальнено наукові підходи й практичний досвід щодо ефективних прийомів затримання. Обґрунтовано потребу вдосконалення методик підготовки поліції з урахуванням стандартів прав людини та безпеки службової діяльності.

Ключові слова. застосування фізичної сили, рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка, затримання правопорушників, права і свободи людини.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасних умовах розвитку правової держави особливої актуальності набуває питання забезпечення та гарантування прав і свобод людини, а також їх належного захисту з боку держави на основі національного законодавства і норм міжнародного права. Посилення уваги до цієї проблематики зумовлене як внутрішніми трансформаційними процесами, так і євроінтеграційним курсом

України, що передбачає імплементацію міжнародних стандартів у сфері правоохоронної діяльності.

Важливим етапом інституційних перетворень стала реформа органів системи Міністерства внутрішніх справ України, ключовим результатом якої було створення Національної поліції як принципово нової правоохоронної інституції. Запроваджені підходи передбачають підвищені вимоги до професійних, морально-психологічних та фізичних якостей кандидатів на службу, а також модернізацію стандартів організації службової діяльності, орієнтованих на пріоритет прав людини та сервісну модель поліцейської роботи.

Мета дослідження: є наукове обґрунтування правових, тактико-спеціальних та методичних засад застосування прийомів рукопашного бою працівниками поліції під час затримання правопорушників, а також визначення умов забезпечення їх ефективності, пропорційності та правомірності з урахуванням пріоритету дотримання прав і свобод людини.

Результати дослідження. У контексті поєднання завдань щодо ефективної протидії правопорушенням і безумовного дотримання прав людини постає складна прикладна проблема: яким чином у процесі припинення протиправних дій, здійснення особистого захисту та захисту оточуючих забезпечити законні права і свободи осіб, які вчиняють правопорушення. Поліцейський, діючи в умовах підвищеного ризику та дефіциту часу, зобов'язаний одночасно припинити правопорушення, нейтралізувати загрозу, але при цьому не допустити перевищення повноважень і порушення гарантованих законом прав затримуваної особи.

У цьому зв'язку особливого значення набуває правомірне, пропорційне та професійно обґрунтоване застосування заходів фізичного впливу. Саме фізична сила виступає одним із найбільш чутливих інструментів поліцейського примусу,

оскільки її використання безпосередньо пов'язане з ризиком заподіяння шкоди здоров'ю та обмеженням конституційних прав людини.

Ефективне розв'язання окресленої проблеми можливе лише за умови комплексного поєднання правової регламентації, належної спеціальної фізичної підготовки та формування високого рівня професійної правосвідомості поліцейських. Недостатньо лише нормативно визначити межі застосування сили - необхідно забезпечити практичну готовність працівників поліції діяти адекватно обстановці, дотримуючись принципів необхідності, пропорційності та законності. Саме тому удосконалення системи підготовки, зокрема в частині тактико-спеціальних дисциплін, має розглядатися як один із пріоритетних напрямів подальшого реформування правоохоронної сфери.

Застосування прийомів рукопашного бою виступає одним із ключових засобів фізичного впливу у професійній діяльності поліцейських. У науковій літературі рукопашний бій розглядається як комплексна система підготовки, спрямована на формування технічної, тактичної, фізичної та психологічної готовності службових осіб до дій в умовах безпосереднього силового протистояння. Використання спеціалізованих фізичних вправ забезпечує не лише оволодіння технікою і тактикою ведення ближнього бою, але й розвиток швидко-силових якостей, координації рухів, спритності, а також формування сміливості, рішучості, ініціативності, упевненості у власних можливостях і психічної стійкості, що є необхідним для ефективних дій у стресових службових ситуаціях [2].

Рукопашний бій у системі професійної підготовки правоохоронців розглядається як важливий засіб формування спеціальної фізичної, психологічної та техніко-тактичної готовності до протидії правопорушникам. Навчально-тренувальні заняття спрямовані на оволодіння прикладними навичками нейтралізації противника, його тимчасового виведення з

функціональної активності або здійснення ефективного самозахисту, а також на розвиток упевненості у власних силах, стресостійкості та рішучості у службових діях [5].

Особливої значущості застосування прийомів рукопашного бою набуває під час здійснення затримання, що нерідко супроводжується активним фізичним опором з боку правопорушників. Затримання особи належить до найбільш суворих заходів кримінального процесуального примусу, оскільки безпосередньо обмежує конституційне право на свободу та особисту недоторканність. Його метою є припинення правопорушення, недопущення втечі правопорушника, а також забезпечення можливості встановлення його причетності до протиправних дій і вирішення питання щодо обрання відповідного запобіжного заходу [3].

Ефективність застосування прийомів рукопашного бою під час затримання повинна поєднуватися з принципами законності, пропорційності та необхідності застосування сили, що зумовлює потребу у постійному вдосконаленні методик підготовки поліцейських із акцентом на безпечні та правомірні способи фізичного впливу.

Затримання правопорушника передбачає застосування комплексу заходів примусового характеру, до яких належать удари, кидки, больові та задушливі прийоми, а також різні способи утримання. Практика службової діяльності свідчить, що ефективність затримання значною мірою залежить від раптовості дій поліцейського, зокрема використання відволікаючих або шокуючих впливів, спрямованих на виведення правопорушника з рівноваги з подальшим переведенням його у фіксоване положення, що унеможливило подальший опір. Водночас фактор несподіваності вступає у певне протиріччя з нормативною вимогою щодо обов'язкового попередження про застосування заходів фізичного впливу.

У науково-юридичній літературі обґрунтовується позиція, за якої попередження про можливе застосування фізичної сили може передувати безпосередній реалізації прийомів рукопашного бою з певним часовим інтервалом, що частково узгоджує вимоги законності та тактичної доцільності.

Слід зауважити, що службові особи під час виконання повноважень не вправі застосовувати довільний арсенал прийомів рукопашного бою. Використання конкретних техніко-тактичних дій регламентується відомчими нормативами та визначається метою затримання, оперативною обстановкою, характером поведінки правопорушника, а також співвідношенням фізичних можливостей сторін.

Підвищення ефективності та правомірності застосування прийомів рукопашного бою потребує чіткого методичного регламентування їх використання з урахуванням принципу пропорційності сили та пріоритету дотримання прав людини, що має бути інтегровано у систему професійної підготовки поліцейських.

У межах наукового аналізу проблематики заслуговують на увагу результати дослідження, проведеного І. Вако, у якому здійснено експертне оцінювання ефективності прийомів рукопашного бою, що застосовуються під час затримання правопорушників, а також анкетування практичних працівників. За висновками експертів, у службовій діяльності найбільш поширеними є такі прийоми, як «важіль ліктя назовні», «важіль ліктя всередину», «кидок вниз із захватом ніг ззаду», «кидок вниз із захватом ніг спереду», «кидок через стегно», «передня підніжка», «задня підніжка» та «боковий переворот».

Визначення найбільш ефективних прийомів рукопашного бою безпосередньо залежить від оперативно-службових умов затримання (на відкритій місцевості, у приміщенні, транспорті тощо), а також від поведінки правопорушника й тактичної обстановки. Попри варіативність ситуацій,

експерти одноставно віднесли «важіль ліктя всередину» до найбільш універсальних та результативних прийомів. Другу позицію за ефективністю розподілено залежно від досвіду служби: працівники зі стажем понад три роки надають перевагу прийому «кидок вниз із захватом ніг ззаду», тоді як менш досвідчені — «важеля ліктя назовні».

Отримані результати підтверджують доцільність пріоритетного включення больових контролюючих прийомів, зокрема важелів ліктя, до програм спеціальної фізичної підготовки поліцейських, оскільки вони забезпечують відносно швидке обмеження рухової активності правопорушника за умови мінімізації надмірної травматизації та дотримання принципу пропорційності застосування сили.

Підвищення ефективності та правомірності застосування прийомів рукопашного бою можливе за умови розроблення уніфікованих методичних рекомендацій, удосконалення відомчих стандартів підготовки, а також систематичного практико-орієнтованого навчання поліцейських із моделюванням типових і кризових сценаріїв затримання. Це сприятиме формуванню професійної компетентності, тактичного мислення та здатності приймати виважені рішення в умовах підвищеного ризику.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Дата оновлення: 22.10.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#top>.
2. Чудик А.В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. *Збірник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні науки. 2015. № 1. С. 248-261.
3. Осетрова Є.С., Грига М.А. Щодо мети та умов затримання уповноваженою службовою особою. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного*

- університету. Серія: Юриспруденція. 2018. № 34. С. 86-89. URL: <http://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc34/21.pdf>
4. Білик В.В., Арсененко О.А. Больові та задушливі прийоми: методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ. 2019. 30 с. URL: https://www.naiau.kiev.ua/files/kafedru/sfp/2020/spf_tema_5.pdf
 5. Вако І. Особливості використання прийомів рукопашного бою в умовах оперативних дій співробітниками спеціальних служб. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 42-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_3_9.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЖИТОМИРЩИНІ

Нікітчук Вікторія

*Науковий керівник: Путятіна Галина к.фіз. вих., доцент
Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир*

Анотація. В статті представлено досвід інноваційного розвитку неолімпійських видів спорту на Житомирщині на прикладі діяльності Інноваційного хабу Державного університету «Житомирська політехніка».

Ключові слова: неолімпійський спорт, європейська модель, інновації

Постановка проблеми. Розвиток неолімпійського спорту в Україні та регіонах характеризується стрімкістю цього процесу, що базується на чинному законодавстві, забезпечується державною підтримкою та регулюванням, а також відповідає тенденції побудови європейської моделі спорту з урахуванням національних та регіональних традицій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Неолімпійський спорт позиціонується як соціальне та економічне явище, яке здійснює вагомий внесок у досягнення Цілей сталого розвитку та розбудову національної ідентичності. Дослідження останніх років зосереджені на висвітленні таких актуальних проблем цієї підсистеми спорту, як основні передумови та чинники її розвитку, що дозволяє змінити погляди, встановити реалії подій та встановити нові факти [1].

Мета дослідження - обґрунтування перспектив розвитку неолімпійських видів спорту в Житомирській області.

Результати дослідження та їх обговорення. Житомирщина виступає одним із регіональних лідерів щодо створення умов для розвитку сфери фізичної культури і спорту, зокрема неолімпійського спорту в Україні. Важливою складовою соціально-економічної політики територіальної громади Житомирщини є розвиток сфери фізичної культури і спорту. Основною метою діяльності у цьому напрямку є ефективне використання можливостей сфери в оздоровленні, вихованні молоді, формуванні здорового способу життя. Серед пріоритетних напрямків розвитку регіону виступають: розвиток спортивної інфраструктури, системна підтримка спортсменів і тренерів, а також масштабна географія змагань різного рівня. Упродовж 2025 року на Житомирщині проведено 96 чемпіонатів області з олімпійських і неолімпійських видів спорту, а також 19 обласних змагань для осіб з інвалідністю. Збірні команди області взяли участь у 125 змаганнях державного рівня, гідно представляючи регіон на всеукраїнській спортивній арені [3].

Прикладом ефективної моделі розвитку неолімпійського спорту на рівні регіону виступає створений на базі Державного університету «Житомирська політехніка» кластер науково-практичного партнерства. Основними засадами такого партнерства виступає співпраця представників освіти та науки, державної влади, громадського сектору та бізнесу, результатом якої є розробка інноваційного продукту (сучасні освітні програми; цифрові інструменти моніторингу фізичного стану; прилади та інше), створеного на запит конкретного суб'єкту неолімпійського спорту.

Цей та інші підходи здійснюють системоутворюючий вплив на розвиток сфери фізичної культури і спорту на Житомирщині у стратегічному напрямі, який визначає Університет, а також надають імпульс для подальшої розбудови сфери на регіональному рівні.

На базі Державного університету «Житомирська політехніка» функціонує Інноваційний хаб - екосистема для розвитку інноваційних проєктів, комерціалізації наукових досліджень, втілення підприємницької ініціативи викладачів, студентів та аспірантів Житомирської політехніки. Інноваційний хаб є практичним майданчиком для реалізації партнерських проєктів, спрямованих на розвиток регіону, у співпраці Житомирської політехніки, як інноваційного та технологічного науково-освітнього лідера регіону, спільно фізкультурно-спортивними організаціями, з бізнесом та владними інституціями.

Впроваджені Університетом нові управлінські програми і моделі, фінансово-економічні механізми та соціальні технології, які більш придатні для інтеграції зусиль населення, влади та бізнесу є ефективним інструментом для умов перспективного розвитку неолімпійських видів спорту.

Висновки. Науково-технічний прогрес і динаміка зовнішнього середовища, екстремальна кризова ситуація змушують сучасні фізкультурно-спортивні організації з розвитку неолімпійських видів спорту перетворюватися в усе більш складні інформаційні системи. Для забезпечення керованості таких систем необхідні нові моделі, прийоми і правила управління, що відповідають складності функціонування суб'єкта економіки. Запропонований інноваційний підхід до реалізації практичних завдань суб'єктів неолімпійського спорту є прикладом практичного втілення таких заходів, які дозволяють максимально уникати негативного впливу зовнішнього середовища, задовольняючи інтереси споживачів, що примножує ключові чинники успіху.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н.Г. Розвиток неолімпійського спорту в міжнародному спортивному русі як автономії в період новітньої історії. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. № 3. 2021. С. 26 – 35.

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-026

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-03/2021-03-04.pdf>

2. Інноваційний хаб Житомирської політехніки. <https://inhub.ztu.edu.ua/>
3. Офіційний сайт Житомирської обласної державної адміністрації.
<https://oda.zht.gov.ua/news/zhytomyrshhyna-odyn-iz-sportyvnyh-tsentriv-krayiny/>
4. Радкевич В.О. Сучасні форми розвитку державно-приватного партнерства у сфері професійної освіти. *Сучасна наука та освіта: стан, проблеми, перспективи*. III Міжнародна науково-практична конференція м. Полтава, 20-21 березня 2023 року. С. 329-331. <https://lib.iitta.gov.ua/735541/>

РОЗДІЛ 6
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ЯК ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Акімова Наталія

Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

А7 Фізична культура і спорт

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент Стрикаленко Евгений

Херсонський державний аграрно-економічний університет,

м. Кропивницький

Анотація: У статті досліджується відновлювальний потенціал традиційної китайської оздоровчої фізкультурної системи – тайцзицюань. Проаналізовано більше десятка емпіричних наукових досліджень щодо відновлювальних та корекційних властивостей цих фізичних вправ. Акцентовано психологічні та нейропсихологічні механізми їх дієвості.

Ключові слова: тайцзицюань, тай чі, саморегуляція, відновлення, фізична культура.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Війна в Україні спровокувала значне зростання стресу, тривожності, страхів серед населення, що в свою чергу призвело до збільшення психічних розладів (депресія, тривога, вигорання). Враховуючи кількість потенційних клієнтів стає зрозумілою нагальна потреба розробки і впровадження профілактичних заходів. Відтак тема саморегуляції стає пріоритетною. ВООЗ фіксує 25% збільшення випадків після 2020 року, а в Україні - ще вищий показник через війну. У контексті постпандемійного та поствоєнного стресу тайцзицюань як доступна практика набуває практичної цінності для профілактики тривоги та депресії.

Тайцзицюань пропонує інтегративний підхід: поєднання тіла, дихання та медитації для балансу АНС (парасимпатична активація).

Метою дослідження – є спроба теоретичної оцінки психологічного потенціалу тайцзицюань як техніки саморегуляції.

Результати дослідження та їх обговорення. Давно відомо, що помірно інтенсивні фізичні вправи сприяють покращенню настрою і загального стану, тепер ми знаємо, що нейропсихологічною основою цього феномену є секреції серотоніну та дофаміну, що, у свою чергу, посилює амінергічну синаптичну передачу в центральній нервовій системі [11].

За останні три десятиліття було переконливо доведено, що фізичні вправи також зменшують оксидативний стрес та покращують нейроендокринну ауторегуляцію, що може протидіяти дегенерації нейронів, пов'язаній зі стресом [9]. Таким чином помірні фізичні вправи у прямому сенсі слова перешкоджають старінню, уповільнюючи його темп за рахунок продовження життя нейронів.

До помірних фізичних вправ належать фізкультурні техніки, адаптовані під вік і фізичний стан людини, як от ходьба, біг, пілатес та тайцзицюань. І якщо перші три поняття достатньо широко відомі, то останній вид вправ потребує певного додаткового тлумачення.

У минулому термін тайцзицюань використовувався у зв'язку з філософією, релігією, літературою, мистецтвом, медициною та навіть астрономією і є широко розповсюдженим у східних країнах. Сучасне використання поняття тайцзицюань стосується стандартизованої серії рухів, які станом на 2005 рік практикувало приблизно двісті п'ятдесят мільйонів людей у всьому світі [9]. Хоча ця практика, безсумнівно, існувала до появи найдавніших письмових згадок, повідомляється, що її винайшов даоський священик на ім'я Чан Сань Фен у 15 столітті. Інші історичні джерела приписують Вантінгу Чену, майстру бойових мистецтв із села Чень, винахід тайцзицюань у середині 16 ст. З тих часів тайцзицюань

еволюціонувала до своєї сучасної форми, яка поєднує окремі та ідентифіковані рухи, спрямовані на сприяння фізичному та психологічному благополуччю. Таким чином, ця техніка стає більш прийнятним методом фізичних вправ для сприяння здоровому способу життя [14]. Сучасний тайцзицюань використовується переважно як зарядка для людей середнього і старшого віку, національний вид спорту Китаю (один із різновидів ушу та кунгфу), бойове мистецтво. І тільки в останні десятиліття вчені звернули увагу на його психологічний потенціал і стали поступово використовувати в межах корекційних та відновлювальних практик.

На відміну від традиційних для західного світу фізичних вправ з помірним навантаженням тайцзицюань побудований на зв'язку розуму і тіла, він поєднує повільний, але скоординований фізичний рух, медитацію та дихання, щоб викликати розслаблення та спокій розуму та покращити баланс, контроль постави, координацію рухів, а також м'язову витривалість, силу та гнучкість. Ці вправи можуть практикувати люди різного віку, фізичної статури, сили та фізичних здібностей, оскільки вона більше спирається на техніку, ніж на силу [14]. Але при цьому істотно змінюється також психічний стан тих, хто тренується. Ці зміни істотно відмінні від прогнозованих змін психічного стану при заняттях непрофесійним спортом.

Ґрунтуючись на даних, отриманих з Національного опитування щодо здоров'я (NHIS), Барнс повідомив, що лише в Сполучених Штатах приблизно 2 500 000 та 500 000 осіб використовують тайцзицюань для покращення загального стану здоров'я [1].

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить, що вже 8-12 тижнів практики тайцзицюань знижують тривогу, депресію та покращують емоційну регуляцію:

- Зменшення симптомів «невротичної тріади» (надконтроль, депресія, лабільність) та гармонізація півкуль мозку, підвищення mindfulness, позитивних

емоцій та якості сну, з ефектами, що зберігаються 6-24 тижні [3; 14],

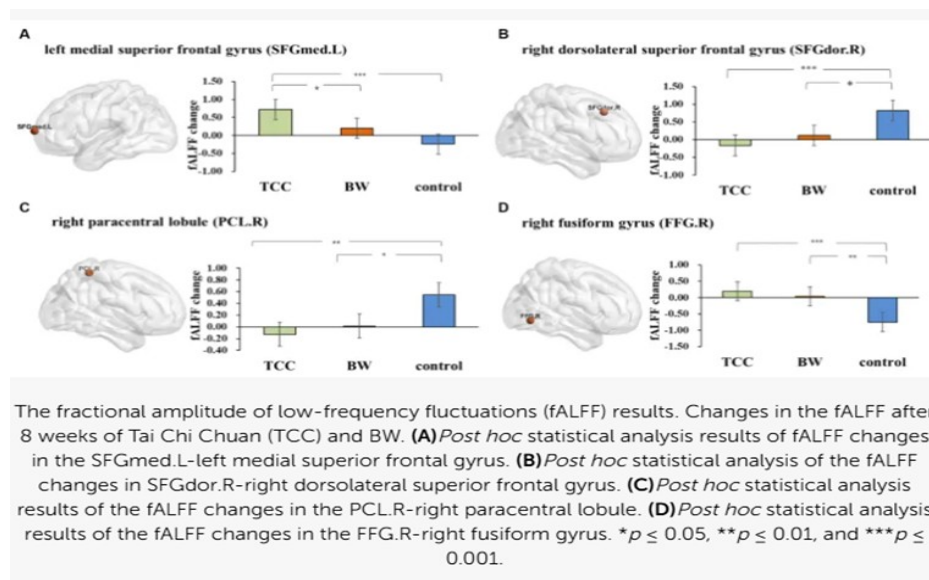
- Тайцзицюань також може зменшити розумовий та емоційний стрес, знизити рівень кортизолу в слині та покращити настрій [8].

- Практика тайцзицюань також пов'язана зі значним зменшенням смутку, сплутаності, гніву, напруги та страху, а також зі збільшенням енергії та щастя, самооцінки та самоефективності [6; 10; 13].

- Покращення усвідомленості [3; 4].

- Покращення гальмівного контролю [14]. Гальмівний контроль дозволяє нам пригнічувати домінантні та автоматичні реакції на нерелевантні для мети стимули (Shen Q-Q, Yin H-C, Cui L, Zhang J-Y, Wang D-L, Zhu L-N, Wang Y and Li X-J, 2021).

Зазначені позитивні ефекти не є випадковими, а є наслідком функціональних позитивних змін у мозку (що відбуваються навіть після 8 тижнів занять [12, 14].



Аналогічні результати отримали й інші дослідники, що проводили експерименти з тайцзицюань упродовж 8-12 тижневої практики з інтенсивністю 1 година, 2 рази на тиждень [2; 4; 5; 6; 7; 12].

У процесі вправ ТСС людям необхідно керуватися власними думками та приділяти більше уваги постійному усвідомленню рухів, дихання тощо, щоб постійно покращувати здатність до усвідомленості та посилювати своє сенсорне сприйняття. SFGdor.R відіграє важливу роль у процесі гальмівного контролю. Дорсолатеральна префронтальна кора є частиною мережі виконавчого контролю, яка бере участь у контролі рухів та когнітивних завдань, що потребують зовні спрямованої уваги. SFGdor.R розташований у лобовій частці. Попередні дослідження також показали, що зміни функціональної активності кори головного мозку після фізичних вправ в першу чергу відображаються у лобовій корі. Порівняно з контрольною групою, у учасників було чотири області мозку, які демонстрували покращений fALFF після втручання ТСС, та три області мозку з покращеним fALFF після втручання BW. Однак, спостерігалася значна різниця в SFGmed.L між групами ТСС та швидкої ходьби. SFGmed.L розташований у mPFC, який з'єднує мережу режиму за замовчуванням та ліву дорсальну мережу уваги, таким чином відіграючи вирішальну роль у здатності контролювати імпульси, самосвідомість, регулювати емоції та увагу [14].

Важливою перевагою помірних фізичних вправ, зокрема й тайцзицюань, є той факт, що під час набуття рухових навичок активність мозку демонструє пластичність (Halsband and Lange, 2006). Тайцзицюань має більше нових форм руху, які вимагають від учасників навчання нового досвіду. Фізичні вправи можуть запускати процес стимулювання спонтанної нейронної активності в мозку, тим самим покращуючи здатність людей справлятися з новими потребами через поведінкову адаптацію, а поєднання фізичних тренувань та когнітивних тренувань може призвести до взаємного підсилення двох втручань [7]. Тайцзицюань має обидві характеристики. Отже, ефект оптимізації спонтанної нейронної активності в мозку сильніший, що посилює гальмівний контроль. Заняття тайцзицюань також здатні активізувати окремі ділянки мозку, що

зазвичай не є активними, але, як вважається, вони пов'язані з усвідомленістю і часто їх активація іншими способами є частиною ресурсної терапії. Попередній огляд підтвердив цю гіпотезу, виявивши, що тайцзицюань пов'язаний з лівою верхньою скроневою звивиною [12].

Висновки: Таким чином, аналіз теоретичних та емпіричних досліджень з використанням техніки тайцзицюань засвідчив, що ця давня китайська система фізичних вправ має доведений позитивний психологічний ефект на фізичне та ментальне здоров'я, зокрема техніки тайцзицюань є ефективними щодо зменшення ознак надконтролю, депресії, емоційної лабільності, стресу, смутку, сплутаності, гніву, напруги та страху. Він має виражений позитивний ефект у корекції сну, настрою, збільшення енергії, самоефективності.

Перспективи дослідження. Тема відкриває напрями: нейровізуалізація ефектів, порівняння з йогою/міндфулнес, та має значний грантовий потенціал (Erasmus+, Horizon Europe тощо).

Список використаних джерел

1. Barnes P.M, Powell-Griner E, McFann K, Nahin R.L. (2002). Complementary and alternative medicine use among adults: United States. *Advance Data*, 343, 1–19.
2. Baron L.J, Faubert C. (2005). The role of Tai Chi Chuan in reducing state anxiety and enhancing mood of children with special needs. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(2), 120–133
3. Chen K.M, Li C.H, Lin J.N, Chen W.T, Lin H.S, Wu H.C. (2007). A feasible method to enhance and maintain the health of elderly living in long-term care facilities through long-term, simplified Tai Chi exercises. *The Journal of Nursing Research*, 15(2), 156–164. doi: 10.1097/01.jnr.0000387610.78273.
4. Chen, L.Z., Dai, A.Y., Yao, Y. (2021). Effects of 8-Week Tai Chi Chuan Practice on Mindfulness Level. *Mindfulness*, 12, 1534–1541. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01622-8>
5. Chou K.L, Lee P.W.H, Yu E.C.S (2004). Effect of Tai Chi on depressive

- symptoms amongst Chinese older patients with depressive disorders: a randomized clinical trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(11), 1105–1107. doi: 10.1002/gps.1178.
6. Gemmell C, Leathem J.M. (2006). A study investigating the effects of Tai Chi Chuan: individuals with traumatic brain injury compared to controls. *Brain Injury*. 20(2), 151–156. doi: 10.1080/02699050500442998.
 7. Hartman C.A, Manos T.M, Winter C, Hartman D.M, Li B, Smith J.C. (2000). Effects of T'ai Chi training on function and quality of life Indicators in older adults with osteoarthritis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(12), 1553–1559. doi: 10.1111/j.1532-5415.2000.tb03863.x.
 8. Jin P. (1992). Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(4), 361–370. doi: 10.1016/0022-3999(92)90072-a.
 9. Kiraly M.A, Kiraly S.J. (2005). The effect of exercise on hippocampal integrity: review of recent research. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 35(1), 75–89. doi: 10.2190/HX7L-4B40-PQNY-2A4P.
 10. Mustian K.M, Katula J.A, Gill D.L, Roscoe J.A, Lang D, Murphy K. (2004). Tai Chi Chuan, health-related quality of life and self-esteem: a randomized trial with breast cancer survivors. *Supportive Care in Cancer*, 12(12), 871–876. doi: 10.1007/s00520-004-0682-6.
 11. Ransford C.P. (1982). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: a review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 1–10. doi: 10.1249/00005768-198201000-00001.
 12. Shen Q-Q, Yin H-C, Cui L, Zhang J-Y, Wang D-L, Zhu L-N, Wang Y and Li X-J (2021). The Potential Advantages of Tai Chi Chuan in Promoting Inhibitory Control and Spontaneous Neural Activity in Young Adults. *Frontal Behaviour Neuroscience*. doi: 10.3389/fnbeh.2021.747733
 13. Taylor-Piliae R.E, Froelicher E.S. (2004). Measurement properties of Tai Chi exercise self-efficacy among ethnic Chinese with coronary heart disease risk factors: a pilot study. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 3(4), 287–294. doi: 10.1016/j.ejcnurse.2004.09.001.

14. Zhang L, Layne C, Lowder T, Liu J. (2012). A review focused on the psychological effectiveness of tai chi on different populations. Evid Based Complement Alternat Med. doi: 10.1155/2012/678107.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ

Кащич Юлія

*Науковий керівник: к. пед. наук Черемісова Ірина
Харківський обласний медичний фаховий коледж,
м. Харків*

Анотація: стаття розглядає питання психологічної підготовки спортсменів неолімпійських видів спорту з раннього віку і до професійного становлення.

Ключові слова: спорт, вигорання, мотивація, психолог, успіх.

Постановка проблеми: з'ясувати проблеми, з якими стикаються спортсмени на шляху свого розвитку.

Мета дослідження: зрозуміти і усвідомити психологічні проблеми та шляхи їх вирішення.

Перш за все для того, щоб зрозуміти, що ж все таки впливає на підготовку спортсменів неолімпійських видів спорту, слід з'ясувати, що це таке і які види спорту до них відносять. Отже, неолімпійські види спорту – це спортивні дисципліни, які не входять до офіційної програми Олімпійських ігор, але визнані Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) або іншими міжнародними федераціями.

До них відносять такі види спорту, певні види боротьби, такі як самбо, джиу-джитсу, кікбоксинг (WAKO), айкідо, сумо. Деякі командні види спорту, основним з яких є американський футбол. Автомобільний/автомодельний спорт, авіаційний спорт, парашутний спорт, скейтбординг (деякі види). Акробатичний рок-н-рол, спортивні бальні танці, аеробіка. Оскільки, як і будь який спорт, неолімпійські види вимагають раннього початку підготовки, переважно

молодший шкільний вік, слід включити сюди не лише питання психологічної готовності самих спортсменів, а й їх батьків, так як перші роки розвиток юного спортсмена цілком залежить від ентузіазму та фінансового стану батьків.

Психологічна напруга серед батьківського складу юних спортсменів є одним із факторів, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан дитини. Батьки можуть покладати на дитину великі надії та сподівання, вкладати кошти, забезпечуючи екіпірування, членські внески та оплату за участь в змаганнях і турнірах, тому дитина, може бути подавлена, розуміючи, що не виправдала батьківських очікувань.

По мірі дорослішання юний спортсмен стикається з мотиваційною кризою, яка паралельно приходить і з особистісною кризою підліткового віку. Багато спортсменів на цьому етапі «сходять з дистанції», намагаючись зрозуміти чи дійсно вони хочуть займатися спортом, чи готові вони докладати зусиль для досягнення успіхів. Ця психологічна криза ускладнюється й тим, що часто батьки, які декілька років вкладали свій час, сили й кошти у розвиток спортсмена, починають давити на підлітка, розуміючи що дитина не хоче йти далі.

Якщо ми будемо говорити про дорослих спортсменів, то як правило, це вже свідомі сформовані особистості, хтось із них може прийти у дорослому віці, найчастіше, коли мова йде про бодібілдинг та пауерліфтинг. Основні проблеми з якими стикаються спортсмени це:

- Внутрішнє вигорання
- Невміння розслабитися
- Нестача особистісної мотивації.

Розглянемо детальніше ці психологічні аспекти.

Неолімпійські види спорту часто вимагають більшої віддачі і внутрішньої мотивації для досягнення високих результатів. Виснажливі регулярні тренування

у погоні за результатом часто призводять до вигорання спортсмена, особливо у разі відсутності очікуваного результату.

Вигорання у спортсменів обумовлене високими тренувальними навантаженнями, жорсткою конкуренцією. Основні фактори включають емоційне виснаження та зниження самооцінки, що вимагає психологічної корекції.

Велике навантаження складає також фінансовий компонент, тому що деякі види спорту за відсутності фінансування від федерації, потребують самостійних пошуків спонсора. Ідеально, коли супровід таких спортсменів виконують кваліфіковані психологи, допомагаючи спортсмену тримати баланс між тренуваннями і відпочинком, допомагати тримати мотивацію на тому рівні, який дозволить виправдати очікування від самого себе.

В Україні активно розвиваються понад 100 неолімпійських видів спорту. Найпопулярніші включають бодібілдинг, пауерліфтинг, самбо, джиу-джитсу, кікбоксинг WAKO, карате, альпінізм, автотомодельний спорт, підводний спорт та більярд, багато з яких представлені на Всесвітніх іграх. Українські спортсмени показують високі результати, на останній Іграх наша збірна посіла 3 місце у командному заліку.

Одним з найскравіших прикладів сучасності є український сумоїст Данило Явгусішин, відомий як Аонісікі Арата. Данило почав займатися сумо у віці 7 років, у віці 17 років вступив до українського вишу, та через пономаштабне вторгнення не зміг навчатися, тож виїхав до Японії. 26 листопада 2025 року Аонісікі отримав титул одзекі, встановивши новий рекорд швидкості сходження до рангу одзекі. Від моменту дебюту до здобуття цього статусу він пройшов лише 14 турнірів. За чинної системи з шести великих турнірів на рік, яка діє з 1958 року, жодному борцеві раніше не вдавалося подолати цей шлях так швидко.

Попередній рекорд - 19 турнірів - належав болгарському спортсмену Котоосу Кацунорі.

25 січня 2026 року Аонісікі Арата став переможцем гранд-турніру Natsu Basho 2026. У Токіо на арені Ryogoku Kokugikan Sumo Arena Данило вдруге поспіль виграв Кубок Імператора. Аонісікі до останнього дня прийшов із результатом 11-3. Такий показник мав і його суперник Атаміфудзі. Перед поєдинком українець виграв усі попередні змагання, тому був фаворитом.

За словами самого Данила, таких високих результатів він досяг лише завдяки високій наполегливості, самодисципліні та регулярності тренувань.

Висновки. Отже, підводячи підсумки, можемо стверджувати, що неолімпійські види спорту в Україні високорозвинені. Завдяки Федераціям, спонсорам, а також наполегливості самих спортсменів, Україна тримає високу планку на світовій арені. Проте, спортсмени стикаються з великою кількістю труднощів, що чинять психологічний тиск на особистість, тому так важлива професійна підтримка з боку профільного спеціаліста.

Використані джерела

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Аонісікі_Арата
2. https://uk.wikipedia.org/Неолімпійські_види_спорту

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕШКОДИ ДЛЯ НАБУТТЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ВИРАЗНОСТІ У БАЛЬНО-СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Кодаченко Олена

*Науковий керівник: доцент, к.фіз.вих., Родіна Юлія
Український державний університет науки і технологій ННІ ПДАФКіС,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто сформованість емоційних перешкод, що заважають формуванню естетичної виразності як складової майстерності спортсменів у бально-спортивних танцях. Проаналізовано п'ять основних емоційних перешкод: невміння управляти емоціями, неправильний прояв емоцій, недостатня емоційна виразність, домінування негативних емоцій та небажання емоційного зближення з іншими. Визначено їх вплив на формування естетичної виразності у спортсменів.

Ключові слова: бально-спортивні танці, естетична виразність, емоційні перешкоди.

Постановка проблеми: Бально-спортивні танці є складним видом діяльності, що поєднує фізичну підготовку, технічну майстерність та художню виразність. У сучасних умовах конкуренції недостатньо лише технічно правильно виконувати фігури — важливу роль відіграє здатність спортсмена передавати образ, емоції та характер танцю.

Естетична виразність є одним із ключових критеріїв оцінювання виступів, оскільки саме вона формує загальне враження від танцю. Дослідження в галузі спортивної хореографії та естетичних видів спорту підтверджують, що високий рівень артистизму суттєво впливає на результат змагань. Разом з тим, питання формування естетичної виразності у бально-спортивних танцях потребує

подальшого вивчення, оскільки часто акцент у підготовці робиться переважно на технічній складовій. Емоційні перешкоди є важливим чинником, що може обмежувати здатність спортсмена до повного розкриття естетичної виразності у процесі виконання танцювальних програм.

Метою дослідження є визначення рівня сформованості емоційних перешкод, що заважають формуванню естетичної виразності у бально-спортивних танцях.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація, тестування, кількісний аналіз результатів.

Аналіз науково-методичної літератури. Проблема формування естетичної виразності у бально-спортивних танцях є актуальною у сучасних умовах розвитку естетичних видів спорту, де змагальна діяльність поєднує високі вимоги до технічної підготовки та художньої інтерпретації рухів [1].

У наукових працях бально-спортивні танці розглядаються як складний вид спортивно-естетичної діяльності [2]. Зокрема, підкреслюється, що поряд із технічною точністю виконання важливого значення набуває здатність спортсмена до створення художнього образу, передачі емоцій та характеру танцю [3]. Це дозволяє розглядати естетичну виразність як один із ключових показників майстерності танцюриста. З позицій теорії спортивної підготовки доведено, що ефективність змагальної діяльності визначається комплексом взаємопов'язаних компонентів, серед яких важливе місце посідає психологічна підготовка [1]. У цьому контексті здатність до емоційної саморегуляції, подолання внутрішніх бар'єрів і впевнена сценічна поведінка є передумовами формування виразності рухів.

Дослідження у сфері художньої виразності у спорті свідчать, що вона є інтегративною характеристикою, яка включає емоційність, артистизм,

музикальність і пластичність. Саме ці компоненти забезпечують цілісність сприйняття виступу та визначають його естетичну цінність.

Водночас у наукових джерелах наголошується на необхідності системного підходу до підготовки спортсменів, що передбачає поєднання фізичного, технічного та художнього розвитку [3]. Формування естетичної виразності розглядається як тривалий процес, який потребує цілеспрямованого педагогічного впливу та врахування індивідуальних особливостей спортсменів. Сучасні дослідження у галузі спортивної хореографії підтверджують, що в умовах високої конкуренції саме естетична складова часто стає вирішальною при оцінюванні виступів [2]. Проте на практиці тренувальний процес нерідко орієнтований переважно на технічну підготовку, що зумовлює недостатній рівень розвитку емоційної виразності у спортсменів.

За результатами дослідження встановлено, що естетична виразність є важливою складовою майстерності у бально-спортивних танцях, однак питання її цілеспрямованого формування, зокрема подолання емоційних перешкод у спортсменів, залишається недостатньо розробленим [1, 2, 3]. Це обумовлює необхідність проведення власного дослідження.

У цьому дослідженні ми поставили за мету дослідити емоційні перешкоди, що заважають напрацювати спортсменам емоційну виразність.

Результати дослідження. У дослідженні було проведено анкетування серед спортсменів-танцюристів клубу «Гармонія». Участь взяли 5 танцювальних пар (10 людей) віком від 14 до 22 років, які займаються спортивно-бальними танцями.

Для визначення емоційних перешкод я використала тест В. В. Бойка «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів». Він дозволяє побачити, що саме заважає людині відкрито проявляти емоції та взаємодіяти з

іншими вираховуючи загальний рівень перешкод та за наступними п'ятьма перешкодами. Розглянемо отримані дані у таблиці 1.

Таблиця 1

Сформованість емоційних перешкод у досліджених респондентів (за тестом Бойко В.В.)

Респонденти	Номер сформованої емоційної перешкоди					Рівень емоційних перешкод
	№1	№2	№3	№4	№5	
№1	3 бали	2 бали	3 бали	3 бали	2 бали	Середній
№2	4 бали	3 бали	3 бали	4 бали	3 бали	Середній
№3	2 бали	2 бали	2 бали	3 бали	2 бали	Середній
№4	5 балів	4 бали	4 бали	5 балів	4 бали	Середній
№5	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	Середній
№6	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	Середній
№7	4 бали	3 бали	3 бали	4 бали	3 бали	Високий
№8	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	Високий
№9	5 балів	4 бали	4 бали	5 балів	4 бали	Помірний
№10	1 бал	1 бал	2 бала	2 бала	1 бал	Низький

Примітка: Перешкода №1: Невміння управляти емоціями; Перешкода №2: Неправильний прояв емоцій; Перешкода №3: Недостатня емоційна виразність; Перешкода №4: Домінування негативних емоцій; Перешкода №5: Небажання емоційно зближуватися з людьми.

Після підрахунку загальної кількості балів було розподілено респондентів за рівнями:

- 6 осіб – середній рівень (60%);
- 2 особи – високий рівень (20%);

- 1 особа – помірний рівень (10%);
- 1 особа – низький рівень (10%).

Отримані дані свідчать про наявність помірних емоційних труднощів у більшості респондентів.

Для наочного представлення отриманих результатів було побудовано діаграму, яка відображає співвідношення виявлених емоційних перешкод серед респондентів (рис.1).



Рис 1. Рівень емоційних перешкод в респондентів, %

Аналіз сформованості окремих емоційних перешкод:

Перешкода №1: Невміння управляти емоціями виявлено у 6 респондентів, що становить 60% вибірки. Це означає, що більше половини опитаних мають труднощі з контролем власного емоційного стану. Для цих спортсменів характерні прояви хвилювання, внутрішнє напруження або різкі зміни емоцій під час виступу. У спортивно-бальних танцях це може призводити до нестабільності виконання, оскільки емоційний стан безпосередньо впливає на техніку та впевненість у рухах.

Перешкода №2: Неправильний прояв емоцій зафіксовано у 5 респондентів (50%). Тобто у половини досліджуваних емоції не завжди відповідають характеру танцю або сценічному образу. Це може проявлятися у невідповідній міміці, жестах або загальному емоційному фоні виступу. Для таких спортсменів складніше передати задум композиції, що впливає на цілісність та сприйняття номера суддями і глядачами.

Перешкода №3: Недостатня емоційна виразність також виявлена у 6 респондентів (60%). Це свідчить про те, що значна частина танцівників не повністю розкриває емоційний зміст танцю. Для них характерна стриманість у прояві емоцій, обмежена міміка та недостатня артистичність. У результаті виступ може виглядати технічно правильним, але менш емоційно наповненим.

Перешкода №4: Домінування негативних емоцій виявлено у 7 респондентів, що становить 70% і є найвищим показником серед усіх перешкод. Це означає, що у більшості досліджуваних переважають такі стани, як хвилювання, тривожність або напруження, особливо в умовах змагань. Такі емоції можуть заважати зосередженості, впливати на координацію рухів і загальне враження від виступу.

Перешкода №5: Небажання емоційно зближуватися з людьми зафіксовано у 5 респондентів (50%). Для цих спортсменів характерна певна емоційна дистанція у взаємодії з партнером. У спортивно-бальних танцях це може проявлятися у недостатньому контакті в парі, що ускладнює узгодженість рухів і знижує рівень взаєморозуміння між партнерами.

Отже, найбільш поширеною перешкодою є домінування негативних емоцій, тоді як інші перешкоди також виявлені у значної частини респондентів. Це свідчить про те, що емоційні труднощі є досить поширеними серед спортсменів-танцівників і можуть впливати на якість їх виступів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження серед 10 спортсменів-танцюристів встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень емоційних перешкод (60%), тоді як 20% характеризуються високим рівнем, 10% - помірним і 10% - низьким. Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних труднощів у сфері емоційної саморегуляції та виразності.

Визначено, що найбільш поширеною емоційною перешкодою є домінування негативних емоцій (70%), що може знижувати якість виконання та впливати на загальне враження від виступу. Крім того, у значної частини спортсменів виявлено труднощі в управлінні емоціями, їх адекватному прояві та недостатню емоційну виразність, що ускладнює формування цілісного художнього образу у бально-спортивних танцях.

Отримані результати підтверджують, що емоційна складова є важливим чинником спортивної майстерності танцюристів і потребує цілеспрямованого розвитку у процесі тренувальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні різних аспектів емоційної виразності, а також у розробці та впровадженні ефективних методик її формування, що дозволить підвищити рівень підготовленості спортсменів і результативність їх виступів.

Список використаних джерел

1. Терещенко Н. В. Бальні танці як спортивно-естетична діяльність та педагогічний процес // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2017. С. 201–204. Режим доступу: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/857365e0-7714-49e0-9f0c-55bc7bcc07d3>
2. Кеба М. Є. Естетична виразність спортивного бального танцю // Культура і сучасність. 2019. №2. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/kis/article/view/190610>

3. Спінул І. В., Спінул О. М. Особливості естетично-ціннісного сприйняття сучасного спортивного бального танцю // Наукові записки. 2022. –Режим доступу: <https://elib.nakkkim.edu.ua/handle/123456789/875>
4. Гриценюк Р. А. Соціальні танці в соціокультурному просторі ХХІ ст.: спортивно-змагальний аспект // Вісник КНУКіМ. 2020. Режим доступу: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1473>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Корчагова Єлизавета

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Скрипченко Ірина
Херсонський державний аграрно-економічний університет,
м. Кропивницький*

Анотація: У статті розглянуто ключові психологічні чинники, що впливають на ефективність підготовки спортсменів у неолімпійських видах спорту. Проаналізовано специфіку мотиваційної сфери, особливості саморегуляції та стресостійкості в умовах обмеженого державного фінансування та меншої медійної популярності. Визначено роль когнітивних процесів у забезпеченні високих результатів.

Ключові слова: *саморегуляція, ментальна стійкість, когнітивна підготовка.*

Постановка проблеми. У сучасному спорті спостерігається зростання ролі психологічної підготовки як ключового компонента досягнення високих результатів. Психологічна готовність спортсмена визначає рівень його стресостійкості, здатність до саморегуляції, концентрації уваги та ефективного прийняття рішень у змагальних умовах. Психологічна підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу, спрямованою на формування значущих особистісних якостей спортсмена та оптимізацію його поведінки у спортивній діяльності, проте у науковій літературі зазначається, що вона залишається недостатньо дослідженою порівняно з фізичною та технічною складовими, особливо в контексті неолімпійських видів спорту. Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю поглибленого вивчення

психологічних механізмів підготовки спортсменів у неолімпійських видах спорту та розробки ефективних методик їх психологічного супроводу.

Аналіз літературних джерел. Проблема психологічної підготовки спортсменів розглядалася як у вітчизняній [2, 3], так і у зарубіжній науці. Вагомий внесок внесли такі дослідники, як В. І. Воронова, яка досліджувала особливості психологічної підготовки та регуляції психічних станів спортсменів; Г. В. Коробейніков – психофізіологічні стани спортсменів; С.С. Єрмаков, В.М. Адашевський, В.А. Шабашов – вивчення психологічних аспектів спортивної діяльності; І.О. Павленко, Я.П. Галан – психологічну підготовку спортсменів у змагальній діяльності та інші. Д. Гулд акцентував увагу на вивченні психологічної підготовки до змагань, стресу і мотивації спортсменів; І. Мейнард – психологічній готовності і емоційних станах; С. Хантон – контролі тривожності у спорті; А. Хатзігеоргіадіс - саморегуляції та внутрішньому діалогу спортсмена тощо. Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері психології спорту, питання психологічної підготовки спортсменів саме у неолімпійських видах спорту залишається недостатньо розробленим, що й визначає наукову новизну та практичну значущість даної роботи. Неолімпійський спорт характеризується специфічними умовами функціонування. На відміну від олімпійських дисциплін, де система психологічного супроводу часто інтегрована на державному рівні, атлети неолімпійських видів часто стикаються з браком професійної психологічної підтримки. Найбільшими проблемами в цій сфері є: *дефіцит інституційної підтримки* - на відміну від олімпійських збірних, де посада спортивного психолога є штатною одиницею, атлети неолімпійських видів змушені займатися психологічною самопідготовкою. Це вимагає від них глибших знань з психорегуляції, ніж від професіоналів, які працюють під наглядом фахівців. *Проблема психологічного вигорання* - через тривалу відсутність статусу «олімпійця» та меншу соціальну захищеність, спортсмени

частіше стикаються з кризою сенсів. Питання того, як утримати стан «поток» (М. Чиксентмігаї), перебуваючи в умовах неолімпійського циклу підготовки, залишається відкритим. *Екстремальність та стресогенність* - багато неолімпійських видів спорту пов'язані з підвищеним ризиком для життя або граничними фізичними навантаженнями. Як зазначає Джеймс Лор, ментальна стійкість у таких умовах не є вродженою рисою, а результатом цілеспрямованої системи тренувань, яка часто ігнорується у тренувальних планах через брак методичних рекомендацій. Це актуалізує потребу у дослідженні механізмів самостійної психологічної підготовки та пошуку внутрішніх ресурсів для підтримки високої конкурентоспроможності.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотиваційний профіль «внутрішнього» атлета. Аналіз психологічної структури підготовки в неолімпійському спорті дозволяє виокремити специфічну модель мотивації, яку ми визначаємо як «профіль внутрішнього атлета». Оскільки зовнішні атрибути успіху (державне фінансування, широке медійне висвітлення, олімпійські стипендії) у цих видах спорту часто мінімізовані, рушійною силою стає внутрішня мотивація.

Згідно з фундаментальною працею Р. Вайнберга та Д. Гоулда (2018), внутрішня мотивація в спорті базується на «трьох китах»: *прагненні до пізнання, прагненні до вдосконалення майстерності та прагненні до стимуляції* (переживання емоційного піднесення). У неолімпійських видах спорту атлет фокусується на процесі, а не на результаті.

Когнітивний аспект: Спортсмен самостійно вивчає біомеханіку рухів, експериментує з методиками тренувань, що робить його активним суб'єктом, а не просто виконавцем волі тренера.

Аспект майстерності: Перемога над собою та «чистота» виконання технічного елементу стають вищою цінністю, ніж медаль.

У контексті досліджень М. Чиксентмігаї (1990), підготовка в неолімпійському спорті ідеально корелює зі станом «потoku». Це стан повної зануреності в діяльність, де складність завдання відповідає рівню майстерності атлета. Для неолімпійців цей стан є критичним, бо він діє як природний механізм захисту від вигорання, дозволяє підтримувати високу інтенсивність тренувань без зовнішнього примусу, а також перетворює рутинну підготовку на джерело психологічного відновлення.

Важливим елементом профілю є внутрішній локus контроль. Як зазначають М. С. Корольчук та Л. М. Крайнюк (2014), успішні спортсмени неолімпійських видів схильні приписувати свої перемоги та поразки власним зусиллям і помилкам, а не зовнішнім обставинам. Це формує високу відповідальність за систему підготовки. Атлет сам стає менеджером своєї спортивної кар'єри, що розвиває такі якості:

Автономність: здатність тренуватися ефективно навіть за відсутності тренера.

Компетентність: постійна потреба у підвищенні рівня складності завдань.

Потреба у причетності: ідентифікація себе з унікальною субкультурою свого виду спорту.

За методологією Джеймса Лора (1995), ментальна стійкість атлета в неолімпійських видах виявляється у здатності зберігати пристрасть до спорту в умовах соціальної «невидимості». Оскільки загальна аудиторія може не розуміти складності неолімпійської дисципліни, атлет вибудовує внутрішню систему оцінки досягнень. Це робить його психіку менш вразливою до критики з боку дилетантів та більш стійкою до змагального стресу, оскільки основний «цензор» знаходиться всередині самого спортсмена.

У неолімпійських видах спорту, де психологічний тиск часто поєднується з високою фізичною ціною помилки, здатність до саморегуляції стає базовою навичкою. *Саморегуляція* розглядається нами як свідомий вплив спортсмена на власну психіку з метою зміни її стану для досягнення оптимального рівня бойової готовності.

Згідно з підходами М. С. Корольчука (2014), вольовий контроль починається з м'язового контролю. Для неолімпійців характерне використання технік «прогресивної релаксації» та «автогенного тренування».

Механізм: Через свідоме розслаблення скелетних м'язів атлет знижує рівень активації центральної нервової системи. Це дозволяє купірувати стан «передстартової лихоманки».

Практичне значення: У видах спорту, що потребують ювелірної точності (наприклад, більярд чи стрільба), навички мікрорелаксації між підходами дозволяють зберегти стабільність нервових імпульсів.

Одним із найбільш ефективних вольових інструментів, описаних у працях В. І. Воронової (2007), є ідеомоторика. Це процес активного уявлення руху без його фактичного виконання.

Психофізіологічний ефект: Під час уявлення руху в корі головного мозку виникають мікроімпульси, що ідентичні реальним діям. Це дозволяє «прописувати» технічні навички в підсвідомість.

Застосування: Для атлетів неолімпійських видів (спорту) ідеомоторне тренування є незамінним під час травм або пауз у тренуваннях, дозволяючи зберігати «м'язову пам'ять» за допомогою вольової концентрації.

Джеймс Лор (1995) наголошує на важливості внутрішнього діалогу. Вольовий контроль у неолімпійському спорті часто реалізується через систему “ключових слів” (тригерів).

Техніка перемикавання: Спортсмен створює словесні формули (наприклад, “центр”, “спокій”, “вибух”), які миттєво активують потрібний стан.

Рефреймінг: Уміння вольовим зусиллям змінити сприйняття негативного стимулу. Наприклад, біль від граничного навантаження в силових дисциплінах трактується не як сигнал до припинення, а як свідчення ефективної роботи, що веде до прогресу.

Специфіка підготовки в неолімпійському спорті часто пов'язана з тривалими періодами одноманітної роботи без зовнішнього стимулювання. Тут вольовий контроль трансформується у *вольову стійкість*.

За методикою Р. Вайнберга та Д. Гоулда, це досягається через розбиття великої мети на мікроставдання. Атлет фокусує волю не на всьому циклі підготовки, а на поточному 15-хвилинному відрізку, що запобігає психічному виснаженню.

Психологічна стійкість у неолімпійському спорті не є простою відсутністю страху чи тривоги. Це динамічна здатність атлета підтримувати високу працездатність та цілеспрямованість у ситуаціях, які об'єктивно сприймаються як стресові або деструктивні.

Спираючись на теоретичну базу Р. Вайнберга та Д. Гоулда (2018), ми адаптували модель психологічної стійкості до реалій неолімпійських дисциплін:

Контроль: Відчуття здатності впливати на перебіг подій. У неолімпійців це виявляється у впевненості, що навіть за відсутності ідеальної інфраструктури, результат залежить від якості їхньої особистої підготовки.

Зобов'язання: Глибока залученість у тренувальний процес. Оскільки зовнішній тиск (контракти, федерації) у неолімпійському спорті слабший, стійкість тримається на внутрішній обіцянці самому собі.

Виклик: Сприйняття труднощів (травми, фінансові перешкоди, сильні суперники) не як загрози, а як можливості для зростання.

Впевненість: Непохитна віра у власну здатність реалізувати технічний потенціал у вирішальний момент.

Джеймс Лор (1995) визначає ментальну стійкість як здатність викликати та підтримувати позитивний стан потоку в найскладніші моменти змагання. Для спортсменів неолімпійських видів (спорту) Лор пропонує концепцію «емоційної гнучкості»: атлет має навчитися сприймати стрес як «паливо». А також те, що вольова стійкість тренується через усвідомлене створення дискомфортних умов на тренуваннях (температурний режим, зміна звичного графіку), що гартує психіку до змагальної невизначеності [1]. Як зазначають М. С. Корольчук та Л. М. Крайнюк (2014), психологічна стійкість має чітке психофізіологічне підґрунтя - лабільність нервових процесів [6].

Спортсмени неолімпійських видів (спорту) часто демонструють вищу здатність до швидкої мобілізації та наступного швидкого розслаблення. Вміння «вимкнути» мозок після виступу і «ввімкнути» його за секунду до старту дозволяє зберігати енергію нервової системи, що критично важливо під час багатоденних турнірів.

Важливим елементом стійкості є використання ефективних копінг-стратегій. У неолімпійському спорті, згідно з працями В. І. Воронової (2007) [5], найбільш дієвими є:

Проактивне планування: Передбачення можливих збоїв (наприклад, затримка рейсу або відсутність звичного обладнання) та розробка сценаріїв дій.

Позитивна реінтерпретація: Трактування високого пульсу та тремору перед стартом не як ознак страху, а як ознак того, що організм повністю готовий до вибухової роботи.

Висновки. Встановлено, що фундаментом результативності в неолімпійському спорті є *внутрішня мотивація*. За відсутності інтенсивних зовнішніх стимулів (державних премій, високої медійності), провідними

мотивами стають прагнення до самоактуалізації, подолання власних меж та досягнення стану «поток». Це робить неолімпійців більш автономними та стійкими до тривалих періодів підготовки без змагальної практики.

Через обмежений доступ до штатної психологічної допомоги, атлети неолімпійських видів спорту демонструють високий рівень опанування технік *ідеомоторного тренування* та когнітивного контролю. Здатність до самостійної корекції психоемоційного стану (релаксація, самонавіювання, рефреймінг) виступає критичним чинником надійності виступу в екстремальних умовах.

Соціальна структура команд у неолімпійському спорті характеризується горизонтальним лідерством та високим ступенем групової згуртованості. Команда в таких умовах виконує роль не лише спортивного колективу, а й системи психологічної підтримки, що нівелює негативний вплив організаційної невизначеності та соціальної «невидимості» неолімпійських дисциплін.

Виявлено, що ментальна стійкість неолімпійців базується на здатності сприймати організаційні та фінансові труднощі як виклик, а не як перешкоду. Високий рівень волевого контролю та впевненості у власній компетентності дозволяє цим спортсменам конкурувати на найвищому міжнародному рівні, демонструючи стабільність нервових процесів у критичних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Loehr J. E. *The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists*. New York : Penguin Books, 1995. 288 p.
2. Білогур, В., Сивохоп, Е., Семаль, Н., Скрипченко, І., & Карабанов, Є. (2025). Вплив когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості спортсменів. *Humanities studies*, 22 (99), 156-168.
3. Бойко Ю. С., Митько А. О., Нагорна В. О. Ефективність психологічної підготовки у формуванні змагальної стійкості юних снукеристів (2025). *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку*

суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VIII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю з нагоди 95-річчя Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ, 14 травня 2025 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова.

4. Вайнберг Р. С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. 6-те вид. Human Kinetics, 2018. 656 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
6. Корольчук М. С., Крайнюк Л. М. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2014. 448 с.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СПОРТСМЕНІВ У
НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ В УМОВАХ
АМАТОРСЬКОГО СПОРТУ**

Радовенчик Анастасія

здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти

Науковий керівник: докт.пед.наук., проф. Максимчук Б.А.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет,

м. Ізмаїл

Анотація: У статті розглянуто особливості психологічної підтримки спортсменів, які займаються неолімпійськими видами спорту в аматорських умовах. Проаналізовано основні психологічні труднощі, що виникають у спортсменів через обмежений доступ до професійних ресурсів і підтримки. Обґрунтовано важливість розвитку психолого-педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення мотивації, саморегуляції та психоемоційного благополуччя. Наведено основні напрями психологічної підтримки та рекомендації для тренерів і спортсменів.

Ключові слова: психологічна підтримка, неолімпійські види спорту, аматорський спорт, мотивація, психоемоційний стан.

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах аматорський спорт відіграє важливу роль у збереженні фізичного та психічного здоров'я населення, формуванні культури рухової активності та самореалізації особистості [1, с. 42-44]. Особливе місце в цій системі займають неолімпійські види спорту, які, попри зростаючу популярність, часто залишаються поза межами належної організаційної, фінансової та психологічної підтримки. Для

спортсменів-аматорів характерними є поєднання тренувальної діяльності з навчанням або роботою, нерегулярний тренувальний процес, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та фахівців, зокрема спортивних психологів [2, с. 87-89]. У таких умовах значно зростає ризик психоемоційного напруження, зниження мотивації, розвитку тривожних станів та емоційного вигорання. Недостатня увага до психологічної складової підготовки може призводити до втрати інтересу до занять спортом і передчасного завершення спортивної діяльності.

Отже, проблема психологічної підтримки спортсменів у неолімпійських видах спорту в умовах аматорського спорту є актуальною та потребує наукового обґрунтування ефективних підходів до її реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У працях вітчизняних і зарубіжних науковців психологічна підготовка спортсменів розглядається як невід’ємна складова системи спортивного тренування [3, с. 15-18]. Дослідники наголошують, що ефективна психологічна підтримка сприяє підвищенню змагальної надійності, розвитку стресостійкості та оптимізації психоемоційного стану спортсменів [4, с. 101-104].

Окремі дослідження присвячені проблемам мотивації та саморегуляції у спортсменів-аматорів, де доведено, що внутрішня мотивація є визначальним чинником тривалого залучення до спортивної діяльності [5, с. 63-66]. Значна увага приділяється також питанню емоційного вигорання, яке частіше спостерігається саме в аматорському спорті через відсутність системної підтримки та чіткої спортивної перспективи [6, с. 211-214].

Водночас аналіз наукових джерел засвідчує, що більшість робіт орієнтована на олімпійські та професійні види спорту. Психологічні аспекти підготовки спортсменів у неолімпійських дисциплінах, особливо в аматорських

умовах, залишаються недостатньо дослідженими, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Метою статті є виявлення основних складових психологічної підтримки спортсменів у неолімпійських видах спорту в умовах аматорського спорту та формулювання рекомендацій для їх ефективної реалізації.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати теоретичного аналізу дозволили встановити, що психологічна підтримка спортсменів у неолімпійських видах спорту в умовах аматорського спорту має комплексний характер і спрямована на забезпечення психоемоційної стабільності, збереження мотивації та формування позитивного ставлення до спортивної діяльності. На відміну від професійного спорту, де психологічний супровід здійснюється системно, в аматорському середовищі він має адаптивний і переважно інтегрований характер [3, с. 91-93].

Визначальну роль у психологічній підтримці спортсменів-аматорів відіграє мотиваційна сфера. Відсутність чітких спортивних перспектив і матеріального заохочення зумовлює домінування внутрішніх мотивів, пов'язаних із самореалізацією, задоволенням від рухової активності та соціальної взаємодії [5, с. 67-69]. Формування реалістичних цілей, підтримка позитивного зворотного зв'язку та визнання індивідуальних досягнень сприяють збереженню стійкої мотивації до занять спортом.

Суттєве значення має розвиток навичок психоемоційної саморегуляції. Поєднання спортивної діяльності з іншими сферами життя призводить до накопичення втоми та підвищення рівня тривожності [1, с. 118-120]. Використання доступних методів саморегуляції, зокрема дихальних вправ, м'язової релаксації, позитивної самонастанови та усвідомленої уваги, сприяє оптимізації психоемоційного стану спортсменів.

Соціально-психологічне середовище також виступає важливим чинником психологічної підтримки. Позитивний психологічний клімат у спортивному колективі, підтримка з боку тренера та однодумців знижують рівень емоційного напруження та підвищують задоволеність спортивною діяльністю [2, с. 94-96]. У таких умовах соціальна підтримка компенсує відсутність професійного психологічного супроводу.

Особлива роль у системі психологічної підтримки належить тренеру, який у неолімпійському аматорському спорті часто виконує функції психологічного наставника. Його комунікативні навички, стиль керівництва та здатність до емпатії мають безпосередній вплив на психоемоційний стан спортсменів [4, с. 108-110]. Підвищення психологічної компетентності тренерів сприяє більш ефективній організації тренувального процесу та профілактиці психоемоційного вигорання.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції психологічних елементів у повсякденний тренувальний процес. Використання психолого-педагогічних засобів підтримки в умовах аматорського спорту дозволяє підвищити ефективність спортивної діяльності та зберегти психічне здоров'я спортсменів.

Висновки. Психологічна підтримка спортсменів у неолімпійських видах спорту в умовах аматорського спорту є важливим чинником збереження мотивації, психоемоційного благополуччя та стабільності спортивної діяльності. Комплексний підхід, що поєднує розвиток мотивації, формування навичок саморегуляції, створення позитивного соціально-психологічного середовища та підвищення психологічної компетентності тренерів, сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів. Перспективами подальших досліджень є розробка практичних програм психологічного супроводу спортсменів-аматорів у конкретних неолімпійських видах спорту.

Список використаних джерел

1. Кравчук Т. М. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 296 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському та професійному спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.
3. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign : Human Kinetics, 2019. 640 p.
4. Jones G., Hanton S., Connaughton D. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 2018. Vol. 32(2). P. 97-110.
5. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York : Springer, 2017. 371 p.
6. Smith R. E. Burnout in youth and amateur sport. *Journal of Sport Psychology*. 2018. Vol. 40(3). P. 209-218.

РОЗДІЛ 7
НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА ТУРИЗМ В СИСТЕМІ
ШКІЛЬНОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Галушко Артем

Науковий керівник: канд. біол. наук, доцент Ковтун Алла

Український державний університет науки і технологій

*ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»,
м. Дніпро*

Анотація. У роботі досліджено гендерні особливості ціннісних орієнтацій студентів у процесі занять неолімпійськими видами спорту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Виявлено відмінності у структурі термінальних та інструментальних цінностей юнаків і дівчат, що займаються позанавчально неолімпійськими видами спорту.

Ключові слова: гендерні відмінності, ціннісні орієнтації, мотивація, неолімпійські види спорту, студенти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Гендерні особливості студентів суттєво впливають на мотивацію до занять неолімпійськими видами спорту, оскільки вони зумовлюють відмінності у ціннісних орієнтаціях, інтересах, соціальних ролях і очікуваннях щодо фізичної активності [2, 6]. При цьому неолімпійські види спорту відзначаються різноманіттям форм, змагальних моделей і рівнем рекреаційної спрямованості, що створює можливості для варіативного підходу до організації занять з урахуванням інтересів і ціннісних орієнтацій різних груп студентів [1, 4].

Науковці Москаленко Н.В., Безверхня Г.В. та інші [3, 4, 5] вказують, що вивчення гендерної специфіки мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема до неолімпійських видів спорту, є необхідним для

індивідуалізації педагогічних програм, підвищення їх ефективності та залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою. Гендерно орієнтований аналіз дозволить розробити більш ефективні програми оздоровчо-рекреаційної активності у закладах вищої освіти, враховуючи потреби й очікування різних груп студентів, що сприятиме підвищенню рівня залученості, систематичності та довготривалого інтересу студентів до занять неолімпійськими видами спорту.

Мета дослідження – дослідити гендерні особливості ціннісних орієнтацій студентів в процесі занять неолімпійськими видами спорту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для виявлення ціннісних орієнтацій студентів використовували методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича. У дослідженні взяли участь 50 студентів, з яких 30 юнаків та 20 дівчат, що навчаються в Дніпровській академії музики та відвідують спортивні секції з неолімпійських видів спорту, зокрема з пауерліфтингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо результати дослідження термінальних цінностей студентів (табл. 1). Термінальні цінності визначаються як переконаність, що певна кінцева мета існування конкретної людини варта, щоб до неї прагнути. У системі термінальних цінностей студентів виявились чіткі гендерні відмінності, зумовлені поєднанням вікових особливостей, соціальних очікувань і специфіки мистецької освіти. Для юнаків пріоритетними були естетичні та соціальні цінності – краса природи й мистецтва, а також вірна дружба. Це можна пояснити їхнім прагненням до самоствердження, пошуку ідеалів і соціальної підтримки у колективі. Здоров'я у юнаків посіло другорядне місце й сприймалося як ресурс для досягнення інших життєвих цілей. Для дівчат головними виявились екзистенційні та внутрішньо-особистісні цінності – здоров'я, кохання, свобода, творчість і внутрішня гармонія. Це продемонструвало їхню орієнтацію на збереження життєвих

ресурсів, емоційне благополуччя та самореалізацію. Здоров'я для дівчат було першочерговою цінністю як базова умова фізичного й психоемоційного розвитку та професійної діяльності в музичному мистецтві. Наявність гендерних відмінностей свідчила про різні стратегії осмислення життєвих пріоритетів: у юнаків – через взаємодію з оточенням і світом культури, у дівчат – через турботу про себе, емоційні зв'язки та внутрішню гармонію.

Таблиця 1

Загальний рейтинг термінальних ціннісних орієнтації юнаків та дівчат

№ з/п	Термінальні цінності	Юнаки		Дівчата	
		Рейтинг	%	Рейтинг	%
1	Повнота життя	3	60	3	50
2	Життєва мудрість	2	80	5	15
3	Здоров'я	2	80	1	100
4	Цікава робота	3	60	2	70
5	Краса природи і мистецтва	1	100	2	70
6	Кохання	3	60	1	100
7	Матеріально забезпечене життя	2	80	3	50
8	Вірні друзі	1	100	4	30
9	Суспільне визнання	4	40	5	15
10	Пізнання	3	60	4	30
11	Продуктивне життя	2	80	3	50
12	Розвиток	2	80	2	70
13	Розваги	4	40	5	15
14	Свобода	2	80	1	100
15	Щасливе сімейне життя	3	60	2	70
16	Щастя інших	3	60	4	30
17	Творчість	2	80	1	100
18	Внутрішня гармонія	2	80	1	100

Розглянемо результати дослідження інструментальних цінностей студентів (табл. 3.2). Інструментальні цінності – це переконаність, що певний образ дії або особистісні якості мають переваги в будь-якій ситуації. Аналіз результатів дослідження інструментальних цінностей в гендерному аспекті

виявив деякі відмінності юнаків і дівчат. Так, юнаки віддали перевагу комплексу цінностей: вихованість, незалежність, відповідальність і чесність. Для них були значущими соціальні якості, що підкреслюють їхню самостійність і моральний статус у групі. Відповідальність у цій системі була важливою, але не єдиною, а радше рівною серед інших. Дівчата ж поставили відповідальність як абсолютну домінанту, оскільки саме вона є основою їхнього бачення успіху й самореалізації. Якщо для юнаків відповідальність – це одна з умов авторитету, то для дівчат відповідальність – це головний принцип життя й навчання.

Таблиця 2

Загальний рейтинг інструментальних ціннісних орієнтації юнаків та дівчат

№ з/п	Інструментальні цінності	Юнаки		Дівчата	
		Рейтинг	%	Рейтинг	%
1	Охайність	2	80	2	80
2	Вихованість	1	100	5	30
3	Високі запити	3	60	-	0
4	Життєрадісність	3	60	3	60
5	Виконавська дисципліна	3	60	4	50
6	Незалежність	1	100	5	30
7	Непримиримість до недоліків	3	60	6	15
8	Освіченість	2	80	4	50
9	Відповідальність	1	100	1	100
10	Раціоналізм	3	60		
11	Самоконтроль	3	60	3	60
12	Сміливість у захисті власної позиції	2	80	2	80
13	Розвинена воля	2	80	3	60
14	Терпимість	3	60	-	-
15	Широта поглядів	2	80	4	50
16	Чесність	1	100	3	60
17	Працелюбство	2	80	4	50
18	Турботливість	2	80	3	60

Висновки: 1. Психологічне тестування за методикою Рокича показало, що у системі термінальних цінностей студентів виявляються чіткі гендерні

відмінності, зумовлені поєднанням вікових особливостей, соціальних очікувань і специфіки мистецької освіти. Для юнаків пріоритетними є естетичні та соціальні цінності – краса природи й мистецтва, а також вірна дружба. Для дівчат головними виступають екзистенційні та внутрішньо-особистісні цінності – здоров'я, кохання, свобода, творчість і внутрішня гармонія.

2. Аналіз результатів дослідження інструментальних цінностей за методикою Рокича виявив відмінності юнаків і дівчат. Так, юнаки віддали перевагу комплексу цінностей: вихованість, незалежність, відповідальність і чесність. Відповідальність у системі цінностей юнаків була важливою, але не єдиною, а радше рівною серед інших. Дівчата ж поставили відповідальність як абсолютну домінанту, оскільки саме вона є основою їхнього бачення успіху й самореалізації.

3. Урахування гендерних аспектів ціннісних орієнтацій студентів під час організації занять неолімпійськими видами спорту є важливою умовою підвищення ефективності освітнього процесу у сфері фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Андріянова В. А., Федонюк К. О. Актуальні проблеми розвитку неолімпійського спорту. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : зб. матер. VII Міжнародної конференції, 14 листопада 2024 року / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Київ : Ліра-К, 2025. С. 21 – 24.
2. Базилук Д. Реалізація гендерного підходу у фізичному вихованні студентської молоді. *Молодь та олімпійський рух*: збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2022. С.104-105.
3. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Боднар А. Неолімпійські види спорту як засіб рекреації населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* :

- матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 237 - 240.
5. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №2. С.115-121.
 6. Пальчук М., Кенсицька І. Гендерні особливості мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2020. №5(125), С. 124-127.

ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБИ У ДОСЯГНЕННІ УСПІХУ ЯК СКЛАДОВОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Єлецька Катерина

факультет фізичного виховання, III курс, СВО бакалавр

Науковий керівник: к. фіз. вих. доцент Демідова Оксана

Український державний університет науки і технологій

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія

фізичної культури і спорту»,

м. Дніпро

у **Анотація.** У статті подано результати анкетування щодо вивчення потреби у досягненні успіху учнів середнього шкільного віку. Отримані дані дозволяють посилити мотивацію учнів до уроків фізичної культури.

Ключові слова: мотивація, потреба у досягненні успіху, підлітки, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Суттєві трансформації, що відбуваються наразі в Україні призводять до змін в різноманітних сферах економіки, культури, науки і освіти [2]. Це спричинює пошуки нових шляхів оптимізації системи освіти, включаючи вдосконалення фізичного виховання, що дозволить залучати більшу кількість дітей та молоді до занять фізичною культурою. Одним з напрямків вирішення цієї проблеми є розуміння змісту ціннісних орієнтацій учнів. Ці знання можуть допомогти вчителям фізичної культури формувати у дітей різного шкільного віку мотивацію до фізичної активності і сприяти систематичному відвідуванню учнями уроків фізичної культури.

Вчені визначають, що зрозуміти зміст ціннісних орієнтацій можливо тільки через аналіз предмета діяльності в основі якого покладені потреби та інтереси людини. І саме потребам у структурі ціннісних орієнтацій відведено центральне місце. Потреби – це рушійна сила поведінки всіх живих істот, в тому числі і людини. Вони стимулюють активну діяльність, виступають у якості причин поведінки в умовах суспільного розвитку та середовища, яке нас оточує [2].

Потреби виступають внутрішніми детермінантами мотивації: їх актуалізація породжує спонукання до діяльності, а рівень задоволення потреб визначає силу, спрямованість і стійкість мотивації [5]. Едвард Десі та Річард Раян виокремили три базові потреби: в автономії, в компетентності та взаємозв'язках. Ці потреби автори вважають найсуттєвішими для забезпечення оптимального розвитку закладених природою тенденцій до зростання та інтеграції, а також для конструктивного соціального розвитку та особистісного (психологічного) благополуччя [3]. Коли ці потреби задоволені, зростає внутрішня мотивація, саморегуляція і психологічне благополуччя людини.

Мотивація - вся система спонук людських дій: потреби, інтереси, потяги, ідеали, мотиваційні установки та подібне [1].

Потреба в досягненні успіху пов'язана з формуванням мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Мотивація може формуватися за рахунок визначення цілей та ступеню їх досягнення. Так, коли людина має виражену потребу досягнення, вона ставить перед собою конкретні цілі, бажає бачити позитивні зміни в своїй діяльності - тобто, спостерігати прогрес, який можна відслідковувати за допомогою певних результатів. При відвідуванні уроку фізичної культури учні мають певні цілі і завдання. Проходження тестів, виконання технічних дій оцінюється у відповідності до критеріїв, які в повному обсязі дають змогу оцінити зміни, які відбуваються під впливом занять фізичною

культурою і спортом. І наявність позитивної динаміки може стати одним чинників, який може перетворитись на стійку мотивацію до систематичних занять. В теорії самодетермінації однією з ключових потреб є потреба компетентності. Коли учень відчуває, що його знання і навички стають кращими, зростає його внутрішня мотивація. Систематичне виконання фізичних вправ різної спрямованості сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня фізичної і технічної підготовленості. Потреба в досягненні успіху підсилює прагнення учня стати більш сильним, більш швидким, або оволодіти навичками виконання технічних елементів того чи іншого виду спорту і це також зміцнює його мотивацію до занять фізичною культурою. Також, потреба досягнення успіху, на наш погляд, пов'язана з готовністю докладати зусиль і долати труднощі. У спорті це може реалізуватись: у відношенні до тренувального процесу, який потребує, наполегливості, систематичності, подолання певних перешкод, які пов'язані як з внутрішніми, так і зовнішніми факторами; прийнятті помилок і невдач, як частину навчання, виправляти ці помилки, розвиватись, досягати успіху і орієнтуватись на довгостроковий результат.

Таким чином, потреба у досягненні успіху виступає важливим психологічним підґрунтям мотивації до занять фізичною культурою і спортом, оскільки спортивна діяльність забезпечує регулярні ситуації досягнення, переживання компетентності та зворотний зв'язок. За умов підтримки автономії, компетентності й соціального включення такі ситуації сприяють формуванню внутрішньої мотивації та стійкої залученості учнів до рухової активності.

Мета дослідження: вивчити потреби у досягненні успіху дітей середнього шкільного віку з метою формування у них мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Дніпровської гімназії №37 Дніпровської міської ради (м. Дніпро, Україна). В

опитуванні брали участь 36 учнів 5-х класів, 25 школярів 6-х класів і 20 здобувачів освіти – 7-х класів. Для оцінювання потреби у досягненні успіху використовувалась методика Ю.М. Орлова (1978) — тест-опитувальник із 23 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Сума балів формує інтегральний показник, де вищий бал свідчить про більш виражену потребу у досягненнях успіху.

Аналіз результатів свідчить, що серед всіх класів сума балів в діапазоні від 13 до 16 має найбільшу перевагу, тому, в даному дослідженні, можемо визначити ці показники як середній рівень потреби у досягненні успіху, низький рівень визначається як ≤ 12 балів і високий рівень ≥ 17 балів. Таким чином серед учнів 5-х класів низький рівень потреби у досягненні успіху спостерігається у 14,70% учнів, середній рівень у - 73,58% школярів і високий рівень потреби у досягненні успіху мають - 11,76% дітей. Серед учнів 6-х класів низький рівень потреби досягнення успіху мають 16,00% дітей, середній – 60,00% учнів і високий – 24% школярів, а серед учнів 7-х класів 15%, 60% та 25% здобувачів освіти відповідно. При цьому, у 23,53% дітей 5-х класів за результатами відповідей міра потреби у досягненні успіху має значення 14 балів, а у 20,59% - 16 балів. Серед учнів 6-х класів 14 балів мають 28% дітей, а 16 балів - 24% школярів. Серед учнів 7-х класів міра потреби у досягненні успіху з оцінкою 14 балів спостерігається у 20% здобувачів освіти, з оцінкою 17 балів - 20% учнів. Середні значення суми балів у дітей 5-х класів знаходяться в діапазоні $14,53 \pm 1,89$ балів, у учнів 6-х класів – $14,72 \pm 2,49$ балів, у школярів 7-х класів – $14,55 \pm 2,16$ балів (рис. 1).

Аналіз результатів свідчить, що серед всіх класів сума балів в діапазоні від 13 до 16 має найбільшу перевагу, тому, в даному дослідженні, можемо визначити ці показники як середній рівень потреби у досягненні успіху, низький рівень визначається як ≤ 12 балів і високий рівень ≥ 17 балів. Таким чином серед учнів 5-х класів низький рівень потреби у досягненні успіху спостерігається у 14,70%

учнів, середній рівень у - 73,58% школярів і високий рівень потреби у досягненні успіху мають - 11,76% дітей. Серед учнів 6-х класів низький рівень потреби досягнення успіху мають 16,00% дітей, середній – 60,00% учнів і високий – 24% школярів, а серед учнів 7-х класів 15%, 60% та 25% здобувачів освіти відповідно. При цьому, у 23,53% дітей 5-х класів за результатами відповідей міра потреби у досягненні успіху має значення 14 балів, а у 20,59% - 16 балів. Серед учнів 6-х класів 14 балів мають 28% дітей, а 16 балів - 24% школярів. Серед учнів 7-х класів міра потреби у досягненні успіху з оцінкою 14 балів спостерігається у 20% здобувачів освіти, з оцінкою 17 балів - 20% учнів. Середні значення суми балів у дітей 5-х класів знаходяться в діапазоні $14,53 \pm 1,89$ балів, у учнів 6-х класів – $14,72 \pm 2,49$ балів, у школярів 7-х класів – $14,55 \pm 2,16$ балів (рис. 1).

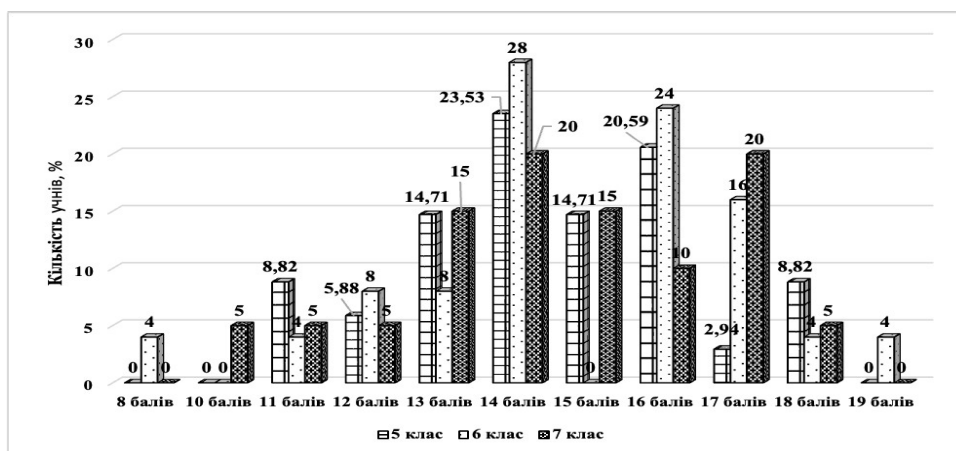


Рис.1. Суми балів за відповідями респондентів.

Це свідчить, що загальний рівень потреби у досягненні успіху у трьох групах є подібним, однак частки учнів із високими значеннями – відрізняються. Так, лише в 6 класі у 4% учнів, міра потреби у досягненнях оцінюється сумою 19 балів.

На уроці фізичної культури потреба у досягненні успіху може проявлятися як: готовність учнів приймати виклик і виконувати більш складні рухові

завдання; докладати зусиль для покращення результату; зберігати наполегливість після невдач і працювати на подальший прогрес. Це може проявлятися і в удосконаленні окремої особистості, і при командних діях, коли учні разом працюють на досягнення певного результату.

Внутрішня мотивація відіграє центральну роль в емоційному досвіді підлітків у фізичному вихованні. Мотиваційні характеристики учнів тісно пов'язані з їхньою залученістю та переживанням їх особистих досягнень - зокрема, внутрішня мотивація підтримує позитивні емоції й пов'язана з кращим емоційним самопочуттям у підлітків. Тому важливо, щоб вчителі застосовували педагогічні підходи, що підтримують внутрішню мотивацію учнів, щоб як посилити позитивні емоції, пов'язані з досягненнями, так і сприяти зменшенню негативних емоцій. Створення сприятливого навчального середовища, яке відповідає основним психологічним потребам учнів, буде сприяти формуванню у учнів мотивації до занять фізичною культурою і покращувати їх емоційне благополуччя. [4].

Як свідчать результати нашого дослідження, більшість учнів 5-х, 6-х та 7-х класів мають середній рівень потреби досягнення успіху. На наш погляд для цих школярів для формування їх мотивації до уроків фізичної культури важливо розуміти, на що необхідно звернути увагу, щоб поліпшити свої результати. Тому для підлітків важливою може стати не лише визначення того, хто був на уроці кращий, а наскільки покращився кожний учень і які саме зміни відбулися для кожного школяра. Необхідно надати дитині знання того, що саме вплинуло на покращення її результату, щоб дитина розуміла, що саме вона сьогодні зробила краще, ніж раніше.

Для учнів, які мають високий рівень потреби досягнення успіху можна надавати більш складні завдання і можливість оцінювати свої персональні рекорди.

Для учнів, які мають знижений рівень потреби досягненні успіху важливим є створення ситуації успіху, що також можна реалізувати за рахунок відповідних завдань. Учням необхідно надавати завдання різної складності, щоб кожен учень мав досягнути, але значущу мету.

Таким чином, розуміння потреби досягнення успіху учнів середнього шкільного віку відіграє важливу роль у формуванні мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Для глибшого розуміння мотиваційної сфери учнів важливо проаналізувати не лише сумарний бал потреби у досягненні, а й профіль відповідей на окремі твердження, що і обумовлює перспективи нашого подальшого дослідження.

Висновок. Нагальною потребою сучасного суспільства є створення сприятливих умов щодо залучення більшої кількості дітей і молоді до занять фізичною культурою. Одним з напрямків вирішення цієї проблеми є розуміння змісту ціннісних орієнтацій учнів. І саме потребам у структурі ціннісних орієнтацій відведено центральне місце. Результати нашого дослідження дозволили визначити рівень потреби досягнення успіху дітей середнього шкільного віку, що може стати дієвим чинником у формуванні їх мотивації до занять фізичною культурою.

Список використаної літератури

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. – Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
2. Марченко О.Ю., Погасій Л.І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. Молодий вчений. 2018. № 4.2. С. 15-19.
3. Тадеєва, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г.

- Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. Тернопіль, 2012. № 3. С. 213-221.
4. Işıkgöz ME. Intrinsic vs. extrinsic motivation in high school physical education: Which fuels adolescent achievement emotions better? PLoS One. 2025 Jun 30;20(6):e0327393. doi: 10.1371/journal.pone.0327393
 5. Richard M. Ryan and Edward L. Deci Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1, 68-78

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «POWER FIT» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жуков Микита

*Науковий керівник: к. пед. наук, професор, Школа Олена
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
м. Харків*

Анотація. У статті досліджено методику «Power Fit» як інноваційний напрям у побудові тренувальних занять. Завдяки поєднанню класичного силового тренування з динамікою групового фітнесу досягається видимий результат у покращенні фізичної форми, самопочутті та загальній мотивації до систематичних занять та поліпшенню рухової активності серед здобувачів освіти. Дану методику можна уводити в освітній процес закладів вищої освіти як альтернативу звичайним заняттям з фізичного виховання.

Ключові слова: методика «Power Fit», здобувачі вищої освіти, тренування, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогоднішнє покоління студентської молоді змушене адаптуватися до стрімких суспільних трансформацій та значного розумового напруження, що часто супроводжується дефіцитом фізичного навантаження [3]. Проблема гіподинамії є критичним чинником, який негативно впливає на загальне самопочуття молоді. Оскільки час на традиційні заняття спортом скорочується, актуальним завданням стає впровадження інноваційних та привабливих форматів рухової активності, що відповідали б запитам сучасних здобувачів освіти.

Результати багатьох наукових праць свідчать про те, що за час перебування в закладах освіти у здобувачів спостерігається тенденція до погіршення показників фізичного стану, загальної витривалості та працездатності організму.

Науковці та практики у сфері фізичної культури і спорту Школа О. М., Жамардій В. О., Сичов Д. В. [3]; Школа О., Фоменко О., Макотченко О. [4] та інші активно розглядають нові методики, здатні підвищити зацікавленість студентів до занять фізичними вправами.

Загальні основи фітнес-технологій та проблем їх використання у контексті формування здоров'я населення, в тому числі студентської молоді досліджували такі науковці, як: Базилевич Н. [1]; Воловик Н., Підвальна О. В. [2]; Школа О., Фоменко О., Макотченко О. [4] та інші.

Сьогодні спостерігається тенденція до зростання зацікавленості оздоровчим фітнесом, який стає дієвою заміною класичним методам фізичного виховання. На відміну від орієнтації на спортивні досягнення, даний напрям фокусується на зміцненні здоров'я, гарного самопочуття, профілактиці хвороб та підтримці тіла в оптимальній формі для повноцінного життя.

Тому, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування використання методики «Power Fit» у системі фізичного виховання здобувачів освіти, визначення її впливу на показники фізичної активності, рівень фізичної підготовленості та загальне самопочуття. У сучасних умовах, коли фізична культура часто відходить на другий план, впровадження таких інноваційних підходів здатне суттєво підвищити мотивацію молоді до занять і сприяти формуванню здорової нації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методику ««Power Fit»» як засіб підвищення рівня рухової активності студентської молоді.

Задля реалізації мети дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили достовірність та об'єктивність

результатів дослідження: *теоретичні*: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичної культури, фітнесу, здорового способу життя; *емпіричні*: бесіда, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Впродовж п'яти місяців здобувачі вищої освіти відвідували тренування за спеціально розробленою програмою на основі методики «Power Fit».

Заняття мали традиційну структуру. У підготовчу частину були включені суглобова розминка, базові кроки класичної аеробіки (step-touch, march), динамічне розтягування, підготовка серцево-судинної системи. Основна частина заняття була спрямована на розвиток і зміцнення основних м'язових груп і містила блоки вправ на різні групи м'язів (ноги, спина, груди, руки, прес). Із використанням обтяжень (гантелі, бодібари, еспандери). У заключній частині використовували статичний стретчинг, вправи на дихання та релаксацію.

Особливістю «Power Fit» є інтервальний формат занять, який чергує інтенсивні вправи з короткими періодами відпочинку, що дозволяє оптимально стимулювати серцево-судинну систему, обмінні процеси та енергетичне забезпечення організму. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність тренувального процесу за обмежений проміжок часу, що особливо актуально для студентської молоді, яка потребує швидких і помітних результатів.

Із погляду оздоровчого ефекту, регулярне використання методики «Power Fit» сприяє нормалізації обміну речовин, зниженню маси тіла, профілактиці гіподинамії та ожиріння, зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню постави та загальної рухової культури. Інтенсивне поєднання силових та кардіо-вправ стимулює роботу серця і легенів, підвищує тонус м'язів і витривалість організму. Завдяки принципу індивідуалізації навантажень кожен учасник може

адаптувати темп, вагу снарядів, амплітуду рухів і кількість повторень відповідно до своїх фізичних можливостей, що мінімізує ризик травм і забезпечує поступове підвищення тренувального ефекту.

Висновки. Методика «Power Fit» поєднує класичне силове тренування з динамікою групового фітнесу. Це дозволяє досягти видимих результатів у корекції фігури та зміцненні м'язового корсета за відносно короткий проміжок часу. Заняття базується на принципі послідовного опрацювання великих м'язових груп з поступовим підвищенням інтенсивності.

Таким чином, використання методики «Power Fit» у процесі тренувальних занять здобувачів вищої освіти забезпечить у стислі терміни підвищити рівень фізичної підготовленості молоді, нівелювати наслідки малорухливого способу життя та стати дієвим інструментом стресостійкості в сучасних соціально-політичних умовах України.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О. Методика підвищення рухової активності студентів ЗВО засобами Кросфіту. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2022. Вип. 28(137). С. 460-478.
2. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024. Вип. 3К(176). С. 166-170.
3. Школа О. М., Жамардій В. О., Сичов Д. В. Сучасний підхід при проведенні практичних занять з фітнесу в умовах воєнного часу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (19.04.2023, Лубни). Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2023. №. 3(357). С. 96-104.*
4. Школа О. М., Фоменко О. В., Макотченко О. А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти

в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present*: international collective monograph / edited by H. F. Ponomarova, A. A. Kharkivska, L. O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. С. 494-512.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Мороз Віолетта

*Науковий керівник: к.пед.наук, доцент Омельчук Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. У статті розглянуто особливості побудови здоров'яформувальних фітнес-програм для жінок першого зрілого віку із застосуванням засобів спортивної аеробіки. Проаналізовано сучасні наукові підходи до організації тренувального процесу, визначено основні принципи, структуру занять та ефективність використання аеробних вправ. Обґрунтовано позитивний вплив фізичної активності на функціональний стан організму, рівень працездатності та психоемоційне здоров'я жінок.

Ключові слова: фітнес-програми, спортивна аеробіка, жінки першого зрілого віку, здоров'я, фізична активність.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності серед населення, що особливо характерно для жінок першого зрілого віку. Така ситуація зумовлює погіршення фізичного стану, зниження функціональних можливостей організму та підвищення ризику розвитку хронічних захворювань [1]. У зв'язку з цим актуалізується проблема розробки ефективних здоров'яформувальних програм, які б поєднували доступність, наукову обґрунтованість та високу

результативність. Одним із перспективних напрямів є використання засобів спортивної аеробіки, що забезпечують комплексний вплив на організм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема організації фітнес-програм для жінок зрілого віку є предметом численних досліджень. Встановлено, що ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від дотримання принципів індивідуалізації, поступовості та систематичності фізичних навантажень [1]. Дослідження підтверджують, що заняття оздоровчою аеробікою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, зокрема витривалості, сили та координаційних здібностей [2]. Окремі науковці акцентують увагу на важливості мотиваційного компоненту та варіативності програм як факторів, що забезпечують тривале залучення жінок до регулярних занять [3]. Також доведено позитивний вплив фізичних вправ на функціональний стан організму та психоемоційний баланс [5].

Мета дослідження. Метою дослідження є обґрунтування особливостей побудови здоров'яформувальних фітнес-програм із використанням засобів спортивної аеробіки для жінок першого зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Жінки першого зрілого віку характеризуються достатньо високим рівнем функціональних можливостей організму та здатністю до адаптації до фізичних навантажень. У цей період важливого значення набуває підтримання оптимального рівня фізичної підготовленості, профілактика гіподинамії та корекція маси тіла. Використання засобів спортивної аеробіки дозволяє ефективно вирішувати зазначені завдання завдяки поєднанню аеробного навантаження, силових вправ і координаційних елементів [2].

Побудова здоров'яформувальних фітнес-програм повинна ґрунтуватися на науково обґрунтованих принципах. Насамперед враховується індивідуальний рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та мотивація до занять. Важливим

є також дотримання принципу поступового підвищення інтенсивності навантажень, що забезпечує безпечність і ефективність тренувального процесу [1]. Варіативність вправ і використання різних видів аеробіки сприяють підвищенню інтересу до занять та формуванню стійкої мотивації [3].

Спортивна аеробіка як засіб фізичного виховання включає різноманітні форми рухової активності, серед яких найбільш поширеними є танцювальна аеробіка, степ-аеробіка та функціональні тренування. Її застосування сприяє покращенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню витривалості, розвитку координації рухів і зниженню маси тіла [6].

Структура заняття традиційно передбачає наявність підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині здійснюється розігрів організму та підготовка до подальшого навантаження. Основна частина спрямована на виконання аеробних комбінацій і силових вправ, що забезпечують основний тренувальний ефект. Заключна частина передбачає поступове зниження інтенсивності, виконання вправ на розслаблення та відновлення дихання [4].

Особливу увагу необхідно приділяти дозуванню фізичного навантаження. Оптимальна інтенсивність тренувань для жінок першого зрілого віку становить 60–80% від максимального рівня серцевих скорочень, що дозволяє досягти вираженого оздоровчого ефекту без перевантаження організму [3]. Регулярність занять також є важливим чинником, оскільки систематичні тренування забезпечують стійкі позитивні зміни у фізичному стані.

Результати наукових досліджень підтверджують, що застосування комплексних фітнес-програм із використанням засобів спортивної аеробіки сприяє підвищенню фізичної працездатності, покращенню функціонального стану організму та нормалізації психоемоційного стану жінок [5]. Таким чином, зазначений підхід є ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення якості життя.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє більш ґрунтовно обґрунтувати, що використання засобів спортивної аеробіки у процесі побудови фітнес-програм виступає одним із найбільш ефективних напрямів здоров'яформувальної діяльності для жінок першого зрілого віку. Це зумовлено тим, що поєднання аеробних, силових і координаційних навантажень забезпечує всебічний вплив на основні функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову. Систематичне виконання вправ сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної витривалості, покращенню м'язового тону, розвитку гнучкості та координації рухів, а також нормалізації маси тіла й обмінних процесів.

Раціонально організовані заняття, що базуються на принципах індивідуалізації, поступовості та варіативності навантажень, забезпечують не лише фізичний, а й виражений психоемоційний ефект. У процесі регулярних тренувань спостерігається зниження рівня стресу, покращення емоційного стану, підвищення самооцінки та формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя. Важливим аспектом є також соціальний компонент занять, який сприяє формуванню комунікативних зв'язків і підтримці інтересу до систематичної рухової активності.

Окрім цього, ефективність фітнес-програм значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження, що враховує рівень підготовленості, стан здоров'я та індивідуальні особливості організму жінок. Використання сучасних фітнес-технологій, музичного супроводу та різноманітних форматів аеробіки дозволяє підвищити зацікавленість до занять і забезпечити їх довготривалу результативність.

Таким чином, спортивна аеробіка виступає універсальним інструментом формування здоров'я, який поєднує оздоровчу, профілактичну та рекреаційну функції. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з

удосконаленням змісту фітнес-програм із урахуванням індивідуальних морфофункціональних характеристик жінок, розробкою диференційованих підходів до тренувального процесу, а також впровадженням інноваційних цифрових технологій для моніторингу фізичного стану та підвищення ефективності занять.

Список використаних джерел

1. Фединяк Н. В., Випасняк І. П., Соверда І. Ю. Фізична активність у різних доменах у жінок другого періоду зрілого віку: порівняльний аналіз за результатами IPAQ. *Rehabilitation and Recreation*. – 2025. – № 19. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.21>.
2. Гакман А. В., Тівелік М. С. Теоретичні засади фітнес програм для осіб зрілого віку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – № 1. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.14>.
3. Пірогова К. І. Аналіз морфофункціональних показників жінок першого періоду зрілого віку, які займаються аквафітнесом. *Фізичне виховання та спорт*. – 2024. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-14>.
4. Матвієнко І., Юхимук В., Соверда І. Вплив занять ментальним фітнесом на фізичний стан жінок зрілого віку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2025. – № 1(1). С. 48–54. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).119](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).119).
5. Рубан Л. Аналіз рівня фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку як передумова розроблення корекційно-профілактичних програм у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. – 2025. – № 2. С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.15>.
6. Bai X., Wang Y., Geok S.K. et al. Effects of different exercises on health-related physical fitness among middle-aged and elderly women. *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Т. 16. – Стаття 1631702. DOI: [10.3389/fpsyg.2025.1631702](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1631702).

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З КУНФУ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 1-2 КЛАСІВ

Павелко Олександр

*Науковий керівник: к. пед. наук, доцент, доцент кафедри фітнесу і
адаптивного спорту Шеремет Інеса*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування у професійну підготовку майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. Проаналізовано можливості використання елементів даних неолімпійських видів спорту в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Ключові слова: професійна підготовка, спортивний туризм, спортивне орієнтування, фізична культура і спорт, бакалаври.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні вимагає від майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й володіння широким спектром прикладних навичок, здатністю до адаптації в екстремальних умовах та вмінням організовувати активне дозвілля різних груп населення. Традиційна система підготовки фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт часто концентрується на класичних олімпійських видах спорту, однак це не повною мірою враховує різноманітність сучасних потреб суспільства в галузі фізичної культури, здоров'яформування та активного відпочинку. Неолімпійські види спорту, зокрема спортивний туризм і спортивне орієнтування, залишаються поза

основним фокусом освітньо-професійних програм, хоча їхній потенціал для формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є значним.

Актуальність теми зумовлена також тим, що у сучасних умовах воєнного стану та післявоєнної реконструкції України зростає потреба у фахівцях, здатних організовувати масові форми фізичної активності на відкритій місцевості, проводити рекреаційні та здоров'яформувальні фізкультурно-спортивні заходи, розвивати національно-патріотичне виховання засобами спортивного туризму та орієнтування. Крім того, спортивний туризм і орієнтування сприяють комплексному розвитку фізичних якостей (витривалості, координації, швидкості реакції), психічних процесів (просторового мислення, оперативного мислення, стресостійкості) та особистісних якостей (ініціативності, відповідальності, екологічної свідомості), що є незамінними для майбутнього тренера чи інструктора з фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи потенціал неолімпійських видів спорту, О. Лаврентєв, Р. Головащенко, О. Буток та О. Деркач (2023) зазначають, що «спортивне орієнтування та туризм мають потужну рекреаційну складову, яка сприяє швидкому відновленню психофізичних ресурсів особистості» [5, с. 110]. Автори підкреслюють, що ці види діяльності не лише розвивають витривалість, а й формують здатність до ефективного функціонування в умовах високого стресового навантаження.

Аналіз нормативно-правової бази та освітньо-професійних програм показує, що елементи цих неолімпійських видів спорту представлені фрагментарно або взагалі відсутні в обов'язкових освітніх компонентах. Більшість наявних наукових досліджень з цієї тематики зосереджена переважно на професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури [3] (зокрема, до організації гурткової роботи в закладах загальної середньої освіти, роботи зі

школярами спеціальної медичної групи чи адаптивної фізичної культури [1; 6]) а також на використанні засобів орієнтування та спортивного туризму у професійній підготовці вчителів географії як складника польових практик і краєзнавчої діяльності [4]. Питання ж інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування саме в професійну підготовку бакалаврів за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт залишається недостатньо вивченим.

Водночас емпіричні дані свідчать про високу мотивацію здобувачів освіти до занять у природному середовищі [2, с. 13-14], особливо в умовах обмеженого доступу до спортивних залів під час воєнного стану. Тобто існує суперечність між високим здоров'яформувальним, рекреаційним, прикладним і виховним потенціалом спортивного туризму та орієнтування, з одного боку, та недостатнім рівнем їхньої інтеграції в освітній процес підготовки бакалаврів фізичної культури і спорту – з іншого.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність і розкрити можливості інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування у професійну підготовку бакалаврів фізичної культури і спорту.

Для досягнення мети поставлено такі завдання: проаналізувати сучасний стан використання елементів спортивного туризму та орієнтування в освітньому процесі закладів вищої освіти; визначити педагогічний потенціал цих неолімпійських видів спорту для формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; обґрунтувати основні напрями інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування в навчальні обов'язкові та вибіркові освітні компоненти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, змісту освітньо-професійних програм спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Результати дослідження свідчать про низький рівень інтеграції засобів спортивного туризму та спортивного орієнтування в освітній процес підготовки бакалаврів спеціальності А7 Фізична культура і спорт в більшості закладів вищої освіти України, переважно у межах вибіркових дисциплін або позааудиторної діяльності. У більшості випадків вони не інтегровані системно в структуру професійної підготовки, що обмежує їхній потенціал у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Отримані дані підтверджують суперечність, сформульовану в постановці проблеми. На відміну від підготовки майбутніх учителів фізичної культури, де основний акцент традиційно зміщений на методику гурткової роботи зі школярами, проведення уроків і позакласних заходів у загальноосвітніх закладах, інтеграція засобів спортивного туризму та орієнтування у професійну підготовку бакалаврів спеціальності А7 Фізична культура і спорт має здійснюватися переважно через компетентнісний підхід. Це означає формування не стільки методичних умінь для роботи з дітьми, скільки інтегральних професійних компетентностей: здатності самостійно планувати та проводити різнорівневі рекреаційно-оздоровчі заходи для різних вікових і соціальних груп, організовувати туристичні походи та змагання з орієнтування як елемент тренувального процесу, застосовувати елементи спортивного туризму в професійно-прикладній фізичній підготовці спортсменів, а також використовувати ці засоби для розвитку стресостійкості та адаптаційних можливостей у сучасних умовах воєнного і післявоєнного періоду. Конкретні приклади такої інтеграції в освітні компоненти можуть бути такими:

- ОК «Спортивно-педагогічне вдосконалення» - вивчення техніки та тактики спортивного орієнтування з подальшим проведенням студентських змагань у форматі «спринт» і «середня дистанція» на території університету та прилеглих парків;

- ОК «Професійно-прикладна фізична підготовка» - включення елементів пішохідного та велосипедного туризму для розвитку спеціальної витривалості майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту;

- ОК «Теорія і методика фізичного виховання» - модуль «Організація фізкультурно-спортивних заходів в умовах природного середовища», де здобувачі вищої освіти самостійно розробляють сценарії одноденних походів і квестів з елементами спортивного орієнтування.

Особливе місце в компетентнісній професійній підготовці бакалаврів фізичної культури і спорту займає організація сучасних масових фізкультурно-спортивних заходів, зокрема трейлових забігів та екобігу. Здобувачі вищої освіти можуть опановувати розробку трас трейлових забігів різної складності (від 5 км до ультрадистанцій) з урахуванням рельєфу природного середовища, метеорологічних умов і правил безпеки; організацію забігів, поєднаних із прибиранням території, екологічною просвітою та популяризацією здорового способу життя; роботу з волонтерами та партнерами-стейкхолдерами (місцеві громади, екологічні організації тощо).

Крім того, інтеграція засобів спортивного туризму та орієнтування має відбуватися не лише через окремі освітні компоненти («Спортивний туризм», «Спортивне орієнтування»), а й через наскрізне включення їхніх елементів у курси «Теорія і методика обраного виду спорту», «Оздоровчий фітнес» та «Масаж» (зокрема, використання МФР після тривалих походів).

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили актуальність проблеми інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування у професійну підготовку бакалаврів фізичної культури і спорту в умовах сучасних освітніх і соціальних викликів. Визначено педагогічний потенціал неолімпійських видів спорту, таких як спортивний туризм та орієнтування, який полягає у синергії фізичного розвитку (витривалість, координація) та психофізіологічної

професійної підготовки (оперативне мислення, топографічна грамотність, стресостійкість). Доведено, що для майбутніх фахівців ці засоби є незамінними у формуванні здатності до швидкого ухвалення рішень у нестандартних умовах природного середовища, що корелює з сучасними вимогами до бакалаврів фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці інтеграції засобів спортивного туризму та орієнтування у професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, вивченні ефективності різних форм і методів організації практичних занять (одноденні та багатоденні походи, трейлові забіги, екобіги, змагання з спортивного орієнтування, комбіновані квести). Перспективним є також порівняльний аналіз впливу інтеграції неолімпійських видів спорту на рівень фізичної підготовленості, стресостійкості та мотивації до професійної діяльності у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту різних спеціалізацій (тренерська, фітнес, адаптивний спорт та ін.).

Список використаних джерел

1. Антонова Е. В. Роль адаптивного спортивного туризму в соціалізації дітей з особливими освітніми потребами в системі інклюзивної позашкільної освіти України. *Географія та туризм: матеріали IX Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди (м. Харків, 15 січ. 2026 р.)*. 2026. С.116-120.
2. Арефьева Л. П., Василенко К.С., Мордвінова Д.М. Вплив природного середовища на стан фізичного і ментального здоров'я учнівської молоді. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць*. К.: Алатон, 2024. С. 13-14.
3. Дишко О. Л., Митчик О. П., Табак Н. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження туризму та спортивного орієнтування в роботу зі школярами спеціальної медичної групи. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 7(37). С. 857-867. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7\(37\)-857-867](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-7(37)-857-867)

4. Коргун В. Педагогічний потенціал краєзнавчого туризму в системі фізичного виховання підлітків. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*: зб. мат. IX Між. наук.-практ. Конф. (28 травня 2025 р., м. Ніжин). 2025. С. 282-284.
5. Лаврентьев О. М., Головащенко Р. В., Бутко О. В., Деркач О. В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3 (161). С. 109-114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25)
6. Шип Н. Є. Застосування туризму та спортивного орієнтування в якості засобів адаптивної фізичної культури для дітей з вадами слуху. *Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині*: зб. наук. пр. IV всеукр. конф, Харків, 28 берез. 2025 р. / Нац. фармацевт. ун-т ; редкол. : А. А. Котвіцька та ін. Харків, 2025. Вип. 4. С. 41-44.

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ ТРЕЙЛ-ЗАБІГІВ МОЛОДІ

Почерева Олександр

*Науковий керівник: к.пед.наук, доцент Ігнатенко Сергій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. Стаття розглядає можливості застосування елементів спортивного орієнтування в масових організаціях трейл-забігів для молоді. Аналізуються переваги, практичні підходи та рекомендації щодо впровадження таких елементів у масові заходи

Ключові слова: трейл-забіги, спортивні заходи, масові заходи.

Вступ. В теперішній час, світ переживає різке зростання інтересу молоді до масових спортивних заходів, в особливості бігових заходів на природі. Трейл забіги, які проводяться лісовими стежками, гірськими схилами є одним з найпопулярніших форматів для проведення часу, або змагань серед активної частини молоді. За останній час кількість людей які зацікавлені в такому дозвіллі зросли в Європі і Україні через здорове поєднання фізичного навантаження, природної естетики та емоційного драйву.

Однак традиційні трейл-забіги в своїй більшості зосереджені на розвитку витривалості, швидкості, та техніки бігу і залишають поза увагою когнітивні, психологічні та інтелектуальні якості учасників. Саме тут спортивне орієнтування відкриває нові можливості, несучи в собі великий потенціал для інтеграції дисципліни яка поєднує постійне динамічний біг із постійною роботою з картою, роботу з незнайомою місцевістю та прийняття швидких рішень в реальному часі.

Недавні наукові дослідження надають переконливі докази ефективності такого підходу, зокрема Türkmen та співавт. (2022) у контрольованому експерименті показали що 8 тижнів тренувань зі спортивного орієнтування суттєво покращують фізичні показники підлітків 14-18 років, також розвиваючи витривалість та координацію. Систематичний огляд та мета-аналіз Yen та співавт. (2025) підтвердив, що орієнтувальні вправи позитивно впливають на фізичну форму та когнітивні функції (особливо увагу та просторове мислення) у всіх вікових групах, включаючи дітей та підлітків. Крім того, Hohl та співавт. (2025) виявили, що досвідчені орієнтувальники демонструють статистично вищі показники виконавчих функцій, просторової робочої пам'яті та уваги порівняно зі звичайними бігунами-шосейниками, що свідчить про унікальний нейропластичний ефект поєднання фізичного навантаження з навігацією.

Таким чином поєднання формату трейл-забігів з елементами спортивного орієнтування дозволяє створити іноваційний тип змагань який зможе розвивати одночасно тіло, вміння людей працювати на місцевості і швидко орієнтуватись. Такі заходи можуть навчати можуть навчати молодь приймати рішення в стресових, та підвищувати емоційну стійкість.

Актуальність дослідження зумовлена потребою оновити та модернізувати форми фізичного виховання молоді шляхом пошуку інноваційних, змістовних та доступних підходів, які б змогли відповісти сучасним викликам здоров'я та розвитку зростаючого покоління.

Метою статті є теоретичний аналіз та практичне обґрунтування можливостей застосування елементів спортивного орієнтування в організації масових трейл-забігів молоді, а також розробка рекомендацій щодо їх ефективного впровадження.

Як вже зазначалось раніше, імплементація елементів спортивного орієнтування, дозволяє значно збільшити потенціал трейл-забігів, перетворюючи

їх на комплексні змагання що одночасно тренують тіло і розум. Дослідження Türkmen та Biçer (2022) показало що серед підлітків, що брали участь спостерігалось підвищення рівня аеробної витривалості, сили м'язів нижніх кінцівок, координації рухів та швидкості, при цьому відсоток жиру в організмі залишався стабільним, а маса тіла зросла в середньому на 1 кг за рахунок м'язової маси. У форматі трейл-забігів елементи орієнтування, такі як робота з картою, вибір оптимального маршруту, обхід перешкод природно збільшують інтенсивність навантаження за рахунок частішої зміни напрямку та нерівномірного темпу бігу. Це робить змагання ефективнішим інструментом для розвитку загальної фізичної підготовленості молоді порівняно зі звичайними трейлами

Систематичний огляд і мета-аналіз Yen et al. (2025) підтвердив, що вправи зі спортивного орієнтування мають великий ефект на фізичну форму та пам'ять, а також середній ефект на просторові навички у осіб, які не займаються спортом професійно. Автори відзначають, що регулярні орієнтувальні тренування позитивно впливають на когнітивні функції завдяки поєднанню фізичного навантаження з постійним аналізом інформації в реальному часі.

Більш глибокий аспект розкрито в роботі Nohl et al. (2025). Було порівняно нейропсихологічні профілі досвідчених орієнтувальників і дорожніх бігунів з однаковим рівнем фізичної активності. Орієнтувальники продемонстрували статистично вищі результати в тестах на виконавчі функції, стійку увагу і просторову робочу пам'ять. Зокрема Орієнтувальники показали себе краще у тесті Corsi Block та Five-Point. Середні бали команди орієнтування перевищували нормативні значення в чотирьох тестах на виконавчі функції, стійкості уваги, та розпізнавальній пам'яті. Ці результати свідчать про позитивний ефект який багатозадачність орієнтування спричиняє на людей, змушуючи їх пристосовуватися до умов що змінюються швидко, розвиваючи їх здібності приймати виважені рішення на ходу.

Результати дослідження після проведення теоретичного і емпіричного аналізу на основі сучасних наукових досліджень дозволяє отримати чіткі кількісні підтверджені результати щодо ефективності часткової інтеграції елементів спортивного орієнтування в організації масових трейл-забігів для молоді. Результати демонструють комплексним позитивний вплив на фізичну підготовленість, когнітивні функції та психологічну стійкість учасників.

Дослідження Türkmen та Biçer (2022) проводилося за участю підлітків віком 14-18 років і включало 8-тижневу програму тренувань зі спортивного орієнтування (одне заняття на тиждень). Експериментальна група (OTG) порівнювалася з контрольною групою (CG), яка продовжувала звичайні фізичні заняття. Результати показали статистично значущі позитивні зміни в експериментальній групі, таких як: збільшення маси тіла в середньому на 1 кг через збільшення м'язів, значне покращення аеробної витривалості, покращення координаційних здібностей, покращення показників еластичної сили та балансу. У контрольній групі навпаки спостерігались погіршення в деяких показниках. Автори зробили висновок, що навіть помірна частота орієнтувальних тренувань дає помітний позитивний ефект на загальну фізичну підготовленість підлітків, що є особливо важливим для формату трейл забігів, де можна поєднувати біг по пересіченій місцевості з навігацією

Таким чином, традиційний трейл-забіг, доповнений елементами спортивного орієнтування, перетворюється з простого тесту витривалості на потужний інструмент всебічного фізичного, когнітивного та психологічного розвитку молоді. Такі змагання стають більш змістовними, цікавими, мотиваційними та інклюзивними для різних вікових груп.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що впровадження орієнтувальних елементів у масові трейл-забіги є перспективним напрямком модернізації фізичного виховання молоді в Україні та світі. Це дає можливість

поєднати популярність трейл-ранінгу з освітнім потенціалом спортивного орієнтування, формуючи у молодого покоління не лише здорове тіло, а й розвинений розум, швидкість реакції та вміння діяти в умовах невизначеності.

Список використаної літератури

1. Türkmen Ö., Biçer B. Effects of 8-week orienteering training on physical fitness parameters among adolescents aged 14–18 years. BioMed Research International. 2022. Vol. 2022. Article ID 5068599. 9 p. DOI: <https://doi.org/10.1155/2022/5068599>
2. Yen H.-Y., Huang H.-Y., Lin T.-Y. The effectiveness of orienteering exercise on improving physical fitness and cognitive functions in non-athletes: a systematic review and meta-analysis. Public Health. 2025. Vol. 245. Article 105789. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105789>.
3. Hohl R., de Oliveira R. M., Gonçalves S. S., Sá P. M. K., Shigaef N. Neuropsychological assessment in orienteers: implications for sports performance and cognitive health. Perceptual and Motor Skills. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1177/00315125251338644>.

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

Новосад Ольга

*Науковий керівник: к. фіз. вих. і спорту, доцент, Пугач Наталія
Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського, м. Львів*

Анотація. У статті розглядається сутність і структура особистісного розвитку дітей у контексті занять гімнастикою. Показано, що цей процес є багатограним і включає фізичні, психічні, морально-вольові, соціальні та естетичні компоненти. Гімнастика виступає ефективним засобом формування координаційних здібностей, саморегуляції, творчого самовираження та соціальної адаптації.

Ключові слова: Особистісний розвиток, фізичні та психічні якості, морально-вольові якості .

Постановка проблеми. Особистісний розвиток учнів у контексті занять гімнастикою є складним і багатограним процесом, що охоплює фізичні, психічні, морально-вольові та естетичні компоненти. Попри значну кількість досліджень у сфері фізичного виховання, недостатньо розробленими залишаються питання інтеграції цих компонентів у єдину систему педагогічного впливу, а також визначення оптимальних умов для формування гармонійно розвиненої особистості дітей 10–12 років. Це зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній педагогічній літературі значна увага приділяється розвитку координаційних здібностей, гнучкості та психоемоційної стійкості дітей (Білокопитова, Дячук, Кожевнікова,

2009; Базилевич, Тонконог, 2021). Дослідження показують, що систематичні заняття гімнастикою сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, самодисципліни та соціальних навичок (Андрійчук, 2021; Багінська, 2023). Водночас науковці наголошують на необхідності комплексного підходу, який поєднує фізичний, психічний, морально-вольовий та естетичний розвиток (Кожокар та ін., 2019). Проте питання інтеграції цих складових у педагогічному процесі гімнастики залишаються дискусійними.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення сутності та структури особистісного розвитку дітей у процесі занять гімнастикою, а також обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують гармонійне формування фізичних, психічних, морально-вольових та естетичних якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змісту статті показав, що особистісний розвиток дітей у процесі занять гімнастикою має комплексний характер і охоплює фізичні, психічні, морально-вольові та естетичні складові. Виявлено, що систематичні тренування сприяють формуванню координаційних здібностей, гнучкості та витривалості, які стають основою для розвитку самоконтролю та впевненості у власних силах. Паралельно відбувається активне становлення когнітивних функцій – уваги, пам'яті, мислення та уяви, що стимулюється засвоєнням технічних елементів та створенням рухових композицій.

Особливе значення має морально-вольовий аспект, адже саме через дисципліну, відповідальність і здатність долати труднощі дівчата набувають життєво важливих навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Естетичний компонент, пов'язаний із музичним супроводом та творчим самовираженням, формує смак, чутливість до краси та внутрішню культуру поведінки. Важливою складовою є також соціалізація: робота в групі, участь у виступах і взаємна

підтримка сприяють розвитку комунікативних здібностей, емпатії та командної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що гімнастика виступає ефективним педагогічним засобом інтеграції фізичного, психічного, морально-вольового та естетичного розвитку. Її комплексний вплив забезпечує формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до творчого самовираження, критичного мислення та відповідального ставлення до навчального процесу.

Особистий розвиток дітей у гімнастики розглядається сучасною педагогічною наукою як багатоплановий процес, спрямований на формування фізичних, психічних, морально-вольових та естетичних якостей. У педагогічній теорії особистість визначається як інтегративна система характеристик, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні компоненти, які взаємодіють між собою та підлягають свідомому формуванню під впливом педагогічних умов. Педагогічний підхід до особистісного розвитку передбачає не лише фізичне вдосконалення, а й комплексну роботу над внутрішніми якостями дитини. У контексті гімнастики особлива увага приділяється розвитку координаційних здібностей, гнучкості, емоційної стійкості та здатності до самовираження через рух. Це обумовлює взаємозв'язок фізичного і психічного виховання та формує унікальні педагогічні умови для розвитку дівчат [1, С.132].

Особистий розвиток у віці 10-12 років характеризується підвищеною пластичністю психіки, активним формуванням самосвідомості, моральних і вольових якостей. Педагогічна наука підкреслює, що саме у цьому віковому періоді варто створювати умови для цілеспрямованого розвитку дисципліни, відповідальності, самоконтролю та естетичного сприйняття руху. Гімнастика виступає ефективним засобом такого формування, адже поєднує фізичні навантаження з творчими завданнями. Формування особистості учасників тісно

пов'язане з розвитком морально-вольових якостей, які включають наполегливість, цілеспрямованість, уміння долати труднощі та контролювати власні емоції. Педагогічні дослідження показують, що регулярна робота в структурованому середовищі гуртка або школи сприяє розвитку у дівчат стійких життєвих принципів та високого рівня самодисципліни.

Особливим аспектом особистого розвитку є соціалізація дівчат, що відбувається через взаємодію з однолітками та педагогами. У гуртку гімнастики соціальні навички формуються органічно: робота в групі, участь у спільних виступах та взаємна підтримка створюють середовище, яке розвиває комунікативні здібності, емпатію та вміння працювати в команді. Педагогічна наука підкреслює роль внутрішньої мотивації у процесі особистісного розвитку. Юні учні, які відчувають задоволення від власних досягнень, демонструють високий рівень самостійності та зацікавленості в заняттях. Гімнастика з її естетичними та творчими акцентами стимулює мотиваційний компонент розвитку, що сприяє формуванню ціннісних орієнтацій і внутрішньої самодисципліни.

Значним складником особистісного розвитку є когнітивна сфера, яка включає сприйняття, увагу, пам'ять, мислення та уяву. Гімнастика стимулює розвиток когнітивних функцій через засвоєння технічних елементів, створення композицій та розробку індивідуальних програм рухів. Педагоги відзначають, що це сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й підвищенню розумових здібностей дівчат. Емоційний компонент розвитку особистості у процесі гімнастики проявляється у формуванні емоційної стабільності, здатності до контролю негативних емоцій та переживання радості від успіхів. Позитивний емоційний досвід сприяє підвищенню самоповаги, впевненості у власних силах та бажанню вдосконалюватися. Психолого-педагогічні дослідження

підтверджують, що систематичні заняття гімнастикою значно підвищують емоційну стійкість юних дівчат [2, с.7].

Естетичне виховання у процесі занять гімнастикою проявляє не менш значну роль. Вивчення рухових композицій, робота з музикою та розвиток чуття гармонії сприяють формуванню смаку, чутливості до краси та творчого самовираження. Педагоги зазначають, що естетична складова допомагає дівчатам розвивати особисту ідентичність та внутрішню культуру поведінки. Морально-вольові якості формуються не лише через індивідуальні досягнення, а й через усвідомлене дотримання правил, взаємопідтримку та колективну відповідальність. Педагогічна література визначає ці якості як радикальні для становлення особистості та успішної соціалізації, особливо у сфері спортивної та діяльності.

Особистісний розвиток у віці 10-12 років передбачає формування самосвідомості та рефлексії. Дівчата починають аналізувати власні дії, порівнювати їх із зразками, оцінювати досягнення та недоліки. Педагогічний процес гімнастики створює умови для розвитку критичного мислення, здатності до самокорекції та усвідомлення цінності систематичної роботи над собою. Комплексний підхід до особистісного розвитку передбачає інтеграцію фізичних, психічних, моральних та естетичних компонентів. Науковці підкреслюють, що лише така взаємодія дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість, здатну до самовираження, творчості та відповідального ставлення до навчального процесу[10, С.86] .

Структура особистісного розвитку включає взаємопов'язані рівні: фізичний, психічний, морально-вольовий та соціально-комунікативний. Кожен рівень забезпечує інтеграцію інших, створюючи цілісну систему розвитку дитини. Гімнастика виступає засобом, що дозволяє органічно поєднувати ці рівні у практичній діяльності. У педагогічній науці особливу увагу приділяють

адаптаційним можливостям дітей. Заняття гімнастикою сприяють не лише фізичній адаптації, а й соціально-психологічній, допомагаючи дівчатам навчитися співпрацювати, дотримуватися правил та долати труднощі в колективі.

Особистісний розвиток дітей у контексті гімнастики є багатограним процесом, який включає фізичні, психічні, морально-вольові та естетичні компоненти. Педагогічна наука визначає його як інтегративний процес формування гармонійно розвиненої, соціально адаптованої та морально відповідальної особистості, здатної до творчого самовираження та самовдосконалення. Враховуючи зазначене, стає очевидним, що педагогічні умови та методики проведення занять гімнастикою відіграють головну роль у розвитку координаційних, морально-вольових і естетичних здібностей дівчат. Систематичне поєднання фізичного, психічного та естетичного виховання створює комплексний ефект, що забезпечує формування особистості у всіх її основних методах.

Особливу увагу у розвитку особистості учнів приділяють формуванню саморегуляції. Вміння контролювати власні емоції, регулювати фізичне навантаження та підтримувати концентрацію на виконанні складних рухових комбінацій є центральними для успішного освоєння програми гуртка. Педагогічні дослідження підтверджують, що розвиток саморегуляції позитивно впливає на здатність дівчат до самостійного навчання та адаптації у соціальному середовищі. Інтеграція рухових і творчих завдань у гімнастиці створює сприятливі умови для розвитку креативності. Дівчата мають можливість створювати власні рухові композиції, варіювати виконання елементів і експериментувати з музичним супроводом. Така діяльність сприяє формуванню індивідуального стилю, самовираження та розширенню меж власної уяви.

Помітною складовою особистісного розвитку є формування скрутного мислення та рефлексивних навичок. Під час виконання вправ дівчата аналізують власні дії, порівнюють їх із показами тренера та результатами однолітків, оцінюють ефективність рухів і способи їх вдосконалення. Такий процес сприяє розвитку аналітичних здібностей та навичок самокорекції, що є невід'ємною частиною виховного процесу. Особистісний розвиток у контексті гуртка гімнастики тісно пов'язаний із формуванням почуття відповідальності. Дівчата вчаться дотримуватися правил, виконувати інструкції педагога та підтримувати дисципліну під час колективних занять. Це сприяє усвідомленню значності власних дій та їхнього впливу на результат спільної діяльності[9С.192].

Фізичний розвиток, включаючи координаційні здібності, гнучкість, силу та витривалість, є невід'ємною частиною формування особистості. Педагоги підкреслюють, що саме через систематичне виконання рухових вправ формується відчуття власного тіла, самоконтроль та впевненість у фізичних можливостях. Така база фізичної підготовки створює основу для подальшого психічного та естетичного вдосконалення. Значним аспектом є формування ціннісних орієнтацій. Заняття гімнастикою виховують в дівчат прагнення до вдосконалення, повагу до праці інших, готовність до співпраці та взаємопідтримки. Ці цінності закладають міцні для морального розвитку та соціальної адаптації.

Соціальний метод особистісного розвитку проявляється через інтерактивні форми роботи. Робота у групі, участь у виступах та змаганнях сприяє формуванню навичок комунікації, вміння співпрацювати та ефективно взаємодіяти з однолітками. Педагогічна практика показує, що позитивна соціальна взаємодія підвищує мотивацію дівчат і зміцнює відчуття власної змістовності в колективі. Розвиток емоційної чутливості та здатності до самовираження через рухи сприяє формуванню естетичної компетентності.

Дівчата вчаться передавати емоції через жести, міміку та пластику тіла, що стимулює розвиток смаку та естетичного сприйняття світу. Такий компонент особистісного розвитку сприяє глибинному пізнанню власного «я» та внутрішньої гармонії. Педагогічна наука відзначає, що систематичне поєднання фізичного, психічного та соціально-емоційного виховання забезпечує комплексний ефект у формуванні особистості. Взаємодія цих компонентів створює цілісну систему розвитку, що дозволяє дівчатам гармонійно поєднувати навчання, самовдосконалення та творчість у повсякденній діяльності[13,с235].

Отже, процес особистісного розвитку учнів у гуртку гімнастики можна визначити як багаторівневий та динамічний. Він передбачає безперервну взаємодію фізичного, психічного, морально-вольового та естетичного компонентів під керівництвом педагога, що забезпечує формування гармонійно розвиненої, соціально адаптованої та морально відповідальної особистості, здатної до самостійного самовираження та творчого самовдосконалення.

Висновок. Отримані результати підтверджують, що особистісний розвиток дітей процесі занять гімнастикою є багатограним і охоплює фізичні, психічні, морально-вольові та естетичні складові, які взаємодіють між собою та формують цілісну систему виховання. Гімнастика виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним педагогічним інструментом, що забезпечує розвиток самосвідомості, саморегуляції, критичного мислення та внутрішньої мотивації. Вона створює умови для формування ціннісних орієнтацій, відповідальності, дисципліни та здатності до співпраці, що є ключовими для успішної соціалізації дитини.

Особливе значення має інтеграція фізичного та психічного розвитку з естетичним і морально-вольовим вихованням. Такий комплексний підхід дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість, яка здатна не лише до творчого самовираження, а й до усвідомленого ставлення до власних дій та

результатів колективної діяльності. Важливо підкреслити, що саме у віці 10–12 років закладається фундамент майбутньої особистості, і педагогічні умови занять гімнастикою можуть стати вирішальними у становленні внутрішньої культури, емоційної стійкості та соціальної компетентності.

Таким чином, гімнастика у педагогічному процесі має розглядатися як універсальний засіб виховання, що поєднує фізичне навантаження з творчим самовираженням та моральним становленням. Її систематичне застосування сприяє формуванню гармонійної, соціально адаптованої та морально відповідальної особистості, здатної до самовдосконалення й активної участі у суспільному житті.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. – № 3(55). – 132 с. URL: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/issue/download/68/PDF3%252855%2529&ved=2ahUKEwi8uIW0_IGRAxWIFxAlHaxfKLo4PB_AWegQIFhAB&usg=AOvVaw1U0TIYIUJSmWb2yGujw9WU
2. Багінська О. та ін. Методика навчання рухових дій в процесі технічної підготовки гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції Чернігів. ВІСНИК No 20(176) 2023. C1-7 <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/127/139>
3. Базилевич, Н., & Тонконог, О. Розвиток координаційних здібностей дівчат 6–9 років засобами художньої гімнастики в умовах шкільної секції.. *InterConf*, (56).2021. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12530>
4. Бала Т Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. 294 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/371693254_Sucasni_pogladi_molodi_na_fizicnu_kulturu_sport_ta_zdorov%27a_ludini

5. Білокопитова Ж.А., Лаврентьєва В.О. Методика розвитку координаційних здібностей у дівчаток 10-13 років, які займаються художньою гімнастикою. Київ. 2018.с.1-4 URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08bgawec.pdf>
6. Білокопитова, Ж. А., Дячук, А. М., & Кожевнікова, Л. К. (2009). Особливості розвитку координаційних здібностей і методів їх удосконалення у дівчаток 10-13 років, які займаються художньою гімнастикою. *Physical Education Theory and Methodology*, (1), 8–11. Дедлайн. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/484>
7. Білоус А дослідження балістичної координації рухової діяльності підлітків Київ. 2019. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24131/1/%D0%96%D0%BE%D1%85-%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
8. Буздуган О. Наука та освіта під впливом глобальних викликів : матеріали Міжнародної науково- практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Чернігів, 30 січня 2024 р). Research Europe, 2024. 256 с. URL: Київ. 2023. <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-30.01.24.pdf>
9. Букаєв В. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р Одеса.: 2023. 192 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17990/3/Modern%20problems%20of%20physical%20education%2C%20sports%20and%20human%20health.pdf.pdf>
- 10.Букаєв ВСучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса. 2020. – 86 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/349948222_Znacenna_naukovih_dosliden_v_galuzi_fizicnoi_kulturi_ta_sportu_dla_zdobuvaciv_visoi_osviti
- 11.Власюк О., Федоряка А., теорія і методика підготовки спортсменів використання допоміжних засобів для розвитку активної гнучкості у гімнасток 8–9 років Придніпровська, 2024с. 1 7 URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-01/2024-01-12.pdf>

12. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк) / уклад.: О. Ю. Дикий. Луцьк: Волинський ІППО, 2019. 192 с. URL: <https://vippp.org.ua/files/news/00/00/26/47/--2-1558533299.pdf>
13. Кожокар М. В., Цибанюк О. О., Мосейчук Ю. Ю., Зорій Я. Б., Ушенко Ю. О., Галан Я. П., А.В. Кошура Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4313/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F%20%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ВПРОВАДЖЕННЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Хорошева Марія

Науковий керівник: викладач Чепель Сергій

Харківський обласний медичний фаховий коледж, м. Харків

Анотація. Підготовка здорового майбутнього покоління є однією з пріоритетних завдань будь-якої держави, в тому числі і України. Вирішення цього завдання, а саме підвищення рухової активності, яка допомагає підтримувати належний рівень фізичного, функціонального стану організму, має оздоровчу спрямованість, зменшує напруженість, тривожність, сприяє відновленню психічного і фізичного здоров'я, залежить, на сам перед, від організації фізичного виховання у закладах освіти.

Ключові слова: дистанційне навчання, пілатес, стретчинг.

Актуальність. Серед проблем, висунутих на порядок денний розбудовою Української незалежної держави, особливе місце займає проблема зміцнення здоров'я дітей, молоді, збереження генофонду нації. Останнім часом до захворювань, які викликають особливе занепокоєння лікарів відносять стан постави, а також можливі порушення, що пов'язані з цим [1, 5, 8]. Одним з можливих шляхів вирішення цієї проблеми є профілактика порушень постави та захворювань хребта, відновлення його функцій при наявних відхиленнях від норми на початкових стадіях.

В період навчання у середній школі ця проблема набуває особливого значення в зв'язку з малорухливим способом життя, слабкістю м'язового корсету, з тривалим сидінням на заняттях, утриманням вимушених поз. Послаблення м'язів, що оточують хребет, призводить до порушень постави та деформацій хребта, які врешті, приймають дегенеративний характер [1, 4]. Ці порушення потребують особливої уваги, так як при швидкому темпі їх розвитку існує загроза порушення функціонування внутрішніх органів, систем організму.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого шкільного віку зустрічаються порушення у поставі, які з віком мають тенденцію до прогресування [1, 4, 5]. На думку авторів дана проблема з одного боку пов'язана з пристосувальною реакцією організму на утримання вимушених поз, які викликають морфологічні зміни опорно-рухового апарату, а з другого боку - відсутністю диференційованого підходу до профілактики порушень постави [1, 5].

Передбачається, що розробка методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами класичної хореографії буде більш ефективна, ніж загальноприйнята. У зв'язку з вище викладеним була поставлена мета дослідження.

Мета дослідження полягає у розробці методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку засобами класичної хореографії.

Завдання дослідження:

1. Сформувати методику використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку.
2. Експериментально перевірити методику використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури. Антропометричні методи досліджень: маятникова гоніометрія, станова динамометрія, визначення силової витривалості. Педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, констатуючий і формуючий педагогічний експеримент). Методи математичної статистики.

Методика використання хореографічних вправ для формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку передбачає:

- використання танцювальних рухів і вправ класичного екзерсису, які відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку;
- партерного екзерсису, що дозволяє зменшити статичне і динамічне навантаження, в першу чергу на стопу, ненавантажуючи при цьому значною мірою м'язи тулуба і ніг;
- врахування стану опорно-рухового апарату і особливості біомеханіки рухів дітей молодшого шкільного віку при виборі змісту занять;
- специфіку проведення занять в шкільній установі, що передбачає включення спеціальних вправ і творчих завдань для підтримки інтересу у дітей до рухової діяльності.

В результаті дослідження науково-методичної літератури було встановлено, що в даний час до хореографічних вправ проявляється активний інтерес як до засобу багатофункціонального впливу на людину, у тому числі на дітей першого десятиліття життя [3, 9].

Навчання дітей хореографії представляє собою керований процес. На кожному з його етапів має бути виділена основна, провідна ланка, що визначає цілісність і ефективність викладання. На початковому етапі навчання такою провідною ланкою є формування правильної постави.

Розроблена методика використання хореографічних вправ спрямована на формування правильної постави у дітей 7-8 років передбачає три етапи. Виділення етапів визначалося складністю постановки правильного положення тулуба, голови, рук і ніг, яка знаходиться в прямій залежності від площі опори тіла, складності координації рухів, від зміни положення загального центру тяжіння тіла. Врахування особливостей кожного етапу дозволяє здійснити вибір вправ класичного екзерсису, залежно від об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Час проходження етапів може варіюватися в залежності від об'єктивних і суб'єктивних факторів. Подальший перехід до наступного етапу здійснюється по мірі вирішення поставлених завдань.

Мета педагогічного впливу на першому етапі: формування правильної постави у вільних позиціях ніг біля опори. Тут уважно вивчаються анатомо-фізіологічні і психологічні особливості кожної дитини, Діти знайомляться з елементами положення тіла під час виконання маршу, бігу, стрибків, вправ на підлозі, у найпростіших рухах.

Мета педагогічного впливу на другому етапі: формування динамічного стереотипу правильної постави в умовах виконання вправ класичного екзерсису на середині залу.

Мета педагогічного впливу на третьому етапі: стабілізація навичку збереження правильної постави в різних умовах діяльності.

Успішне вирішення поставлених завдань багато в чому залежить від правильної техніки виконання вправ і методичних правил застосування хореографічних вправ в структурі заняття:

1. вправи виконувати у певній послідовності, з поступовим включенням у роботу всіх груп м'язів;
2. виворотні позиції ніг замінити вільними, виключити такі складні позиції, як п'ята і четверта;

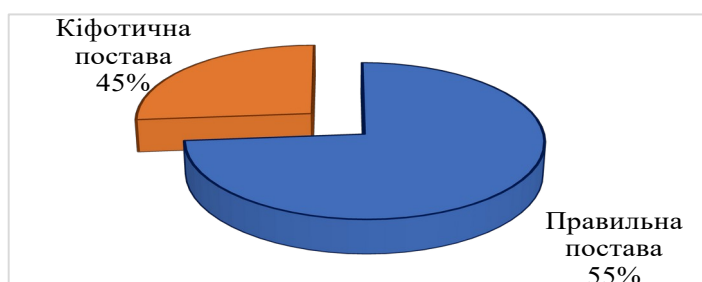
3. виконувати вправи класичного екзерсису з 1-й позиції, так як це менш складно для дітей молодшого шкільного віку;
4. застосовувати вправи підготовчого розділу класичного екзерсису, які на початковому етапі занять сприяють загальному фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку;
5. дотримуватися обмеження амплітуди руху в шийному і поперековому відділах.

З метою перевірки розробленої методики на практиці було проведене дослідження стану постави та окремих показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

До початку експерименту вивчаємо показники, що досліджувались у дітей контрольної та експериментальної груп вірогідно не відрізнялись ($p < 0,05$). У дітей контрольної групи середній показник станової сили м'язів спини до експерименту становили $18,4 \pm 0,6$ кг; у дітей експериментальної групи цей показник становив $18,3 \pm 0,54$ кг. Після експерименту показник станової сили в контрольній групі покращився на 40% і становив $25,8 \pm 0,52$ кг, а в експериментальній групі вірогідно покращився на 89% і становив $34,6 \pm 0,6$ кг ($p > 0,05$). Аналогічне дослідження було проведене за показниками силової витривалості м'язів спини в контрольній і експериментальній групах. До початку експерименту середній показник силової витривалості м'язів спини у дітей контрольної групи становив $70,2 \pm 6,1$ сек.; у дітей експериментальної групи цей показник становив $70 \pm 5,76$ сек. Після експерименту показник силової витривалості покращився у дітей в контрольній групі на 21,5% і становив $85,05 \pm 5,36$ сек; у дітей експериментальної групи показник силової витривалості – 66% і становив $116,9 \pm 5,44$ сек. ($p < 0,05$).

За результатами проведених досліджень можна стверджувати, що у дітей експериментальної групи віком 7-8 років вірогідно вищі показники станової сили

і силової витривалості м'язів ніж аналогічні показники дітей контрольної групи. За результатами першого вимірювання у 18 з 40 школярів 7-8 років експериментальної групи було виявлено кіфотичні порушення постави, що становило 45 %. Сумарний показник кіфозу становить в середньому $0,8 \pm 0,02^\circ$,



що за класифікацією В.А. Гамбурцева свідчить про кіфотичні порушення постави.

Рис. 1. Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи до експерименту

У контрольній групі з 40 школярів 7-8 років у 17 виявлено кіфотичні порушення постави. Сумарний показник кіфозу становить в середньому $0,9 \pm 0,02^\circ$, що за класифікацією В.А. Гамбурцева свідчить про кіфотичні порушення постави.

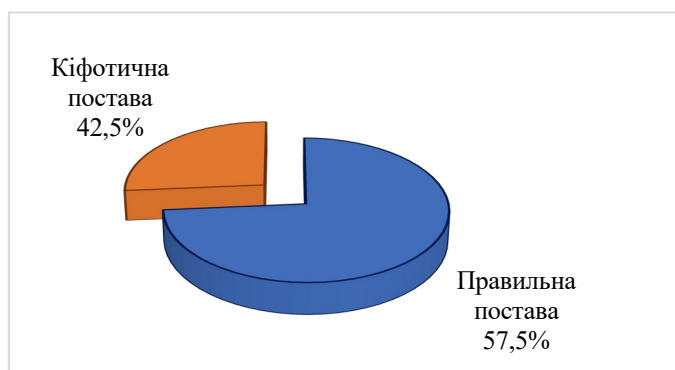
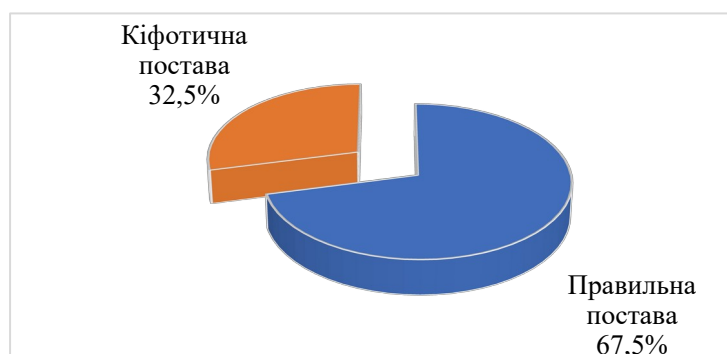


Рис. 2. Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи до експерименту

Після експерименту у школярів 7-8 років експериментальної групи на 10% від загальної кількості досліджуваних зменшилась кількість кіфотичних порушень постави. Кіфотичні порушення постави спостерігались у 13 дітей сумарний показник кіфозу становив в середньому $0,5 \pm 0,02$. Кіфотичні порушення постави спостерігались у 13 дітей сумарний показник кіфозу



становив в середньому $0,5 \pm 0,02$.

Рис. 3 Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку експериментальної групи після експерименту

Аналогічні показники кіфозу у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи збільшились до 47,5%. Після експерименту кіфотичні порушення постави були виявлені у 19 дітей контрольної групи, сумарний показник кіфозу становить в середньому $1,4 \pm 0,02^\circ$.

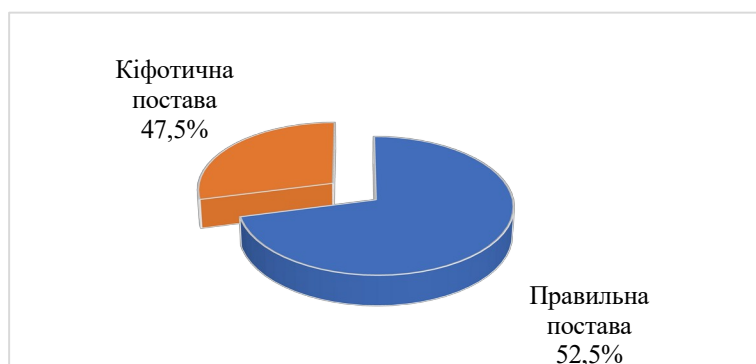


Рис. 4 Показники стану постави у дітей молодшого шкільного віку контрольної групи після експерименту

Аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що традиційні методики проведення занять з хореографії не сприяють профілактиці

кіфотичних порушень постави, а викликають компенсаторно - пристосувальні зміни опорно-рухового апарату, в той час як розроблена методика сприяє профілактиці порушень постави у дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Розроблена методика застосування хореографічних вправ спрямована на формування правильної постави у дітей 7-8 років і передбачає три етапи. Виділення етапів визначалося складністю постановки правильного положення тулуба, голови, рук і ніг, яка знаходиться в прямій залежності від площі опори тіла, складності координації рухів, від зміни положення загального центру ваги тіла. Врахування особливостей кожного етапу дозволяє здійснити вибір вправ класичного екзерсису, в залежності від об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Експериментальна методика, що застосовувалась нами протягом року дала такі результати:

- зростання показників станової сили та силової витривалості м'язів розгиначів хребта відповідно на 89% та 66%;
- зменшення кількості кіфотичних порушень постави на 20%;
- сприяла профілактиці і запобіганню кіфотичних порушень постави з боку опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Аксьонова Л. В. Лікування хвороб хребта і суглобів / Л. В. Аксьонова. – Донецьк: ТОВ ВВКФ «БАО», 2009. – 384 с.: ил.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. Фізичне виховання в школі : Науково- методичний журнал. Київ. 2012. № 2. С. 9–11.
4. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю./Л.Ю. Цветкова. - Підручник. – 2-е вид. – К.: Альтерпрес, 2007.- 324 с.: іл.

РОЗДІЛ 8
ВИКОРИСТАННЯ ТУРИЗМУ В РЕКРЕАЦІЇ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ, ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТУРИЗМІ

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Боряк Сергій

*Науковий керівник: Білик Валентина Григорівна, доктор педагогічних
наук, професор, професор кафедри фітнесу і адаптивного спорту
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Харків*

Анотація. У статті обґрунтовано ефективність використання спортивного туризму та орієнтування як інноваційних форм фізичної рекреації. Доведено, що базова підготовка у вигляді групових фітнес-програм рекреаційного спрямування достовірно покращує морфофункціональні показники та формує стійку внутрішню мотивацію дорослих.

Ключові слова: фізична рекреація, спортивний туризм, спортивне орієнтування, доросле населення, мотивація.

Постановка проблеми: Проблема збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я дорослого населення перебуває у центрі уваги сучасної фізкультурно-спортивної, медико-біологічної, педагогічної, валеологічної та психологічної науки. Загальновідомо, що стрімка урбанізація, автоматизація виробничих процесів, комп'ютеризація побуту та професійної діяльності призвели до глобальної епідемії гіподинамії. Недостатній рівень рухової активності визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я одним із провідних факторів ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, що включають ішемічну хворобу серця, артеріальну гіпертензію, цукровий діабет

другого типу, метаболічний синдром, ожиріння та різноманітні дегенеративно-дистрофічні порушення опорно-рухового апарату. Паралельно із соматичними патологіями, сучасне суспільство стикається з безпрецедентним зростанням рівня психоемоційного напруження. Хронічний стрес, інформаційне перевантаження, соціально-економічна нестабільність та наслідки глобальних і локальних криз (зокрема, воєнних конфліктів) формують стійкі тривожно-депресивні стани серед дорослого населення, знижуючи загальну якість життя та соціальну продуктивність.

У цьому контексті рекреаційна рухова активність розглядається не просто як засіб покращення фізичної форми, а як життєво необхідна стратегія виживання та адаптації людського організму до агресивних умов сучасного середовища. Фізична рекреація, яка концептуально відрізняється від спорту вищих досягнень своєю спрямованістю на відновлення ресурсів, отримання задоволення від процесу та відсутністю жорсткої змагальної домінанти, стає найважливішим інструментом підвищення рівня здоров'я. Однак, традиційні підходи до залучення дорослих до масової фізичної культури часто стикаються з проблемою низької прихильності. Більшість осіб, які розпочинають заняття у стандартних фітнес-клубах під впливом зовнішніх стимулів (медичні рекомендації, соціальний тиск, мода), припиняють тренування протягом перших кількох місяців. Це пов'язано з монотонністю вправ, відсутністю глибокої емоційної залученості, ізолюваністю процесу та нездатністю традиційних програм задовольнити базові психологічні потреби особистості у самовираженні та соціальній взаємодії.

Отже, проблема пошуку нових, емоційно насичених, комплексних та соціально орієнтованих форм фізичної рекреації давно є на часі. З огляду на це, особливої актуальності набуває інтеграція в систему масового оздоровлення спортивного туризму та спортивного орієнтування. Ці неолімпійські види

спорту, що реалізуються в умовах природного середовища (outdoor-рекреація), пропонують унікальний синтез фізіологічного навантаження, когнітивної діяльності та інтенсивної соціальної взаємодії. Спортивний туризм забезпечує необхідний обсяг аеробної роботи, що є критичним для кардіореспіраторної системи, тоді як спортивне орієнтування формує навички просторового мислення, прийняття рішень на фоні втоми та сприяє глибокому психологічному розвантаженню.

Водночас, перехід дорослої, фізично не підготовленої людини від гіподинамічного способу життя безпосередньо до активного туризму або лісового орієнтування приховує значні ризики. Недостатній рівень базової витривалості, слабкість зв'язково-суглобового апарату та відсутність рухової координації можуть призвести до травматизму, гострого фізичного перенапруження та, як наслідок, до повної амотивації та відмови від подальших занять. Відповідно, виникає гостра необхідність у розробці та науковому обґрунтуванні підготовчих рекреаційних етапів — базових групових фітнес-програм, які слугуватимуть фізіологічним та психологічним фундаментом для подальшої участі дорослого населення у заходах зі спортивного туризму та орієнтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання впливу рекреаційної рухової активності на організм людини є предметом широких міждисциплінарних досліджень. Теоретико-методологічні засади фізичної рекреації різних груп населення ґрунтовно висвітлені у працях О. Андрєєвої та Н. Бишевець, які класифікують базові категорії рекреації та підкреслює її роль у системі здорового способу життя як діяльності, спрямованої на відновлення фізичних, психічних і соціальних ресурсів [1, с. 50]. Автори зазначають, що рекреаційна діяльність

повинна характеризуватися добровільністю, позитивним емоційним фоном та оптимальністю фізичних навантажень.

Спортивно-оздоровчий туризм як неолімпійський вид спорту та специфічний різновид рекреаційної діяльності детально аналізується в роботах українських дослідників [3; 4]. Автори визначають спортивний туризм як комплексну форму оздоровлення, де головними інструментами виступають туристські походи, що поєднують тривалу м'язову роботу помірної інтенсивності з перебуванням у сприятливих екологічних умовах [4]. Наголошується, що крім загальної фізичної підготовки, туризм сприяє соціалізації, формуванню екологічної свідомості та вдосконаленню адаптаційних механізмів людини [3, с. 254].

Спортивне орієнтування, своєю чергою, розглядається сучасними дослідниками не лише як неолімпійський вид спорту, а як унікальна форма оздоровчої рухової активності, яка позбавлена жорстких вікових обмежень (існують категорії від дитячих до ветеранських), що робить його універсальним інструментом сімейної рекреації [2, с. 153].

Важливий пласт досліджень присвячений впливу фізичної активності на психоемоційний стан. Згідно з даними Центру громадського здоров'я України, групові фізична активність та заняття спортом на відкритому повітрі (так звані "зелені тренування" або green exercise) достовірно покращують самооцінку психічного здоров'я, знижують рівень кортизолу, послаблюють симптоми депресії та стимулюють вироблення ендорфінів [5].

Фундаментальною основою для розуміння прихильності до занять є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Е. Дісі та Р. Раяна, яка стверджує, що стійка мотивація виникає лише за умови задоволення трьох базових психологічних потреб: в автономії, компетентності та соціальній пов'язаності [6]. Спортивний туризм та орієнтування, за своєю природою,

ідеально відповідають цим критеріям. Проте, аналіз літератури виявляє певну фрагментарність у висвітленні перехідного етапу: як саме підготувати дорослу, фізично неактивну людину до участі в таких заходах.

З огляду на виявлені прогалини в існуючих наукових розвідках, **метою дослідження** є встановлення впливу базової програми групових фітнес-занять рекреаційного спрямування на рівень фізичного здоров'я та мотиваційну сферу дорослого населення як фундаментальної передумови для подальшого залучення їх до спортивного туризму та орієнтування.

Відповідно до мети визначено такі завдання: проаналізувати вихідний рівень морфофункціонального стану та мотивації дорослих; впровадити спеціалізовану експериментальну програму, що моделює базові навантаження туризму; оцінити динаміку фізіологічних та психологічних показників; шляхом кореляційного аналізу виявити взаємозв'язки між фізичною адаптацією та прихильністю до довготривалої рухової активності.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань було проведено формувальний педагогічний експеримент тривалістю 10 тижнів. У дослідженні взяли участь 40 осіб віком 25–45 років із переважно малорухливим способом життя, без медичних протипоказань до занять фізичною культурою. Учасники надали інформовану згоду. Вибірку було поділено на дві групи: експериментальну (ЕГ, n=20; 12 жінок, 8 чоловіків) та контрольну (КГ, n=20; 11 жінок, 9 чоловіків).

Експериментальна група протягом дослідження займалася за програмою групових фітнес-занять рекреаційного спрямування (3 рази на тиждень по 60 хв), яка була орієнтована на підготовку до спортивного туризму та орієнтування. Заняття включали розминку, основну частину (аеробні вправи та функціонально-координаційний блок із вправами для розвитку витривалості, балансу та

стабілізації) і заключну частину (стретчинг, релаксація). Контрольна група зберігала звичний рівень рухової активності.

Оцінювання проводилося на початку та наприкінці експерименту. Визначалися індекс маси тіла, частота серцевих скорочень у спокої, показники проби Руф'є, результати 6-хвилинного тесту ходьби та степ-тесту. Мотивація до рухової активності оцінювалася за опитувальником BREQ-3.

Статистична обробка здійснювалася з використанням середніх значень (M), стандартного відхилення (SD), t-критерію Стюдента ($p < 0,05$) та кореляційного аналізу Пірсона.

Результати дослідження. Аналіз вихідних даних показав, що експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи були статистично однорідними ($p > 0,05$) за всіма досліджуваними показниками. Середні значення ІМТ ($25,2 \pm 2,3$ та $26,1 \pm 2,5$ кг/м²) свідчили про тенденцію до надлишкової маси тіла, а показники проби Руф'є (11,2–11,5 бала) – про задовільний рівень функціонального стану серцево-судинної системи.

Мотиваційний профіль характеризувався переважанням зовнішньої мотивації та відносно високим рівнем амотивації, що вказує на низьку стійкість до регулярної рухової активності.

Після 10-тижневого експерименту в експериментальній групі зафіксовано статистично значущі позитивні зміни ($p < 0,05$): ІМТ знизився з 25,2 до 24,0 кг/м²; ЧСС у спокої – з 76 до 70 уд/хв; проба Руф'є покращилася з 11,2 до 8,3 бала; дистанція у 6-хвилинному тесті зросла з 510 до 580 м; показники степ-тесту також достовірно покращилися. Ці зміни свідчать про підвищення кардіореспіраторної витривалості, економізацію серцевої діяльності та покращення адаптаційних можливостей організму. У контрольній групі суттєвих змін не виявлено.

Мотиваційна сфера також зазнала позитивних змін: рівень внутрішньої мотивації в ЕГ зріс з 3,4 до 4,5 бала, амотивація знизилася з 2,1 до 1,5 бала, а прихильність до занять — з 3,0 до 4,6 бала ($p < 0,05$). Це свідчить про формування стійкої внутрішньої потреби у фізичній активності.

Кореляційний аналіз виявив достовірні взаємозв'язки між фізичними та мотиваційними показниками. Зокрема, покращення функціонального стану (проба Руф'є $r = -0,61$; ЧСС $r = -0,52$) та зростання витривалості (6-хв тест $r = 0,65$) асоціювалися з підвищенням прихильності до занять. Найсильніший зв'язок зафіксовано між внутрішньою мотивацією та прихильністю ($r = 0,72$).

Отримані результати підтверджують, що поєднання фізичних навантажень із емоційно насиченим та соціально орієнтованим середовищем сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

У контексті спортивного туризму та орієнтування це має особливе значення, оскільки сформований рівень витривалості, функціональної підготовленості та психологічної готовності є необхідною умовою безпечної та ефективної участі в цих видах діяльності. Крім того, такі форми рекреації мають значний психоемоційний та реабілітаційний потенціал, сприяючи зниженню стресу та покращенню якості життя.

Висновки. Спортивний туризм та спортивне орієнтування володіють колосальним здоров'яформувальним, соціалізуючим та психотерапевтичним потенціалом, оскільки гармонійно поєднують тривалу аеробну роботу, інтелектуальну діяльність, соціальну підтримку та цілющий вплив природного середовища. Фундаментальною передумовою успішної та безпечної участі дорослих у спортивному туризмі та орієнтуванні має стати етап базової підготовки у вигляді регулярних групових фітнес-програм рекреаційного спрямування. Емпірично доведено, що 10-тижневий цикл таких занять

забезпечує статистично значуще ($p < 0,05$) покращення ключових фізіологічних маркерів: зниження індексу маси тіла, оптимізацію ЧСС спокою, підвищення адаптаційних резервів міокарда (проба Руф'є) та суттєве зростання аеробної витривалості (6-хвилинний тест, степ-тест).¹

Більш того, цілеспрямований рекреаційний вплив докорінно трансформує психологічний профіль учасників, формуючи глибоку внутрішню мотивацію до рухової активності та мінімізуючи прояви амотивації. Кореляційний аналіз засвідчив, що саме покращення фізичного самопочуття (особливо показників витривалості) виступає найпотужнішим драйвером довготривалої прихильності до занять.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Бишевець Н. Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum: науково-теоретичний журнал*. 2024. №1. С. 50-55. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-8>
2. Науменко В.С., Шинкарьова О.Д. Сучасний розвиток спортивного орієнтування: теорія і практика. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*: зб. мат. VI Регіональної наук.-практ. конф. з Всеукраїнською участю (м. Полтава, 7-8 травня 2025 р.). Полтава, 2025. С. 152-155.
3. Олійник О., Солошенко О. Оздоровчо-спортивний туризм молоді як складова реалізації «Маршруту послуг з ментального здоров'я». *Географія та туризм: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди* (м. Харків, 12 берез. 2025 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2025. С. 253–256.
4. Товстоп'ятко Ф., Філатов М., Парій С. Спортивний туризм як елемент базової військової підготовки: фізичний, психологічний та тактичний аспекти. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (14). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14803396>
5. Центр громадського здоров'я України. *Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я?* Центр

громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>

6. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Гнатів Тарас

*Науковий керівник: ст. викладач Мацола Наталія
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич*

Анотація. У статті розглянуто туризм як ефективний засіб фізичної рекреації в умовах зростання гіподинамії та психоемоційних навантажень у сучасному суспільстві. Обґрунтовано його оздоровчий вплив на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей і підвищення загальної працездатності. Визначено значення природних чинників у посиленні рекреаційного ефекту туристичної діяльності.

Ключові слова: туризм, фізична рекреація, здоров'я, активний відпочинок.

Постановка проблеми. У сучасних умовах урбанізації, гіподинамії та зростання психоемоційних навантажень особливої актуальності набувають засоби фізичної рекреації, спрямовані на відновлення працездатності та зміцнення здоров'я населення. Туризм виступає ефективною формою активного відпочинку, що поєднує фізичну активність, природні чинники та соціальну взаємодію. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1]. Як зазначають С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О.

Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, «оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості» [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні багато науковців [1; 2; 3; 4] рекреаційної сфери у своїх дослідженнях наголошують, що всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на активний відпочинок, розвагу, відновлення психічних та фізичних сил і входять у зміст фізичної рекреації.

Мета дослідження – обґрунтувати значення туризму як засобу фізичної рекреації та визначити його вплив на фізичний і психофізіологічний стан людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" і має декілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що важливо – розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Фізична рекреація – це процес відновлення фізичних і психічних сил людини через активний відпочинок. Вона спрямована на покращення здоров'я, підвищення працездатності та загального самопочуття.

Туризм є однією з найефективніших форм фізичної рекреації та складовою системи фізичної рекреації, що передбачає активну рухову діяльність у природному середовищі з оздоровчою та відновлювальною метою. Регулярна туристична діяльність сприяє: підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; розвитку витривалості, сили та координаційних здібностей; нормалізації маси тіла та обміну речовин; профілактиці захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

До найбільш розповсюджених форм оздоровчо-рекреаційної діяльності науковці відносять: туристичні походи з нефорсованими фізичними

навантаженнями; колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; відвідування спортивних змагань з видів спорту [4].

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом [1].

Похід вихідного дня є важливим засобом зміцнення здоров'я, оздоровлення й профілактики різних захворювань. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають людині потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, із творчим піднесенням та чудовим настроєм, працювати. Під час проходження туристичного походу на свіжому повітрі, в природних погодних умовах людина має змогу зміцнювати та загартовувати свій організм, покращуючи своє фізичне здоров'я. Природні чинники (чисте повітря, сонячна радіація, водні ресурси, рельєф місцевості) підсилюють рекреаційний ефект туристичної діяльності.

Туризм має виражений психорекреаційний вплив: знижує рівень стресу та емоційного напруження; покращує когнітивні функції; формує позитивну мотивацію до здорового способу життя. Диференціація видів туризму (пішохідний, гірський, водний, велосипедний, лижний) дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження залежно від віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

На думку більшості фахівців, оздоровчо-рекреаційна система, що містить у собі: велосипедний та водний туризм, фізкультурно-масові заходи, гірські пішохідні заходи, туристично-спортивні змагання, фестивалі та інші види активності впливають на здоров'я молоді, підіймаючи рівень фізичної підготовки. Такі заходи дозволяють не лише з користю для здоров'я проводити

час, а ще й спілкуватись, знаходити друзів та однодумців, що теж є важливим фактором соціально-психологічного добробуту людини.

Висновки. Туризм є багатofункціональним засобом фізичної рекреації, що забезпечує комплексний вплив на організм людини. Його систематичне використання сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я, психоемоційної стійкості та соціальної активності населення.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка програм туристичної рекреації з урахуванням вікових і функціональних особливостей різних груп населення.

Список використаних джерел.

1. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2 (18). С. 156-159.
2. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Спортивний туризм як одна із складових формування здорового способу життя. Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 березня 2021 року, м. Черкаси). Черкаси, 2021. С. 58-60.
3. Кирилюк Л.М. Нові (нетрадиційні) види туризму України. Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2008. Вип. 17. С. 191-195.
4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Павченко В.Ф. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ, 2007. 192 с.
5. Суханова Г, Купрєєнко М, Іваненко В. Форми фізичної рекреації як підґрунтя формування здорового стилю життя студентської молоді. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том V: Динаміка наукових та освітніх досліджень в умовах пандемії / Наукова редакція: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Херсон: Посвіт, 2021. С.246-259.

РОЛЬ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дюкова Анастасія

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Нестеренко Наталія.

*Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті розглянуто роль неолімпійського спорту у формуванні здорового способу життя населення. Проаналізовано його вплив на фізичний, психічний і соціальний компоненти здоров'я, визначено значення доступності та різноманітності неолімпійських видів спорту для різних вікових груп. Обґрунтовано, що розвиток неолімпійських дисциплін сприяє підвищенню рівня рухової активності, профілактиці захворювань та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: неолімпійський спорт, здоровий спосіб життя, фізична активність, рухова активність, молодь, масовий спорт, профілактика захворювань.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується зниженням рівня рухової активності, зростанням хронічних неінфекційних захворювань та поширенням малорухомого способу життя. У цих умовах актуалізується пошук ефективних засобів залучення населення до регулярної фізичної активності. Одним із таких засобів виступає неолімпійський спорт - сукупність видів спорту, що не входять до програми Олімпійські ігри, але активно розвиваються на міжнародному та національному рівнях. Їх координацію на глобальному рівні здійснює Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор. Проблема полягає в

недостатньому теоретичному обґрунтуванні потенціалу неолімпійського спорту як інструменту формування здорового способу життя та його інтеграції у систему фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту є однією з ключових у сучасних наукових дослідженнях у галузі фізичного виховання, спортивної науки та громадського здоров'я. Упродовж останніх років спостерігається посилення уваги до ролі рухової активності як чинника профілактики хронічних захворювань, зміцнення фізичного та психоемоційного стану молоді.

Серед українських науковців вагомий внесок у розроблення теоретико-методичних засад формування здорового способу життя зробили Т. Ю. Круцевич і С. В. Трачук, які обґрунтовують необхідність оновлення змісту фізичного виховання на основі варіативності рухової діяльності та впровадження сучасних видів спорту [1]. О. В. Андрєєва та М. В. Дутчак розглядають рухову активність як важливий компонент громадського здоров'я та підкреслюють необхідність розширення можливостей залучення населення до масового спорту [2]. У працях О. А. Шинкарук і О. М. Лисенка висвітлено сучасні тенденції розвитку неолімпійських видів спорту в Україні та їх потенціал у підвищенні мотивації молоді до занять [3]. Соціально-педагогічні аспекти розвитку масового спорту та його вплив на формування ціннісного ставлення до здоров'я проаналізовано Н. В. Москаленко та А. С. Поляковою [4].

У міжнародних досліджень особливе значення мають рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо фізичної активності, а також їх наукове обґрунтування у публікації F. C. Bull та співавт., де підкреслюється необхідність регулярної рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань [5, 6]. Глобальні тенденції недостатньої фізичної активності серед

підлітків і молоді висвітлено у дослідженні R. Guthold та співавт., що актуалізує пошук нових, привабливих форм рухової діяльності [7].

Соціально-психологічні переваги участі у спортивній діяльності розкрито у систематичному огляді R. M. Eime та співавт., де доведено позитивний вплив спорту на самооцінку, соціалізацію та психоемоційне благополуччя [8]. Теоретичні засади поведінкових аспектів залучення до фізичної активності обґрунтовано J. F. Sallis, який підкреслює значення соціального середовища та різноманітності форм рухової активності [9]. Водночас S. N. Blair довів тісний зв'язок між рівнем фізичної активності та зниженням ризику передчасної смертності [10].

Популяризація альтернативних і неолімпійських видів спорту, частина з яких представлена на Всесвітні ігри під егідою Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор, розглядається як перспективний напрям розширення участі молоді у спортивній діяльності. Проте, незважаючи на зростання кількості досліджень у сфері фізичної активності, питання комплексного впливу саме неолімпійських видів спорту на формування здорового способу життя потребує подальшого системного аналізу.

Метою дослідження є визначення ролі неолімпійського спорту у формуванні здорового способу життя та з'ясування його впливу на фізичний стан, психоемоційне благополуччя й соціальну активність особистості.

Результати дослідження та їх обговорення. Для комплексного вивчення ролі неолімпійського спорту у формуванні здорового способу життя було застосовано поєднання теоретичного аналізу сучасних наукових джерел та емпіричного анкетування серед молоді віком 17–25 років (n=120). Такий підхід дозволив оцінити вплив неолімпійських видів спорту на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток, а також визначити мотиваційні чинники регулярних занять спортом.

Аналіз наукових праць засвідчив, що систематична рухова активність є визначальним чинником зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму. У дослідженнях Т. Ю. Круцевич обґрунтовано, що різноманітність форм фізичної активності підвищує мотивацію молоді до занять і сприяє формуванню стійкої потреби в руховій діяльності [1]. Подібні положення узгоджуються з міжнародними рекомендаціями ВООЗ, які визначають регулярну фізичну активність як ключовий компонент профілактики серцево-судинних та інших неінфекційних захворювань [5; 6].

Дослідження S. N. Blair підтверджують наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем фізичної активності та зниженням ризику передчасної смертності, тоді як роботи J. F. Sallis акцентують увагу на соціально-поведінкових чинниках залучення молоді до систематичних занять [9, 10]. Узагальнення сучасних українських досліджень свідчить про доцільність інтеграції неолімпійських видів спорту у систему фізичного виховання як засобу підвищення зацікавленості молоді [2, 4].

Практичний аналіз розвитку неолімпійських дисциплін показав, що такі види спорту, як Флорбол, Кікбоксинг та Паркур, характеризуються доступністю, варіативністю навантажень і високою емоційною привабливістю. Це створює передумови для розвитку сили, витривалості, швидко-силових якостей і координації рухів, а також підтримання інтересу до занять у довгостроковій перспективі.

Емпіричне анкетування було розроблено з метою оцінки мотиваційних чинників, частоти та регулярності занять, обраних видів спорту, а також впливу фізичної активності на психоемоційний стан респондентів. Анкета містила 15 запитань, серед яких: закриті питання про види спорту та частоту тренувань, шкальні питання для оцінки змін фізичного та психоемоційного стану, а також

відкриті питання щодо причин вибору конкретного виду спорту та власного сприйняття ефекту занять. Основні результати анкетування наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні результати анкетування щодо впливу неолімпійського спорту на фізичний та психоемоційний стан молоді (n=120)

Показник	Відсоток респондентів (%)
Вибір неолімпійських видів спорту через доступність і сучасність	68
Покращення фізичної форми	54
Зниження рівня стресу та покращення настрою	61
Підвищення самооцінки та впевненості в собі	58
Важливість різноманітності видів спорту для регулярності занять	72

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, дозволяє зробити низку узагальнень щодо впливу неолімпійського спорту на формування здорового способу життя молоді. Передусім слід зазначити, що 68% респондентів обрали неолімпійські види спорту через їхню доступність і сучасний характер. Це свідчить про високу адаптивність таких видів активності до запитів молодого покоління та їх відповідність актуальним соціокультурним тенденціям. Доступність спортивної інфраструктури, відсутність жорстких регламентів і можливість індивідуалізації тренувального процесу виступають важливими чинниками залучення до систематичних занять.

Показник у 54% респондентів, які відзначили покращення фізичної форми, підтверджує ефективність неолімпійських видів спорту як засобу фізичного вдосконалення. Респонденти вказували на підвищення витривалості, покращення координації рухів, зростання силових показників та загальної працездатності. Отримані результати узгоджуються з науковими положеннями щодо позитивного впливу регулярної фізичної активності на функціональний стан організму.

Особливої уваги заслуговують показники психоемоційного характеру. Так, 61% опитаних відзначили зниження рівня стресу та покращення настрою, а 58% - підвищення самооцінки та впевненості у власних силах. Це свідчить про значний психологічний потенціал неолімпійського спорту як засобу емоційної розрядки, розвитку самоконтролю та формування позитивного ставлення до власного здоров'я. Подібні результати корелюють із висновками Jerome F. Sallis щодо ролі соціального та мотиваційного середовища у підтриманні довготривалої фізичної активності.

Найвищий показник (72%) зафіксовано щодо важливості різноманітності видів спорту для забезпечення регулярності занять. Це свідчить про те, що саме варіативність форм рухової активності є ключовим чинником формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Такий результат підтверджує положення, сформульовані Тетяна Круцевич, про необхідність урізноманітнення змісту фізичного виховання з метою підвищення зацікавленості молоді.

Таким чином, кількісні показники, представлені у таблиці 1, свідчать про комплексний вплив неолімпійського спорту на фізичний та психоемоційний стан молоді. Вони підтверджують, що залучення до таких видів активності сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й формуванню психологічної стійкості, позитивної самооцінки та внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що неолімпійський спорт є дієвим чинником формування здорового способу життя молоді, оскільки забезпечує комплексний вплив на фізичний стан, психоемоційне благополуччя та соціальну активність особистості. Узагальнення сучасних наукових підходів, представлених у працях Тетяна Круцевич, Steven N. Blair та Jerome F. Sallis, а також у міжнародних рекомендаціях World Health Organization, підтверджує, що систематична рухова

активність є ключовою умовою зміцнення здоров'я, підвищення функціональних резервів організму та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Емпіричні дані анкетування засвідчили позитивну самооцінку змін фізичної форми, зниження рівня стресу та підвищення впевненості в собі у більшості респондентів. Визначальним чинником підтримання регулярності занять виявилася різноманітність форм і напрямів спортивної діяльності, що забезпечує збереження інтересу та довготривалу залученість молоді до рухової активності.

Таким чином, неолімпійський спорт доцільно розглядати як ефективний соціально-педагогічний ресурс формування культури здоров'я та активної життєвої позиції молодого покоління, що обґрунтовує необхідність його ширшої інтеграції у систему фізичного виховання та масового спорту.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 12-18.
2. Андрєєва О. В., Дутчак М. В. Рухова активність населення України як чинник громадського здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 3-10.
3. Шинкарук О. А., Лисенко О. М. Сучасні тенденції розвитку неолімпійських видів спорту в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 2. С. 7-15.
4. Москаленко Н. В., Полякова А. С. Соціально-педагогічні аспекти розвитку масового спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання. 2023. № 1. С. 12-19.
5. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, № 24. P. 1451-1462.
6. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

7. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020. Vol. 4, № 1. P. 23-35.
8. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. The psychological and social benefits of participation in sport: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. Vol. 10. Article 98.
9. Sallis J. F., Owen N., Fisher E. B. Ecological models of health behavior. In: Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K. (eds.). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 5th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2015. P. 43-64.
10. Blair S. N. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*. 2009. Vol. 43, № 1. P. 1-2.

МОЖЛИВОСТІ ШКІЛЬНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ

Скороход Данііл

*Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент Баштовенко Оксана
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,
м. Ізмаїл*

Анотація. У статті розглянуто можливості шкільного туризму як ефективного засобу рекреації учнів закладів загальної середньої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до організації туристично-краєзнавчої діяльності в умовах освітнього процесу. Визначено оздоровчий, виховний та соціалізаційний потенціал шкільного туризму. Обґрунтовано доцільність його системного впровадження в освітній простір.

Ключові слова: шкільний туризм, рекреація, фізична активність, здоров'я учнів, освітній процес, сімейний туризм.

Постановка проблеми. В умовах зростання психоемоційного навантаження на школярів, зменшення рівня рухової активності та поширення гіподинамії особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів рекреації дітей шкільного віку. Сучасні учні значну частину часу проводять у статичному положенні, що негативно впливає на їх фізичний та психічний стан.

Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є шкільний туризм, який поєднує фізичну активність, пізнавальну діяльність, соціальну взаємодію та перебування на природі. Шкільний туризм має значний потенціал як засіб активного відпочинку, оздоровлення та гармонійного розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика рекреації та оздоровчої фізичної активності дітей широко висвітлюється у працях українських і зарубіжних науковців. Дослідження свідчать, що систематична рухова активність позитивно впливає на функціональний стан організму школярів, їх працездатність та психоемоційний стан [2].

Питання організації туристично-краєзнавчої діяльності в закладах освіти розглядаються в роботах Булатової М. М., Літвін О. Г., присвячених фізичному вихованню[6], позакласній роботі та рекреаційним технологіям [2]. Автори Маланюк Т. З., Мулик К. В. підкреслюють, що шкільний туризм є багатофункціональним засобом впливу: він сприяє фізичному розвитку, формує навички самостійності, відповідальності, колективної взаємодії, розвиває екологічну свідомість [3, 4].

Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатню систематизацію підходів до використання шкільного туризму саме як цілісного рекреаційного засобу в умовах сучасної школи [1, 5].

Мета дослідження – обґрунтувати можливості шкільного туризму як ефективного засобу рекреації учнів та визначити його основні функції в системі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність понять «шкільний туризм» та «рекреація».
2. Визначити оздоровчий і виховний потенціал туристської діяльності.
3. Окреслити організаційні умови ефективного впровадження шкільного туризму.

Виклад основного матеріалу. Рекреація – це система заходів, спрямованих на відновлення фізичних і психічних сил людини, збереження та зміцнення здоров'я. Для дітей шкільного віку рекреаційна діяльність повинна поєднувати рухову активність, позитивні емоції та пізнавальний компонент.

Шкільний туризм є формою організації активного дозвілля, що включає походи, екскурсії, туристські змагання, краєзнавчі дослідження, таборування та інші види діяльності на природі. Він реалізується як у межах навчального процесу (уроки фізичної культури, факультативи), так і в позакласній роботі.

Туристична діяльність передбачає тривале перебування на свіжому повітрі, помірне фізичне навантаження, різноманітність рухових дій (ходьба, подолання природних перешкод, орієнтування на місцевості), що можна зазначити як оздоровчий потенціал. Це сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем; розвитку витривалості, сили, координації; підвищенню адаптаційних можливостей організму; профілактиці порушень постави та гіподинамії.

Крім фізіологічного ефекту, шкільний туризм позитивно впливає на психоемоційний стан учнів. Перебування в природному середовищі знижує рівень тривожності, сприяє емоційному розвантаженню та відновленню працездатності.

Шкільний туризм має важливий соціально-виховний аспект, адже формує в учнів важливі соціальні компетентності: уміння працювати в команді, відповідальність за спільний результат, взаємодопомогу, дисциплінованість. У процесі туристських заходів діти навчаються приймати рішення в нестандартних ситуаціях, розвивають лідерські якості та навички комунікації.

Особливу роль відіграє краєзнавчий компонент, який сприяє формуванню національної ідентичності, патріотизму, поваги до історико-культурної спадщини та природи рідного краю.

Організаційні умови ефективності є необхідними для успішної реалізації шкільного туризму як засобу рекреації. У великій мірі успішність туристичної діяльності залежить від підготовки педагогічних кадрів, які здатні враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів, дотримуватися вимог безпеки.

Інтегрувати туристську діяльність у річний план роботи закладу освіти, забезпечити співпрацю з батьками та громадськими організаціями – ще одна важлива складова успішної туристичної діяльності.

Систематичність та послідовність проведення туристських заходів підвищує їх ефективність і сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

Важливою умовою ефективного впровадження шкільного туризму як засобу рекреації є активне залучення батьків до організації та реалізації туристично-рекреаційної діяльності. Сімейне виховання виступає базовим середовищем формування ставлення дитини до фізичної активності, здорового способу життя та активного дозвілля. Саме в родині закладаються первинні ціннісні орієнтації щодо рухової активності, відпочинку та взаємодії з природою.

Спільна діяльність учителя та батьків у сфері шкільного туризму сприяє створенню єдиного виховного простору «школа – сім'я», що підвищує ефективність рекреаційного впливу на учнів. За умови партнерської взаємодії педагог має можливість:

- формувати позитивну мотивацію до участі в туристських заходах;
- забезпечувати підтримку дітей у підготовці до походів та екскурсій;
- підвищувати рівень безпеки під час проведення заходів;
- зміцнювати виховний потенціал туристської діяльності.

Залучення батьків може реалізовуватися через організацію сімейних туристських походів вихідного дня, спільних екскурсій, спортивно-туристських свят, змагань та краєзнавчих експедицій. Такий формат діяльності сприяє не лише фізичному оздоровленню, а й зміцненню внутрішньосімейних зв'язків, формуванню довіри, емоційної підтримки та позитивного психологічного клімату в родині.

Особливого значення набуває приклад батьків. Якщо дорослі демонструють активну життєву позицію, беруть участь у туристських заходах, підтримують інтерес дитини до рухової активності, це суттєво підвищує рівень її залученості та формує стійку мотивацію до здорового способу життя. Таким чином, сім'я виступає не лише допоміжним, а стратегічним чинником у розвитку рекреаційної культури школярів.

Співпраця вчителя та батьків також дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей, стан їх здоров'я, рівень фізичної підготовленості, що сприяє більш диференційованому підходу до організації туристської діяльності. В умовах сучасної школи така взаємодія відповідає принципам педагогіки партнерства та компетентнісного підходу в освіті.

Отже, інтеграція сімейного виховання у систему шкільного туризму значно розширює його рекреаційний потенціал, забезпечує комплексний вплив на фізичний, соціальний та емоційний розвиток дитини.

Висновки:

1. Шкільний туризм є ефективним засобом рекреації, який поєднує фізичне навантаження, емоційне розвантаження та пізнавальну діяльність.
2. Туристська діяльність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню соціальних компетентностей учнів.
3. Системне впровадження шкільного туризму в освітній процес забезпечує комплексний вплив на розвиток особистості школярів.
4. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення програмно-методичного забезпечення туристично-рекреаційної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

5. Ефективність шкільного туризму як засобу рекреації значно зростає за умови активної співпраці вчителя з батьками та інтеграції сімейного виховання в туристично-рекреаційну діяльність.
6. Формування єдиного виховного простору «школа – сім'я» сприяє підвищенню мотивації учнів до рухової активності та зміцненню їхнього фізичного й психоемоційного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Блистів Т. В., Благій О. Л. Оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2018. № 2. С. 5–12.
2. Булатова М. М., Літвін О. Г. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.
3. Маланюк Т. З. Краєзнавство і туризм: навчальний посібник. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2010. 205 с. URL: https://tourlib.net/books_ukr/malanjuk.htm (дата звернення: 17.02.2026).
4. Мулик К. В. Особливості рекреаційного туризму // Вісник Харківської державної академії фізичної культури. 2016. № 4. С. 45–52. URL: https://journals.urau.ua/tourism_kzvsst/article/view/80228 (дата звернення: 17.02.2026).
5. Сергій Курилюк, Василь Луцький., Олександр Новосьолов, Олена Мельник. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2021. Вип. 37. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21>
6. Шипко А. Л. Дитячо-юнацький туризм в Україні як засіб виховання особистості // Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017. № 78. С. 112–118. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/1347> (дата звернення: 17.02.2026).

ОСНОВНА РОЛЬ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Толмачова Юлія

*Науковий керівник: старший викладач Чоботько Маргарита
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

Анотація. Розглянуто адаптивний спорт як інструмент фізичної культури та реабілітації ветеранів війни з акцентом на необхідності розмежування його адаптаційної та змагальної функцій. Обґрунтовано пріоритет стабілізації психофізичного стану, соціальної інтеграції та повернення ветеранів до активного життя над досягненням спортивних результатів. Визначено ризики передчасного залучення до змагальної діяльності, що може спричинити повторну дезадаптацію. Запропоновано поетапний і безпекоорієнтований підхід до залучення у спортивну активність із урахуванням індивідуальних особливостей. Наголошено на доцільності розмежування адаптивної фізичної культури та спорту як різних, але взаємодоповнювальних напрямів реінтеграції ветеранів.

Ключові слова. адаптивний спорт, реабілітація ветеранів, психофізична стабілізація, соціальна інтеграція, спеціальна фізична культура

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Адаптивний спорт як напрям фізичної культури і реабілітації ветеранів війни потребує чіткого розмежування між адаптаційною функцією та змагально-результативною діяльністю.

Основною метою адаптивного спорту має залишатися стабілізація психофізичного стану ветерана, повернення до активного життя та соціальної

взаємодії, а не досягнення спортивних результатів у короткостроковій перспективі.

На практиці спостерігається ризик зміщення акцентів: ветеран, який перебуває у процесі адаптації після поранень, операцій і тривалого стресу, може неусвідомлено залучатися до змагальної діяльності як засіб досягнення показників, рейтингів або кар'єрних результатів інших учасників системи. Такий підхід суперечить самій ідеї адаптивного спорту та несе потенційну загрозу повторної фізичної або психологічної дезадаптації [1].

У зв'язку з цим доцільно:

- розглядати ветерана не як спортивний ресурс, а як суб'єкта реабілітаційного процесу;
- впроваджувати поетапність залучення до спортивної діяльності з пріоритетом безпеки та добровільності;
- відокремлювати адаптивні формати (фестивалі, відкриті тренування, соціальні заходи) від змагальних;
- забезпечувати чітку класифікацію учасників у разі проведення змагань (нозологія, вік, вага, рівень підготовки).

Мета дослідження: є наукове обґрунтування ролі адаптивного спорту як інструменту фізичної культури та реабілітації ветеранів війни, а також визначення необхідності чіткого розмежування його адаптаційної та змагальної функцій із пріоритетом психофізичної стабілізації, безпечної соціальної інтеграції та поетапного залучення до спортивної діяльності.

Результати дослідження. Адаптивний спорт має виконувати захисну та відновлювальну функцію, а не відтворювати модель спорту вищих досягнень без урахування реального стану ветерана. Лише за такої умови він стане ефективним інструментом реінтеграції, а не джерелом додаткового навантаження.

Розвиток адаптивного спорту для ветеранів війни є важливим кроком у формуванні сучасної системи фізичної культури та реабілітації в Україні. Водночас цей напрям потребує виваженого підходу з урахуванням особливостей психофізичного стану осіб, які пройшли бойовий досвід та етапи лікування.

Адаптивний спорт доцільно розглядати насамперед як інструмент поступової адаптації до активного життя, соціальної взаємодії та відновлення базових фізичних якостей [2]. Для значної частини ветеранів на початкових етапах важливішими є безпечні формати залучення - відкриті тренування, фестивалі, групові заняття, які створюють підтримуюче середовище без додаткового психологічного тиску.

Разом із тим змагальна діяльність може мати позитивний вплив за умови її добровільності, поетапності та відповідності реальному рівню готовності учасників. У цьому контексті важливо уникати передчасного зміщення акцентів у бік результативності та забезпечити, щоб спортивні досягнення не ставали самоціллю на шкоду процесу адаптації.

Для підвищення ефективності адаптивного спорту доцільним є:

- чітке розмежування адаптаційних та змагальних форматів;
- поетапний підхід до залучення ветеранів у спортивну діяльність;
- врахування нозологічних, вікових та функціональних особливостей;
- збереження пріоритету безпеки, добровільності та довготривалої користі для ветерана.

Такий підхід дозволить сформувати сталу модель адаптивного спорту, орієнтовану не лише на спортивні показники, а насамперед на якість життя та соціальну інтеграцію ветеранів.

У контексті розвитку адаптивних напрямів доцільно чітко розмежувати фізичну культуру як інструмент реабілітації та спорт як сферу змагальної діяльності для ветеранів війни.

Фізична культура має виконувати першочергову функцію відновлення та підтримки психофізичного стану: розвиток рухливості, координації, витривалості, формування навичок самообслуговування, а також створення безпечного соціального середовища. Цей етап є базовим і має бути доступним для максимально широкого кола ветеранів незалежно від рівня фізичної підготовки чи ступеня травматизації [3].

Спортивна діяльність, у свою чергу, може розглядатися як наступний добровільний рівень залучення - для тих ветеранів, які мають внутрішню мотивацію до змагальності, прагнуть до спортивного зростання та готові представляти регіон або країну на змаганнях різного рівня. У цьому випадку спорт виконує функцію самореалізації, престижу та формування позитивного образу ветерана у суспільстві.

Таке розмежування дозволяє:

- зберегти реабілітаційну спрямованість фізичної культури;
- уникнути передчасного тиску змагальності;
- забезпечити добровільність переходу до спорту;
- створити прозору та справедливую систему відбору для спортивних команд.

Чітке розділення цих двох напрямів сприятиме ефективнішій підтримці ветеранів на різних етапах повернення до активного життя та дозволить будувати сталу модель розвитку адаптивної фізичної культури і спорту в Україні [4].

Висновки. Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт для ветеранів війни виконують різні функції та потребують різних підходів. Фізична культура має реабілітаційно-адаптаційний характер і спрямована на стабілізацію стану та повернення до активного життя, тоді як спорт є добровільним наступним етапом для ветеранів, які мають мотивацію до змагальної діяльності та представлення регіону чи країни.

Список використаних джерел

1. Чоботько М.А., Панін В.В. Петанк як вид адаптивного спорту для реабілітації ветеранів та ветеранок війни / Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Українське військо: сучасність та історична ретроспектива», 27 листопада 2025 р. С. 234-235.
2. Чоботько І.І., Формальов А.М. Використання кіберспорту як адаптивного спорту для реабілітації ветеранів війни / Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції «Українське військо: сучасність та історична ретроспектива», 27 листопада 2025 р. - С. 250.
3. Чоботько І.І. Роль жінок-ветеранок у захисті України та їх внесок у постконфліктне відновлення / IX Міжнародна науково-практична конференція «Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти», (14 березня 2025 р.) – С. 101-102.
4. Чоботько М.А. Роль жінок-ветеранів у зміцненні обороноздатності та розвитку військово-патріотичної культури України / Тези доповідей IX Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», Київ, 27 листопада 2025 р. С. 305-307.

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Шапошник Міла

Науковий керівник: к.фіз.вих., професор Долбишева Ніна

Український державний університет науки і технологій

*ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. У статті досліджено роль та потенціал туристичної діяльності як комплексного інструменту відновлення фізичного та психоемоційного стану людини. Проаналізовано специфіку впливу активного, екологічного та оздоровчого туризму на процеси реабілітації різних груп населення, зокрема військовослужбовців та цивільних осіб, які постраждали від воєнних дій. Визначено механізми впливу природно-рекреаційних ресурсів на подолання та відновлення рухових функцій.

Ключові слова: реабілітаційний туризм, психологічна реабілітація, фізична рекреація, ПТСР, оздоровлення, інклюзивний туризм.

Актуальність теми. В умовах тривалої військової агресії проти України питання відновлення людського капіталу набуває стратегічного значення. Величезна кількість громадян — як військових, так і цивільних - потребують не лише медичної допомоги, а й тривалої фізичної та психологічної реабілітації. Традиційні клінічні методи часто потребують доповнення рекреаційними практиками, серед яких туризм посідає провідне місце завдяки своїй комплексності. Станом на 2025 рік, за оцінками експертів, близько 15 мільйонів українців потребують психологічної підтримки, а сотні тисяч - комплексної фізичної реабілітації.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі практичних аспектів застосування засобів туризму для фізичної та психологічної реабілітації особистості в сучасних реаліях, спираючись на досвід вітчизняних та зарубіжних практик.

Туризм у контексті реабілітації розглядається не лише як вид відпочинку, а як цілеспрямована система заходів.

У науковій літературі виокремлюють такі напрями:

1. Лікувально-оздоровчий туризм: Санаторно-курортне лікування з використанням мінеральних вод та бальнеологічних ресурсів. Його метою є комплексне використання природніх лікувальних факторів і рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях [1].

2. Спортивно-оздоровчий туризм: Активні походи, сплави, що сприяють відновленню м'язового тонусу та координації рухів. Це вже є специфічним видом туристсько-рекреаційної діяльності, головна форма якої – похід (подорож) або туристський табір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань [2].

3. Екологічний туризм (зелений туризм): Сприяє декомпресії та зниженню рівня тривожності через тривалий контакт із природним середовищем. Це відпочинковий вид туризму, сконцентрований на сільських територіях, який передбачає розвиток туристичних шляхів, місць для відпочинку, агарних і народних музеїв, центр з обслуговування туристів з екскурсородами [2].

Фізична реабілітація засобами туризму передбачає використання природних факторів для відновлення порушених функцій організму. Основними механізмами впливу є:

- **Кінезіотерапія** - це методика лікування, що базується на виконанні фізичних вправ для активації процесів відновлення організму. Пішохідний, гірський, водний туризм, велосипедні прогулянки забезпечують дозоване навантаження, зміцнюють м'язи, покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищують рухливість суглобів [3].

- **Гідрореабілітація:** Використання термальних та мінеральних вод (Закарпатська обл.) для лікування наслідків мінно-вибухових травм та опіків [4].

- **Адаптивний туризм** - це форма туризму з безбар'єрним середовищем, орієнтована на активно-пізнавальне та культурне дозвілля з заходами «відновлення мистецтвом» для осіб, які зазнали травм від війни або інших складних життєвих обставин, переходу від воєнного до мирного життя. [5].

Він виступає дієвим механізмом профілактики стресових станів у молоді та ветеранів, поєднуючи помірні фізичні навантаження з емоційним переключенням.

Психологічний аспект реабілітації через туризм є особливо актуальним для подолання наслідків ПТСР. Відновлювальний туризм спрямований не тільки на відновлення фізичних, а й емоційних та духовних сил людини, одночасно мінімізуючи негативний вплив на навколишнє середовище. Відновлювальний туризм – це форма туристичної діяльності, яка спрямована на відновлення психічного та емоційного стану людини через взаємодію з природою, культурними цінностями та традиціями. На відміну від масового туризму, відновлювальний туризм акцентує увагу на якісному відпочинку, особистісному розвитку та екологічній відповідальності. Він може поділятися на:

- **Оздоровчий туризм** - Орієнтований на покращення фізичного та психічного здоров'я туристів, використання природних лікувальних ресурсів і спеціалізованих медичних процедур.

- **Соціальнокультурний туризм** – забезпечує соціальну реабілітацію, інтеграцію постраждалих груп населення, збереження культурної спадщини та розвиток місцевих громад [6, стр. 6-7].

Важливим вектором є розвиток інклюзивного туризму. Дослідження показують, що створення безбар'єрного середовища в туристичних дестинаціях (Карпати, Шацькі озера) безпосередньо впливає на якість життя осіб з обмеженими можливостями.

Елементи інклюзивного туристичного продукту:

1. Адаптовані стежки з твердим покриттям для крісел колісних.
2. Інформаційні стенди шрифтом Брайля.
3. Наявність спеціально навчених гідів-реабілітологів.

Туризм тут виступає засобом ресоціалізації, допомагаючи людині знову відчувати себе частиною суспільства та подолати соціальну ізоляцію.

Попри високий потенціал, реабілітаційний туризм в Україні стикається з низкою проблем:

- **Інфраструктурний розрив:** Недостатня адаптованість готелів та музеїв під потреби маломобільних груп.
- **Застаріла база:** Необхідність модернізації радянської системи санаторіїв на сучасні реабілітаційні центри.
- **Кадровий голод:** Дефіцит фахівців, які володіють методиками психологічної допомоги в умовах туристичного походу.

Перспективним є створення регіональних кластерів медичного та оздоровчого туризму, які поєднуюватимуть професійну медичну допомогу з рекреаційними можливостями регіонів, такими як Моршин, Трускавець та Яремче.

Висновки. Туризм є потужним засобом реабілітації, що дозволяє одночасно впливати на фізичний та ментальний стан людини. В умовах пост-

воєнного відновлення України розвиток реабілітаційного туризму має стати частиною державної політики охорони здоров'я. Синергія природних ресурсів, активної фізичної діяльності та психологічної підтримки забезпечує значно вищий рівень відновлення, ніж стандартні клінічні процедури окремо.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про туризм». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Поняття спортивно-оздоровчого туризму та його характерні риси. Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11173/1/32.pdf>
3. Кінезітерапія. Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F#:~:text=%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20\(%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F,%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%8F%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%83.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F#:~:text=%D0%9A%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20(%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F,%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%8F%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%83.)
4. Термальні води. Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8#:~:text=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%CC%81%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%BE%CC%81%D0%B4%D0%B8%20\(%22%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D1%83%D0%B3%D1%96%D0%](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8#:~:text=%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%CC%81%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%BE%CC%81%D0%B4%D0%B8%20(%22%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D1%83%D0%B3%D1%96%D0%)

[BB%D0%BB%D1%8F%22,](#)

[\(%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5%2020%20%C2%B0C\).](#)

5. Адаптивний туризм як інструмент немедичної реабілітації. Режим доступу: https://tourlib.net/statti_ukr/gladenko2.htm
6. Розробка та впровадження програм відновлювального туризму як інструменту реабілітації та регіонального розвитку. Режим доступу: <https://repo.btu.kharkiv.ua/server/api/core/bitstreams/a0c241df-9c5d-4fea-81d3-46a39a323b0b/content>