

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
VII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
молодих вчених

(4 грудня 2025 року)

Черкаси - 2025

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2025 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2025. – 151 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.і с. Фролова Л.С.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О. В. (заступник голови) – к.б.н., професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри спортивних дисциплін

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БИЛИНА І.М. Роль вчителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації до занять спортом	9
БИЛИНА І.М. Теоретичні основи оцінювання фізичної підготовленості учнів у системі НУШ	12
ДОБРА Д. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів з різним рівнем фізичної підготовленості до активної рухової діяльності	15
КАЛЕНІЧЕНКО О.В., ДЗЮНИК І.С., ГОРДІЄНКО О.І. Концептуальні засади впливу лижного спорту на формування здорового способу життя у вітчизняній моделі фізичного виховання	20
КОВАЛЬ А. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І. Компетентності фітнес-тренера для подальшої трудової діяльності за результатами анкетного опитування студентів	24
КРАВЧЕНКО А. Ю. Взаємозв'язок різновидів підготовленості учнів середніх класів на уроках фізичної культури під час вивчення гри футбол	32
ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М. Силова підготовка – одна з основних фізичних якостей старшокласників	37
РУСЛОВ Н.Ю. Техніко-тактична підготовленість учнів 8-9 класів під час вивчення варіативного модулю «Баскетбол»	42
СЛУХЕНСЬКА Р.В., ПИЛИПЮК В.О. Фітнес як засіб формування культури здоров'я студентів	48
ЧУМАК Н. В. Вплив різних режимів силових тренувань на приріст м'язової маси у чоловіків молодого віку з початковим рівнем підготовленості	54
ШМИГОЛЬ М.А. Методика прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку	58

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

БІНКІВСЬКИЙ М.В. Порівняльний аналіз точності реакції на рухомий об'єкт студентів різних курсів	62
ГУЛЯШ В. О. Прояви нейродинамічних функцій та їх вплив на показники ігрової діяльності у волейболістів	67
ЖОШКІН В. Р. Особливості техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку	70
КОВАЛЕНКО Д. В. Фізична, техніко-тактична підготовленість юних тенісистів	74
КОРНІЄНКО К. М. Програмування фізичної підготовки триатлетів високої кваліфікації	77
МИСЬКО О. С. Особливості формування уваги спортсменів у віковому аспекті та впродовж річного циклу підготовки	83
ПАВЛЕНКО М. С. Прояв точності реакції на рухомий об'єкт у юних спортсменів різної спеціалізації	87
ПЕТРИЧЕНКО В. М. Особливості прояву психофізіологічних функцій спортсменів ігрових видів спорту різного віку	91
ПЕТРОВСЬКИЙ С. В. Особливості прояву мотивації у спортсменів різного віку та спеціалізації	95
ПИРОЖЕНКО Д.О. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки дитячих баскетбольних команд	99
ПИСЬМЕННА А. Я. Моторна латералізація сенсомоторного реагування спортсменів з інвалідністю	103
СКИБА Є. В. Особливості фізичної підготовленості футболістів різних амплуа	107
СТАДНІК М. І. Динаміка фізичної підготовленості легкоатлетів з бігу на 400 м різної кваліфікації від підготовчого до змагального періоду	110
СТЕПАНЦОВ А. М. Динаміка сенсомоторної реакції по периферії молодих футболістів у тренувальному процесі	114

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ПАЛІЧУК Ю.І.

Засоби відновлення у студентів, які займаються футболом 118

ФІДРУС А. В.

Особливості артеріального тиску у веслувальників за різних умов 124

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ВІВДІЧ В.Є., ТРУШ Ю.М., ШУКАТКА О.В.

Аналіз використання рухливих ігор та фізкультхвилинок для корекції психоемоційного стану учнів початкових класів 124

ВОЙТЕНКО А.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності як завдання формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури 132

НЕЧИПОРЕНКО Л.А. НЕЧИПОРЕНКО О.В.

ПОЗДНЯКОВА М.М., ІПЄВ А.Д.

Методичні рекомендації побудови тренувального процесу легкоатлетів 15-16 років у яких мотив досягнення орієнтований на уникнення невдачі 136

СУБОТА В.В.

Ефективність використання засобів фізичної культури для прискорення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов університетського середовища 142

РОЗДІЛ 5

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

КРИВОРУЧКО І.В., ШУКАТКА О.В.

Тарас Франко про фізичну культуру в період середньовіччя 147

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бінківський М. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Билина І. М. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Войтенко А. - аспірант, Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вівдіч В. Є. - студентка Львівського національного університету імені Івана Франка

Гордієнко О. І. – викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України

Гуляш В.О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гунько П. М. - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Дзюник І. С. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, аспірант кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Добра Д. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Жошкін В. Р. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Іпієв А. Д. – старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національного університету цивільного захисту України

Каленіченко О. В. – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваленко Д. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваленко С. О. – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Коваль А. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Корнієнко К. М. - студентка 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Криворучко І. В. - студент 2 курсу магістратури Львівського національного університету імені Івана Франка

Кравченко А. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Кудій Л. І. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Мисько О. С. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Нечипоренко Л. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Нечипоренко О. В. – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Павленко М. С. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Палічук Ю. І. - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Пересипко Є. О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Петриченко В. М. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Петровський С. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Пилипюк В. О. - студентка Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці

Пироженко Д. О. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Письменна А. Я. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Позднякова М. М. – викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національного університету цивільного захисту України

Руслов Н. Ю. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Скиба Є. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Слухенська Р. В. - канд. пед. наук, доцент Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці

Стаднік М. І. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Степанцов А. М. - студент магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Субота В. В. - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічний університету

Тараненко О. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Труш Ю. М. – студентка Львівського національного університету імені Івана Франка

Усатова І. А. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фідрус А. В. - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фролова Л. С. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Чумак Н. В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Шмиголь М. А. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Шукатка О. В. - д. пед. наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка

РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

БИЛИНА І.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розкрито роль учителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації школярів до занять спортом та систематичної рухової активності.

Ключові слова. Мотивація, рухова активність, спортивні заняття.

Вступ. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді проблема формування позитивної мотивації до занять спортом набуває особливого значення. Учитель фізичної культури є ключовою фігурою, яка безпосередньо впливає на ставлення школярів до фізичної активності, створює умови для розвитку інтересу, задоволення та внутрішньої потреби рухатися. Саме від професійної компетентності та педагогічної майстерності вчителя залежить ефективність освітнього процесу, рівень залучення учнів до уроків фізичної культури та подальше формування у них культури здорового способу життя. Тому дослідження ролі педагога в мотиваційному забезпеченні занять спортом є надзвичайно актуальним і соціально значущим [1, 4].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати роль учителя фізичної культури у формуванні позитивної мотивації учнів до занять спортом і визначити педагогічні умови, які сприяють підвищенню зацікавленості школярів у руховій активності.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: розкрити сутність та структуру мотивації до занять спортом у школярів. Визначити педагогічні, особистісні та професійні чинники, що впливають на мотивацію учнів. Охарактеризувати роль учителя фізичної культури у формуванні позитивної навчальної та спортивної мотивації.

Матеріал та методи дослідження. Об'єктом дослідження стали учні середніх класів, які відвідують заняття фізичної культури у рамках програми Нової української школи. Основну увагу приділено вивченню впливу організаційних та педагогічних прийомів, що застосовуються вчителем, на формування внутрішньої мотивації учнів до регулярної фізичної активності. У статті використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, систематизація, теоретичне моделювання,

що дало змогу визначити основні педагогічні підходи до формування мотивації школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Попри зростаючу увагу до здоров'язбережувальних технологій, багато школярів демонструють низький рівень інтересу до уроків фізичної культури, що зумовлено недостатньою мотивацією, одноманітністю навчального матеріалу, відсутністю індивідуального підходу та низьким рівнем емоційної підтримки. Проблема полягає в тому, що без сформованої внутрішньої мотивації учень не прагне досягати спортивних результатів, брати участь у змаганнях чи підтримувати достатній рівень фізичної активності. Тому необхідно визначити роль учителя як мотиватора, лідера та організатора освітнього процесу, який здатний впливати на формування позитивного ставлення дітей до занять спортом.[3]

Позитивна мотивація до занять спортом формується під впливом багатьох чинників, проте саме діяльність учителя фізичної культури відіграє визначальну роль у створенні емоційно сприятливого середовища, де учень відчуває підтримку, інтерес та бажання проявити себе. Мотиваційна діяльність педагога передбачає не лише інформаційний вплив, а й створення атмосфери заохочення, партнерства та успішності.

Учитель фізичної культури повинен володіти комунікативною компетентністю, вмінням зацікавлювати, надихати, демонструвати цінність занять фізичними вправами. Позитивний приклад педагога, його активність, енергійність, зовнішній вигляд і спосіб життя також є потужним мотиваційним фактором. Діти найчастіше наслідують саме тих учителів, які демонструють щире захоплення фізичною культурою [2].

Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного учня. Учитель має враховувати рівень фізичної підготовленості, можливості, інтереси та психоемоційний стан дітей. Завдання мають бути доступними, поступово ускладнюватися, що забезпечує відчуття прогресу та досягнення - ключових компонентів мотивації. Особливої уваги потребують діти з низьким рівнем упевненості в собі або негативним досвідом на уроках фізкультури.

Ефективним засобом підвищення мотивації є використання ігрових технологій, командних форм роботи, змагальних елементів, фітнес-програм, сучасних видів рухової активності. Це дозволяє зробити уроки більш різноманітними та емоційно насиченими. Сучасний урок фізичної культури має виходити за межі стандартних вправ і враховувати інтереси покоління, для якого важливими є новизна, динамічність, можливість самореалізації [5].

Суттєву роль відіграє система заохочення. Похвала, підтримка, позитивний зворотний зв'язок підсилюють внутрішню віру дитини у свої сили та стимулюють бажання займатися. Учитель, який послідовно підтримує учнів, формує атмосферу довіри, де кожен відчуває значимість власних досягнень.

Не менш важливою є співпраця педагога з батьками, адже спільні зусилля сприяють формуванню стійкої позиції щодо важливості здорового способу життя. Учитель може виступати порадиником у питаннях організації рухової активності поза школою, що також підсилює мотивацію дітей.

Таким чином, діяльність учителя фізичної культури спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на виховання позитивного ставлення до професійної та аматорської спортивної діяльності, що зумовлює подальшу активну життєву позицію учнів.

Висновок з даного дослідження. Учитель фізичної культури відіграє ключову роль у формуванні позитивної мотивації школярів до занять спортом. Саме від його професійної компетентності, методичного арсеналу, уміння підтримувати та надихати залежить рівень залучення дітей у фізичну активність. Створення сприятливих педагогічних умов, індивідуальний підхід, використання сучасних методів і технологій навчання, а також позитивний особистий приклад учителя є основними чинниками підвищення мотивації учнів до занять спортом.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Подальші наукові дослідження у цій сфері спрямовані на поглиблене вивчення впливу сучасних освітніх технологій на мотивацію дітей до регулярних занять спортом, удосконалення психологічно-педагогічних підходів до індивідуалізації навчання та розробку комплексних програм, що забезпечують системне залучення учнів до фізичної активності. Вчитель фізичної культури, таким чином, виступає не лише організатором фізичного розвитку, але й ключовим чинником формування у дітей ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Список літератури:

1. Винник, В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Physical Education Theory and Methodology*, Черкаси, (12). 2010. С. 39–42.
2. Віцько, С. М., Зайдуліна, А. С. (2025). Роль учителя фізичної культури як вихователя позитивного інтересу учнів до занять фізичними вправами та спортом. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти, С.127.
3. Гаврилюк, В., Галаманжук, Л., Левандовська, Л. «Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності.» *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025. С. 31-39.
4. Данилишин, Я., Кристанович, С. «Мотивація учнів до занять з фізичного виховання.» *Молода спортивна наука України*. 2023. С. 70-71.
5. Матвієнко, С. І., Щербак, П. І. «Особливості формування мотивації учнів старшого шкільного віку до занять фізичною культурою » *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки"*, Ніжинський державний університет. 2021. С. 138-142.

Науковий керівник: Гречуха С.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ У СИСТЕМІ НУШ

БИЛИНА І.М.

Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей оцінювання фізичної підготовленості учнів у межах концепції Нової української школи (НУШ).

Ключові слова. Оцінювання, НУШ, педагогічний контроль.

Вступ. Реформування системи освіти в Україні, зокрема впровадження концепції Нової української школи (НУШ), мало на меті гуманізацію навчального процесу, формування особистісно орієнтованого підходу та створення комфортного освітнього середовища.

Водночас у сфері фізичного виховання нові підходи до оцінювання, засновані на формувальному оцінюванні, часто викликають суперечливі думки серед педагогів. З одного боку, оцінювання стало менш травматичним для дітей, але з іншого - втрачається контроль за реальним рівнем фізичної підготовленості, що знижує мотивацію до вдосконалення та послаблює виховну функцію предмета.

Таким чином, питання теоретичного обґрунтування оцінювання фізичної підготовленості у системі НУШ є актуальним і потребує глибокого аналізу [3, 5].

Мета та завдання дослідження. Розкрити теоретичні основи, принципи та підходи до оцінювання фізичної підготовленості учнів у системі Нової української школи. Проаналізувати теоретично оцінювання фізичної підготовленості у системі НУШ та виявити основні проблеми й суперечності у практиці їх реалізації.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: розкрити особливості підходів до оцінювання фізичної підготовленості в системі НУШ. Визначити недоліки формувального оцінювання у фізичному вихованні.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні використовувалися матеріали наукових джерел, нормативних документів та методичних рекомендацій щодо оцінювання фізичної підготовленості учнів у системі Нової української школи. Основну увагу приділено аналізу сучасних підходів до комплексної оцінки фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, зокрема методик, що враховують вікові, статеві та індивідуальні особливості учнів. У статті використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція НУШ базується на ідеї компетентнісного навчання та формувального оцінювання. Це означає, що головна увага зосереджується не на результаті, а на індивідуальному розвитку учня. Учителю має враховувати динаміку, старанність, ставлення до занять, а не лише кількісні показники (час, кількість повторень тощо) [2].

Однак така модель має певні обмеження. Відсутність чітких критеріїв призводить до суб'єктивності оцінювання. Учні з різним рівнем підготовленості можуть отримувати однакові оцінки, що знижує мотивацію сильніших і не стимулює слабших до покращення. Формувальне оцінювання часто зводиться до загальних коментарів, а не до конкретного зворотного зв'язку.

Фізична культура - це особлива навчальна галузь, де результат діяльності має об'єктивні кількісні параметри (час, відстань, кількість повторів). Тому повна відмова від традиційних нормативів і перехід лише до суб'єктивного оцінювання суперечить природі предмета.

Особистісно орієнтований підхід, який проголошується основою оцінювання, має безперечні переваги, проте його ефективність залежить від високого професіоналізму вчителя та часу, необхідного для індивідуальної роботи з кожною дитиною. У реальних умов наповнених класів, нестачі спортивного інвентарю та відсутності чітких інструкцій це завдання знано ускладнюється. Багато вчителів змушені комбінувати старі та нові підходи, щоб зберегти контрольованість і вимірюваність навчального процесу.

Вчителі стикаються з такими труднощами: при повній відмові від контролю за фізичним розвитком важко оцінити реальний рівень витривалості, сили, швидкості; учні сприймають предмет як необов'язковий, що призводить до зниження дисципліни та активності; кожен педагог сам визначає критерії оцінювання, що створює нерівність у вимогах; формувальне оцінювання часто не передбачає системного моніторингу фізичного стану [1, 4].

Гуманізація освіти — безумовно позитивний крок, однак у випадку фізичного виховання потрібен баланс між гуманізмом та об'єктивністю. Формувальне оцінювання не завжди дозволяє точно визначити: чи досяг учень базового рівня фізичної підготовленості; чи відповідає його фізичний розвиток віковим нормам; чи є динаміка покращення об'єктивною, а не формальною.

Це створює ризик формального підходу — коли уроки фізичної культури втрачають розвивальний і контрольний характер, перетворюючись лише на розважальну активність.

Висновки з даного дослідження. Оцінювання фізичної підготовленості в системі НУШ є важливим, але наразі неповністю ефективним механізмом.

Його гуманістичний характер позитивно впливає на емоційний стан учнів, але зменшує об'єктивність і точність визначення реального рівня фізичного розвитку. Відсутність чітких критеріїв, перевантаженість учителів документацією, обмежена матеріальна база багатьох шкіл та нечіткі методичні рекомендації створюють диспропорцію між теорією та практикою. Тому ефективне оцінювання фізичної підготовленості в умовах НУШ можливе лише

за умови удосконалення стандартів, узгодження теоретичних положень із реальними можливостями шкільної системи та підвищення рівня методичної підготовки педагогів. Система потребує вдосконалення через інтеграцію традиційних і формувальних підходів, використання об'єктивних тестів і створення прозорих критеріїв, які б одночасно мотивували та контролювали.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Перспективи досліджень у даному напрямку пов'язані з необхідністю вдосконалення механізмів оцінювання фізичної підготовленості, адаптації тестувань до вікових і психофізіологічних особливостей учнів, а також посилення ролі систематичного моніторингу в освітньому процесі. Доцільним є проведення порівняльних досліджень ефективності різних моделей організації фізичного виховання, включаючи змішані та інноваційні формати, які поєднують елементи класичного підходу і принципи НУШ.

Список літератури:

1. Анонімне дослідження. Система оцінювання на уроках фізичної культури: проблеми об'єктивності/ Харківська область.- Науково-методичний вісник фізичного виховання, 2022. - №4. С. 12-18.
2. Кирилюк, А. О. (2020). Оцінювання особистих і навчальних досягнень молодших школярів з фізичної культури в новій українській школі. Наукові записки молодих учених, (6).
3. Лесик А.С., Поліщук К.В. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в НУШ.-Актуальні питання фізичного виховання та спорту: матеріали VI Міжн.наук.-практ. Онлайн конференції. - Бердянськ: БДПУ, 2023. - С.47-49.
4. Міністерство освіти і науки України. Як оцінювати в Новій українській школі. – Київ, 2016. С. 3-20.
5. Ярмошук О.О., Василюк В.М., Григорович О.С. Формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. - Актуальні проблеми фізичного виховання, 2023. - Т.6, №1. - С. 33-41.

Науковий керівник: Гречуха С.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДО АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ДОБРА Д. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

Анотація. У статті визначено основні фізкультурно-спортивні інтереси юнаків та дівчат студентського віку до видів рухової діяльності за результатами анкетного опитування. Встановлено, що вибір форми фізичної активності тісно корелює з рівнем фізичної підготовленості, самооцінкою та попереднім досвідом участі у спортивній діяльності.

Ключові слова: інтерес, студенти, рухова діяльність.

Вступ. У сучасних умовах інтенсифікації навчального процесу та зростання психофізичних навантажень на студентську молодь особливої актуальності набуває проблема формування сталого інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності. Фізична активність розглядається не лише як засіб підтримання здоров'я, але й як важливий чинник соціальної адаптації, профілактики стресу та підвищення працездатності студентів, що підтверджується численними дослідженнями у сфері валеології та спорту [1; 4]. Незважаючи на відомі переваги систематичних занять фізичною культурою, мотивація студентів до рухової активності залишається неоднорідною та значною мірою залежить від їхніх індивідуальних можливостей, зокрема рівня фізичної підготовленості [5].

У науковій літературі представлено широкий спектр досліджень, присвячених впливу рухової активності на фізичний стан молоді, особливостям мотивації до занять спортом, а також педагогічним умовам формування позитивного ставлення до активної діяльності. Так, у працях В. Ільїна [3] докладно описано мотиваційні чинники залучення студентів до спортивної діяльності, тоді як Т. Круцевич [4] акцентує увагу на необхідності побудови диференційованої фізкультурно-освітньої програми залежно від рівня фізичної підготовленості студентів. Зарубіжні дослідники також вказують на взаємозв'язок між фізичним розвитком та вибором пріоритетних видів спортивної активності [6; 7].

Попри значну кількість праць, недостатньо дослідженими залишаються питання диференціації фізкультурно-спортивних інтересів студентів залежно від рівня їхньої підготовленості. Зокрема, відкритими залишаються проблеми визначення факторів, що стимулюють інтерес до фізичної активності у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, а також розроблення ефективних моделей залучення таких студентів до систематичних занять спортом [1; 2]. Мало вивчено механізми формування довготривалої мотивації у груп студентської молоді без стійких фізкультурних уподобань.

У зв'язку з цим виникає потреба в комплексному аналізі фізкультурно-спортивних інтересів студентів з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості, що й визначає актуальність даної статті.

Мета дослідження: визначення фізкультурно-спортивних інтересів студентів із різним рівнем фізичної підготовленості та визначення факторів, що сприяють формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами в умовах закладу вищої освіти.

Завдання:

1. Дослідити види та форми рухової активності, якими ці студенти цікавляться, і визначити інтенсивність їх участі.
2. Проаналізувати мотиваційні фактори, які спонукають студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, залежно від підготовленості.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальна частина дослідження проводилася на базі закладу вищої освіти м. Черкаси. У роботі брали участь 128 студентів першого курсу (65 юнаків і 63 дівчини) віком від 17 до 19 років, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Такий вибір контингенту зумовлений необхідністю дослідити рівень фізичної підготовленості та мотиваційні установки студентів, що перебувають на початковому етапі навчання у вузі.

У ході дослідження було застосовано комплекс методів, що забезпечував всебічне вивчення об'єкта та предмета дослідження. Зокрема, використано теоретичні методи, включно з аналізом і узагальненням наукових джерел та електронних ресурсів, а також емпіричні методи, зокрема анкетне опитування. Для обробки та систематизації отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики, що дозволили провести кількісний і якісний аналіз результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим компонентом мотиваційного процесу у сфері фізичного виховання студентської молоді є формування позитивного емоційного ставлення до навчальної діяльності та розвиток стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Цей інтерес виступає одним із ключових чинників, що визначають ефективність навчального процесу та стимулюють активізацію пізнавальної діяльності студентів. На відміну від ситуативної зацікавленості, задоволення інтересу не призводить до його згасання, а, навпаки, забезпечує поступове зміцнення, поглиблення та диференціацію інтересу, надаючи йому багатогранного та стабільного характеру.

Разом із тим, зниження рівня зацікавленості студентів у фізичних вправах спричиняє зростання елементів примусовості у навчальному процесі. У таких умовах фізичне виховання сприймається як обов'язок, що вимагає значних вольових зусиль, провокує внутрішній опір та емоційне напруження. Як наслідок, навчальний процес втрачає позитивне емоційне забарвлення, стає монотонним і малоефективним, що негативно впливає на загальну продуктивність фізичного виховання та задоволеність студентів освітнім процесом.

Аналіз інтересів студентів до різних видів рухової активності, пропонує у закладах вищої освіти, свідчить про перевагу спортивно-ігрових видів діяльності серед юнаків. Такі заняття сприяють розвитку фізичних якостей, стимулюють творчий потенціал, активізують інтелектуальну діяльність, забезпечують емоційну розрядку та сприяють гармонізації міжособистісних стосунків у студентських колективах.

Водночас було виявлено значний інтерес до занять силових спрямованості, особливо серед студентів чоловічої статі з рівнем фізичної підготовки «нижче середнього» та «низьким». Подібна тенденція спостерігається й серед студенток (див. табл.). У обох групах зацікавленість силовими видами здебільшого обумовлена прагненням покращити фізичну форму та зовнішній вигляд. Цей факт підтверджується високою часткою студентів, які виявляють бажання відвідувати тренажерні зали: серед юнаків – 42%, серед дівчат – 53%.

Таблиця 1

Фізкультурно-спортивні інтереси студентської молоді
до видів рухової діяльності, %

<i>Рівень фізичної підготовленості</i>	<i>Види рухової діяльності</i>					
	<i>Волейбол</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Футбол</i>	<i>Теніс</i>	<i>Плавання</i>	<i>Атлетизм</i>
<i>Юнаки</i>						
„Високий” та „вище середнього”	18	16	14	7	15	30
„Середній”	17	16	8	15	12	32
„Нижче середнього” та „низький”	21	8	12	0	0	60
<i>Дівчата</i>						
„Високий” та „вище середнього”	25	12	2	10	16	35
„Середній”	30	14	0	4	19	33
„Нижче середнього” та „низький”	39	9	0	2	0	50

Отже, результати дослідження підкреслюють, що формування стійкого мотиваційного інтересу до фізичної активності є необхідною умовою ефективного навчального процесу, розвитку фізичних та психоемоційних якостей студентів, а також підвищення загальної продуктивності фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти.

Систематичні огляди досліджень щодо застосування моделі Sport Education Model у фізичному вихованні свідчать про її ефективність у підвищенні автономної мотивації, задоволення від занять та соціальної

взаємодії студентів. Це підкреслює значущість не лише змісту занять, а й організаційно-методичного контексту, який включає структуру занять, рівень автономії та активну роль студентів у навчальному процесі.

Формування такого стійкого інтересу слід розглядати як пріоритетний напрям удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Внутрішня мотивація, підтримана сприятливим педагогічним середовищем, визначає рівень активності, емоційної залученості та ефективності навчально-тренувального процесу.

Ефективність реалізації силових навантажень значною мірою залежить від матеріально-технічного забезпечення. Наявність сучасного обладнання, зокрема тренажерів, забезпечує оптимізацію занять, підвищує інтенсивність та дозволяє індивідуалізувати тренувальний вплив. Тренажери дозволяють варіювати навантаження відповідно до рівня фізичної підготовки, точно дозувати обсяг і спрямованість вправ, а також зменшити ризик травматизму, що часто виникає при роботі з вільними вагами. Механічна стабільність рухів полегшує техніку виконання вправ, що особливо важливо для студентів із низьким рівнем фізичної підготовки та недостатніми координаційними здібностями.

Використання сучасних тренажерних пристроїв підвищує інтерес студентів до занять фізичною культурою. Зокрема, студенти з низьким рівнем фізичного стану віддають перевагу вправам на тренажерах як більш комфортним, контрольованим та сучасним формам фізичної активності. Аналіз зарубіжних досліджень підтверджує, що мотивація виступає важливим медіатором між фізичною підготовленістю та готовністю до виконання інтенсивних вправ. Впровадження інноваційних освітніх технологій та сучасного спортивного обладнання суттєво підвищує внутрішню мотивацію студентів.

Ці фактори пояснюють високий рівень зацікавленості студентів із рівнем фізичної підготовки «нижче середнього» та «низьким» до занять фізичними вправами силової спрямованості: 60 % юнаків та 50 % дівчат у цій категорії віддають перевагу атлетизму. Це свідчить, що технічні засоби у фізичному вихованні виконують не лише розвивальну, а й мотиваційно-стимулюючу функцію, сприяючи залученню менш активної частини студентської молоді до систематичних занять. Таким чином, технічне оснащення навчального процесу є ключовим фактором підвищення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Висновки з даного дослідження.

1. Студенти з різним рівнем фізичної підготовки цікавляться різними видами фізичної активності: більш підготовлені віддають перевагу спортивно-ігровим і аеробним заняттям, а менш підготовлені – силовим вправам і тренажерам.

2. Мотивація студентів залежить від їх підготовки та умов занять: внутрішні мотиви важливі для добре підготовлених, а зовнішні фактори – для тих, хто

менш фізично готовий (сучасне обладнання, контрольовані вправи, комфортні умови).

3. Для формування стійкого інтересу до фізкультури важливо створювати підтримуюче середовище, поєднувати різні види занять і використовувати сучасні тренажери, що допомагає залучати студентів до регулярних фізичних вправ і підвищує ефективність навчання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективним є дослідження довготривалого впливу диференційованих програм фізкультурно-спортивної діяльності на розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних якостей студентів, а також на підтримку їх внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Медико-біологічні основи валеології. — Київ : Здоров'я, 2011. — 248 с.
2. Балахничева Н. В. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2022. — № 5. — С. 11–17.
3. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін; переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. — 512 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. — Київ : Олімпійська література, 2012. — Т. 1. — 391 с.
5. Сутула В. А. Фізична підготовленість студентів: монографія. — Харків : ХДАФК, 2015. — 210 с.
6. Hagger M., Chatzisarantis N. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2017. — 233 p.
7. Roberts G. C., Treasure D. Advances in motivation in sport and exercise. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2020. — 465 p.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЛИЖНОГО СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВІТЧИЗНЯНІЙ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАЛЕНІЧЕНКО О.В., ДЗЮНИК І.С., ГОРДІЄНКО О.І.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Національний університет цивільного захисту України*

Анотація. У статті розглянуто значення лижного спорту в системі фізичного виховання України та його вплив на формування здорового способу життя. Показано, що регулярні заняття лижною підготовкою сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, а також покращують психоемоційний стан. Підкреслено виховну цінність лижного спорту, зокрема формування дисципліни та стійкої мотивації до рухової активності. Обґрунтовано необхідність інтеграції лижної підготовки в освітні та оздоровчі програми.

Ключові слова: лижний спорт, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Вступ. Сучасні тенденції фізичного виховання в Україні дедалі більше орієнтуються на формування здорового способу життя як ключового чинника фізичного, психічного та соціального благополуччя населення. На тлі зростання урбанізації, поширення гіподинамії, інформаційного перенасичення та підвищення психоемоційного напруження серед молоді особливо актуальним стає пошук ефективних і науково обґрунтованих форм рухової активності, які не лише розвивають фізичні якості, а й формують стійку мотивацію до здоров'язбережувальної поведінки. Одним із таких засобів у системі фізичного виховання України є лижний спорт, що, попри сезонний характер, має значний потенціал для гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я та виховання вольових якостей.

Проблема полягає в недостатньому використанні можливостей лижного спорту в межах формальної освіти. Навчальні заклади часто стикаються з нестачею матеріально-технічних ресурсів, кваліфікованих фахівців, адаптованих програм і сприятливих погодних умов для систематичного проведення занять. Відсутність інтегрованих, методично обґрунтованих підходів до включення лижної підготовки в освітній процес знижує інтерес учнів і студентів до зимових видів активності. Водночас вітчизняні науково-методичні дослідження, зокрема праці Власенка С. О., Носкова М. О. та Пенковця В. І., містять цінні рекомендації щодо організації уроків із лижної підготовки та підкреслюють важливість послідовності навчання, дотримання техніки безпеки й поєднання навчального та оздоровчого компонентів [1]. У навчально-методичних посібниках Базилевича Н. О. [2], Березовського В. А. та

Подгаєцького А. В. [3], Глазунова С. І. та співавт. [4], Дудорової Л. Ю. [5], Тимошенка Б. М. та Гурмана Л. Д. [6] висвітлюється комплексний підхід до викладання лижного спорту, що охоплює як технічну, так і психофізіологічну підготовку. Автори одноставно підкреслюють, що лижна активність сприяє розвитку витривалості, координації рухів, адаптації організму до низьких температур, що є запорукою формування здорового способу життя.

Водночас сучасні зарубіжні дослідження поглиблюють розуміння лижного спорту як ефективного засобу довготривалого оздоровлення. Зокрема, у статті Burtscher M. та співавт. [8] наголошено на користі гірськолижного спорту для серцево-судинної системи, моторної координації та психоемоційного стану, особливо у дорослого населення. Mariscal-Arcas M. і Zurita-Ortega F. [9] довели, що регулярне катання на лижах позитивно впливає на якість життя та фізичне самосприйняття у фізично активних осіб віком понад 55 років [8]. Дослідження Miller J. M. та співавт. засвідчило, що участь у шкільній програмі Minne-Loppet істотно підвищує мотивацію до фізичної активності в умовах зими серед учнів початкової школи, включно з етнічно різноманітними групами [10].

Таким чином, наукова проблема полягає у необхідності системного оновлення підходів до впровадження лижного спорту як чинника формування здорового способу життя в освітньому просторі України. Необхідно інтегрувати сучасні педагогічні, мотиваційні та оздоровчі стратегії, враховуючи вітчизняний і міжнародний досвід, з метою підвищення ефективності фізичного виховання та зниження рівня гіподинамії серед молоді. Актуальним є не лише удосконалення програмного забезпечення лижної підготовки, а й розвиток матеріальної бази, створення безпечного освітнього середовища та підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері зимових видів спорту.

Мета дослідження та завдання: є комплексне теоретико-методичне обґрунтування ролі лижного спорту у формуванні здорового способу життя в системі фізичного виховання України, аналіз досвіду впровадження лижної підготовки в освітній процес, а також визначення педагогічних умов і практичних рекомендацій щодо ефективного використання лижного спорту як засобу фізичного розвитку, оздоровлення та мотивації до рухової активності серед дітей, молоді та дорослого населення.

Завдання:

1. На основі аналізу літературних джерел провести аналіз ролі лижного спорту у формуванні здорового способу життя.
2. Проаналізувати досвід використання лижного спорту як засобу фізичного розвитку, оздоровлення та мотивації до рухової активності серед дітей, молоді та дорослого населення.

Результати дослідження та їх обговорення. Лижний спорт є важливою складовою системи фізичного виховання, оскільки поєднує оздоровчі, освітні та виховні функції. В умовах сучасних соціально-культурних змін в Україні, що супроводжуються зростанням гіподинамії серед молоді, психоемоційним виснаженням та зниженням мотивації до рухової активності, особливо

актуальним стає впровадження ефективних, науково обґрунтованих форм фізичного навантаження в освітній процес. Одним із таких засобів є лижний спорт, який має значний потенціал для формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Методика викладання лижної підготовки у школах і закладах вищої освіти України має міцну теоретико-методичну базу. У роботах Власенка С. О., Носкова М. О. та Пенковця В. І. [1] визначено провідні організаційні принципи навчання лижним ходам, що включають поетапність, доступність, дотримання техніки безпеки та врахування вікових особливостей учнів. Автори наголошують, що ефективне засвоєння техніки супроводжується позитивним оздоровчим ефектом, зокрема розвитком витривалості та зміцненням функціональних систем організму.

У посібнику Базилевич Н. О. [2] акцентовано на комплексному розвитку фізичних якостей у процесі лижної підготовки. Авторка подає детальні методичні рекомендації щодо навчання різних стилів пересування, техніки спусків і підйомів, а також пропонує навчальні плани для учнів різного віку, підкреслюючи важливість формування сталої мотивації до фізичної активності.

Березовський В. А. та Подгаєцький А. В. [3] узагальнили класифікацію різновидів лижного спорту й обґрунтували можливості їх використання в освітній діяльності. Науковці зазначають, що незалежно від дисципліни лижний спорт сприяє розвитку витривалості, вольових якостей і необхідних рухових навичок.

Глазунов С. І. та співавт. [4] детально описали організацію практичних занять з лижної підготовки, включно з алгоритмами проведення інструктажу, принципами формування груп за рівнем підготовленості та системою контрольних нормативів. Такі підходи сприяють реалізації здоров'язбережувальних завдань фізичного виховання.

Дудорова Л. Ю. [5] підкреслює необхідність поєднання навчального та оздоровчого компонентів, акцентуючи увагу на правильній побудові розминки, диференціації завдань та урахуванні погодних умов і рівня підготовленості учнів.

У посібнику Тимошенка Б. М. та Гурмана Л. Д. [6] обґрунтовано, що системне включення лижного спорту в навчальні програми сприяє формуванню відповідального ставлення учнів до власного здоров'я, розвитку витривалості та позитивного емоційного ставлення до занять фізичною культурою.

Зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність лижного спорту як засобу тривалого оздоровлення. Burtscher M. та співавт. [8] довели позитивний вплив гірськолижної активності на серцево-судинну систему, баланс, координацію та психоемоційний стан, що має особливе значення у процесі старіння. Mariscal-Arcas M. та Zurita-Ortega F. [9] встановили, що у фізично активних осіб віком 55+ регулярні лижні заняття суттєво покращують якість життя й фізичне самосприйняття. У дослідженні Miller J. M. та співавт. [10] показано, що участь у шкільній програмі Minne-Loppet підвищує

мотивацію молодших школярів до зимової рухової активності та сприяє зростанню інтересу до фізичної культури.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про високий педагогічний, фізіологічний і мотиваційний потенціал лижного спорту. Його системне впровадження в процес фізичного виховання сприяє не лише розвитку основних фізичних якостей, а й формуванню цінностей здорового способу життя, що є пріоритетним завданням сучасної освіти.

Висновки з даного дослідження. Лижний спорт є ефективним багатофункціональним засобом фізичного виховання, який поєднує освітні, оздоровчі та виховні компоненти. Вітчизняні наукові джерела підтверджують наявність розвиненої методичної бази, яка забезпечує результативність лижної підготовки за умови належної організації. Зарубіжні дослідження демонструють позитивний вплив лижного спорту на мотивацію до рухової активності, якість життя та фізичне самосприйняття різних вікових груп.

Водночас потенціал лижного спорту в українській освіті реалізується недостатньо через сезонність, дефіцит обладнання й підготовлених кадрів, що потребує оновлення програм та розширення форм зимової рухової активності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективним є дослідження довготривалого впливу занять лижним спортом на стан здоров'я осіб різного віку.

Список літератури:

1. Власенко С. О., Носков М. О., Пенковець В. І. Організація і методика проведення уроків з лижної підготовки в загальноосвітній школі. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 1998. 50 с.
2. Базилевич Н. О. Лижний спорт: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с.
3. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Види лижного спорту : навч.-метод. посіб. Київ, 2012. 176 с.
4. Глазунов С. І., Озеров Є. О., Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Організація практичних занять з лижної підготовки. Київ : НАОУ, 2005. 168 с.
5. Дудорова Л. Ю. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2003. 123 с.
6. Тимошенко Б. М., Гурман Л. Д. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ, 2008. 280 с.
7. Ворона В. В. Лижний спорт: методичний посібник. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу
8. Burtscher M., Federolf P. A., Nachbauer W., Kopp M. Potential Health Benefits From Downhill Skiing. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 9. Article 1924
9. Mariscal-Arcas M., Zurita-Ortega F. Influence of Alpine Skiing on Health-Related Quality of Life and Physical Self-Concept in Physically Active Adults over 55 Years of Age. *Sports*. 2022. Vol. 10 (10). Article 153.
10. Miller J. M., Wolfson J., Laska M. N. et al. The Minne-Loppet Motivation Study: An Intervention to Increase Motivation for Outdoor Winter Physical Activity in Ethnically and Racially Diverse Elementary Schools. *American Journal of Health Promotion*. 2018. Vol. 32 (8). P. 1706–1713.

КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДЛЯ ПОДАЛЬШОЇ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТНОГО ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ

КОВАЛЬ А. Ю., ГУНЬКО П. М., ПАЛІЧУК Ю.І.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

Анотація. У статті розглянуто основні компетентності фітнес-тренера, що необхідні для подальшої успішної трудової діяльності за результатами анкетного опитування студентів. З'ясовано, що ефективна діяльність фітнес-тренера базується на поєднанні професійних знань, педагогічних, комунікативних, організаторських і цифрових компетентностей.

Ключові слова: компетентності, студенти, фітнес-тренер.

Вступ. У сучасному світі, коли фізична культура та здоровий спосіб життя набувають дедалі більшої значущості, фітнес-тренери відіграють ключову роль. Їхня діяльність охоплює не лише навчання фізичних вправ, а й забезпечення безпеки під час тренувань, психологічну підтримку, мотивацію клієнтів, формування корисних звичок і покращення загального фізичного стану. Щоб ефективно виконувати усі ці функції, фітнес-тренери мають володіти широким спектром компетентностей - від глибоких знань анатомії та фізіології до розвинених комунікативних та мотиваційних навичок.

З огляду на стрімкий розвиток фітнес-індустрії, питання професійної підготовки тренерів стає дедалі актуальнішим. Останні дослідження підтверджують це, так наприклад, М. Дутчак, О. Андрєєва та К. Катерина [1] запропонували нову структуру професійних кваліфікацій для фахівців оздоровчого фітнесу в Україні, базуючись на сучасних освітніх і ринкових вимогах. У науковій роботі А. Єфременка, Я. Крайника та О. Насонкіної [2] дослідницька компетентність майбутніх спортивних тренерів розглядається як важлива умова їхнього професійного самовдосконалення.

Серед інших нових підходів - вивчають шляхи формування цифрової компетентності у тренерів спорту в умовах цифрової трансформації освіти. Крім того, науковці Л. Полякова та О. Афтимичук у своєму дослідженні [5] пропонують технологію будування професійної комунікативної компетентності фітнес-тренера через інтерактивні методи навчання.

Питання стандартизації професійної діяльності фітнес-тренерів також досліджується, так Л. Чеховська, М. Дутчак, О. Жданова й Н. Лужна обґрунтовують професійний стандарт «персональний фітнес-тренер» в Україні, визначаючи ключові компетентності, знання, уміння й функції такої професії [7].

У своєму дослідженні С. Синиця, В. Синиця, Л. Шестерова та В. Корносенко [6] вивчають ставлення студентів до моделі фітнес-тренера у

вищих навчальних закладах. Вони визначають, які компоненти компетентнісної моделі вважаються студентами найважливішими.

Також слід зазначити наукову роботу Л. Полякової [5], яка аналізує особливості професійної підготовки фітнес-тренера в вищій фізкультурній освіті, вказуючи на нові вимоги до професійної майстерності у сучасних ринкових умовах. Натомість Н. Іванюта розглядає специфіку професійної діяльності фахівців з фітнесу, в тому числі педагогічні аспекти їхньої роботи [4].

Не менш важливою є праця В. Жамардія та А. Ремзі [3], які досліджують формування компетентності викладача фізичного виховання під час освоєння фітнес-технологій.

Попри цей прогрес, у науковій літературі все ще залишаються прогалини. Зокрема, хоча цифрові та комунікативні компетентності досліджуються, бракує комплексного підходу, що одночасно враховував би педагогічні, дослідницькі, технологічні та психологічні компоненти підготовки фітнес-тренерів. Крім того, питання праксеологічних умінь (тобто навичок безпосереднього застосування компетентностей у роботі з клієнтом) опрацьовані недостатньо.

У цьому дослідженні пропонується всебічний аналіз компетентностей фітнес-тренера: структуризація ключових компонентів, механізми їх формування та шляхи інтеграції традиційних педагогічних підходів із сучасними технологічними рішеннями. Особлива увага приділяється синтезу дослідницьких, праксеологічних, комунікативних та цифрових компетентностей у єдину модель підготовки, яка відповідає вимогам динамічного ринку фітнес-послуг.

Актуальність такого підходу зумовлена потребою багатофункціональних тренерів, здатних не лише проводити фізичні тренування, а й використовувати наукові знання, комунікаційні навички та цифрові інструменти. Це сприятиме підвищенню якості сервісу, задоволеності клієнтів і сталому розвитку фітнес-індустрії як в Україні, так і за її межами.

Мета дослідження: визначення необхідних компетентностей фітнес-тренера для успішної трудової діяльності.

Завдання:

1. Визначити компетентності фітнес-тренера для успішної професійної діяльності за результатами анкетного опитування студентів.
2. Розробити рекомендації щодо удосконалення процесу формування компетентностей фітнес-тренерів для подальшої трудової діяльності.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальна робота проводилась на базі ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У дослідженні брало участь 28 студентів 1-4 курсів спеціальності «Фізична культура і спорт» і «Фітнес та активне дозвілля», із яких 80% мали досвід практичної діяльності у фітнес-індустрії, зокрема як персональний тренер або інструктор групових програм.

У процесі дослідження було застосовано комплекс методів, що забезпечили всебічний аналіз предмету дослідження. Зокрема,

використовувалися теоретичні та емпіричні методи, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури та інтернет-ресурсів, анкетне опитування, а також методи математичної статистики для обробки та аналізу отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Щоб визначити, які професійні компетентності фітнес-тренера є найважливішими для ефективного виконання професійних обов'язків у сучасних умовах нами було проведено анкетне опитування студентів. Результати анкетування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні бали оцінок компетентностей фітнес-тренера
за результатами анкетування

<i>№</i>	<i>Компетентність</i>	<i>Середній бал</i>
1.	Знання анатомії, фізіології, біомеханіки	4.8
2.	Уміння розробляти індивідуальні програми тренувань	4.7
3.	Знання принципів здорового харчування та відновлення	4.5
4.	Уміння контролювати техніку виконання вправ	4.6
5.	Уміння ефективно спілкуватися з клієнтами	4.6
6.	Здатність мотивувати клієнтів до занять	4.5
7.	Знання психології мотивації та поведінки клієнтів	4.3
8.	Уміння створювати позитивну атмосферу під час занять	4.2
9.	Навички навчання правильній техніці рухів	4.4
10.	Уміння планувати тренувальний процес	4.1
11.	Здатність організовувати спортивні події, марафони тощо	4.0
12.	Навички просування власних послуг/особистого бренду	4.0
13.	Використання фітнес-додатків і технологій моніторингу	4.3
14.	Проведення онлайн-тренувань і консультацій	4.2
15.	Використання соціальних мереж для професійного розвитку	4.1
16.	Самодисципліна та відповідальність	4.6
17.	Стресостійкість і позитивне мислення	4.5
18.	Комунікабельність, доброзичливість	4.7
19.	Прагнення до саморозвитку	4.8

Згідно з результатами опитування, найбільший середній бал отримали компетентності, пов'язані з фундаментальними знаннями в області фізіології, анатомії та біомеханіки, а також з прагненням до саморозвитку фітнес-тренера. Так, компетентність «знання анатомії, фізіології та біомеханіки» оцінена студентами на рівні 4.8, що вказує на розуміння майбутніми фахівцями важливості цього чинника для ефективного виконання професійних обов'язків. Високу оцінку значимості також отримала компетентність «прагнення до саморозвитку» (4.8), що свідчить про високий рівень мотивації студентів до постійного вдосконалення своїх навичок та знань у професії.

На високому рівні оцінено також «уміння розробляти індивідуальні програми тренувань» (4.7), що є важливим аспектом професійної компетентності, адже цей елемент діяльності фітнес-тренера безпосередньо впливає на успіх тренувального процесу і досягнення цілей клієнтів. Відзначається також висока оцінка «уміння контролювати техніку виконання вправ» (4.6) та «уміння ефективно спілкуватися з клієнтами» (4.6), що свідчить про розуміння важливості комунікативних навичок і здатності до безпосереднього впливу на результат тренувального процесу через коректне коригування техніки виконання вправ.

Однак, не всі компетентності отримали однаково високі оцінки. Компетентності, що стосуються застосування новітніх технологій та онлайн-платформ, зокрема «використання фітнес-додатків і технологій моніторингу» (4.3) та «проведення онлайн-тренувань і консультацій» (4.2), мають помітно нижчі середні бали. Це може свідчити про деяку відсталість у впровадженні цифрових інструментів та онлайн-сервісів серед студентів, хоча це є важливим аспектом розвитку професії в умовах сучасних технологій. Відсутність належного рівня компетентності в цих сферах може бути пов'язана з недостатньою увагою до інноваційних методів тренування або обмеженими можливостями в доступі до технологічних ресурсів.

Крім того, компетентності, що стосуються організації спортивних подій або просування особистого бренду, отримали оцінки на рівні 4.0, що є відносно низьким результатом порівняно з іншими компетентностями. Це може свідчити про недостатній акцент на маркетингові аспекти тренерської діяльності або організаційні навички, які є важливими для розвитку кар'єри тренера в умовах конкуренції на ринку фітнес-послуг. Оцінка «вміння організовувати спортивні події, марафони тощо» (4.0) та «навички просування власних послуг/особистого бренду» (4.0) підкреслюють, що для фітнес-тренерів важливіше зосереджуватися на безпосередньому тренувальному процесі, а не на рекламі та організації подій.

У загальному контексті, середні бали оцінок свідчать про високий рівень розвитку традиційних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів, таких як технічні навички тренувань, комунікація з клієнтами, мотивація і самодисципліна. Водночас спостерігається певна потреба в удосконаленні навичок, пов'язаних із використанням цифрових технологій, онлайн-форматів тренувань, а також маркетингових компетентностей. Це підкреслює важливість комплексного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців з фітнесу, що охоплює не лише традиційні фізичні аспекти тренувань, але й враховує інноваційні вимоги сучасного ринку фітнес-послуг.

Для більш детального аналізу результатів було проведено групування компетентностей за кількома основними категоріями: професійно-фахові, комунікативні, психолого-педагогічні, організаційно-управлінські та цифрові.

Представлені в таблиці 2 данні вказують на те, що професійно-фахові компетентності (4.7) займають найвищі позиції, за ними йдуть комунікативні компетентності (4.6) та особистісні компетентності (4.6). Такий розподіл

компетентностей вказує на розуміння студентами на важливість необхідних знань та здатності взаємодіяти з клієнтами на психологічному рівні, що значно підвищить ефективність професійної діяльності.

Таблиця 2

Розподіл середніх балів компетентностей за категоріями

<i>Категорія</i>	<i>Середній бал</i>
Професійно-фахові компетентності	4.7
Комунікативні компетентності	4.6
Психолого-педагогічні компетентності	4.3
Організаційно-управлінські компетентності	4.2
Цифрові компетентності	4.2
Особистісні компетентності	4.6

Окрім структурованих відповідей на закриті питання, респонденти мали можливість поділитися своїми думками з приводу найважливіших компетентностей фітнес-тренера та тих навичок, яких, на їхню думку, часто не вистачає сучасним фахівцям у цій сфері.

1. «Які, на Вашу думку, компетентності фітнес-тренера є найважливішими для успіху в професії?».

Студенти надали різноманітні відповіді, серед яких виділяються наступні:

Технічні знання та навички: Більшість опитаних відзначила важливість глибоких знань анатомії, фізіології та біомеханіки, які є основою для розробки безпечних і ефективних програм тренувань. Один із студентів зазначив: «Без знань анатомії та фізіології не можна бути хорошим тренером. Тренування повинні відповідати індивідуальним потребам клієнта».

Комунікативні навички: Інші респонденти наголошували на важливості ефективного спілкування з клієнтами та здатності мотивувати їх до досягнення цілей. Зокрема, один з відповідей звучить так: «Тренер повинен бути не тільки фахівцем, але й психологом, який здатний правильно мотивувати та підтримати клієнта».

Психологічна складова: Декілька студентів підкреслили важливість здатності створювати комфортну атмосферу під час тренувань. Один із респондентів зазначив: «Створення позитивної атмосфери в залі дозволяє клієнтам почуватись впевнено, що дуже важливо для досягнення результатів».

2. «Яких компетентностей, на Ваш погляд, найчастіше не вистачає сучасним тренерам?».

Відповіді на це питання також вказали на деякі важливі аспекти, які, на думку респондентів, потребують вдосконалення:

Організаційні навички: Чимало студентів зазначили, що сучасним тренерам часто бракує організаційних навичок, таких як планування тренувального процесу або здатність організовувати спортивні події. Один з респондентів поділився: «Тренери часто не здатні правильно розпланувати тренування, що призводить до зниження ефективності».

Цифрові навички: Багато респондентів наголошували на недостатньому використанні сучасних технологій та фітнес-додатків. Один із студентів відповів: «Тренери повинні більше використовувати цифрові технології для моніторингу прогресу клієнтів. Це дає більше можливостей для точного контролю та персоналізації тренувань».

Маркетинг та просування послуг: Декілька респондентів звернули увагу на необхідність розвитку навичок просування послуг та бренду в соціальних мережах. Один з них зазначив: «Багато тренерів мають чудові навички роботи з клієнтами, але вони не вміють рекламувати себе через соціальні мережі чи онлайн-платформи».

На основі аналізу отриманих даних визначено такі пріоритетні шляхи удосконалення підготовки майбутніх фахівців.

1. Підвищення частки практико-орієнтованого навчання. Необхідним є збільшення кількості практичних занять, тренінгів і майстер-класів, під час яких студенти матимуть змогу самостійно проводити заняття, розробляти програми тренувань, працювати з різними контингентами. Важливим елементом має стати проходження виробничих стажувань у фітнес-клубах, реабілітаційних центрах і спортивних організаціях.

2. Оновлення змісту освітніх компонент. Пропонується перегляд навчальних програм з урахуванням сучасних наукових і технологічних досягнень галузі. Доцільним є введення курсів з цифрового фітнесу, фітнес-аналітики, інноваційних методів тренування, а також дисциплін, спрямованих на розвиток підприємницьких і маркетингових навичок.

3. Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес. Рекомендується активне використання спеціалізованих програм і мобільних додатків для планування та моніторингу тренувального процесу, аналізу фізичної активності, створення відеоматеріалів та онлайн-курсів. Це сприятиме підвищенню цифрової грамотності студентів і наблизить навчання до сучасних реалій галузі.

4. Розвиток педагогічних, комунікативних і психологічних умінь. Варто посилити компонент, пов'язаний із педагогічною майстерністю, технологіями мотивації клієнтів, управлінням груповою динамікою. Застосування активних методів навчання — рольових ігор, кейсів, тренінгів — дозволить сформувати навички ефективної взаємодії з різними категоріями осіб.

5. Формування підприємницької компетентності. У сучасних умовах фітнес-тренер часто виступає самостійним суб'єктом господарської діяльності. Тому доцільно доповнити навчальні плани дисциплінами, що розкривають основи менеджменту, маркетингу та брендингу у фітнес-сфері.

6. Розвиток дослідницької культури майбутніх фахівців. Важливим напрямом є формування умінь проводити тестування фізичної підготовленості, аналізувати отримані результати, використовувати елементи наукових досліджень у практиці тренера. Це сприятиме підвищенню наукової обґрунтованості професійної діяльності.

Висновки з даного дослідження.

1. Анкетування студентів показало, що найбільш значущими компетентностями є знання анатомії, фізіології та біомеханіки (4,8 бала), прагнення до саморозвитку (4,8), уміння розробляти індивідуальні програми тренувань (4,7) і комунікабельність (4,7). Нижчі оцінки отримали компетентності, пов'язані з цифровими технологіями, онлайн-тренуваннями та маркетингом (4,0–4,2), що свідчить про потребу у їх цілеспрямованому розвитку.

2. Серед ключових проблем підготовки майбутніх фітнес-тренерів виявлено: недостатню практичну спрямованість освітнього процесу, обмежене використання інформаційно-комунікаційних технологій, нестачу уваги до організаційних і маркетингових умінь.

3. Рекомендовано вдосконалити підготовку фітнес-тренерів шляхом посилення практичної складової освітніх програм, інтеграції дисциплін із цифрової грамотності, психології мотивації та маркетингу, а також створення умов для безперервного професійного розвитку.

4. Отже, ефективна діяльність фітнес-тренера базується на поєднанні професійних знань, педагогічних, комунікативних, організаторських і цифрових компетентностей. Удосконалення їх формування сприятиме підвищенню якості підготовки фахівців і розвитку фітнес-індустрії України відповідно до міжнародних стандартів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективами подальшого наукового пошуку є дослідження професійної діяльності фітнес-тренера в умовах сучасної фітнес-індустрії, що уможливить підвищення ефективності навчального процесу студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» і «Фітнес та активне дозвілля».

Список літератури:

1. Дутчак, М., Андрєєва, О., Катерина, К. Формування структури професійних кваліфікацій фахівців оздоровчого фітнесу в Україні. *Науковий журнал «Спектр»*, 2025. URL: <https://spectrum.unisport.edu.ua/index.php/main/article/view/73>
2. Єфременко, А., Крайник, Я., Насонкіна, О. Дослідницька компетентність як складова професійної компетентності майбутніх спортивних тренерів. *Physical Culture and Sport*, 2023. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/101>
3. Жамардій, В., Ремзі, А. Формування компетентності викладача фізичного виховання під час освоєння фітнес-технологій. *Науковий вісник ПДМУ*, 2022. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/items/1cddb438-c6f4-4cde-963f-0c2f97e562ed>
4. Іванюта, Н. Особливості професійної діяльності фахівця з фітнесу. *Освітній дискурс*, 2022. URL: <https://ela.kpi.ua/items/42ff8506-7aa2-437c-b004-f9dfbbbebc1>
5. Полякова, Л. Особливості професійної підготовки фітнес-тренера у вищій фізкультурній освіті. *Науковий часопис ЛДУФК*, 2022. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/8b0f8d14-109f-4369-8e47-41e3de2ee8df>

6. Синиця, С., Синиця, В., Шестерова, Л., Корносенко, В. Ставлення студентів до моделі фітнес-тренера у закладах вищої освіти. *Збірник наукових праць ХДВА*, 2022. URL: <https://repository.khpa.edu.ua/items/c25cb4f4-40e8-4615-80f4-79f1b65be5b7>

7. Чеховська, Л., Дутчак, М., Жданова, О., Лужна, Н. Обґрунтування професійного стандарту «Персональний фітнес-тренер». *Сучасні проблеми педагогіки та психології*, 2024. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2207>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНОВИДІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГРИ ФУТБОЛ

КРАВЧЕНКО А. Ю.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті здійснено теоретико-методичний аналіз проблеми комплексного розвитку рухових та інтелектуальних здібностей учнів середнього шкільного віку в процесі вивчення варіативного модуля «Футбол». Розкрито специфіку взаємодії фізичної, технічної, тактичної та психологічної сторін підготовленості школярів 5-9 класів, враховуючи сенситивні періоди розвитку організму. Обґрунтовано неефективність ізольованого навчання технічним прийомом без належного розвитку фізичних якостей. Запропоновано впровадження інтегрального методу, що базується на використанні вправ поєднаного впливу та моделюванні ігрових ситуацій, як основного засобу підвищення ефективності уроку фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, урок футболу, школярі середнього віку, рухові якості, техніко-тактична підготовка, інтегральний метод, метод поєднаного впливу.

Вступ. Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується пошуком нових, ефективних шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання школярів. В умовах стрімкого погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, спричиненого малорухливим способом життя та надмірним інформаційним навантаженням, урок фізичної культури набуває пріоритетного значення. Серед різноманітних засобів фізичного виховання футбол, як варіативний модуль навчальної програми, користується найбільшою популярністю серед учнів середніх класів. Ця гра не лише задовольняє природну потребу дітей у русі, але й слугує потужним інструментом соціалізації, формування вольових якостей та розвитку когнітивних здібностей. Однак, незважаючи на масовість та популярність футболу, аналіз педагогічної практики свідчить про наявність низки проблем у методиці його викладання. Часто спостерігається ситуація, коли вчителі, намагаючись навчити дітей грі, стикаються з неможливістю реалізації навчальних завдань через диспропорцію у розвитку різних сторін підготовленості учнів. Нерідко школярі, маючи бажання грати, не володіють необхідним технічним арсеналом, або ж, маючи навички, не можуть їх застосувати в динаміці гри через недостатню фізичну кондицію. Така ситуація зумовлена відсутністю системного підходу до розуміння взаємозв'язку між фізичною, технічною, тактичною та психологічною підготовленістю саме в умовах шкільного уроку. Метою нашої роботи є теоретичне обґрунтування необхідності інтегрального розвитку всіх

компонентів підготовленості учнів 5–9 класів та визначення методичних шляхів реалізації цього підходу.

Метою дослідження є аналіз взаємозв'язку фізичної, технічної та тактичної підготовленості учнів середніх класів у процесі вивчення гри футбол на уроках фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури, зокрема праць В.М. Костюкевича, Т.Ю. Круцевич, В.Г. Арєф'єва, дозволяє стверджувати, що проблема підготовки юних футболістів розроблена досить глибоко, проте більшість досліджень стосуються системи дитячо-юнацького спорту. Специфіка загальноосвітньої школи суттєво відрізняється від спортивних секцій обмеженістю часу (2–3 уроки на тиждень), різномірністю контингенту учнів за станом здоров'я та фізичним розвитком, а також відсутністю жорсткого відбору. В цих умовах механічне перенесення тренувальних методик із професійного спорту є недоцільним. Вчитель фізичної культури повинен розуміти, що організм дитини функціонує як єдина біологічна система, де всі процеси взаємопов'язані.

Фундаментальною основою для оволодіння навичками гри у футбол є фізична підготовленість. Для учнів середніх класів (10–15 років) цей аспект має особливе значення через перебіг пубертатного періоду. У цьому віці відбувається інтенсивний ріст тіла у довжину, що часто призводить до тимчасової диспропорції між розвитком кісткової системи та м'язово-зв'язкового апарату. Це явище, відоме як "підліткова незграбність", суттєво впливає на координаційні здібності. Саме тому на уроках футболу в 5–9 класах першочерговим завданням є розвиток спритності та координації рухів. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю тут є прямим і визначальним. Техніка футболу — це складна біомеханічна структура, яка вимагає від учня точного управління своїм тілом у просторі. Якщо у школяра недостатньо розвинені м'язи-стабілізатори корпусу та ніг, він не зможе утримувати рівновагу під час виконання удару по м'ячу, особливо в умовах силової боротьби. Слабкість гомілковостопного суглоба унеможливорює виконання жорсткого, акцентованого удару або точної передачі на середню та довгу відстань. Таким чином, фізична підготовленість виступає своєрідним фундаментом, без якого побудова технічної майстерності є неможливою. Спроби вчителя навчити учнів складних технічних елементів (фінтів, ударів з льоту) без попереднього зміцнення опорно-рухового апарату не лише будуть малоефективними, але й можуть призвести до травматизму.

Ще одним критично важливим аспектом взаємодії є зв'язок між витривалістю та якістю технічних дій. Футбол належить до видів спорту зі змінною інтенсивністю навантаження, де періоди помірної активності чергуються з ривками на максимальній швидкості. Під час навчальної гри на уроці частота серцевих скорочень учнів може досягати 170–180 ударів на хвилину. Фізіологічні дослідження показують, що на тлі наростаючої втоми в центральній нервовій системі відбуваються процеси гальмування, що призводить до порушення міжм'язової координації. Практично це проявляється

у тому, що у другій половині уроку або наприкінці ігрової вправи учні починають припускатися елементарних технічних помилок: неточно віддають передачі, погано обробляють м'яч, втрачають його при веденні. Це явище свідчить не про відсутність навички, а про нездатність організму реалізувати її в умовах втоми. Отже, розвиток загальної та спеціальної витривалості є необхідною умовою для забезпечення стабільності технічних дій. Вчитель повинен будувати урок так, щоб технічні вправи виконувалися не лише у стані спокою, а й на тлі певного фізичного навантаження, моделюючи реальні умови гри.

Логічним продовженням технічної підготовки є тактична підготовленість, яка не може існувати ізольовано. Тактика у футболі — це раціональне використання технічних прийомів для вирішення ігрових завдань. Взаємозв'язок тут очевидний: техніка є засобом реалізації тактики. Для учнів середніх класів, у яких активно розвивається абстрактне та логічне мислення, доступне розуміння складних тактичних взаємодій (гра в "стінку", створення чисельної переваги, підстраховка). Проте, тактичний кругозір учня прямо залежить від рівня його технічної свободи. Існує поняття "технічного зору": якщо учень змушений постійно дивитися на м'яч, щоб не втратити над ним контроль, його поле зору звужується до кількох метрів. У такій ситуації він фізично не може оцінити розташування партнерів і суперників на полі, а отже, не здатний прийняти правильне тактичне рішення. Вимога вчителя "підняти голову" і "бачити поле" може бути виконана лише тоді, коли навичка ведення м'яча доведена до автоматизму. Тобто, вдосконалення техніки безпосередньо розширює тактичні можливості школяра. Водночас, розуміння тактичної доцільності тієї чи іншої дії є потужним стимулом для вивчення техніки. Коли учень усвідомлює, що фінтом можна обіграти суперника і створити гольовий момент, він починає свідомо і наполегливо працювати над цим технічним елементом.

Особливу роль у структурі підготовленості відіграє психологічний компонент, який виступає інтегратором усіх інших якостей. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, прагненням до самоствердження та підвищеною чутливістю до оцінки оточуючих. Психологічний стан учня на уроці безпосередньо впливає на його рухову активність. Страх помилитися, бути висміяним однокласниками або отримати зауваження вчителя часто викликає стан скутості, так званий "м'язовий затиск". У такому стані порушується плавність і амплітуда рухів, що призводить до технічного браку навіть у простих ситуаціях. З іншого боку, впевненість у своїх силах, яка базується на добрій фізичній і технічній підготовці, дозволяє учневі діяти розкуто і креативно. Важливим аспектом є також розвиток волевих якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості. Футбол — контактна гра, яка вимагає від учнів готовності до боротьби за м'яч, терпіння при фізичних навантаженнях та вміння підпорядковувати власні інтереси інтересам команди. На уроках фізичної культури саме через гру формуються навички комунікації, лідерства та відповідальності. Вчитель повинен створювати на уроці

сприятливий психологічний мікроклімат, ситуацію успіху, де помилка сприймається як природна частина процесу навчання, а не як привід для покарання.

Враховуючи тісний взаємозв'язок усіх сторін підготовленості, стає очевидним, що традиційний підхід до побудови уроку, де фізична, технічна і тактична підготовка розмежовані у часі, є малоефективним. Сучасна методика вимагає впровадження інтегрального підходу, який реалізується через метод поєднаного впливу. Суть цього методу полягає у використанні спеціально підібраних вправ, які одночасно вирішують комплекс завдань. Наприклад, замість монотонного бігу по колу для розвитку витривалості доцільно використовувати естафети з веденням м'яча, де учні тренують швидкісну витривалість, вдосконалюють техніку дриблінгу та розвивають психологічну стійкість в умовах змагання. Іншим прикладом є вправа "квадрат", де група учнів утримує м'яч від перехоплення суперниками. У цій простій грі інтегруються всі види підготовки: фізична (постійний рух, ривки), технічна (прийом м'яча, короткий пас), тактична (відкривання у вільну зону, створення ліній передач) та психологічна (відповідальність за збереження м'яча, концентрація уваги).

Найвищим рівнем реалізації інтегрального підходу є навчальні ігри зі спрощеними правилами та зменшеним складом команд (3х3, 4х4, 5х5). Дослідження показують, що в таких іграх щільність ігрових дій кожного учня зростає в кілька разів порівняно зі стандартною грою 11х11. На малому майданчику учень змушений постійно перебувати в епіцентрі подій, частіше контактувати з м'ячем, швидше приймати рішення і виконувати більший обсяг рухової роботи. Це дозволяє інтенсифікувати процес навчання і зробити його більш цікавим для дітей. Крім того, малі ігри дозволяють вчителю легко диференціювати навантаження, формуючи команди рівних за силами учнів, що забезпечує оптимальний рівень конкуренції та емоційного напруження.

Висновки з даного дослідження. Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що підготовленість учнів середніх класів до гри у футбол є складною, багатокомпонентною системою, де фізичні, технічні, тактичні та психологічні якості перебувають у тісній діалектичній єдності. Ігнорування будь-якого з цих компонентів або їх ізольований розвиток неминуче призводить до зниження ефективності навчального процесу. Прогалини у фізичній підготовці обмежують технічні можливості учня, недоліки техніки гальмують розвиток тактичного мислення, а психологічна нестійкість заважає реалізації накопиченого потенціалу. Тому стратегія викладання модуля "Футбол" у школі повинна базуватися на принципах цілісності та інтеграції. Використання вправ поєднаного впливу, ігрового методу та створення позитивного емоційного фону дозволяє оптимізувати навчальний процес, підвищити моторну щільність уроку та сформувати стійкий інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та перевірку ефективності

інтегрованих тренувальних програм, що одночасно розвивають фізичні, технічні, тактичні та психологічні компоненти підготовленості учнів. Перспективним є також вивчення впливу різних ігрових методик і вправ поєднаного характеру на динаміку підготовленості школярів різного віку. Крім того, варто дослідити індивідуалізацію навчального процесу з урахуванням рівня розвитку та мотивації учнів.

Список літератури:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі: навчальний посібник для пед. навч. закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 250 с.
2. Бойченко С. В. Психологічна підготовка юних футболістів: методичні рекомендації. Харків: Основа, 2018. 112 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2015. 279 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: підручник. Київ: Олімпійська література, 2017. 416 с.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2018. 224 с.
6. Лебедєв С. І. Інтегральна підготовка футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2. С. 45–50.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2022 (зі змінами).
8. Ніколаєнко В. В. Технологія підготовки футболістів юнацького віку. Київ: Самміт-Книга, 2016. 296 с.

Науковий керівник: Усатова І.А., , канд. пед. наук, ст. викладач кафедри спортивних ігор

СИЛОВА ПІДГОТОВКА – ОДНА З ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ

ПАЛІЧУК Ю.І., ГУНЬКО П.М.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Черкаський національний університет імені богдана Хмельницького*

Анотація. Серед розвитку усіх фізичних якостей найбільш гостро стоїть проблема розвитку силових здібностей особистості. Це обумовлено тим, що силові здібності (максимальна сила, силова витривалість, швидкісна сила, статична сила) забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини. Отже, можна сказати, що сила є основною фізичною якістю людини.

Ключові слова: сила, силова підготовка, дослідження, старшокласники, заняття, тестування.

Вступ. Радикальні зміни нашого суспільства висовують нові вимоги щодо підвищення рівня фізичного виховання в школах. У цьому плані важлива роль належить вихованню в учнів фізичної культури, яка безпосередньо впливає на розвиток і становлення здорової та сильної молоді. Від того, наскільки успішно викладачам вдається перебудувати навчально-виховний процес і спрямувати його на активну позицію до занять фізичною культурою, на творче перетворення рухової активності, на самоуправління й саморегуляцію поведінки, буде залежити розвиток і здоров'я школярів. Одним із важливих чинників виховання фізичної культури є атлетична підготовка учнівської молоді, яка сприяє самовихованню, розвитку фізичних якостей, залученню до систематичних занять фізичними вправами [2, 4].

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність до розслаблення є великою. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження. За допомогою сили можна домогтися високих результатів практично у кожному виді спорту. Певний рівень силової підготовки необхідний кожній людині - для звичайного, нормального і повноцінного життя. У гармонійно розвинених чоловіків сила поєднується з красою зовнішніх форм тіла і з міцним здоров'ям [1, 3].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка стану фізичної підготовки учнів, які займаються та які не займаються силовою підготовкою. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження:

- охарактеризувати силу – як основну фізичну якість людини;
- розкрити роль силової підготовки старшокласників;
- дослідити стан силової підготовки старшокласників.

- проаналізувати стан фізичної підготовленості юнаків які займаються та які не займаються силовою підготовкою.

Матеріал і методи дослідження. При проведенні дослідження ми керувалися сучасними принципами і вимогами до методів. Нами використані наступні групи методів:

- теоретичний аналіз літературних джерел з питань визначення і оцінки фізичної підготовленості юнаків;
- педагогічне спостереження;
- тестування фізичних якостей;
- методи математичної статистики.

Дослідження відбувалось у декілька етапів.

На першому етапі (вересень 2024 р.) проводився аналіз теоретичних відомостей, вивчалася науково-методична література. Підібрано методи обстеження і розроблена методика обстеження юнаків.

Другий етап (жовтень 2024 р. – травень 2025 р.) власне дослідження проводилося на базі гімназії № 14 м. Чернівці. У даному дослідженні взяло участь 26 учнів, серед яких було сформовано дві групи по 13 чоловік, учні однієї групи займалися силовою підготовкою, а іншої не займалися.

На третьому етапі (червень 2025 р.) було проведено порівняння отриманих даних у досліджуваних групах. Також здійснено аналіз і узагальнення даних дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття з обтяженнями – представляє атлетична гімнастика. Дані наших досліджень підтверджують, що атлетична гімнастика є невід’ємною складовою фізичного виховання старшокласників, розвиток якої передбачає обов’язкові знання, уміння і навички. Причому заняття атлетичною гімнастикою повинні бути вмотивовані бажанням самовдосконалення й індивідуалізовані. При побудові занять атлетичною гімнастикою необхідно враховувати принципи організації індивідуальних тренувальних програм. Вправи повинні добиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванию здоров’я учнів, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на контролі за тенденцією індивідуального розвитку. Використання у експериментальній програмі великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлено прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом для систематичних занять і вихованням фізичної культури молоді, ніж навіть міркування щодо міцного здоров’я.

Оскільки – фізична підготовка розуміється нами як правильно організований процес рухової активності людини з метою оптимального розвитку її рухових якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності, саме ці якості ми перевірили в усіх групах за допомогою тестів.

Що стосується фізичної підготовленості, то у учнів, які не займаються силовою підготовкою порівняно з іншою групою слабко розвинуті м'язи рук та верхньої частини тіла. Результат у підтягуванні у них найнижчий і становить в середньому 5,5 разів, а динамометрія правої та лівої кисті - відповідно 36,75 кг і

35,5 кг. Станова сила у даних юнаків є також найнижчою - 105,0 кг. Дальність стрибка у довжину з місця становить 188 см. Рівень гнучкості у юнаків також низький - результат у нахилі становить лише 3,87 см. У хлопців даної групи також слабо розвинута рівновага. Як показують отримані результати, рівні розвитку витривалості, швидкості та спритності є також низькими.

Натомість учні, які займаються силовою підготовкою мають кращий рівень фізичної підготовленості у порівнянні з попередньою групою. У них добре розвинута м'язова система.

Вони показали кращий результат зі стрибка у довжину з місця - 214,25 см, що на 26,3см краще ніж в групі учнів, які не займаються даним видом спорту.

Аналогічна картина спостерігається і в тесті підтягування на перекладині - 10,25 разів проти 5,5 в іншій групі, та підніманні в сід за 30 сек - 32,25 разів, що на 11,75 разів краще ніж у юнаків, які не займались силовою підготовкою

Натомість рівень розвитку гнучкості у юнаків даної групи нижчий від попередньої групи, результат становить 2,95 см, що свідчить про негативний переніс, тобто ці дані підтверджують дані ряду авторів, що розвиток сили призводить до зниження рівня розвитку гнучкості.

Також в цій групі юнаки показали кращі результати станової сили на 89,8кг від групи учнів, які не займаються самостійними заняттями з виховання силових здібностей.

Отже, проведений у роботі аналіз показав позитивний вплив самостійних занять з виховання силових здібностей на фізичну підготовленість старшокласників, а отже заняття силовою підготовкою позитивно впливають на здоров'я сучасної молоді і заслуговує на популяризацію у нашій країні.

Проведене анкетування вчителів фізичної культури підтверджують наші дані про низький рівень фізичної підготовленості школярів. На їхню думку, 60% старшокласників мають слабку фізичну підготовленості. 30%-хорошу і тільки 10% юнаків мають відмінну фізичну підготовленість.

Результати аналізу літературних джерел теорії і практики фізичного виховання дають підстави для висновку, що на сучасному етапі ефективною формою прилучення учнівської молоді до цінностей фізичної культури є застосування атлетичного тренування. Це дає можливість для виховання фізичної культури учнів і на кожному етапі використовувати спеціальні, цілеспрямовані педагогічні впливи, засновані на врахованні конкретних психофізіологічних можливостях учнів, рівнем фізичної підготовленості, а також зумовлені особливостями кожного тренувального етапу. Доведено, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновленню працездатності та формуванню фізичної культури школярів в процесі фізичного виховання [6, 7].

Велика кількість старшокласників відвідують заняття з атлетичного тренування. Це пов'язано з тим, що атлетичні вправи користуються великою популярністю у молоді. Тому першочергова роль у прилученні учнів до цінностей фізичної культури належала силовим вправам, які формували необхідну м'язову масу та функціонально забезпечували не тільки рухи тіла,

але й виробництво енергії. Використання на заняттях з фізичного виховання атлетичних вправ сприяло розвитку м'язової системи, яка забезпечувала корсетну функцію всіх органів і систем організму студентів. Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Нами досліджено, що психоемоційні перевантаження, труднощі адаптації до умов життя учнів із недостатнім рівнем фізичної сили виникають у п'ять разів частіше, ніж у осіб з добре розвиненою м'язовою системою. Систематичні силкові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Використання у експериментальній програмі великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлено прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом для систематичних занять і вихованням фізичної культури молоді, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я.

Велика кількість старшокласників відвідують заняття з атлетичного тренування. Це пов'язано з тим, що атлетичні вправи користуються великою популярністю у молоді. Тому першочергова роль у прилученні учнів до цінностей фізичної культури належала силовим вправам, які формували необхідну м'язову масу та функціонально забезпечували не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Використання на заняттях з фізичного виховання атлетичних вправ сприяло розвитку м'язової системи, яка забезпечувала корсетну функцію всіх органів і систем організму студентів. Силкові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Нами досліджено, що психоемоційні перевантаження, труднощі адаптації до умов життя учнів із недостатнім рівнем фізичної сили виникають у п'ять разів частіше, ніж у осіб з добре розвиненою м'язовою системою. Систематичні силкові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Використання у експериментальній програмі великої кількості силових і швидко-силових вправ зумовлено прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом для систематичних занять і вихованням фізичної культури молоді, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Тому оптимальний рівень розвитку сили сприяв попередженню захворювань, забезпечував локомоторну та енергоутворюючу функцію організму, а також був дієвим фактором прилучення учнів до цінностей фізичної культури [5].

Дані наших досліджень підтверджують, що атлетична гімнастика є невід'ємною складовою фізичного виховання старшокласників, розвиток якої передбачає обов'язкові знання, уміння і навички. Причому заняття атлетичною гімнастикою повинні бути вмотивовані бажанням самовдосконалення й індивідуалізовані. При побудові занять атлетичною гімнастикою необхідно враховувати принципи організації індивідуальних тренувальних програм. Вправи повинні добиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню

здоров'я учнів, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на контролі за тенденцією індивідуального розвитку.

Висновки з даного дослідження. Аналіз наукової літератури засвідчив, що впродовж багатьох років фахівцями розроблені ефективні методики розвитку сили для осіб різного віку. Останнім часом проведено ряд досліджень, спрямованих на розвиток сили у хлопців юнацького віку. В той же час, недостатньо уваги звертається на особливості розвитку сили в юнаків, які навчаються у навчальних закладах.

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність до розслаблення великі. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження. У цьому віці у школярів часто спостерігається дисгармонія розвинена м'язів. Справа в тому, що в період між 13 і 16 роками, коли відзначається найбільше зростання довжини тіла і маса мускулатури, одні м'язові групи часто відстають у розвитку від інших. Вправи з обтяженнями в цьому віці - хороший засіб профілактики та усунення дисгармонії в м'язовому розвитку, тому що робота з обтяженнями можна в будь-якому режимі і вибірково навантажуючи будь-які м'язи.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективними для подальших наукових досліджень є експериментальна перевірка стану фізичної підготовки студентів перших курсів, які займаються волейболом.

Список літератури:

1. Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2016. № 4. С. 120–127.
2. Лях В.И. Силові здібності в школі. Основи тестування й методика розвитку // Фізична культура в школі. №1. 1997.
3. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005 – 254 с.
4. Палічук Ю.І. Зміцнення здоров'я старшокласників за допомогою самостійних занять фізичним вихованням. ІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я». 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 273-274
5. Палічук Ю.І. Стан здоров'я та здоровий спосіб життя молоді. *Науковий вісник Чернівецького університету*: збірник наук. праць: Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. Вип. 735. С. 132-137.
6. Семеренський В.И. Розвиваючи силові якості // Фізична культура в школі. - №5 – 1995.
7. Худолій О. М. Особливості силової підготовленості школярів старших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, О. О. Піменов // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 9. — С. 37-41.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «БАСКЕТБОЛ»

РУСЛОВ Н.Ю.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено результати дослідження техніко-тактичної підготовленості учнів 8–9 класів під час вивчення варіативного модуля «Баскетбол». Обґрунтовано педагогічні умови ефективного формування технічних і тактичних умінь, визначено їхню роль у підвищенні успішності навчання з фізичної культури. Запропоновано комплексну систему розвитку техніко-тактичних навичок із використанням ігрового методу, змагального підходу та варіативних форм занять. Результати дослідження мають практичне значення для вдосконалення методики викладання баскетболу у закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: техніко-тактична підготовленість, учні 8–9 класів, баскетбол, фізична культура, методика навчання.

Вступ. Сучасна система фізичного виховання в умовах реформування освіти та реалізації Концепції Нової української школи спрямована не лише на розвиток фізичної досконалості учнів, а й на формування гармонійної, цілісної особистості, здатної до саморозвитку, командної взаємодії та відповідального ставлення до власного здоров'я [3]. У цьому контексті особливої значущості набуває навчання засобами спортивних ігор, зокрема баскетболу, який поєднує розвиток фізичних якостей, технічних умінь і тактичного мислення [6].

Баскетбол як варіативний модуль шкільної програми має значний потенціал для реалізації компетентнісного підходу, оскільки сприяє формуванню в учнів умінь діяти в команді, приймати швидкі та раціональні рішення, проявляти ініціативу, лідерські якості, витримку й самоконтроль. Однак практика фізичного виховання засвідчує, що під час вивчення баскетболу в середніх класах переважає орієнтація на відпрацювання окремих технічних елементів, тоді як питання формування комплексної техніко-тактичної підготовленості та здатності застосовувати набуті вміння у змінних ігрових умовах залишаються недостатньо опрацьованими [4].

Проблема розвитку техніко-тактичної підготовленості учнів 8–9 класів є складним педагогічним завданням, що передбачає інтеграцію знань із методики навчання рухових дій, педагогічної психології, вікової фізіології та теорії спортивних ігор. Саме у цьому віковому періоді спостерігається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, рухової пам'яті та тактичного мислення, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування техніко-тактичних умінь [1; 2; 5].

Науковці (В. Лизогуб, В. Круцевич, С. Онищук, О. Івченко та ін.) підкреслюють, що ефективність техніко-тактичної підготовки значною мірою залежить від упровадження інноваційних педагогічних технологій, використання ігрових і змагальних методів, забезпечення поетапності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів. Водночас сучасна практика шкільного фізичного виховання потребує методичного оновлення, адаптованого до вимог нових освітніх стандартів і реальних можливостей учнівського контингенту.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів розвитку техніко-тактичних умінь учнів середнього шкільного віку засобами баскетболу, що сприятиме підвищенню якості навчального процесу, активізації пізнавальної діяльності та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики удосконалення техніко-тактичної підготовленості учнів 8–9 класів у процесі вивчення варіативного модуля «Баскетбол» у закладах загальної середньої освіти.

Досягнення поставленої мети вимагало системного підходу та поетапного вирішення низки взаємопов'язаних завдань, спрямованих на теоретичне обґрунтування, організацію та експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов розвитку техніко-тактичних умінь школярів.

На першому етапі дослідження проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми техніко-тактичної підготовленості учнів у системі фізичного виховання. Це дозволило визначити стан її розробленості, виявити провідні тенденції розвитку спортивно-ігрових технологій і виокремити напрями вдосконалення навчання баскетболу в умовах реалізації Концепції Нової української школи. Особливу увагу приділено віковим і психофізіологічним особливостям учнів 8–9 класів, що впливають на формування рухових і тактичних умінь.

На другому етапі здійснено розроблення та апробацію педагогічних підходів до вдосконалення техніко-тактичної підготовленості учнів під час вивчення баскетболу. Навчальний процес будувався на засадах системності, послідовності, варіативності, індивідуалізації та змагальності, що забезпечувало оптимальні умови для формування цілісних ігрових дій і прийняття тактичних рішень у змінних ігрових ситуаціях.

На третьому етапі проведено педагогічний експеримент, спрямований на оцінку ефективності організаційно-методичних підходів, використаних у процесі навчання баскетболу. Було визначено систему контрольних показників, що характеризували рівень технічної та тактичної підготовленості учнів, а також застосовано методи кількісного й якісного аналізу отриманих результатів. Це дозволило об'єктивно оцінити динаміку розвитку рухових умінь і визначити ступінь підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Таким чином, логіка дослідження передбачала послідовний перехід від теоретичного аналізу наукових положень до практичної перевірки педагогічних умов підвищення техніко-тактичної підготовленості учнів середнього шкільного віку, що забезпечило комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний огляд та узагальнення наукової літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети було проведено порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості учнів 8–9 класів у процесі вивчення варіативного модуля «Баскетбол». Отримані результати узагальнено в таблиці 1.

Оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості здійснювалося за комплексом показників, що відображають сформованість основних технічних умінь, здатність до тактичних дій і командної взаємодії. До них належали:

- ведення м'яча на швидкість із подоланням перешкод;
- точність передач двома руками від грудей;
- результативність кидків з різних дистанцій (близької, середньої, штрафної);
- узгодженість дій у парі під час виконання вправи «Віддай та вийди» (Give and Go).

Зазначені тести дозволили всебічно охарактеризувати рівень технічної майстерності школярів, ступінь сформованості тактичного мислення та ефективність командної взаємодії в ігрових умовах.

Таблиця 1

Динаміка змін результатів техніко-тактичної підготовки учнів 8–9 класів за період вивчення модуля «Баскетбол», %

№	Назва тесту	8-А (ЕГ) (n = 12)	8-Б (КГ) (n = 11)	9-А (ЕГ) (n = 12)	9-Б (КГ) (n = 11)
1	Ведення м'яча на швидкість із подоланням перешкод (дриблінг-тест), сек.	5,9	6,1	4,2	4,1
2	Передача м'яча двома руками від грудей (на точність), кіл-ть точних влучань	20,3	20,6	17,7	17,4
3	Кидки м'яча в кошик з близької відстані (1,5 м), кіл-ть влучань	28,1	22,8	18,6	19,5
4	Кидки м'яча з середньої дистанції (3–4 м), кіл-ть влучань	36,3	33,3	29,0	26,6
5	Штрафні кидки, кіл-ть влучань	36,8	33,3	28,5	30,7
6	Тест на взаємодію гравців у парі «Віддай та вийди» (Give and go), кіл-ть влучних кидків	26,6	25,0	17,5	18,4

Згідно з даними, поданими в таблиці, спостерігається загальна позитивна динаміка результатів ТТП учнів 8–9 класів у процесі вивчення варіативного модуля «Баскетбол». Це свідчить про поступове якісне зростання рівня

сформованості рухових умінь і навичок, розвиток просторово-часової координації та вдосконалення командної взаємодії.

Найбільш показовими є зміни в результатах дриблінг-тесту, що оцінював швидкість ведення м'яча з подоланням перешкод. Для цього тесту зменшення часу виконання вправи інтерпретується як позитивна динаміка. Зниження часу на 0,8 с у 8-х класах і на 0,5 с у 9-х класах (незалежно від групи) вказує на покращення точності, ефективності й швидкості рухових дій, що особливо важливо в умовах змінної ігрової ситуації.

Позитивна динаміка простежується і в результатах тестів, спрямованих на оцінювання точності технічних дій – передачі та кидків м'яча. Найвищі прирости зафіксовано саме в експериментальних класах. Зокрема, у 8-А класі (ЕГ) приріст у точності виконання кидків м'яча з середньої дистанції склав +36,3 %, що перевищує аналогічний показник контрольного 8-Б класу (+33,3 %). Аналогічна тенденція спостерігається і в 9-А класі (ЕГ) – +29,0 % проти +26,6 % у 9-Б (КГ), що вказує на ефективність запропонованого педагогічного підходу в частині формування одного з ключових технічних компонентів баскетбольної гри.

Результати виконання тесту з кидків м'яча з ближньої дистанції під кутом 45° також демонструють перевагу експериментального підходу: учні 8-А класу досягли приросту +28,1 %, тоді як у контрольному 8-Б класі він склав +22,8 %. У 9-х класах показники виявилися більш збалансованими: учні 9-А класу (ЕГ) продемонстрували приріст результатів на рівні +18,6 %, тоді як у 9-Б класі (КГ) – +19,5 %. Незважаючи на незначну перевагу контрольної групи, виявлена різниця не є статистично значущою і не суперечить загальній тенденції, що засвідчує ефективність експериментального підходу. Отримані дані підтверджують стабільний вплив запропонованої методики навіть за умов порівняно близьких значень результативності.

Особливий інтерес викликають результати за тестами на виконання штрафних кидків і вправу «Віддай та вийди» (Give and go), які вказують на відносно близькі прирости в усіх групах. Так, покращення у штрафних кидках становить від +28,5 % до +36,8 %, а у вправі на парну взаємодію – від +17,5 % до +26,6 %. Незначні коливання приростів свідчать про те, що базові техніко-тактичні дії, пов'язані з стандартними ситуаціями та командною взаємодією, можуть формуватися ефективно як в умовах традиційної, так і експериментальної методики, особливо за умови достатньої ігрової практики. Водночас вищі показники у 8-х класах експериментальних груп дозволяють припустити, що саме на ранніх етапах навчання авторський підхід забезпечує кращу динаміку формування ключових навичок.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що позитивна динаміка показників, зафіксована в усіх досліджуваних групах, свідчить про загальну ефективність організації навчального процесу.

Водночас більш виражені позитивні зрушення, зафіксовані в експериментальних класах, є свідченням переваг запровадженої методики. Це підтверджується більшими темпами приросту ключових показників технічної

підготовленості, що актуалізує потребу в подальшому аналізі – зокрема, в контексті довготривалості отриманих результатів та їхнього впливу на загальну ігрову ефективність учнів.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує актуальність проблеми техніко-тактичної підготовки школярів у межах варіативного модуля «Баскетбол». Сучасні дослідження акцентують на необхідності впровадження інноваційних методик, що поєднують розвиток технічних умінь із формуванням тактичного мислення, комунікації та командної взаємодії. У контексті реалізації концепції Нової української школи особливої ваги набувають підходи, орієнтовані на особистісний розвиток, компетентнісне навчання та урахування вікових особливостей, хоча наявна методична база часто залишається фрагментарною.

2. З'ясовано, що основними показниками техніко-тактичної підготовленості учнів є рівень сформованості базових технічних дій (ведення, передача, кидок м'яча) та уміння ефективно діяти в умовах ігрової взаємодії. Саме ці компоненти найповніше відображають здатність школярів реалізовувати набуті навички в ситуаціях, наближених до реальної гри, і є критеріями оцінювання результативності навчального процесу у межах варіативного модуля «Баскетбол».

3. Встановлено, що під час виконання тестових завдань з техніко-тактичної підготовки учні 9-х класів характеризувалися вищим рівнем результатів порівняно з учнями 8-х класів, що узгоджується з особливостями фізичного та психомоторного розвитку підлітків.

4. За результатами досліджень виявлено позитивну динаміку техніко-тактичної підготовленості учнів як в експериментальних, так і в контрольних класах, проте перевага залишається за експериментальними групами. Це свідчить про ефективність запропонованої методики, яка сприяє цілеспрямованому формуванню технічних умінь і розвитку тактичного мислення відповідно до вимог сучасного фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні алгоритмів інтерпретації показників техніко-тактичних дій у змагальній діяльності центрових гравців, з урахуванням специфіки їхнього амплуа, для оптимізації системи управління їхньою підготовкою та змагальною діяльністю.

Список літератури:

1. Вознюк Т. В. Вікові особливості розвитку швидко-силових якостей учнів основної школи у процесі занять баскетболом. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). 2015. №12. С. 38–41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_12_12
2. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12–13 років у процесі занять баскетболом. Теорія і методика

- фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 40–44. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2374>
3. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс] URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>
 4. Костюк Ю. С., Єловець О. І., Іщенко С. М., Лимаренко Н. П. Ефективність упровадження методики диференційованого навчання фізичних вправ дівчат 5–9 класів на заняттях з баскетболу. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Серія 15, № 5(125). С. 95–99. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).17)
 5. Коцур Н. І., Буц М. А. Вікова анатомія та фізіологія: навч.-метод. посіб. Переяслав; 2021. 220 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055245.pdf>
 6. Пільова С. Г., Бандура В. А., Панасюк І. В. Спортивні ігри як один із засобів фізичного виховання здобувачів у закладах загальної середньої освіти. Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 69. Т. 2. С. 70–73. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/69.2.14>

Науковий керівник: Усатова І. А., канд. пед. наук, ст. викладач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

СЛУХЕНСЬКА Р.В., ПИЛИПЮК В.О.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. У дослідженні виявлено, що більшість студентів університету мають низький рівень сформованості культури здоров'я, особливо ті, що не мають досвіду занять фітнесом. Упровадження системи фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів фітнесу сприяло значущому покращенню мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів експериментальної групи. Результати експерименту підтверджують ефективність розробленої системи та її здатність формувати стійке ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я.

Ключові слова: фітнес, культура здоров'я, дослідження, студенти, заняття, тестування.

Вступ. Одним із найбільш важливих напрямів формування культури здоров'я студентів є їх залучення до сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Визначено, що однією з ефективних фізкультурно-оздоровчих систем сучасності є фітнес, адже його культурна сфера спрямована на відтворення низки соціально значущих цінностей, серед яких провідними є покращення якості життя та параметрів здоров'я (вітальні цінності); формування краси та тілесної гармонії (естетичні цінності); виховання працьовитості й формування суспільної активності (соціальні цінності); формування культури спілкування (культурні цінності) [1, 6].

У зв'язку з цим актуальності набуває дослідження впливу регулярних занять фітнесом на сформованість культури здоров'я особистості та обґрунтування ефективної системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі ЗВО, яка передбачає організацію занять за умов дозвілля в позанавчальний час і покликана формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та як результат – формувати культуру здоров'я [4, 7].

Для сучасної української вищої школи однією з найбільш актуальних є проблема забезпечення цілеспрямованого формування культури здоров'я студентської молоді в процесі професійно-творчого розвитку.

Аналіз філософської, культурологічної, валеологічної та педагогічної літератури засвідчив, що теоретико-методологічне значення для роботи має окреслення термінологічного поля й особливо визначення поняття «культура здоров'я особистості». Культура здоров'я розглядається як важливий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я.

Культура здоров'я студентів визначена як інтегративне особистісне утворення, що включає соціально й професійно значущі життєві цінності та ціннісні орієнтації особистості, що спираються на індивідуальні знання про сутність здоров'я, шляхи та методи його формування, збереження та зміцнення. Культура здоров'я студентів виконує ціннісно-орієнтаційну, регулятивну, прогностичну, перетворювальну функції, репрезентована в єдності трьох компонентів: мотиваційного, когнітивного й діяльнісного [3, 5].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищого освіти.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання** роботи:

- охарактеризувати стан дослідженості проблеми формування культури здоров'я студентської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- розкрити роль фітнесу як засобу формування культури здоров'я студентів.
- обґрунтувати систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу ЗВО.
- проаналізувати результати експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Вирішення поставлених дослідницьких завдань було здійснене за допомогою низки методів дослідження, які знайшли широке застосування в педагогіці, психології, валеології, теорії й практиці фізичного виховання:

- методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової літератури;
- систематизація концептуальних положень, моделювання;
- емпіричні спостереження, анкетування, тестування, експертна оцінка та самооцінка;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Дослідження відбувалось у декілька етапів.

На першому етапі дослідження (початок вересня 2024 р.) було проаналізовано вітчизняну й зарубіжну науково-методичну літературу з теми даної роботи. Проведено аналіз сформованості культури здоров'я студентів університету, розроблено теоретико-методичні положення системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. З цією метою здійснено констатувальний експеримент, в якому взяли участь 26 студентів, що навчались в Буковинському державному університеті по 13 чоловік в контрольній та експериментальній групах.

На другому етапі дослідження (вересень - жовтень 2024 р.) на практичному рівні опрацьовано вплив фізкультурно-оздоровчих занять,

зокрема, занять фітнесом на сформованість культури здоров'я студентів університету. З цією метою проведено діагностувальне дослідження.

Студенти першої групи мали початковий рівень підготовленості ($n = 13$), студенти другої групи ($n = 13$) – практику позааудиторних занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес у спортивній секції з фітнесу.

Згідно до результатів діагностувального етапу дослідження виділені основні теоретичні та практичні підходи до застосування засобів фітнесу у системі формування культури здоров'я студентів університету. Так, за отриманими узагальненнями констатувального та діагностувального етапів експерименту розроблена система фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти.

Третій етап дослідження (жовтень - грудень 2024 р.) Етап передбачав аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу університету. Усі студенти не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами, тобто мали початковий рівень підготовленості, а показники більшості вихідних характеристик не мали суттєвих відмінностей ($p > 0,05$). В експерименті представники контрольної групи займалися за базовою навчальною програмою з фізичного виховання в спортивному залі навчального закладу на академічних заняттях. Студенти експериментальної групи, крім традиційних планових занять з фізичного виховання, додатково у позааудиторний час три рази на тиждень відвідували півторагодинні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами фітнесу.

Експеримент тривав навчальний семестр. Для аналізу зрушень у зафіксованих показниках студентів контрольної та експериментальної груп застосовувався порівняльний метод. Аналіз проводився в кожній групі окремо, – результати контрольного випробування студентів на початку експерименту порівнювались з показниками в кінці навчального семестру та розраховувалися відсоткові зміни контрольних показників.

На *четвертому етапі дослідження (січень 2025 р.)* відбулося узагальнення експериментальних даних, формування висновків, апробація та оформлення роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту дали підстави стверджувати, що стан сформованості культури здоров'я студентів університету знаходиться переважно на низькому рівні, що актуалізує необхідність розробки ґрунтовної системи, впровадження якої підвищить рівень культури здоров'я кожного студента до середнього та високого, або наблизить до них. Організація діагностувального етапу педагогічного експерименту означила кількісну оцінку потенціальних можливостей удосконалення культури здоров'я студентів університету засобами фізкультурно-оздоровчої системи фітнесу. Так, визначено, що загальний стан

сформованості культури здоров'я студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом за всіма критеріями знаходиться переважно на середньому рівні (67,19 %), при наявності високого (18,00 %) та низького (14,81 %) рівнів. Натомість у студентів без досвіду аналогічної діяльності, діагностовано низький рівень сформованості культури здоров'я (64,40 %), при цьому середній рівень склав 23,48 %, а високий – 11,45 % при наявності статистично значущих розбіжностей ($p < 0,01$ і $p < 0,05$). Виявлення переваг критеріїв сформованості культури здоров'я групи студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом розширило актуальність проблеми роботи. У подальшому, орієнтуючись на результати кількісного аналізу вдосконалення культури здоров'я студентів названої групи, стало можливим провести детальну оцінку ефективності структурування фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу.

Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу університету встановив домінуюче поліпшення показників мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів, які окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання, додатково в умовах позааудиторної роботи відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу за розробленою системою. Так, студенти експериментальної групи вдосконалили прояв досліджуваної характеристики з низького до високого рівнів ($p < 0,05$), поряд із цим, в контрольній групі студентів статистично значущих змін сформованості культури здоров'я не відбулося ($p > 0,05$). Спираючись на отримані результати формувального етапу педагогічного експерименту, можна зробити висновок, що відбулися поетапні позитивні зміни, зумовлені впровадженням розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу закладу вищої освіти.

Таким чином, упровадження розробленої системи фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу сприяло якісному підвищенню показників когнітивного критерію сформованості культури здоров'я студентів університету. Упродовж експериментального періоду вони збільшили рівень інформованості у теорії здоров'я. Так, студенти надбали системні знання з теорії здоров'я, вивчили фактори та засоби збереження й зміцнення здоров'я, надбали розуміння сутності й ціннісного ставлення до нього як внутрішньої потреби й умови досягнення особистого благополуччя й благополуччя тих, хто оточує. У підсумку, експериментальна група характеризується наявністю у студентів пізнавальної активності, вираженій в прагненні до оволодіння валеологічними знаннями, практичними вміннями і навичками, що проявляється в сформованості ціннісного ставлення до власного здоров'я. Сформованість оптимістичного світовідчуття та світосприйняття особистості майбутніх фахівців, їх здатність до самоконтролю та самокорекції в аспекті здоров'язбереження вдосконалилися з низького та середнього до високого рівнів прояву.

Зміни, що відбулися під час проведення дослідження, мають орієнтувати студентів на безперервне самовдосконалення та самотворчість. Велике значення для підвищення показників когнітивного, мотиваційного й діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів експериментальних груп мало комплексне вирішення проблем, пов'язаних з бажанням студентів пізнавати себе як особистість через самоосвіту й самовиховання, наявність мети самооздоровлення, вдале використання засобів фізкультурно-оздоровчої системи фітнес задля зміцнення здоров'я, користування методиками зняття розумової втоми, сформованість мотивації щодо надбання високого рівня культури здоров'я в умовах позааудиторної роботи вищого навчального закладу. У контрольних групах студенти не мали можливості отримувати знання стосовно перелічених вище характеристик, у свою чергу, їх рівень був майже таким, як і на початку експерименту. Проаналізувавши підхід до формування культури здоров'я студентів контрольних груп, ми дійшли висновку, що ці студенти практично не знайомі з таким поняттям, як самостійна робота з питань удосконалення власного здоров'я. В експериментальній групі студенти, які відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами фітнесу, систематично отримували знання та практичні навички щодо підвищення рівня сформованості всіх критеріїв культури здоров'я, змінили своє ставлення до багатьох питань пов'язаних з власним здоров'ям.

Висновки з даного дослідження. Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторну роботу закладу вищої освіти встановив суттєве покращення показників мотиваційного, когнітивного та діяльнісного критеріїв культури здоров'я студентів, які, окрім традиційних планових навчальних занять з фізичного виховання, додатково в умовах позааудиторної роботи відвідували фізкультурно-оздоровчі заняття із застосуванням засобів фітнесу за розробленою системою.

Аналіз результатів експерименту засвідчив ефективність розробленої системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективними для подальших наукових досліджень є розробка варіативних програм формування культури здоров'я студентів в умовах навчально-виховного процесу ЗВО.

Список літератури:

1. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016; С. 20-25.
2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, В. Усиченко, Л. Денисова // Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – С. 163 – 167.

3. Зінченко Н.М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н.М. Зінченко. – К., 2013. – 19 с.

4. Іванчикова С.М. Вдосконалення показників комплексного прояву культури здоров'я студентської молоді засобами фітнесу / С.М. Іванчикова // Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості: Матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. мол. вчених і студентів / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка / відп. ред. Г.І. Жара. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 3 – 5.

5. Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. VIII Всеукр. наук.практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2012. – С. 142 – 145.

6. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» *«Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 53 ідготов здобувачів вищої освіти»* 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75

7. Палічук Ю.І., Вовк В. Характеристика фітнес-програм в закладах середньої освіти. V Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів та молодих учених *«Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика»* 1.11.2024 р., м. Умань. С. 177-183

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПРИРІСТ М'ЯЗОВОЇ МАСИ У ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ З ПОЧАТКОВИМ РІВНЕМ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

ЧУМАК Н. В.

*ІННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Анотація. У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на вивчення впливу різних режимів силових навантажень на морфологічні та силові показники чоловіків віком 18–44 роки з початковим рівнем фізичної підготовленості. Встановлено, що найбільш ефективним для гіпертрофії м'язів є режим 10–12 повторень, який забезпечує оптимальне поєднання механічної напруги та метаболічного стресу.

Ключові слова: гіпертрофія, м'язи, інтенсивність, об'єм, сила.

Вступ. Сучасний розвиток силового тренування та фітнесу потребує наукового обґрунтування раціонального підбору навантажень залежно від цілей і рівня підготовленості осіб. Особливо актуальним є вивчення впливу різних режимів повторень на ріст м'язової маси у чоловіків молодого віку без досвіду тренувань, адже саме на початкових етапах формується базова адаптація до силових навантажень.

За даними Schoenfeld [1], Morto [2] та Phillips, van Loon [3], характер тренувального стимулу (обсяг, інтенсивність, тривалість під напругою) визначає не лише швидкість приросту сили, але й тип гіпертрофії — міофібрилярної або саркоплазматичної. Дослідження свідчать, що діапазон 8–12 повторень є найбільш ефективним для поєднання механічного навантаження, метаболічного стресу та оптимальної тривалості м'язового скорочення [1; 4]. На сьогоднішній день це питання не достатньо досліджене та потребує подальшого наукового пошуку.

Мета та завдання дослідження. *Мета дослідження* – визначити вплив різних режимів навантажень у силовому тренуванні на приріст м'язової маси, сили та морфологічні показники у чоловіків молодого віку без попереднього тренувального досвіду.

Завдання:

1. Дослідити динаміку антропометричних показників під впливом різних тренувальних режимів.
2. Проаналізувати зміни силових можливостей у базових вправах.
3. Визначити, який діапазон повторень найбільш ефективно стимулює гіпертрофію м'язів.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні брали участь 20 чоловіків 18–44 років, які не мали систематичного досвіду силових тренувань.

Усі учасники були клінічно здорові, пройшли первинне тестування і надали письмову згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилось на базі фітнес-клубу «SportLife» упродовж шести місяців (січень–червень 2024 року). Поділ учасників відбувався випадковим чином на три групи: «А» – 6–8 повторень (висока інтенсивність, 80–90 % від 1ПМ); «В» – 10–12 повторень (помірна інтенсивність, 65–75 % від 1ПМ); «С» – 15–20 повторень (низька інтенсивність, 50–60 % від 1ПМ).

Тренування проводилися 3 рази на тиждень за принципом Full Body — повне опрацювання основних груп м'язів на кожному занятті. Базові вправи: жим штанги лежачи, присідання зі штангою, підтягування на перекладині. Прогресія навантаження здійснювалася щомісяця шляхом збільшення ваги або кількості підходів на 2,5–5 %. Харчування підтримувалося з профіцитом калорійності +15 % від рівня підтримки, білок — 1,6–2 г/кг, що відповідає рекомендаціям Phillips & van Loon [3].

Методи дослідження: антропометричні вимірювання (обхват плеча, стегна та талії), силові тести (жим штанги лежачи, присідання зі штангою та підтягування на поперечині), математико-статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати педагогічного експерименту дозволяють глибше охарактеризувати специфіку адаптаційних змін чоловіків молодого віку з початковим рівнем фізичної підготовленості під впливом різних режимів силових тренувань. Виявлено, що реакція організму на тренувальний стимул визначається поєднанням інтенсивності, загального обсягу роботи та характеру м'язових скорочень, що узгоджується з усталеними моделями адаптації м'язової тканини.

З огляду на результати подані в таблиці 1 встановлено, що найбільший приріст м'язових об'ємів спостерігався у групі «В» (10–12 повторень). Такий результат пояснюється збалансованістю навантаження: помірна інтенсивність забезпечувала достатню механічну напругу для розвитку міофібрилярної складової, а більший загальний час під навантаженням — виражений метаболічний стрес, який стимулює саркоплазматичну гіпертрофію. Саме поєднання цих двох факторів створило оптимальні умови для приросту м'язової маси у нетренованих осіб.

Таблиця 1

Динаміка морфометричних показників (середні значення)

<i>Групи</i>	<i>Обхват плеча (см) до/після</i>	<i>Обхват стегна (см) до/після</i>	<i>Обхват талії (см) до/після</i>	<i>Маса тіла (кг) до/після</i>
А (6–8 повторень)	34.5 / 36.7	54.8 / 56.9	82.1 / 81.4	78.0 / 80.3
В (10–12 повторень)	34.8 / 37.6	55.0 / 57.8	82.0 / 80.9	78.5 / 81.5
С (15–20 повторень)	34.3 / 35.8	54.7 / 56.0	82.3 / 82.1	77.9 / 79.0

Група «А» (6–8 повторень) продемонструвала також позитивну динаміку морфометрії, проте темпи змін були нижчими. Це може бути пов'язано з тим, що високі навантаження в умовах початкової підготовленості швидше призводять до нервово-м'язової втоми, зменшуючи ефективний обсяг тренувальної роботи. У групі «С» (15–20 повторень) зміни були найменшими, що логічно з огляду на нижчий рівень механічної напруги та переважний вплив на витривалість, а не на структурні перебудови м'язової тканини.

Результати силових тестів (таблиця 2) свідчать, що режим 6–8 повторень є найбільш ефективним для розвитку максимальної сили. Учасники цієї групи продемонстрували найбільше зростання показників у жимі лежачи та присіданні зі штангою, що відповідає даним літератури про перевагу високої інтенсивності (80–90 % 1ПМ) для вдосконалення нейром'язової координації, рекрутування волокон типу Іх та підвищення частоти нервових імпульсів.

У той же час група В досягла збалансованого приросту сили та м'язової маси. Це підтверджує, що діапазон 10–12 повторень може бути універсальним для початківців, забезпечуючи адекватну стимуляцію як структурних, так і силових адаптацій. Група С продемонструвала найменший приріст сили, проте найвищі показники у вправах на м'язову витривалість (підтягування), що відповідає фізіологічним особливостям низькоінтенсивної роботи.

Таблиця 2

Показники сили (1ПМ, середні значення)

<i>Групи</i>	<i>Жим лежачи (до/після, кг)</i>	<i>Присідання (до/після, кг)</i>	<i>Підтягування (до/після, разів)</i>
А (6–8 повторень)	55 / 72	80 / 100	6 / 11
В (10–12 повторень)	56 / 70	79 / 95	6 / 12
С (15–20 повторень)	54 / 64	77 / 87	6 / 14

Порівнюючи дані трьох експериментальних груп, можна стверджувати, що:

- високі навантаження (6–8 повторень) активують переважно швидкі волокна, що сприяє зростанню сили, але обмежує обсяг тренувальної роботи;
- середні навантаження (10–12 повторень) забезпечують активне залучення волокон типу І та Іа, що створює оптимальні умови для гіпертрофії;
- високоповторний режим (15–20 повторень) орієнтований на розвиток окисного потенціалу волокон типу І, що зумовлює зростання витривалості без значного приросту маси.

Отримані результати підтверджують ключові детермінанти гіпертрофії м'язів — механічну напругу, час під навантаженням і метаболічний стрес, описані у фундаментальній роботі Wernbom et al. [5]. Таке диференційоване залучення м'язових волокон свідчить про важливість підбору режиму тренувань відповідно до індивідуальної мети та рівня фізичної підготовленості чоловіків молодого віку.

Висновки з даного дослідження.

1. У чоловіків молодого віку з початковим рівнем підготовленості всі досліджувані режими силових тренувань спричинили позитивні зміни морфологічних та силових показників.

2. Найбільш виражений приріст м'язової маси та об'ємів кінцівок виявлено в групі з навантаженням 10–12 повторень, що свідчить про оптимальність помірної інтенсивності. Режим 6–8 повторень забезпечує найбільший приріст максимальної сили завдяки високій механічній напрузі та активному залученню швидких м'язових волокон. Високоповторний режим (15–20 повторень) є ефективним для розвитку м'язової витривалості, проте менш придатним для гіпертрофії.

3. Середній діапазон повторень (10–12) є найбільш універсальним і доцільним для програм початкової підготовки, оскільки сприяє збалансованому розвитку сили, м'язової маси й функціональної працездатності.

4. Отримані дані підкреслюють важливість індивідуалізації тренувального процесу та педагогічного контролю за динамікою адаптацій.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Доцільним напрямом майбутніх робіт є вивчення впливу періодизації тренувань із чергуванням фаз сили та гіпертрофії, а також дослідження впливу різних харчових стратегій на адаптаційні зміни м'язових волокон.

Список літератури:

1. Schoenfeld B. J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2017. – Vol. 31, No. 10. – P. 2858–2872.
2. Morton R. W., Colenso-Semple L., Phillips S. M. Training for strength and hypertrophy: an evidence-based approach // *Current Opinion in Physiology*. – 2019. – Vol. 10. – P. 90–95.
3. Phillips S. M., van Loon L. J. C. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation // *Journal of Sports Sciences*. – 2011. – Vol. 29, Suppl. 1. – P. S29–S38.
4. Grgic J., Schoenfeld B. J. Are the hypertrophic adaptations to high and low-load resistance training muscle fiber type specific? // *Frontiers in Physiology*. – 2018. – Vol. 9. – P. 402.
5. Wernbom M., Augustsson J., Thomeé R. The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans // *Sports Medicine*. – 2007. – Vol. 37, No. 3. – P. 225–264.

Науковий керівник: Гунько П. М., доцент, кандидат педагогічних наук.

МЕТОДИКА ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ШМИГОЛЬ М.А.

*ІННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

Анотація. У статті розглянуто теоретичні та методичні засади прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку. На основі аналізу сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень уточнено структуру процесу початкового навчання плавання, обґрунтовано доцільність інтенсивних програм із підвищеною моторною щільністю занять, паралельним вивченням елементів техніки та широким застосуванням ігрових і варіативних методів навчання. Подано авторську модель прискореного навчання (12 занять), що передбачає поєднання занять на мілкій та глибокій воді із використанням допоміжних засобів підтримки, ігор і сучасних засобів зворотного зв'язку. Узагальнені результати педагогічного експерименту свідчать про підвищення рівня плавальної підготовленості молодших школярів.

Ключові слова: плавання, методика, діти, молодший шкільний вік.

Вступ. Плавання є одним із базових життєво необхідних умінь дитини, що має як виражений оздоровчий, так і важливий безпековий ефект, знижуючи ризик утоплення та відкриваючи доступ до широкого спектра водних видів спорту й активного дозвілля. Систематичні заняття плаванням сприяють всебічному фізичному розвитку, удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, корекції постави, нормалізації психоемоційного стану дитини [4].

Численні дослідження підкреслюють, що оптимальним періодом для формування базових плавальних умінь є молодший шкільний вік, коли поєднуються високий рівень пластичності нервової системи, мотивація до рухової активності та здатність до освоєння складних координаційних дій [2]. Водночас у шкільній практиці, особливо в умовах обмеженого часу та нестачі годин у басейні, постає проблема скорочення термінів початкового навчання плаванню без втрати якості засвоєння навички й безпеки занять.

У сучасній літературі описано класичні етапи навчання плаванню: адаптація до води, оволодіння елементарними вміннями (дихання, спливання, ковзання), опанування техніки способів плавання та їх удосконалення [1]. Окремий напрям становлять моделі інтенсивного та прискореного навчання, що передбачають концентровані за часом програми (8-12 занять) з високою моторною щільністю й використанням спрощених способів плавання та допоміжних засобів підтримки [6].

Актуальність роботи зумовлена необхідністю науково обґрунтувати методику прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку,

яка, з одного боку, відповідає б віковим закономірностям психофізіологічного розвитку, а з іншого - забезпечувала б формування життєво важливих умінь у стислі терміни.

Мета та завдання дослідження. Науково обґрунтувати та експериментально перевірити методику прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку в умовах басейну.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми початкового та прискореного навчання плавання дітей 6-10 років за даними вітчизняних і зарубіжних джерел.
2. Розробити структуру та зміст програми прискореного навчання плавання з урахуванням принципів прискореного навчання, ігрових методів і збільшення моторної щільності занять.
4. Експериментально оцінити ефективність запропонованої методики у порівнянні з традиційною програмою початкового навчання.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використано комплекс методів:

Аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, прискореного навчання та організації занять у водному середовищі.

Педагогічне спостереження за ходом занять у басейні, фіксація труднощів, типових помилок і поведінкових реакцій дітей у воді.

Педагогічний експеримент з формування двох груп молодших школярів (контрольна - традиційна методика, експериментальна методика прискореного навчання).

Тестування плавальної підготовленості, що включало: уміння виконувати видих у воду, спливання та лежання на воді, ковзання на грудях і на спині, подолання дистанції 10-15 м будь-яким способом.

Методи математичної статистики (обчислення середнього значення, похибки, порівняння динаміки в групах, визначення статистичної значущості відмінностей).

Методика прискореного навчання плавання

Розроблена програма прискореного навчання розрахована на 12 занять тривалістю 40-45 хвилин, що проводяться 3 рази на тиждень. Оптимальна наповнюваність групи – 8-10 дітей 7-9 років.

Ключові методичні положення програми:

1. Підвищена моторна щільність уроку.
2. Паралельно-послідовне опанування елементів техніки.
3. Використання ігрового та проблемно-пошукового методів.
4. Поєднання занять на мілкій та глибокій воді.
5. Диференційований підхід до дітей з різним рівнем тривожності та рухових здібностей.
6. Опора на принципи сучасного прискореного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті впровадження запропонованої методики в експериментальній групі було відмічено суттєве покращення показників плавальної підготовленості молодших школярів порівняно з традиційною програмою.

Узагальнено можна відзначити такі тенденції:

- значно зменшилась кількість дітей, які відчувають виражений страх води;
- більшість учнів оволоділи стійким умінням виконувати повноцінний видих у воду та тривале спливання/лежання на воді;
- значна частина дітей змогла подолати дистанцію 10-15 м у полегшеному варіанті кроля на грудях або на спині без зупинок;
- підвищилась загальна рухова активність та інтерес дітей до занять плаванням.

Отримані результати узгоджуються з даними робіт, у яких показано ефективність використання спеціальних моделей навчання для школярів, котрі бояться води, а також застосування дидактичних ігор та різноманітних засобів підтримки для підвищення мотивації й активності дітей [4].

Разом з тим, у світлі сучасного огляду досліджень з прискорених методів навчання плавання дітей 5-12 років, наголошується, що наявна доказова база щодо відносної ефективності різних підходів залишається обмеженою, а якість багатьох робіт – недостатньою [4]. Це підкреслює необхідність подальших, більш строго спроектованих експериментів, включно з тривалими тестуваннями досліджуваних осіб.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для формування базових плавальних умінь, а проблема скорочення термінів початкового навчання плаванню є надзвичайно актуальною в умовах обмеженого часу шкільних занять у басейні.

2. Сучасні підходи до навчання плаванню дітей базуються на етапності процесу (адаптація до води - елементарні уміння - техніка способів) із широким використанням ігрових методів, дидактичних засобів та спеціальних моделей для дітей, які відчувають страх води.

3. Запропонована методика прискореного навчання плавання тривалістю 12 занять передбачає підвищену моторну щільність уроку, паралельно-послідовне опанування елементів техніки, поєднання занять на мілкій і глибокій воді, диференційований підхід до дітей із різним рівнем тривожності та врахування принципів сучасного швидкого навчання.

4. Узагальнені результати педагогічного експерименту свідчать, що використання прискореної програми дозволяє за обмежений період досягти суттєвого підвищення рівня плавальної підготовленості: сформувати базову впевненість у воді, навички спливання, ковзання та подолання коротких дистанцій полегшеним способом плавання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на: експериментальне порівняння різних стратегій прискореного навчання у дітей 6-10 років; розробку цифрових засобів візуального зворотного зв'язку (відеоаналіз, мобільні додатки) для підвищення ефективності навчання; адаптацію прискорених програм для дітей із особливими освітніми потребами.

Список літератури:

1. Крук М. З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання : навч. посіб. Житомир : Поліграфічний центр ЖДУ, 2010. 108 с.
2. Сімак Н.Д., Одинець Т. Є. Організаційно-методичні особливості навчання плаванню дітей на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155). С. 166–170. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).35.
3. Черненко В.В., Черненко Л.П. Навчання плаванню дошкільників та молодших школярів: методичні рекомендації. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2008.
4. Minkels C., van der Kamp J., de Vries R., Beek P. J. Learning how to swim in 5- to 12-year-old children: a scoping review of evidence-based motor learning methods. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Vol. 7. Article 1505301. DOI: 10.3389/fspor.2025.1505301.
5. Pečaver A., Pungaršek M., Videmšek M. та ін. Analysis of Didactic Approaches to Teaching Young Children to Swim. *The Sport Journal*. 2014. Vol. 24. (Online). URL: <https://thesportjournal.org/article/analysis-of-didactic-approaches-to-teaching-young-children-to-swim/> (дата звернення: 10.12.2025).
6. Sukur A., Novitaria I., Ananda H. K. Swimming Learning Model for Elementary School Students who are Not Brave to Swim. *Advances in Health Science Research*. 2018. Vol. 12. P. 205–207.

Науковий керівник: Каленіченко О.В., доцент, кандидат біологічних наук.

РОЗДІЛ 2

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ**

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТОЧНОСТІ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ
ОБ'ЄКТ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ**

БІНКІВСЬКИЙ М.В.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Дослідження реакції на рухомий об'єкт спортсменів знаходяться постійно в полі уваги науковців, оскільки відображають готовність сенсорної системи забезпечувати точність моторних дій. Тому, метою нашого дослідження встановити відмінності точності сенсомоторної реакції студентів-спортсменів різних курсів при біно- та монокулярному сприйнятті рухомих об'єктів. Визначено точність реакції студентів-спортсменів за програмою «Sniper» та функцією затримки виходу подразників. Проведений порівняльний аналіз досліджуваних груп. Встановлено відмінності точності реакції та підтверджено наявність зорової асиметрії.

Ключові слова: відхилення від центрального кола, бінокулярне сприйняття, монокулярне сприйняття, студенти-спортсмени.

Вступ. Проблема перетворення рішень спортсменів на моторні команди залишається недостатньо вивченою [1], попри збільшення останнім часом кількості досліджень та появу новітніх методик їх визначення. Вважається, що мозок накопичує затримки у процесі передачі сигналів для їх обробки, тому що потрібен час, щоб сигнали дійшли від клітини до клітини [2]. Методика діагностики сенсомоторних функцій як комп'ютерна програма «Sniper» включає затримку виходу подразника, тому вважаємо її більш інформативною для визначення точності реакції [3]. Уже проведено ряд досліджень для вивчення реакції спортсменів, в яких встановлено особливості точнісного реагування юних спортсменів [4] та спортсменів-студентів різної кваліфікації [5]. Проте, вони не мали функції затримки, що вказало нам на актуальність даного наукового напрямку.

Мета дослідження: встановити відмінності точності сенсомоторної реакції студентів-спортсменів різних курсів при біно- та монокулярному сприйнятті рухомих об'єктів.

Завдання дослідження: 1. Дослідити вивченість теми за останніми науковими публікаціями. 2. З'ясувати різницю показників точності реакції на рухомий об'єкт досліджуваного контингенту.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались студенти-спортсмени 1 та 3 курсу у загальній кількості 30 учасників. Визначалась сенсомоторна

реакція за комп'ютерною програмою «Sniper» [3] в режимі «Точність» при сприйнятті рухомих об'єктів з правої та лівої зон з наступними параметрами: кількість завдань – 64, з затримкою виходу, швидкість руху об'єктів – 300 мм/с, прискорення – 100 мм/с. Дослідження проводилось у такій послідовності: бінокулярне сприйняття (двома очима), монокулярне сприйняття (лівим оком) і монокулярне сприйняття (правим оком). Між спробами відпочинок 1 хв. Неробоче око при монокулярному сприйнятті закривалось пластинковою лопаткою. Моторна відповідь на подразники здійснювалась домінуючою рукою учасника.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення реакції на рухомий об'єкт студентів-спортсменів різних курсів вказали на точнісні передумови рухових дій спортсмена. Параметри відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої та лівої зони екрану при бінокулярному сприйнятті подразників демонстрували неоднакову точність реакції студентів-спортсменів різних курсів (табл. 1).

Таблиця 1

Точність реакції на рухомий об'єкт студентів-спортсменів різних курсів при бінокулярному сприйнятті

Показники	Студенти-спортсмени 1 курсу (n=16)	Студенти-спортсмени 3 курсу (n=14)
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони (мм)	3,13±0,55	1,85±0,41*
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої зони (мм)	2,19±0,29#	1,64±0,36

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно із показниками студентів-спортсменів 1 курсу; # $p < 0,05$ – порівняно із показниками відхилення від центрального кола з лівої зони

Більші за величиною відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони при сприйнятті двома очима виявилися у студентів-спортсменів 1 курсу, порівняно із 3 курсом, на 1,28 см ($p < 0,05$). Але при сприйнятті об'єктів з правої зони відхилення від центрального кола у студентів обох курсів були однаковими ($p > 0,05$). Порівнюючи відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої та правої зон, відзначимо, що у студентів 1 курсу спостерігалася достовірна різниця показників з переважанням точності реакції при виході об'єктів з правої зони. Різниця відхилень склала 0,94 см ($p < 0,05$). У студентів 3 курсу відмінностей у точності реагування на об'єкти при їх виході з різних зон не виявлено ($p > 0,05$).

При монокулярному (лівим оком) сприйнятті рухомих об'єктів більша величина відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони була також у студентів 1 курсу, порівняно із студентами 3 курсу. Показники різнилися на 0,92 см ($p < 0,05$). Відхилення від центрального кола при виході

об'єктів з правої зони у студентів обох досліджуваних груп були однаковими ($p>0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Точність реакції на рухомий об'єкт студентів-спортсменів різних курсів при монокулярному сприйнятті (лівим оком)

Показники	Студенти-спортсмени 1 курсу (n=16)	Студенти-спортсмени 3 курсу (n=14)
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони (мм)	1,78±0,31	0,86±0,33*
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої зони (мм)	2,67±0,30#	2,59±0,32#

Примітка: * $p<0,05$ – порівняно із показниками студентів-спортсменів 1 курсу; # $p<0,05$ - порівняно із показниками відхилення від центрального кола з лівої зони

Порівнюючи відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої та правої зон, відзначимо, що у студентів різних курсів спостерігалася достовірна різниця показників з переважанням точності реакції при виході об'єктів з лівої зони. Різниця відхилень склала відповідно 0,89 см ($p<0,05$) і 1,73 см ($p<0,05$). Звернемо увагу на те, що більша різниця показників точності реакції при виході об'єктів зліва та справа у студентів 3 курсу.

При монокулярному (правим оком) сприйнятті рухомих об'єктів більша величина відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої зони була теж у групи студентів 3 курсу, порівняно із студентами 1 курсу. Показники різнилися на 1,04 см ($p<0,05$). Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої зони у студентів обох досліджуваних груп були однаковими ($p>0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Точність реакції на рухомий об'єкт студентів-спортсменів різних курсів при монокулярному сприйнятті (правим оком)

Показники	Студенти-спортсмени 1 курсу (n=16)	Студенти-спортсмени 3 курсу (n=14)
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони (мм)	2,26±0,24	2,37±0,32
Відхилення від центрального кола при виході об'єктів з правої зони (мм)	2,42±0,41	3,46±0,38*#

Примітка: * $p<0,05$ – порівняно із показниками студентів-спортсменів 1 курсу; # $p<0,05$ - порівняно із показниками відхилення від центрального кола з лівої зони

Порівнюючи відхилення від центрального кола при виході об'єктів з лівої та правої зон, відзначимо, що у студентів 3 курсу спостерігалася достовірна різниця показників з переважанням точності реакції при виході об'єктів з лівої зони. Різниця відхилень склала відповідно 1,09 см ($p < 0,05$). У студентів 1 курсу відмінностей у точності реагування на об'єкти при їх виході з різних зон не виявлено ($p > 0,05$). Найменша точність реакції виявлена за відхиленням від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони при бінокулярному сприйнятті у студентів 1 курсу. Найменша точність реакції при монокулярному сприйнятті (правим оком) за відхиленням від центрального кола при виході об'єктів з правої зони зафіксована у студентів 3 курсу. Найвища точність продемонстрована студентами 3 курсу за відхиленням від центрального кола при виході об'єктів з лівої зони при монокулярному сприйнятті (лівим оком).

Висновки з даного дослідження. Встановлено відмінності точності реакції на рухомий об'єкт студентів-спортсменів 1 і 3 курсу при використанні функції затримки подразників. При бінокулярному та монокулярному (лівим оком) сприйнятті зафіксовано вищу точність реакції при виході об'єктів з лівої зони у студентів 3 курсу, порівняно із студентами 1 курсу. При монокулярному сприйнятті (правим оком) рухомих об'єктів з правої зони студенти 1 курсу демонстрували значно вищу точність за студентів 3 курсу. Результати дослідження підтверджують наявність зорової асиметрії у студентів-спортсменів та особливості реагування в умовах затримки виходу об'єктів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується провести дослідження студентів різного віку та спортивної спеціалізації за методикою «Sniper» з використанням функції затримки подразників на виході.

Список літератури:

1. Zwierko T., Nowakowska A., Jedziniak W., Popowczak M., Domaradzki J., Kubaszewska J., Kaczmarczyk M., & Ciechanowicz A. Contributing Factors to Sensorimotor Adaptability in Reactive Agility Performance in Youth Athletes. *Journal of human kinetics*. 2022; 83:39–48. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0067>
2. Johnson P. A., Blom T., van Gaal S., Feuerriegel D., Bode S., & Hogendoorn H. Position representations of moving objects align with real-time position in the early visual response. *eLife*. 2023; 12:e82424. <https://doi.org/10.7554/eLife.82424>.
3. Любченко К. М., Коваленко С. О., Петренко Ю. О., Фролова Л. С., Питель А. А. Програма аналізу реакцій на рухомий об'єкт Sniper: методичні рекомендації по використанню. Черкаси, 2021. 34 с.
4. Фіщук В. Г., Фролова Л. С., Бортник О. Г. Порівняння показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів різного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я* : матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. С. 120-122.
5. Фролова Л. С., Петренко Ю. О., Круценко О. С. Вплив точності зоровомоторної реакції на просторово-точнісні характеристики рухів студентів-

баскетболістів. *Proceedings of the 10th International scientific and practical conference*. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2021. Pp. 429-434. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-results-of-modern-scientific-research-and-development-12-14-dekabrya-2021-goda-madrid-ispaniya-arhiv/>.

Науковий керівник: Дудник І.О., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ПРОЯВИ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

ГУЛЯШ В.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У роботі розглянуто вплив рухової активності та нейродинамічних властивостей центральної нервової системи на формування індивідуальної системи рухової діяльності спортсменів, зокрема волейболістів. Проаналізовано значення таких вроджених індивідуально-типологічних характеристик, як функціональна рухливість, сила та врівноваженість нервових процесів, у досягненні спортивних результатів. Доведено наявність достовірних кореляцій між показниками цих нейродинамічних функцій та успішністю ігрової діяльності волейболісток різного віку.

Ключові слова: волейболісти, нейродинамічні функції, показники ігрової діяльності.

Вступ. Відомо, що рухова активність людини впливає не тільки на фізіологічні системи організму, але й формує унікальну систему рухової діяльності, яка специфічна для певного виду спорту. До складу такої системи входять: показники морфо-функціонального розвитку, нейродинамічні властивості та психофізіологічні функції та інші. Наявність певного рівня розвитку необхідних навичок визначає можливості досягнення спортивних результатів. Необхідно зазначити, що суттєвого значення у фізіології спорту надають: індивідуально-типологічним властивостям ЦНС, до яких відносяться функціональна рухливість – (ФРНП), сила – (СНП) та врівноваженість – (ВНП) нервових процесів [1, 5].

Дані нейродинамічні властивості мають генетично обумовлену основу, є вродженими ознаками, які передаються спадково. А отже вони матимуть вплив на результати діяльності людини у будь якій сфері, у тому числі і у заняттях спортом, зокрема волейболом [3, 4].

Ми припускаємо, що прояви нейродинамічних функцій, а саме індивідуально-типологічних властивостей (рухливість, сила і врівноваженість нервових процесів) матимуть вплив на показники ігрової діяльності гравців у волейболі.

Мета роботи: з'ясувати чи існує залежність успішності ігрової діяльності у волейболістів від проявів нейродинамічних властивостей.

Матеріал і методи дослідження. У 16 хлопців, які займалися у Черкаському ДЮСШ №1, у відділенні – Волейбол, вивчали властивості нейродинамічних функцій та показники ігрової діяльності. Тестування нейродинамічних властивостей у волейболістів проводилося за допомогою комп'ютерної методики «Діагност-1» М.В. Макаренка [3]. Успішність в ігровій

діяльності спортсменів-волейболістів оцінювалася шляхом оцінки ефективності виконання різних техніко-тактичних аспектів гри [1].

Результати дослідження та їх обговорення. На думку цілого ряду фахівців в галузі спорту і волейболу зокрема, під час дослідження успішності ігрової діяльності гравців необхідно опиратися не тільки на якість виконання різних ігрових дій, але і на індивідуально-типологічні властивості спортсменів, до яких можна віднести нейродинамічні властивості, які є генетично обумовлені і передаються спадково [3].

Для визначення того, чи мають нейродинамічні властивості вплив на успішність ігрової діяльності у волейболістів ми провели обстеження і вивчали особливості проявів індивідуально-типологічних властивостей нервових процесів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники нейродинамічних функцій волейболістів 15-16 років, ($X \pm m$)

Нейродинамічні властивості	Значення
ФРНП, (с)	67,2 $\pm$ 0,7
СНП, (подр)	512,7 $\pm$ 14,8
ВНП, (мс)	29,4 $\pm$ 4,4

Як видно з результатів представлених у таблиці, показники індивідуально-типологічні властивості спортсменів-волейболістів за своїми параметрами дещо відрізнялися. При цьому всі досліджувані показники нейродинамічних функцій знаходилися в межах вікових норм, характерних для даних досліджуваних властивостей.

Завданням нашої роботи було встановити, чи існує залежність нейродинамічних властивостей з успішністю ігрової діяльності волейболісток різного віку. Для цього ми провели статистичний аналіз отриманих даних, а саме показників нейродинамічних функцій та показників ігрової діяльності волейболістів (табл. 2).

Таблиця 2

Залежність нейродинамічних властивостей з успішністю ігрової діяльності волейболістів 15-16 років

Нейродинамічні властивості	Значення
ФРНП, (с)	-0,43*
СНП, (подр)	-0,55*
ВНП, (мс)	0,14

Примітка: * – статистично вірогідний коефіцієнт кореляції ($p < 0,05$)

З даних кореляційного аналізу ми встановили наявність вірогідного зв'язку між успішністю ігрової діяльності та функціональною рухливістю і силою нервових процесів волейболістів ($p < 0,05$). Такі результати можуть вказувати на те, що у хлопців-волейболістів даного віку починають переважати

впливи генетично детермінованих властивостей ЦНС, таких як функціональна рухливість і сила нервових процесів. На це у своїх роботах вказували інші науковці, які займалися вивченням питань, щодо впливу нейродинамічних властивостей на успіхи у спортивній діяльності спортсменів в різних видах спорту [2, 5].

Висновки з даного дослідження.

1. Встановили вірогідні зв'язки між показниками нейродинамічних властивостей з успішністю ігрової діяльності волейболісток різного віку. Так, достовірними виявилися кореляції між показниками успішності ігрової діяльності та нейродинамічними властивостями (ФРНП і СНП) ($p < 0,05$).

2. Тренерам та фахівцям з волейболу у роботі з волейболістами різного віку необхідно враховувати особливості формування показників нейродинамічних властивостей, оскільки перераховані ознаки, властивості і функції мають безпосередній вплив на успішність ігрової діяльності.

Список літератури:

1. Артеменко Б. О. Зв'язок функціональної рухливості нервових процесів з успішністю ігрової діяльності волейболістів високої кваліфікації. Вісник Черкаського університету. Серія : Біологічні науки. 2018. № (2). С. 15-19.
2. Богуш В. Л., Гетьманцев С. В., Сокол О. В. Вдосконалення спеціальної підготовленості волейболістів. Слобожан. наук.-спорт. вісн. 2015. № (3). С. 24-28.
3. Макаренко М.В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб. – Черкаси, «Вертикаль», 2014. – 256.
4. Коробейнікова Л. Г., Макачук М. Ю., Коробейніков Г. В., Міщенко В. С. Стан психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів різних вікових груп. Фізіологічний журнал. 2016. № (6). С. 81-87.
5. Платонов В. М. Сучасна система підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 2021. 620 с.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В.О.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

ЖОШКІН В. Р.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Ефективність управління підготовкою футболістів залежить від багатьох чинників, серед яких вплив особливостей становлення техніко-тактичної майстерності. Тому, метою нашого дослідження було встановити особливості техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку. Визначено показники техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку у тренувальному процесі та змагальній діяльності. Встановлено неоднозначність реалізації техніко-тактичних навичок у змагальній діяльності футболістів різного віку при перевазі показників групи спортсменів старшої вікової категорії за тестовими вправами у тренувальному процесі.

Ключові слова: тренувальний процес, змагальна діяльність, тестування, спостереження, футбол.

Вступ. Техніка і тактика футболу є взаємопов'язаними елементами. Для вирішення завдань техніко-тактичної підготовки застосовуються засоби техніко-тактичного спрямування, вибір яких залежить від віку та досвіду спортсменів [1]. Передумовами якісної реалізації техніко-тактичної підготовленості Р. Наконечний, Х. Хіменес [2] вважають як психофізіологічні чинники, так і застояність навичок. Зважаючи на те, що уже з 12 років передбачено ускладнення умов виконання техніко-тактичних прийомів у тренувальному процесі футболістів, вчені передбачають появу певних особливостей прояву підготовленості у змагальній діяльності [3]. Стверджується, що ефективне удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів неможливе без урахування показників змагальної діяльності [4]. Формування техніко-тактичної майстерності спортсменів, зокрема у футболі, починається з дитячо-юнацького віку на основі постійного контролю їх підготовленості, що дозволяє корегувати тренувальний процес та визначати маркери індивідуального стилю гри футболіста [5]. Це демонструє важливість дослідження проблеми техніко-тактичної підготовленості футболістів, особливо у різному віці.

Мета дослідження: встановити особливості техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукові публікації з особливостей підготовки футболістів. 2. Визначити показники техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку у тренувальному процесі та змагальній діяльності.

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні взяли участь футболісти віком 12-14 років (23 особи) і 17-18 років (18 осіб). Проводились тестування

техніко-тактичної підготовленості у тренувальному процесі за вправами: ведення м'яча та удари на силу, точність, дальність (як окремі вправи, так і комплексні). У змагальній діяльності проводили спостереження за техніко-тактичної підготовленістю і визначали об'єм техніко-тактичних дій, кількість браку та ефективність дій у нападі та захисті.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи технічну підготовленість футболістів різного віку, можна вказати на вірогідну перевагу 16-18-річних спортсменів над 12-14-річними за усіма обраними тестами. Так, група старших за віком футболістів продемонструвала вищу швидкість при веденні м'яча на 1,1 с ($p<0,05$), здійснила більшу кількість ударів на точність і силу – на 2,7 рази ($p<0,05$), виконали більшу кількість точних ударів – на 0,4 рази ($p<0,05$) і дальніх ударів – на 16,1 м ($p<0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку у тренувальному процесі

Тестові вправи	Групи футболістів	
	12-14 років (n=23)	17-18 років (n=18)
Ведення м'яча, с	7,2±0,2	6,1±0,1*
Удар на силу і точність, раз	4,0±0,3	6,7±0,1*
Удари на точність, раз	6,8±0,2	7,2±0,1*
Удари на дальність, м	48,2±3,7	64,3±1,4*

Примітка: * $p<0,05$ – порівняно із футболістами юнацьких розрядів.

Якщо порівнювати показники у відсотках, то найбільша різниця зафіксована у вправі «удари на силу і точність» 68%, а найнижча – у вправі «удари на точність» 6%. Різниця показників досліджуваних груп футболістів різного віку у вправі «удари на дальність» складала 33%, у той час як у вправі «ведення м'яча» – 15%. Тобто, найбільша перевага футболістів старшої вікової категорії над юними спортсменами, полягала в уміннях більш високого порядку виконувати удари на силу, точність та дальність. Це обумовлено вищим рівнем розвитку фізичних якостей, які забезпечують виконання даних вправ, а саме координації, сили, швидкісно-силових здібностей. Однак не можна відкидати і те, що більш кваліфіковані футболісти мають більший як тренувальний, так і ігровий досвід, що може істотно впливати на результати виконання вправ на техніку.

Дослідження техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку у змагальному періоді вказали, що не за усіма параметрами переважають більш досвідчені спортсмени. Так, за об'ємом техніко-тактичних дій, вірогідної різниці показників груп футболістів різної кваліфікації не виявлено ($p>0,05$). При цьому кількість браку спортсменів старшої вікової групи вірогідно нижча за юних футболістів на 17,11% ($p<0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку у змагальній діяльності

Параметри	Групи футболістів	
	12-14 років (n=23)	17-18 років (n=18)
Об'єм техніко-тактичних дій (кількість)	544,82±21,26	586,16±24,60
Кількість браку (%)	39,56±1,59	22,45±1,12*
Ефективність ігрової діяльності у нападі (%)	60,08±1,80	66,72±3,42*
Ефективність ігрової діяльності у захисті (%)	59,99±0,92	63,47±2,80

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно із футболістами юнацьких розрядів.

Показники ефективності ігрової діяльності у нападі істотно вищі у футболістів 17-18 років, порівняно із групою 12-14-річних, на 6,64% ($p < 0,05$), але показники ефективності ігрової діяльності у захисті досліджуваних груп майже однакові ($p > 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що футболісти старшої вікової групи істотно переважають за техніко-тактичною підготовленістю у тренувальному процесі юних спортсменів. Проте, реалізація здобутих навичок у змагальній діяльності не стала однозначною перевагою 17-18-річних футболістів. При однаковому об'ємі техніко-тактичних дій юні футболісти показали таку ж саму ефективність у захисті. Однак, зауважуємо, що продемонстрований вищий рівень підготовленості у тренувальному процесі міг істотно вплинути на ефективність дій у нападі групи старших футболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується дослідити динаміку техніко-тактичної підготовленості футболістів різного віку.

Список літератури:

1. Головачук М. Г. Основні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 116-119. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/32.pdf>
2. Наконечний Р., Хіменес Х. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11-12 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 4: 8–13 DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.8–13
3. Марченко В. А., Марченко І. В. Технічна підготовка як основа майстерності футболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. 2018. Вип.2. С. 59-63. URL: <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/132501-Текст статті-284904-1-10-20180529.pdf>
4. Mamytko A. V. & Hadyko, O. O. Technical and tactical training as the main factor in the formation of sportsmanship of football players of different ages. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2024. № 7(180). С.103-106. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).21.

5. Slaidins Kristaps & Fernate Andra. TECHNICAL SKILLS DEVELOPMENT FOR YOUTH FOOTBALL PLAYERS: THEORY AND PRACTICE. *LASE Journal of Sport Science*. 2021. Vol. 12. 121-135. DOI: 10.2478/ljss-2018-0051

Науковий керівник: Фролова Л.С., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ФІЗИЧНА, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ

КОВАЛЕНКО Д. В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У дослідженні проаналізовано вікові особливості формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів у процесі багаторічного тренування. Встановлено, що підготовка дітей 6-10 років є динамічним періодом, у якому спостерігається суттєве зростання показників розвитку фізичних якостей і технічних навичок. Найбільш виражені зміни фізичної підготовленості фіксувалися у віці 7–9 років, тоді як найбільше покращення технічних умінь відбувалося у дітей 6–8 років. Отримані результати підкреслюють важливість поетапного планування тренувального процесу та врахування вікових закономірностей розвитку для підвищення ефективності підготовки юних тенісистів

Ключові слова: великий теніс, юні тенісисти, фізична і технічна підготовка.

Вступ. Підготовка юних тенісистів – складний багаторічний, поетапний процес, який передбачає досягнення певного рівня підготовленості у таких різновидах, як – фізична, технічна і тактична підготовки. У тенісі фізична і технічна підготовка мають вагомe значення на початковому етапі, та є не менш значущими протягом наступних етапів підготовки, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри як на задній лінії, так і біля сітки, що без належного рівня фізичної і технічної підготовленості здійснити на високому рівні неможливо [2, 4].

Стосовно фізичної підготовки фахівці з великого тенісу вважають, що у 6–7 річних дітей підвищується рухлива активність, у 7–10 років існує доцільність виховувати швидкість рухів, у 6-9 років діти легко сприймають нові рухи, оволодівають технічними навичками гри, у 8–12 років більш сприятливі умови для розвитку загальної витривалості [1, 3].

Стосовно завдань з техніко-тактичної підготовки юних тенісистів, то на етапі початкової підготовки важливе значення має збільшення діапазону варіативності ударів та швидкості виконання технічних прийомів, що залежить від здатності спортсмена швидко оволодівати різними технічними прийомами гри [5].

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати вікові зміни показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості юних тенісистів.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилися протягом 2023-24 років. У обстеженнях брали участь 53 юних тенісисти Черкаської школи з великого тенісу „Манеж”, віком 6-10 років. Тестування по визначенню

показників фізичної і технічної підготовленості юних тенісистів проводилися у кінці навчального року, у травні.

Результати дослідження. Згідно завдань досліджень у юних тенісистів 6-10 років визначали показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості (таблиця 1).

З отриманих результатів видно, що в цілому у юних тенісистів на етапах початкової і попередньої базової підготовки спостерігали покращення показників під час виконання контрольних вправ з фізичної і технічної підготовки протягом річного циклу тренувань. Що вказує на ефективність проведення навчально-тренувальних занять з юними тенісистами даного віку.

Таблиця 1

Результати в тестових вправах з фізичної і техніко-тактичної підготовки юних тенісистів у квітні 2024 року

Групи Тести	6 років (n = 12)	7 років (n = 10)	8 років (n = 9)	9 років (n = 10)	10 років (n = 11)
Біг по „вісімці”, (сек)	8,7 ± 0,4	8,6 ± 0,3	8,3 ± 0,5	7,6 ± 0,4 #	7,2 ± 0,5 #
Біг 30 м, (сек)	5,6 ± 0,4	5,4 ± 0,4	5,0 ± 0,5	4,5 ± 0,4 #	4,2 ± 0,3 #
Віджимання в упорі лежачи, (рази)	16,5 ± 0,6	19,8 ± 0,5 *	22,8 ± 0,7 * #	25,3 ± 0,6 * #	26,9 ± 0,5 * #
Підйом з положення лежачи, (рази)	23,6 ± 0,7	25,2 ± 0,6	27,1 ± 0,7 *	30,7 ± 0,6 * #	35,4 ± 0,8 * #
Подача на влучність, (рази)	5,3 ± 0,4	5,6 ± 0,5	6,5 ± 0,4 #	6,7 ± 0,5 #	6,9 ± 0,5
Удари з права, зліва, (рази)	4,9 ± 0,6	5,5 ± 0,4	5,8 ± 0,5	6,1 ± 0,4	6,2 ± 0,3
Прийом подачі, (рази)	3,7 ± 0,4	3,9 ± 0,4	4,4 ± 0,3	4,8 ± 0,4 #	5,4 ± 0,3 #

Примітки: * - достовірність різниць з попереднім віковим періодом;

- достовірність різниць з попереднім віковим періодом різницею в один рік (p<0,05).

Як і під час початкового тестування з фізичної і технічної видів підготовки, кращими результати виявилися у тенісистів старшої вікової групи. Вправи з фізичної підготовки вони виконували з наступними результатами: Біг по „вісімці” – 7,2 ± 0,5 с, Біг 30 м – 4,2 ± 0,3 с, Віджимання від підлоги – 26,9 ±

0,5 разів, Піднімання тулуба за 1 хв – $35,4 \pm 0,8$ разів. Тестові завдання з технічної підготовки вони виконували з наступними результатами: Подачі на влучність – $6,9 \pm 0,5$ влучань, Удари на влучність – $6,2 \pm 0,3$ влучань, Прийоми подач – $5,4 \pm 0,3$ вдалих спроб. Тенісисти менші за віком демонстрували дещо нижчі результати. А самими найнижчими вони виявилися у наймолодших за віком юних спортсменів, вік яких становив 6 років. Необхідно відмітити, що достовірні відмінності результатів були виявлені між показниками юних тенісистів, як з фізичної так і техніко-тактичної підготовки ($p < 0,05$).

Таким чином, аналізуючи зміни показників з фізичної і техніко-тактичної підготовки юних тенісистів встановили їх зростання, але при цьому спостерігали різний характер змін результатів тестування. Так, більші зміни результатів були виявлені за показниками з фізичної підготовки, і спостерігалися вони у віковому періоді з 7 до 9 років. Більші зміни за показниками у тестових вправах з технічної підготовки були виявлені у юних тенісистів з 6 до 8 років.

Висновки з даного дослідження.

1. Підготовка юних тенісистів – складний багаторічний поетапний процес, який передбачає досягнення певного рівня підготовленості гравців у таких різновидах, як – фізична, технічна і тактична підготовки.

2. У юних 6-10 років спостерігали зростання показників з фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Встановили, що більші зміни результатів були виявлені за показниками з фізичної підготовки (13,3 – 15,1 %) і спостерігалися вони у віковому періоді з 7 до 9 років. Більші зміни за показниками у тестових вправах з технічної підготовки були виявлені у юних тенісистів з 6 до 8 років (10 – 12,8 %).

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні показників різних видів підготовки юних тенісистів, а також вивченні показників ігрової діяльності під час участі у змаганнях.

Список літератури:

1. Зюзь В.М. Підвищення цільової точності ударів тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Маріуполь; 2018. С. 1-5.
2. Кучеренко Г.В. Основні засади техніко-тактичної підготовки гравців у великому тенісі. Івано-Франківськ; 2019. С. 182-187.
3. Юрченко С. Техніка і тактика подач та атакуючих ударів у великому тенісі. Київ; 2013. С. 123 – 125.
4. Стрикаленко Е.А, Иващенко А.Н. Індивідуальні властивості особистості як критерій вибору юних тенісистів. Херсон; 2013. С. 69 – 72.
5. Литвиненко Ю.В. Характеристика техніко – тактичних дій висококваліфікованих спортсменів у великому тенісі. Київ; 2016. С. 29 – 30.

Науковий керівник: доц. Пустровалов В.О.

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРИАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КОРНІЄНКО К. М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності індивідуальної тренувальної програми розвитку спеціальної витривалості висококваліфікованого триатлета, побудованої на принципах норвезького методу тренування. Визначено динаміку показників спеціальної витривалості та охарактеризовано адаптаційні зрушення організму спортсмена під впливом цілеспрямованого тренувального впливу.

Ключові слова: триатлон, спеціальна витривалість, норвезький метод тренування, програмування спортивної підготовки.

Вступ. Проблема розвитку спеціальної витривалості у триатлоні є однією з ключових у системі багаторічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Багатокомпонентна структура триатлону вимагає оптимального поєднання тренувальних навантажень різної інтенсивності, точного контролю їх динаміки та індивідуального підбору тренувальних впливів. У сучасних дослідженнях відзначається зростання уваги до методів високої точності регуляції інтенсивності, серед яких норвезький підхід посідає провідне місце завдяки доведеним ефективності в циклічних видах спорту [1, 2]. У працях провідних дослідників триатлону підкреслюється важливість взаємозв'язку між лактатною відповіддю, рівнем потужності та техніко-тактичними вимогами до спортсмена в умовах змагальної діяльності [3]. Теоретичні положення сучасної теорії спортивного тренування також підтверджують доцільність індивідуалізації моделей навантаження, періодизації та контролю тренувального процесу на основі об'єктивних біометричних показників [4, 5]. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання адаптації норвезького методу до умов підготовки українських триатлетів високої кваліфікації, а також оцінка його ефективності в контексті спеціальної витривалості залишаються недостатньо розробленими. Саме це визначило актуальність обраної теми та необхідність проведення цілеспрямованого педагогічного експерименту.

Мета дослідження. Розробити й експериментально обґрунтувати ефективність індивідуальної тренувальної програми розвитку спеціальної витривалості для висококваліфікованого триатлета на основі норвезького методу тренування.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до застосування норвезького методу тренування в циклічних видах спорту. 2. Розробити та впровадити індивідуальну тренувальну програму розвитку спеціальної витривалості висококваліфікованого триатлета на основі норвезького підходу. 3. Оцінити зміни показників спеціальної витривалості та

рівня адаптації спортсмена під впливом цілеспрямованого тренувального навантаження.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувався триатлет віком 20 років (МСУ, кандидатський склад збірної команди України з триатлону). Педагогічний експеримент проводився протягом спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду (квітень–травень 2025 року) у структурі річного макроциклу 2024–2025 навчального року. Тривалість обумовлена необхідністю створення умов для прояву адаптаційних реакцій до навантажень різної інтенсивності, що відповідає рекомендаціям щодо організації тренувального процесу у циклічних видах спорту. Метою експерименту було визначення динаміки показників спеціальної витривалості під впливом цілеспрямованої тренувальної програми, розробленої на основі норвезького методу, який передбачає точний контроль інтенсивності навантаження, роботу в чітко регламентованих зонах інтенсивності та високу частку тренувань у ЛІТ- і НІТ-зонах [1, 2].

Для оцінки спеціальної витривалості спортсмена використовували комплекс тестів і функціональних індикаторів, рекомендованих у сучасній літературі з підготовки триатлетів та інших видів витривалості [3, 4]: 1. Спринтерська дистанція триатлону (750 м плавання, 20 км велогонки, 5 км бігу) з реєстрацією часу та ЧСС за допомогою пульсометрії. 2. Індекс спеціальної витривалості (ICB): відношення середньої швидкості змагання до максимальної швидкості на еталонному відрізку. Значення, близьке до 1, свідчить про високий рівень спеціальної витривалості. 3. Індекс витривалості (IV): різниця між фактичним і розрахунковим часом подолання дистанції; менші значення означають кращу витривалість. 4. Коефіцієнт витривалості (KB): відношення часу проходження повної дистанції до часу еталонного відрізка. 5. Максимальне споживання кисню (МПК, $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{хв}^{-1}$): визначалося лабораторним тестом з поступовим зростанням інтенсивності і характеризує рівень аеробної потужності спортсмена [3, 4]. 6. Частота серцевих скорочень на порозі анаеробного обміну (ЧСС на ПАНО): визначалася за результатами тесту з контролем лактату відповідно до норвезької моделі тренування [1, 2]. Застосований комплекс методів дозволив охарактеризувати динаміку спеціальної витривалості та рівень функціональної підготовленості триатлета.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблений алгоритм базується на ключових принципах норвезького методу тренування [1, 2], який передбачає точне дозування інтенсивності за допомогою контролю лактатної концентрації, суб'єктивного відчуття навантаження (RPE) та частоти серцевих скорочень (табл. 1). Створення алгоритму стало необхідним етапом структуризації тренувального процесу, дозволяючи узгодити послідовність тренувальних впливів, розподіл навантаження між зонами інтенсивності та визначення ключових тренувальних акцентів для розвитку спеціальної витривалості.

Таблиця 1

Шкали інтенсивності для висококваліфікованих триатлетів [1]

Шкала		ЧСС (% від макс.)	МПК (% від макс.)	ВLa (ммоль/л)	RPE Борга 6–20
6-зонна	3-зонна				
6	НІТ	НД	НД	>10	18-20
5	НІТ	>93	94-100	6.0-10.0	18-19
4	НІТ	88-92	88-93	4.0-6.0	17-18
3	МІТ	83-87	81-87	2.5-4.0	15-16
2	ЛІТ	73-82	66-80	1.5-2.5	13-14
1	ЛІТ	60-72	50-65	<1.5	10-12

Примітки: ВLa — концентрація лактату в крові (ммоль/л, нормативи на основі гемолізованої крові); RPE — суб'єктивна шкала сприйняття навантаження за Боргом (6–20); НІТ — тренування високої інтенсивності; МІТ — тренування помірної інтенсивності; ЛІТ — тренування низької інтенсивності.

На рис. 1 представлений циклічний алгоритм програми підготовки.

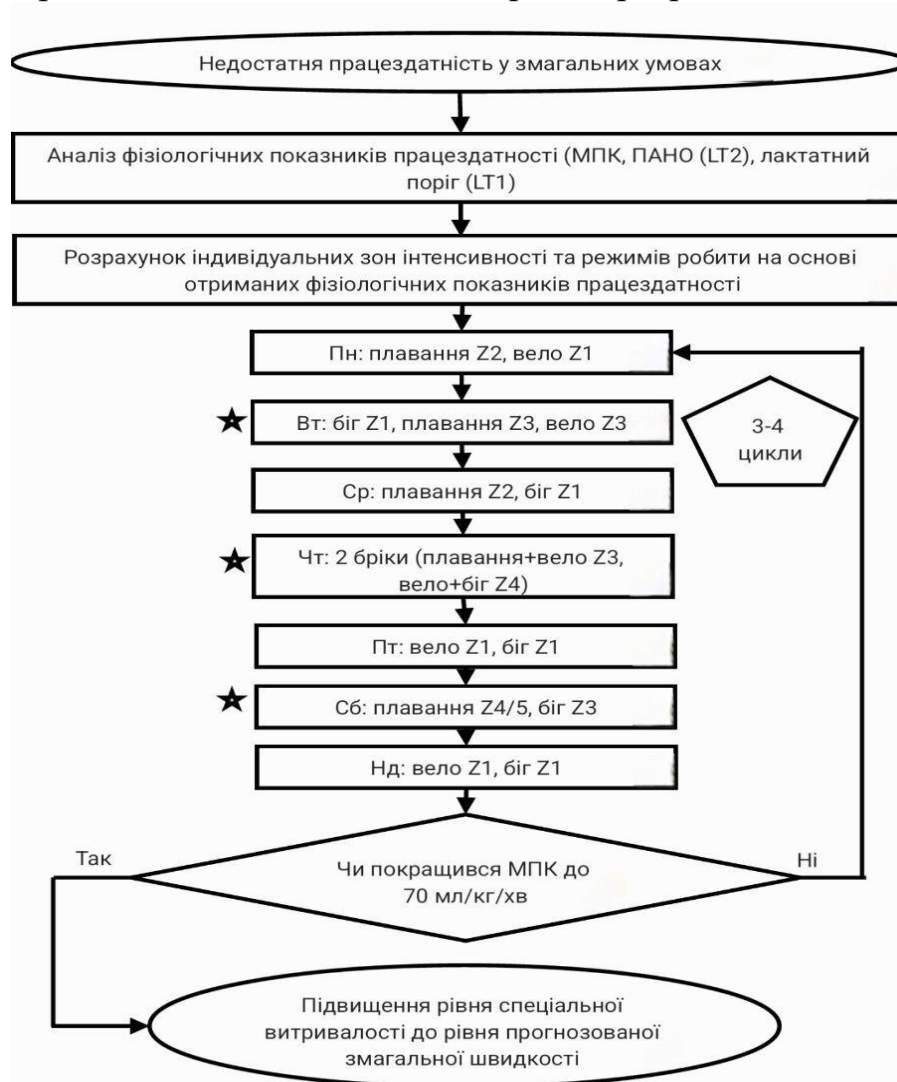


Рис.1. Алгоритм розвитку спеціальної витривалості на основі норвезького методу тренування

Згідно з ним можна вказати на такі елементи: 1. Визначення фізіологічних порогів (ПАНО, МПК). 2. Розподіл тренувальних зон (ЛІТ, МІТ, НІТ) відповідно до індивідуальних значень спортсмена. 3. Планування співвідношення низько-, середньо- та високоеінтенсивних сесій у межах спеціально-підготовчого етапу. 4. Контроль тренувального навантаження за допомогою пульсометрії, лактатометрії та хронометражу. 5. Аналіз реакцій спортсмена та корекція обсягів та інтенсивності на основі отриманих даних. При цьому необхідно зауважити, що алгоритм був створений на основі систематизації рекомендацій норвезьких тренувальних моделей [1], положень сучасної теорії спортивного тренування [4] та специфічних вимог триатлону як виду спорту, що поєднує різні типи навантаження у межах однієї дистанції [3]

Аналіз динаміки показників спеціальної витривалості висококваліфікованого триатлета після впровадження індивідуальної тренувальної програми на основі норвезького методу засвідчив позитивні зміни у всіх ключових компонентах змагальної діяльності. За час педагогічного експерименту відбулося зменшення часу подолання кожного з трьох етапів спринтерської дистанції, що свідчить про підвищення ефективності роботи як у плаванні, так і у вело- та біговому сегментах (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальної витривалості висококваліфікованого триатлета

№ п/п	Показники спеціальної витривалості	Статистичні показники		
		На початку педагогічного експерименту	У кінці педагогічного експерименту	$\Delta(\%)$
1	Час подолання дистанції 750 м плавання, с (хв)	578 (9:38)	560 (9:20)	-18 (-3,11)
2	Час подолання дистанції 20 км шосейної велогонки, с (хв)	1920 (32:00)	1894 (31:34)	-26 (-1,35)
3	Час подолання дистанції 5 км бігу, с (хв)	1045 (17:25)	1035 (17:15)	-10 (-0,96)
4	Час подолання спринтерської дистанції в триатлоні (750м+20км+5км), с (хв)	3543 (59:03)	3489 (58:09)	-54 (-1,52)
5	Коефіцієнт витривалості загальний	6,18	6,09	-0,09 (-1,46)
6	Індекс витривалості загальний, с	678	624	-54 (-7,96)
7	Індекс спеціальної витривалості загальний	0,82	0,83	+0,01 (+1,22)
8	Час у зоні змагальної інтенсивності, %	72,06	85,53	13,47 (+18,69)
9	МПК, мл/кг/хв	63	70	+7 (+11,11)
10	ЧСС на ПАНО, уд/хв	179	184	+5 (+2,79)

Так, час проходження 750 м плавання зменшився на 18 с (–3,11%), що може бути пов'язано зі зростанням техніко-координаційної ефективності та покращенням аеробних можливостей у середньоінтенсивній зоні навантаження [3, 4]. Час велосегмента на 20 км скоротився на 26 с (–1,35%), а бігового відрізка — на 10 с (–0,96%). Хоча відсоткові зміни у вело- та біговій частині менші, вони є значущими, оскільки ці сегменти характеризуються вищою стабільністю темпу та меншими коливаннями швидкості в порівнянні з плаванням, що відповідає закономірностям адаптації у циклічних видах спорту [3]. Загальний час подолання спринтерської дистанції зменшився на 54 с (–1,52%), що підтверджує комплексне покращення функціонального стану триатлета та оптимізацію розподілу зусиль протягом всієї дистанції. Позитивні зміни зафіксовано також за інтегральними показниками витривалості. Коефіцієнт витривалості (КВ) знизився на 1,46%, а індекс витривалості (ІВ) — на 54 с (–7,96%), що вказує на зменшення темпу втоми та підвищення здатності підтримувати високу швидкість упродовж тривалого навантаження. Зростання індексу спеціальної витривалості (ICV) з 0,82 до 0,83 (+1,22%) характеризує покращення співвідношення між максимальною та середньою змагальною швидкістю, що є ключовим критерієм спеціальної витривалості у триатлоні [4]. Одним із важливих показників ефективності норвезького методу тренування є збільшення часу роботи у змагальній зоні інтенсивності. У ході експерименту цей показник зріс із 72,06% до 85,53% (+18,69%), що свідчить про підвищення стійкості спортсмена до тривалого навантаження на рівні близькому до порогового. Подібні результати узгоджуються з даними норвезьких досліджень, у яких обґрунтовано значну роль тренувань у зоні МІТ і контрольованих НІТ-сесіях для розвитку спеціальної витривалості [1, 2]. Зміни у показниках МПК також підтверджують ефективність застосованої програми: його приріст становив +11,11% (від 63 до 70 мл·кг^{–1}·хв^{–1}). Таке покращення відповідає середнім значенням адаптації висококваліфікованих триатлетів за умов збільшення частки зон LIT та НІТ, що описано в роботах з підготовки елітних спортсменів [1, 3]. Підвищення ЧСС на ПАНО на +2,79% свідчить про зміщення порогу анаеробного обміну, що є характерною адаптацією для методу, орієнтованого на розвиток лактатної толерантності та економізації інтенсивної роботи [1]. Наші результати демонструють узгодженість з даними сучасних досліджень, які підтверджують, що структуровані тренування з точним контролем інтенсивності та моніторингом лактатної відповіді сприяють покращенню спеціальної витривалості та функціональної працездатності спортсменів циклічних видів спорту [1, 3-5].

Висновки з даного дослідження. За результатами проведеного педагогічного експерименту встановлено, що впровадження індивідуальної тренувальної програми, побудованої на принципах норвезького методу, забезпечило достовірне покращення основних показників спеціальної витривалості висококваліфікованого триатлета. Виявлено зменшення часу подолання кожного компоненту спринтерської дистанції, покращення інтегральних індексів витривалості та збільшення часу роботи у змагальній зоні

інтенсивності. Отримані дані узгоджуються з результатами провідних європейських та скандинавських дослідників, які підтверджують ефективність структурованих інтенсивнісних зон та контролю лактатної відповіді у підготовці триатлетів і бігунів на витривалість. Зростання показника МПК та підвищення ЧСС на рівні ПАНО свідчить про позитивні адаптації серцево-судинної та дихальної систем, що характерно для тривалого тренування у змішаних та високій зонах інтенсивності. Таким чином, запропонована програма тренування може бути рекомендована для практичного застосування у підготовці спортсменів високої кваліфікації з метою цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку довготривалих (мезо- та макроциклових) моделей періодизації на основі норвезького методу для спортсменів різної кваліфікації; порівняння ефективності норвезького методу з американською, європейською та австралійською моделями підготовки витривалості.

Список літератури:

1. Tønnessen E., Haugen T. A., Sandbakk Ø. Training session models in endurance sports: A Norwegian perspective on best practice recommendations. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54, № 11. P. 2935–2953. DOI: 10.1007/s40279-024-02067-4.
2. Nehr Z. How to Train Like a Norwegian (Without The Blood). Triathlete: website. URL: <https://www.triathlete.com/training/how-to-train-like-a-norwegian-without-the-blood/> (дата звернення: 01.12.2025).
3. Etxebarria N., Mujika I., Pyne D. B. Training and Competition Readiness in Triathlon. *Sports*. 2019. Vol. 7, № 5, P. 101. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports7050101>
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/5584>
5. Русанова О. Удосконалення програмування підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 43-49. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.43-49>

Науковий керівник: Каленіченко О. В., доцент, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ У ВІКОВОМУ АСПЕКТІ ТА ВПРОДОВЖ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

МИСЬКО О. С.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. У спорті спрямованість і зосередженість психічної діяльності спортсмена на певних діях, об'єктах чи умовах змагання або тренування є важливою функцією. Тому, метою нашого дослідження було встановити особливості формування уваги спортсменів у віковому аспекті та впродовж річного циклу підготовки. Визначено показники властивостей уваги груп спортсменів різного віку і на різних етапах дослідження. Проведений порівняльний аналіз властивостей уваги та встановлений характер динаміки показників. У віковому аспекті дослідження виявили нерівномірність зміни показників уваги спортсменів. У річному циклі підготовки спостерігалась хвилеподібна динаміка показників переключення уваги, стрімкість зростання показників до II етапу і стабілізацію у подальшому об'єму уваги та поступовість зростання показників стійкості уваги.

Ключові слова: стійкість уваги, переключення уваги, об'єм уваги, різновікові групи, етапи дослідження.

Вступ. На думку вчених, тривалі у часі фізичні навантаження можуть сприяти підвищенню можливостей ефективного прийняття рішень внаслідок зростання показників як сприйняття, так і когнітивних функцій [1]. Специфічні характеристики багатьох видів спорту можуть підвищувати властивості уваги в міру включення цих функцій у тренувальний та змагальний процес. Наявність зв'язку спортивного результату і властивостей уваги обговорюється у науковому середовищі, де підкреслюється важливість впливу зовнішніх факторів [2]. При цьому вченими зазначається, що спортивний досвід підсилює функцію уваги, впливаючи і на зміни її властивостей [3]. Також існують твердження про коливання показників уваги відносно віку та об'єму навантаження [4]. Отже, короткий огляд показав, що проблема прояву уваги у спорті не достатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження: встановити особливості формування уваги спортсменів у віковому аспекті та впродовж річного циклу підготовки.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукові публікації з обраної проблеми. 2. Провести порівняльний аналіз показників властивостей уваги різновікових груп та встановити зміни показників по етапам дослідження.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались спортсмени ігрових видів спорту віком 10-21 рік, а сумарна кількість досліджуваних становила 64 особи. Для дослідження уваги використано Таблиці Шульте (бланкова методика дослідження) [5]. Дослідження проводились у три етапи впродовж

річного циклу підготовки спортсменів: I етап на початку (вересень-жовтень), II – етап – в середині (січень-лютий) і III етап наприкінці (травень-червень). Для представлення згенерованих даних застосовано методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування уваги спортсменів різного віку показали наявність достовірних відмінностей між показниками досліджуваних груп (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників уваги спортсменів різного віку (бали)

Показники	Досліджувані групи		
	10-13 років (n=24)	14-17 років (n=18)	18-21 років (n=22)
Об'єм уваги	4,79±0,63	8,34±0,72*	13,41±0,61*#
Стійкість уваги	5,26±0,57	10,15±0,59*	12,32±0,48*#
Переключення уваги	6,95±0,82	8,36±0,76	11,28±0,74*#

Примітка: * $p < 0,05$ – у порівнянні з показниками попередньої вікової групи; # $p < 0,05$ – у порівнянні з віковою групою 10-13 років

Різниця показників об'єму пам'яті між групами спортсменів віком 10-13 років і 14-17 років складала 3,95 бали ($p < 0,05$). Між групами 14-17 років та 18-21 року різниця показників уже становила 5,07 бали ($p < 0,05$). Якщо порівнювати наймолодшу і найстаршу групу спортсменів, то можна констатувати, що між ними різниця показників об'єму пам'яті була 8,62 бали ($p < 0,05$). Відмінність у показниках стійкості уваги теж прослідковувалась. Між групами 10-13 років і 14-17 років різниця показників стійкості уваги становила 4,89 бали ($p < 0,05$). Але між групами 14-17 років та 18-21 рік різниця уже була на рівні 2,17 балів ($p < 0,05$). При порівнянні показників стійкості уваги спортсменів груп 10-13 і 18-21 року встановлено, що відмінність у стійкості уваги була на рівні 7,06 балів ($p < 0,05$). Достовірна різниця у показниках переключення уваги виявлена тільки між групами спортсменів 14-17 років і 18-21 року на 2,92 бали ($p < 0,05$). Також визначено, що група дорослих спортсменів відрізнялась від досліджуваної групи наймолодших на 4,33 бали ($p < 0,05$). Переключення уваги спортсменів 10-13 і 14-17 років було в однакових межах ($p > 0,05$).

На різних етапах дослідження властивостей уваги спостерігались неоднакові показники у спортсменів (табл. 2).

Показники II етапу дослідження вказували на різницю з I етапом, яка становила за об'ємом уваги 4,11 бали ($p < 0,05$), за стійкістю уваги – 3,19 бали ($p < 0,05$), а за переключенням уваги – 5,17 балів ($p < 0,05$). Показники III етапу відрізнялись від показників II етапу дослідження з стійкості уваги на 2,38 бали ($p < 0,05$) і з переключення уваги на 2,84 бали ($p < 0,05$), але не виявлено різниці показників з об'ємом уваги ($p > 0,05$). Якщо порівнювати показники властивостей уваги початкових і кінцевих зрізів, то встановлено, що за об'ємом уваги вони

різнилися на 2,26 бали ($p<0,05$), за стійкістю уваги – на 5,57 бали ($p<0,05$), а за переключенням уваги – на 2,33 бали ($p<0,05$).

Таблиця 2

Порівняння властивостей уваги спортсменів у річному циклі підготовки
(за показниками на етапах дослідження, бали)

Показники	Етапи проведення дослідження		
	I етап (n=64)	II етап (n=64)	III етап (n=64)
Об'єм уваги	9,77±0,94	13,88±0,98*	12,03±0,91
Стійкість уваги	10,55±0,82	13,74±0,93*	16,12±0,85*#
Переключення уваги	8,96±0,75	14,13±0,67*	11,29±0,88*#

Примітка: * $p<0,05$ – у порівнянні з I етапом; # $p<0,05$ – у порівнянні з II етапом

Аналіз динаміки властивостей уваги у річному циклі підготовки спортсменів, що був розділений на три етапи, показав, що показники стійкості і переключення уваги змінювались (рис. 1).

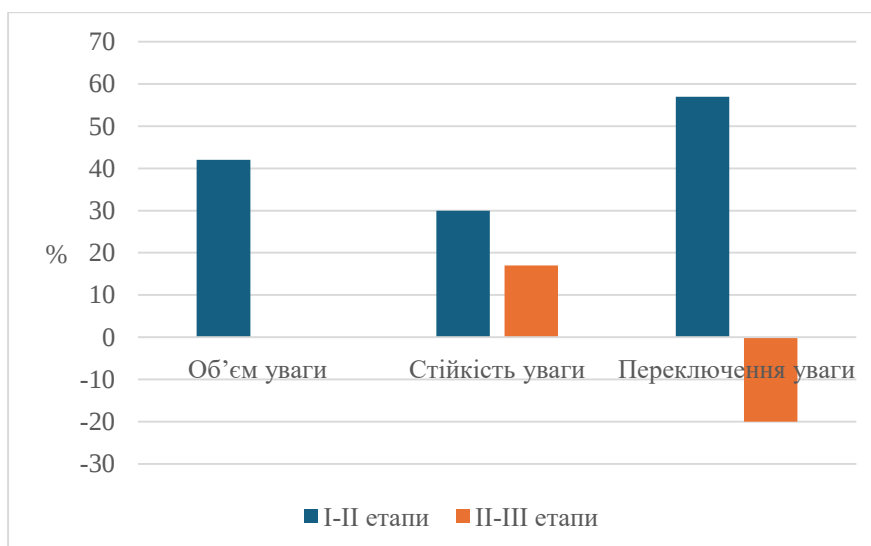


Рис. 1. Достовірні зміни показників уваги спортсменів у ході дослідження (у відсотках)

Від I до II етапу найбільше зросли показники переключення і об'єму уваги, відповідно на 57% ($p<0,05$) і 42% ($p<0,05$). Від II до III етапу дослідження позитивні зрушення зафіксовано з стійкості уваги – на рівні 17% ($p<0,05$) та негативні зміни з переключення уваги – зниження показників на рівні 20% ($p<0,05$). Від II до III етапу дослідження показники об'єму уваги не змінилися.

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що найбільш змінними властивостями уваги для спортсменів у віковому аспекті є об'єм і стійкість уваги. Найменш змінною є переключення уваги, де тенденції до зростання прослідковуються з 14 років. У річному циклі підготовки спостерігалась хвилюподібна динаміка показників переключення уваги, стрімкість зростання

показників до II етапу і стабілізацію у подальшому об'єму уваги та поступовість зростання показників стійкості уваги.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати динаміку властивостей уваги у віковому аспекті.

Список літератури:

6. Luca Bovolon, Simona Perrone, Carlotta Lega, Luisa Girelli, Simone Mattavelli, Marco A. Petilli. Playing sports to shape attention: enhanced feature-based selective attention in invasion sports players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Volume 80:102929. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102929>
7. Almeida Sávio & Silva, Diandra & Marinho, Victor & Moreira, Rayele & Rodrigues, Maryanne & Coelho, Sara & Teixeira, Silmar & Bastos, Victor Hugo. Attentional Focus Repercussions on Athletes' Performance: A Systematic Review. *Euro. J. Sports Exerc. Sci.*, 2019. 7 (1): 1-8. https://www.researchgate.net/publication/332350948_Attentional_Focus_Repercussions_on_Athletes'_Performance_A_Systematic_Review
8. Pedro Delgado, Pedro Passos, Francisco Tavares, Hugo Alexandre Ferreira, Electroencephalographic and cognitive task analysis of working memory and attention in athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Volume 80, 2025:102930. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102930>
9. Gómez-Cabrera M. C., & Handschin C. Unlocking athletic potential: Exploring exercise physiology from mechanisms to performance. *Free radical biology & medicine*. 2025. 230, 48–49. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2025.01.036>
10. Таблиці Шульте. ForKids: веб-сайт. URL: <https://forkids.org.ua/vchymocyfry/tablyczy-shulte-koryst-zrazky-ta-shablony-dlya-druku/>

Науковий керівник: Фролова Л.С., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ПРОЯВ ТОЧНОСТІ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

ПАВЛЕНКО М. С.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Дослідження було спрямоване на вивчення точності реакції на рухомий об'єкт у юних спортсменів різних спеціалізацій у підготовчому періоді тренувального циклу. Проведено аналіз показників сенсомоторної реакції та порівняння результатів між видами спорту. Встановлено, що юних спортсменів можна групувати за схожою точністю реакції, куди можуть увійти футболісти і дзюдоїсти, окрім волейболістів. При цьому кожна досліджувана група мала свої переваги точності сприйняття напрямку руху об'єктів при характерній для усіх юних спортсменів зоровій асиметрії.

Ключові слова: сприйняття, мішень, рухомі подразники, відмінності і схожість прояву.

Вступ. Особливості функціонального стану центральної нервової системи, частиною яких є сенсомоторні реакції, розглядається вченими на рівні багатогранної і недостатньо вивченої проблеми. Зацікавленість науковців полягає у встановленні специфічних відмінностей між видами спортивної діяльності, що допоможе визначати чинники спортивного результату [1]. Доведено, що прояв сенсомоторних реакцій залежить від характеру діяльності спортсменів і є критеріальними характеристиками змагального успіху [2]. Існує думка, що на сенсомоторну реакцію впливають когнітивні та перцептивні фактори, які корегують моторні команди [3]. При цьому підкреслюється важливість формування у спортсменів сенсомоторної адаптивності, яка не тільки пов'язана із візуомоторними завданнями та відповідями дрібної моторики, але й впливає на просторову орієнтацію усього тіла [3]. Також потрібно розуміти, що сенсомоторний вплив на координацію рухових дій при специфічній діяльності не гарантує переносу навички високого рівня на іншу діяльність [4]. Швидке реагування в незнайомій послідовності рухів не може бути забезпечене когнітивно-перцептивною складовою сенсомоторики [4], що підкреслює важливість визначення особливостей реагування представників різних видів спорту.

Мета дослідження: встановити прояв точності реакції на рухомий об'єкт у юних спортсменів різної спеціалізації у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз наукових публікацій за темою дослідження. 2. Встановити показники точності реакції на рухомий об'єкт юних футболістів, дзюдоїстів і волейболістів у підготовчому періоді.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні брали участь юні футболісти, дзюдоїсти і волейболісти віком 12-14 років у загальній кількості 42

особи. Для визначення точності РРО використано комп'ютерну програму Sniper [5]. У тестуванні виставлялись наступні параметри: діаметр снаряду і мішені – 5 мм, швидкість руху об'єктів – 200 мм/с, прискорення – 100 мм/с, кількість завдань – 32, з затримкою виходу. Для обробки даних застосовано статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. По результатах дослідження точності реакції спортсменів різних видів спорту виявилось, що юні футболісти та дзюдоїсти показали близькі значення у тестуванні (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників точності РРО юних спортсменів різних видів спорту (мм)

Показники	Досліджувані групи спортсменів		
	Юні волейболісти (n=14)	Юні футболісти (n=16)	Юні дзюдоїсти (n=12)
Точність РРО (ЛЗ)	3,06±0,31	1,68±0,33*	1,28±0,51*
Точність РРО (ПЗ)	3,15±0,32	1,11±0,31*	1,07±0,38*
Точність РРО (ВЗ)	2,97±0,29	2,75±0,46	2,25±0,39*
Точність РРО (НЗ)	4,09±0,44	1,01±0,35*	1,16±0,42*

Примітка: * $p<0,05$ – порівняно з групою юних волейболістів; РРО – реакція на рухомий об'єкт; ЛЗ – при руху об'єкту з лівої зони; ПЗ – при руху об'єкту з правої зони; ВЗ – при руху об'єкту з верхньої зони; НЗ – при руху об'єкту з нижньої зони

Показники точності реакції юних волейболістів були нижчими за юних футболістів та дзюдоїстів. При руху об'єктів з лівої зони різниця показників юних волейболістів та юних футболістів складала 1,38 мм ($p<0,05$), а різниця показників юних волейболістів і юних дзюдоїстів складала 1,78 мм ($p<0,05$). При руху об'єктів з правої зони реакція юних волейболістів була повільнішою за ліву зону. Різниця показників юних волейболістів та юних футболістів складала 2,04 мм ($p<0,05$), а різниця показників юних волейболістів і юних дзюдоїстів складала 2,08 мм ($p<0,05$). При руху об'єктів з нижньої зони реакція юних волейболістів найбільш повільна, якщо порівнювати з реакцією на рух об'єктів з лівої та правої зони. Різниця показників юних волейболістів та юних футболістів складала 3,08 мм ($p<0,05$), а різниця показників юних волейболістів і юних дзюдоїстів складала 2,93 мм ($p<0,05$). Точність реакції на рух об'єктів з верхньої зони юних волейболістів та юних футболістів статистично знаходилась в одних межах ($p>0,05$), а юних волейболістів і юних дзюдоїстів відрізнялась на 0,72 мм ($p<0,05$) і перевага була у групи дзюдоїстів.

При порівнянні точності реакції у групах спортсменів різних видів спорту ми виявили схожість показників футболістів і дзюдоїстів. Показники волейболістів відрізнялись від інших груп спортсменів (рис. 1). Потрібно вказати, чим відрізнялись волейболісти. Перш за все тим, що у них найнижчі показники точності виявились при реагуванні на рух об'єктів з нижньої зони ($p<0,05$).

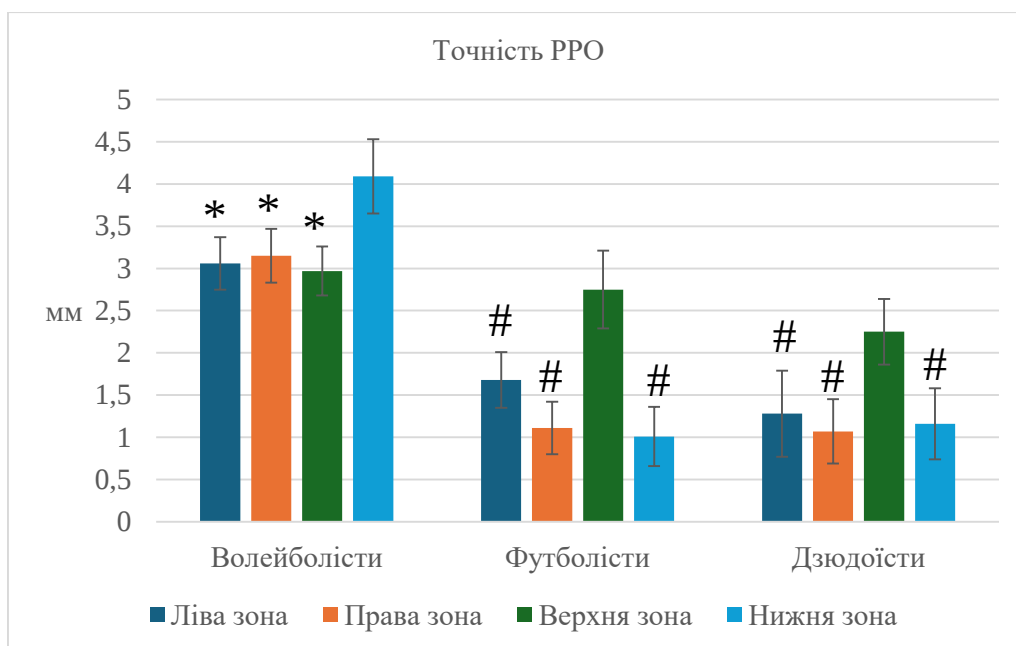


Рис. 1. Порівняння точності РРО при руху об'єктів з різних зон у кожному виді спортивної спеціалізації: * $p < 0,05$ – порівняно з нижньою зоною; # $p < 0,05$ – порівняно з верхньою зоною

А у дзюдоїстів та футболістів найнижча точність при реагуванні на рух об'єктів з верхньої зони ($p < 0,05$). Також можна вказати на те, що у футболістів найкраща реакція на рух об'єктів з правої та нижньої зони, тоді як у волейболістів та дзюдоїстів точність на рух об'єктів справа та зліва в однакових межах показників ($p > 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Узагальнюючи результати дослідження сенсомоторних реакцій у підготовчому періоді, констатуємо, що юних футболістів і дзюдоїстів можна групувати за схожою точністю реакції. Показники юних волейболістів значно відрізнялись від досліджуваних груп. Кожна досліджувана група мала свої переваги точності сприйняття напрямку руху об'єктів при характерній для усіх юних спортсменів зоровій асиметрії.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати сенсомоторні реакції у режимі периферії та по центру, що дозволить отримати показники швидкості реакції на вихід рухомого об'єкта з урахуванням широти периферичного зору та вміння фокусувати увагу на об'єкті.

Список літератури:

1. Вовканич Л., Дунець-Лесько А., Пенчук А., Качмар П. Особливості сенсомоторних реакцій спортсменів різних спортивних спеціалізацій. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 2. С. 17 - 26. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5848>
2. Лизогуб В., Пустовалов В., Артеменко Б., Супрунович В., Гребінюк Н. Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 50-55. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-050

3. Zwierko T., Nowakowska A., Jedziniak W., Popowczak M., Domaradzki J., Kubaszewska J., Kaczmarczyk M. & Ciechanowicz A. Contributing Factors to Sensorimotor Adaptability in Reactive Agility Performance in Youth Athletes. *Journal of human kinetics*. 2022. 83:39–48. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0067>.
4. Maudrich T., Kandt H., Ragert P. & Kenville R. Whole-body sensorimotor skill learning in football players: No evidence for motor transfer effects. *PloS one*. 2022. 17(7):e0271412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271412>
5. Любченко К. М., Коваленко С. О., Петренко Ю. О., Фролова Л. С., Питель А. А. Програма аналізу реакцій на рухомий об'єкт Sniper: методичні рекомендації по використанню. Черкаси, 2021. 34 с.

Науковий керівник: Фролова Л.С., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ РІЗНОГО ВІКУ

ПЕТРИЧЕНКО В. М.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Психофізіологічні функції спортсменів характеризуються змінними параметрами під впливом специфіки діяльності та віку, попри значну генетичну детермінованість. Тому, метою нашого дослідження було встановити відмінності прояву психофізіологічних функцій спортсменів ігрових видів спорту різного віку. Визначено сенсомоторні, перецептивні та когнітивні показники. Встановлено переваги 20-річних спортсменів над 17-річними у швидкості сенсомоторної реакції, сприйнятті просторових та часових параметрів, логічному і просторовому мисленні. Це визначається як сформованістю функцій, так і більшим тренувальним стажем, де специфіка виду діяльності впливає на прояв певних психофізіологічних здібностей.

Ключові слова: сенсомоторна реакція, сприйняття, когнітивні функції, оперативність рішень.

Вступ. Прояв психофізіологічних функцій у спортсменів є актуальною, але недостатньо вивченою науковою проблемою. Дослідниками постійно проводиться порівняння стану психофізіологічних функцій відносно різних чинників впливу та факторів прояву. Так, Л. Г. Коробейнікова, М. Ю. Макаруч, Г. В. Коробейніков, В. С. Міщенко, О. Б. Заповітряна [1] у своїх дослідженнях проводять порівняння різновікових груп спортсменів високої кваліфікації, вказуючи на отримане вікове погіршення точності зорового сприйняття. М. Хорошуха [2] у своїй роботі відзначає, що підвищення сприйняття часу з віком у спортсменів залежить від специфіки діяльності, де для швидко-силової спрямованості роботи характерним є не тільки точність аудіосприйняття, але й позитивні зміни логічного мислення. При порівнянні стану психофізіологічних функцій у динаміці багаторічної підготовки спортсменів-п'ятиборців В. Дрожжин, М. Хатіпов [3] зазначають, що з віком позитивно змінюються показники простої і складної реакції та відбуваються якісні зміни когнітивної складової психофізіологічних функцій. У дослідженнях О. Шевченка, Ю. Тропіна, В. Романенка [4] у порівнянні показників борців та спортсменів ігрових видів спорту з ракетками не виявлено відмінностей сенсомоторного реагування як у простих, так і у складних завданнях. Також стверджується, що у зростанні змагальної результативності психофізіологічний стан відіграє значну роль. Зокрема, за даними В. М. Сиви [5], зміни сенсомоторних та когнітивних функцій спортсменів в онтогенезі залежать від генетичних та соціальних чинників. Доведено, що підвищення психофізіологічних показників під впливом специфіки навантажень відбувається як у віковому діапазоні, так і в залежності від складності

тренувальних та змагальних завдань [5]. Отже, проблема прояву психофізіологічних функцій у спортсменів має не тільки представлені шляхи розв'язання, але й появу нових запитань вікових змін, що актуалізує обрану тему дослідження.

Мета дослідження: встановити відмінності прояву психофізіологічних функцій спортсменів ігрових видів спорту різного віку.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз наукових публікацій з теми прояву психофізіологічних функцій у спортсменів. 2. Визначити показники психофізіологічних функцій у спортсменів різного віку та провести порівняльний аналіз.

Матеріал і методи дослідження: Учасники дослідження – спортсмени ігрових видів спорту віком 17 та 20 років, загальна кількість 37 осіб. Для визначення психофізіологічних функцій використано три блоки тестів автоматизованої програми «Інтест». У блоці сенсомоторних реакцій визначалась швидкість простої зорово- та аудіомоторної реакції, у перцептивному блоці визначалась помилка сприйняття часу і простору, а у когнітивному блоці визначались показники пам'яті та видів мислення. Для проведення порівняльного аналізу здійснена статистична обробка даних досліджуваних груп спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльний аналіз показників психофізіологічних функцій 17-ти та 20-річних спортсменів ігрових видів спорту вказав на різний рівень прояву (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників психофізіологічних функцій різновікових груп спортсменів ігрових видів спорту

Показники	Досліджувані групи спортсменів	
	17 років (n=14)	20 років (n=23)
Швидкість зоровомоторної реакції, с	0,29±0,01	0,24±0,01*
Швидкість аудіомоторної реакції, с	0,28±0,01	0,22±0,01*
Помилка сприйняття часу, с	2,00±0,07	1,41±0,02*
Помилка сприйняття простору, см	0,11±0,01	0,07±0,01*
Об'єм короткочасної пам'яті, %	67,36±3,69	71,58±3,18
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	62,11±2,16	61,27±2,35
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	23,56±2,51	26,49±2,01
Коефіцієнт логічного мислення, %	83,67±1,45	90,00±1,12*
Коефіцієнт операційного мислення, %	86,49±2,53	76,18±2,93*
Коефіцієнт просторового мислення, %	46,67±3,99	64,28±4,08*

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно з показниками 17-річних

Дослідження у блоці сенсомоторного реагування виявили, що як за швидкістю зоровомоторної, так і швидкістю аудіомоторної реакції спортсмени досліджуваних груп мали різні показники. Вищу сенсомоторну реактивність демонстрували представники групи 20-річних спортсменів. Різниця швидкості

реакції при зоровому сприйнятті становила 0,05 с ($p < 0,05$), а при слуховому сприйнятті – 0,06 с ($p < 0,05$).

Дослідження у блоці точності просторового і часового сприйняття теж була перевага спортсменів групи 20-річних, порівняно із 17-річними. У просторовому орієнтуванні 17-річні мали більші межі помилки точного визначення відрізка, ніж 20-річні на 0,04 см ($p < 0,05$). У часовому орієнтуванні діапазон величини помилки сприйняття 17-річних був значно більшим за 20-річних на 0,59 с ($p < 0,05$).

Дослідження у блоці когнітивних функцій продемонструвало як перевагу 20-річних спортсменів, так і схожість даних. Перевага старших представників ігрових видів спорту була к прояві логічного та просторового мислення, де різниця показників складала відповідно 6,33% ($p < 0,05$) і 17,61% ($p < 0,05$). Результати тестування короткочасної пам'яті, абстрактного та асоціативного мислення вказали на однакові можливості прояву цих функцій у спортсменів різного віку ($p > 0,05$).

Проте, при дослідженні операційного мислення виявилось, що група 17-річних спортсменів демонструвала вищі здібності до швидкого прийняття оперативних рішень, порівняно із 20-річними, на що вказала різниця показників на 10,31% ($p < 0,05$).

Висновки з даного дослідження. У ході дослідження з'ясовано, що 20-річні спортсмени ігрових видів спорту мали переваги над 17-річними у швидкості сенсомоторної реакції, сприйнятті просторових та часових параметрів, логічному і просторовому мисленні. Це визначається як сформованістю функцій, так і більшим тренувальним стажем, де специфіка виду діяльності впливає на прояв певних здібностей. Однак, переваги 17-річних спортсменів над 20-річними у прояві операційного мислення може бути пов'язане із вищим рівнем готовності молодших за віком представників ігрових видів спорту приймати оперативні рішення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується дослідити динаміку показників психофізіологічних функцій у тренувальному процесі представників ігрових видів спорту різновікового контингенту.

Список літератури:

1. Коробейнікова Л. Г., Макачук М. Ю., Коробейніков Г. В., Міщенко В. С., Заповітряна О. Б. Стан психофізіологічних функцій у висококваліфікованих спортсменів різних вікових груп. *Фізіол. журн.* 2016. Т. 62, № 6. С. 81-87. URL: https://fz.kiev.ua/journals/2016_V.62/2016_6/2016_6-81-87.pdf
2. Хорошуха М. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2025. №2(14). С. 145–163. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.214>
3. Дрожжин В., Хатіпов М. Психофізіологічні функції кваліфікованих та юних п'ятиборців у різні роки підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура*

здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4(20). С. 425-428.
<https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/686>

4. Шевченко О., Тропін Ю., & Романенко В. Порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій борців та спортсменів спортивних ігор з ракетками. *Спортивні ігри*. 2023. № 3(21). С. 80–90.
<https://doi.org/10.15391/si.2021-3.9>

5. Сова В. М. Вплив засобів спортивної підготовки на розвиток психофізіологічних властивостей юних таеквондистів: дис. на здобуття ст. докт. філ. за спец. 017 Фізична культура і спорт. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2025. 201 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51991/1/%D0%BF.pdf>

Науковий керівник: Дудник І.О., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ВІКУ ТА СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

ПЕТРОВСЬКИЙ С. В.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Формування мотивації у спортсменів, її прояв на різних етапах багаторічного вдосконалення та в залежності від специфіки спортивної діяльності залишається недостатньо вивченою темою у науковому розгляді. Тому, метою нашого дослідження було встановити особливості прояву мотивації у спортсменів різного віку та спеціалізації. Визначено показники мотивації досягнення успіху та уникнення невдач спортсменів віком 11-20 років та різних видів спорту. Проведено порівняльний аналіз показників досліджуваних груп. Отримано вищу вмотивованість на досягнення успіху кожної наступної вікової групи спортсменів, при цьому мотивація досягнення успіху переважала над мотивацією уникнення невдач. Виявлено, що найменше налаштована на уникнення невдач група футболістів, а найбільше прагне досягати успіху група баскетболістів.

Ключові слова: мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдач, порівняльний аналіз, різні види спорту.

Вступ. Мотивація для спортсмена відіграє важливу роль у формуванні переможця. В залежності від пріоритету мотивації спортсмен надає перевагу різним завданням, будує змагальну стратегію і передбачає для себе змагальний результат. Л. М. Мухіна [1] зазначає, що спортсмени вмотивовані на успіх більше піддають себе ризику, оскільки ставлять перед собою задачі високого рівня складності, яку може не виконати в силу незалежних від них обставин. Те, що мотивація є фактором впливу на особистість спортсмена, підтверджують дослідження А. Перепелиці, Є. Фокіна, В. Ковальчук [2], які показали залежність формування мотивації від різних мотивів для борців, легкоатлетів та ігровиків. Мотивація досягнення успіху може впливати і на прояв когнітивних здібностей спортсменів, як це показано у дослідженнях С. В. Федорчук, Т. В. Петровської, І. В. Хмельницької, Л. В. Арнаутової, І. О. Когут, Є. І. Петрушевського [3], в яких автори демонструють вищу вмотивованість гандболісток на досягнення успіху, а також зниження концентрації уваги при зростанні мотивації уникнення невдач. Також вважається, що мотивація досягнення успіху впливає на інтенсивність напруження зусиль спортсмена, а також на прийняття рішень в екстремальних ситуаціях [4]. Проте, у більш старшому віці приходить усвідомлення себе, що дає можливість спортсмену вибирати стратегію поведінки у тренувальному та змагальному процесах [5]. Таким чином, дослідження мотивації залишається актуальним науковим напрямком, що відкриває важливі аспекти прагнення до спортивної майстерності.

Мета дослідження: встановити особливості прояву мотивації у спортсменів різного віку та спеціалізації.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати дані наукових публікацій з теми мотивації спортсменів. 2. Провести порівняльний аналіз показників видів мотивації представників різних видів спорту та осіб різного віку.

Матеріал і методи дослідження: Дослідження проводились на 70 учасниках віком 11-20 років та на 75 учасниках різних видів спорту. Для дослідження обрано бланкову методику Т. Елерса для дослідження мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Дослідження проводились перед тренувальним заняттям з 15.00 до 20.00 в залежності від вікової категорії чи виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження різних вікових груп спортсменів показали відмінності у показниках, які можна охарактеризувати як демонстрація вищої вмотивованості з віком (табл. 1).

Таблиця 1

Показники мотивації спортсменів різного віку (бали)

Показники	Групи спортсменів		
	10-11 років (n=28)	14-16 років (n=22)	19-20 років (n=20)
Мотивація уникнення невдач	9,46±0,62	10,89±0,97	14,37±1,24*
Мотивація досягнення успіху	11,78±1,05#	15,96±1,28*#	20,11±1,41*&#

Примітка: * $p < 0,05$ – у порівнянні з групою 10-11 років; & $p < 0,05$ – у порівнянні з групою 14-16 років; # $p < 0,05$ – у порівнянні з мотивацією уникнення невдач у кожній досліджуваній групі спортсменів

Так, порівняння показників мотивації досягнення успіху груп 10-11 і 14-16 років вказувало на вищий рівень у старших спортсменів (результати відрізнялись на 4,18 бали; $p < 0,05$). При порівнянні показників мотивації досягнення успіху групи спортсменів 14-16 і 19-20 років встановлено також перевагу більш старшої групи (результати відрізнялись на 4,15 бали). З огляду на представлені дані, беззаперечним виявилась різниця показників груп 10-11 і 19-20 років, яка склала 8,33 бали ($p < 0,05$) переваги дорослих спортсменів.

Якщо взяти порівняння результатів тестування мотивації уникнення невдач, то тут виявилась відсутність різниці показників груп 10-11 і 14-16 років ($p > 0,05$). При цьому між показниками груп 14-16 і 19-20 років, а також 10-11 і 19-20 років зафіксована різниця відповідно на 3,48 бали ($p < 0,05$) і 4,91 бал ($p < 0,05$).

Порівняння показників різних видів мотивації демонструють вищу вмотивованість на досягнення успіху, на відміну від мотивації уникнення невдач. Визначена різниця показників становила у віці 10-11 років 2,32 бали ($p < 0,05$), у віці 14-16 років – 5,07 балів ($p < 0,05$), а у віці 19-20 років – 5,74 бали ($p < 0,05$), з перевагою мотивації досягнення успіху.

Дослідження мотивації спортсменів різних видів спорту вказували як на розбіжності результатів, так і на їх схожість (табл. 2).

Таблиця 2

Показники мотивації спортсменів різної спеціалізації (бали)

Показники	Групи спортсменів			
	Футболісти (n=24)	Баскетболісти (n=16)	Легкоатлети (n=17)	Дзюдоїсти (n=18)
Мотивація уникнення невдач	9,04±0,72	13,77±1,07*	12,11±1,36*	12,99±1,14*
Мотивація досягнення успіху	14,79±1,16¥	19,75±0,82*¥	16,33±1,13#¥	17,14±1,25#¥

Примітка: * $p < 0,05$ – у порівнянні з футболістами; # $p < 0,05$ – у порівнянні з баскетболістами; ¥ $p < 0,05$ – у порівнянні з мотивацією уникнення невдач у кожній досліджуваній групі спортсменів

Порівнюючи показники мотивації уникнення невдач спортсменів різних видів спорту виявлено, що баскетболісти, легкоатлети і дзюдоїсти мали однаковий рівень прояву ($p > 0,05$). Проте їх результати поступались результатам футболістів, у яких зафіксовано достовірно нижчі показники, порівняно із іншими видами спорту. Різниця показників груп футболістів і баскетболістів склала 4,73 бали ($p < 0,05$), футболістів і легкоатлетів – 3,07 бали ($p < 0,05$), а футболістів і дзюдоїстів – 3,95 бали ($p < 0,05$).

Порівняння показників мотивації досягнення успіху вказали на інші особливості прояву цього виду мотивації у спортсменів різних видів спорту. Виявлено, що показники мотивації досягнення успіху були схожими у футболістів, легкоатлетів і дзюдоїстів ($p > 0,05$). Проте, показники баскетболістів виявились значно вищими за футболістів на 4,96 бали ($p < 0,05$), за легкоатлетів – на 3,42 бали ($p < 0,05$) і за дзюдоїстів – на 20,61 бали ($p < 0,05$).

Порівняння показників різних видів мотивації демонструють вищу вмотивованість на досягнення успіху, на відміну від мотивації уникнення невдач. Найбільша різниця показників була у групах футболістів 5,75 балів ($p < 0,05$) та баскетболістів 5,98 балів ($p < 0,05$). Дещо менша різниця зафіксована у групах легкоатлетів 4,22 бали ($p < 0,05$) і дзюдоїстів 4,15 бали ($p < 0,05$), з перевагою мотивації досягнення успіху.

Висновки з даного дослідження. Проведені тестування мотивації спортсменів показали вищу вмотивованість на досягнення успіху кожної наступної вікової групи спортсменів при вагомому впливі чинників демонструвати максимальний результат. Мотивація досягнення успіху переважала над мотивацією уникнення невдач у досліджуваних вікових групах спортсменів. Високу мотивацію уникнення невдач демонстрували тільки спортсмени 19-20 років у порівнянні з 10-11-річними, що вказувало на наявність розуміння змагальних перспектив та прогнозування змагальних результатів у відповідності до підготовленості та стану спортсмена. При

порівнянні вмотивованості спортсменів різних видів спорту виявилось, що найменше налаштовані на уникнення невдач футболісти, а найбільше прагнуть досягати успіху баскетболісти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати чинники мотивації до занять представників різних видів спорту.

Список літератури:

1. Мухіна Л. М. Особливості мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у студентському колективі. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 93-97. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.14>
2. Перепелиця А., Фокін Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 89–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
3. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Хмельницька І. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О., Петрушевський Є. І. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 33-38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>
4. Баламутова Н., Курило І. Формування мотивації в спорті. *Освіта збереже Україну!:* матеріали III Всеукраїнських Прокопенківських читань, (м. Харків, 10 черв. 2024 р.). Харків, 2024. С. 37–42. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/17789>
5. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2, Т. 1. С. 119-123. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/862f4b14-eb06-41eb-8364-c20dd3ce19c7>

Науковий керівник: Дудник І.О., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДИТЯЧИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД

ПИРОЖЕНКО Д.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглянуто сучасні тенденції розвитку техніко-тактичної підготовки дитячих баскетбольних команд. Проаналізовано інноваційні підходи, цифрові технології та результати педагогічного експерименту щодо підвищення ефективності тренувального процесу дітей 10–12 років.

Ключові слова: баскетбол, техніко-тактична підготовка, діти 10–12 років, тренувальний процес, інноваційні методики.

Вступ. Сучасний баскетбол характеризується високою динамікою, швидкістю прийняття рішень та універсальністю гравців, що висуває нові вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів уже в ранньому віці. Дитячий баскетбол в Україні та світі активно змінюється під впливом глобальних тенденцій, цифрових технологій та педагогічних інновацій.

У низці досліджень підкреслюється важливість інтегрованого підходу до формування технічних і тактичних умінь (Meyer & Krause, 2020; Usher, 2022). Сучасні автори вказують на переваги відеоаналізу, сенсорних трекерів та індивідуалізації тренувань (Kozina et al., 2019; Sampaio & McGarry, 2017).

Однак, попри значний обсяг наукових даних, недостатньо вивченим залишається питання комплексного підходу до техніко-тактичної підготовки саме дітей 10–12 років, а також впливу інтегрованих методик на взаємозв'язок технічних, тактичних, когнітивних та психологічних компонентів.

Мета та завдання дослідження: Узагальнити сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки дитячих баскетбольних команд та представити результати експериментальної методики їх удосконалення. Проаналізувати сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки дітей 10–12 років. Визначити роль інноваційних технологій у тренувальному процесі. Оцінити ефективність комплексної методики техніко-тактичної підготовки. Розробити практичні рекомендації для тренерів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (12 тижнів); тестування технічної та тактичної підготовки; відеоаналіз і цифровий моніторинг тренувальної активності; статистичну обробку даних.

Учасники: 24 юних баскетболісти 10–12 років, розподілені на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи по 12 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Комплексна методика, впроваджена в експериментальній групі, включала технічні вправи, тактичні

ситуаційні моделі, міні-ігри 2×2 та 3×3, а також цифрові технології контролю (відеоаналіз, сенсорні трекари).

Таблиця 1

Початковий рівень техніко-тактичної підготовки (середнє значення за 12 дітей)

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Ведення м'яча (сек/20 м)	$7,8 \pm 0,5$	$7,9 \pm 0,6$
Точність передач (%)	68 ± 5	69 ± 6
Кидки з середньої дистанції (%)	54 ± 4	55 ± 5
Виконання тактичних схем (%)	60 ± 6	61 ± 5
Розуміння ігрових ситуацій (бал)	$5,8 \pm 0,4$	$5,7 \pm 0,5$

Таблиця 2

Підсумковий рівень техніко-тактичної підготовки (середнє значення)

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Ведення м'яча (сек/20 м)	$6,1 \pm 0,3$	$7,2 \pm 0,5$
Точність передач (%)	81 ± 3	72 ± 4
Кидки з середньої дистанції (%)	68 ± 3	60 ± 4
Виконання тактичних схем (%)	78 ± 4	66 ± 5
Розуміння ігрових ситуацій (бал)	$7,6 \pm 0,3$	$6,3 \pm 0,4$

Таблиця 3

Порівняльна таблиця приросту (%)

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Ведення м'яча (сек/20 м)	+22%	+9%
Точність передач (%)	+13%	+3%
Кидки з середньої дистанції (%)	+14%	+5%
Виконання тактичних схем (%)	+18%	+5%
Розуміння ігрових ситуацій (бал)	+31%	+10%

На основі порівняння початкового та підсумкового рівня можна зробити наступні висновки:

1. Технічна підготовка

о Ведення м'яча в ЕГ покращилося на **1,7 секунди**, тоді як у КГ – лише на 0,7 секунди.

о Точність передач у ЕГ збільшилася на **13%**, у КГ – на 3%.

о Кидки з середньої дистанції у ЕГ покращилися на 14%, у КГ – на 5%.

Висновок: комплексна програма значно підвищує технічну майстерність юних баскетболістів

2. Тактична підготовка

о Виконання тактичних схем у ЕГ покращилося на 18%, у КГ – на 5%.

о Розуміння ігрових ситуацій у ЕГ збільшилося на 1,8 бала, у КГ – на 0,6 бала.

Висновок: інтеграція ігрових та модифікованих вправ формує швидкість прийняття рішень та ефективність командних дій

Обговорення. Отримані результати підтверджують, що:

комплексний підхід забезпечує рівномірний розвиток техніки, тактики та психофізичних якостей;

використання відеоаналізу та цифрових трекерів підвищує об'єктивність контролю й мотивацію дітей (Krause & Meyer, 2020);

модифіковані ігрові вправи сприяють розвитку командної взаємодії та швидкості прийняття рішень;

індивідуалізація навантаження дозволяє враховувати вікові та функціональні особливості спортсменів (Kozina et al., 2019).

Висновки. Сучасні тенденції техніко-тактичної підготовки дитячих баскетбольних команд передбачають комплексний підхід із поєднанням технічних, тактичних, когнітивних і психологічних компонентів.

Інноваційні технології - відеоаналіз, сенсорні трекери, цифрові платформи - суттєво підвищують ефективність тренувального процесу. Експериментальна методика забезпечила суттєве покращення показників у дітей 10–12 років порівняно з традиційною програмою. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у дитячо-юнацьких спортивних школах і клубах.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на: адаптацію методики для спортсменів 13–16 років; розробку цифрових платформ для автоматизації контролю та аналізу тренувань; оцінку впливу комплексної методики на змагальну діяльність юних баскетболістів.

Список літератури:

1. Krause J., Meyer D. Basketball Skills & Drills. Human Kinetics, 2020.
2. Usher P. Global Trends in Youth Basketball Development. Routledge, 2022.
3. Kozina Z. et al. Individualization of Training in Team Sports. Springer, 2019.
4. Schmidt R., Lee T. Motor Learning and Performance. Human Kinetics, 2021.
5. World Association of Basketball Coaches. Coaching Youth Basketball Manual. FIBA, 2021.
6. Lacy A., Williams L. Youth Basketball: Strategies and Fundamentals. Prentice Hall, 2018.
7. Sampaio J., McGarry T. Tactical Performance in Basketball. Routledge, 2017.

Науковий керівник: Усатова І. А., канд. пед. наук, ст. викладач

МОТОРНА ЛАТЕРАЛІЗАЦІЯ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

ПИСЬМЕННА А. Я.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Рівень сенсорно-керованої моторної поведінки спортсмена залежить від готовності їх сенсомоторної системи. Це є значимим фактором ефективних дій спортсменів, особливо з інвалідністю. Тому, метою нашого дослідження було встановити особливості моторної латералізації сенсомоторного реагування спортсменів з інвалідністю у плаванні при різній черговості пред'явлення подразників. Визначено показники сенсомоторної реакції за програмою Standard та Sequence при відповіді на подразники правою та лівою руками. Проведений порівняльний аналіз вказав відсутність зміни латералізації сенсомоторної реакції в залежності від складності умов пред'явлення подразників.

Ключові слова: моторна перевага, черговість пред'явлення подразників, сенсомоторні функції, спортсмени з плавання.

Вступ. Сенсомоторні показники є важливими для спортсмена, оскільки демонструють ступінь можливостей для корегування діями у змінних умовах тренування і змагань. Проте, як зазначає E. Zemková [1], у науковому просторі багато уваги приділяється вивченню моторної складової продуктивності спортсмена, і менше уваги до дослідження сенсорних функцій. З огляду на твердження T. Zwierko and others [2], що перцептивно-когнітивні процеси підлягають навчанню, можемо уявити значимість розуміння сенсомоторних процесів для досягнення рівня готовності спортсменів демонструвати результат. L. Craighero [3] стверджує, що дефіцит прояву сенсомоторної системи спричиняє дефіцит когнітивних функцій, а це визначає рівень сенсорно-керованої моторної поведінки спортсмена. У дослідженнях останнім часом застосовуються різні методики вивчення сенсомоторних реакцій, однієї з них є діагностично-тренувальна методика ReactionX [4]. Аналіз останніх публікацій показав, методика ReactionX демонструє відмінність представників різних видів спорту у сенсомоторній відповіді на подразники [5]. Глибоке вивчення на спортсменах з інвалідністю мало представлене у наукових джерелах, що підштовхує до дослідження на даному контингенті для характеристики особливостей їх реактивності.

Мета дослідження: встановити особливості моторної латералізації сенсомоторного реагування спортсменів з інвалідністю у плаванні при різній черговості пред'явлення подразників.

Завдання дослідження: 1. Дослідити вивченість теми за науковими публікаціями. 2. З'ясувати особливості реакції спортсменів з інвалідністю у плаванні за програмою Standard та Sequence.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались спортсмени з інвалідністю (плавання) віком від 17-21 рік у кількості 4 осіб жіночої та чоловічої статі. Використано діагностично-тренувальна методика ReactionX з автоматизованим збором даних. Тестування проводилось за програмою Standard та Sequence в умовах близької відстані до датчиків. Подразники пред'являлись впродовж 1 хв. на 4 датчиках руху спочатку за програмою Standard, а потім за програмою Sequence з перервою між ними в 1 хвилину. Досліджувані реагували на подразники лівою та правою руками.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що спортсмени з інвалідністю виявляють моторну латералізацію в залежності від умов пред'явлення подразників та сенсорних можливостей реагування. Порівняння показників сенсомоторної реакції правою та лівою руками в умовах довільного пред'явлення подразників (програма Standard) вказало на те, що у спортсменів з інвалідністю виявлено домінування однієї із верхніх кінцівок (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників сенсомоторної реакції правою та лівою руками спортсменів з інвалідністю за програмою Standard (с)

учасник	Average (середній час реакції)		Fastest (найменший час реакції)		Slowest (набільший час реакції)	
	Правою рукою	Лівою рукою	Правою рукою	Лівою рукою	Правою рукою	Лівою рукою
№1	0,95	0,90	0,17	0,25	1,86	1,92
№2	0,44	0,34	0,05	0,03	0,94	0,68
№3	0,44	0,41	0,05	0,11	1,75	1,66
№4	0,63	0,67	0,05	0,11	1,75	1,66

У більшості випадків спортсмени, реагуючи лівою рукою, демонстрували кращий середній час реакції. Так, в учасників дослідження № 1, 2 і 3 різниця показників середнього часу становила відповідно 0,05 с, 0,1 с і 0,03 с з вищою реакцією лівої руки. Лише в учасника № 4 кращий середній час реакції зафіксовано при реагуванні правою рукою з різницею 0,04 с. Визначаючи найменший час реакції, було виявлено, що права рука спортсменів № 1, № 3 і № 4 реагувала значно швидше лівої руки. У спортсмена № 2 навпаки, найшвидшу реакцію продемонстровано при реагуванні лівою рукою. Найбільш повільна реакція була у спортсменів № 2, № 3 і № 4 при реагуванні правою рукою, проте у спортсмена № 1 найбільший час реакції виявився при реагуванні на подразники лівою рукою.

Порівняння показників сенсомоторної реакції правою та лівою руками в умовах послідовної черговості пред'явлення подразників (програма Sequence) вказало на те, що у спортсменів з інвалідністю також виявлено домінування однієї із верхніх кінцівок (табл. 2).

У більшості випадків спортсмени, реагуючи лівою рукою, демонстрували кращий середній час реакції. Так, в учасників дослідження № 1, 2 і 3 різниця

показників середнього часу становила відповідно 0,04 с, 0,2 с і 0,02 с з вищою реакцією лівої руки.

Таблиця 2

Порівняння показників сенсомоторної реакції правою та лівою руками спортсменів з інвалідністю за програмою Sequence (с)

учасник	Average (середній час реакції)		Fastest (найменший час реакції)		Slowest (набільший час реакції)	
	Правою рукою	Лівою рукою	Правою рукою	Лівою рукою	Правою рукою	Лівою рукою
№1	0,69	0,65	0,14	0,07	2,17	3,97
№2	0,26	0,24	0,04	0,08	1,83	1,14
№3	0,25	0,23	0,03	0,05	2,65	3,87
№4	0,39	0,42	0,03	0,05	2,65	3,87

Лише в учасника № 4 кращий середній час реакції зафіксовано при реагуванні правою рукою з різницею 0,03 с. Визначаючи найменший час реакції, було виявлено, що права рука спортсменів № 2, № 3 і № 4 реагувала значно швидше лівої руки. У спортсмена № 1 навпаки, найшвидшу реакцію продемонстровано при реагуванні лівою рукою. Найбільш повільна реакція була у спортсменів № 1, № 3 і № 4 при реагуванні лівою рукою, проте у спортсмена № 2 найбільший час реакції виявився при реагуванні на подразники правою рукою. Високу швидкість реагування на подразники продемонстрували спортсмени № 2 і № 3, а повільну реакцію показав учасник дослідження № 1, незалежно від умов пред'явлення подразників.

Порівнюючи швидкість реагування при різних умовах пред'явлення подразників, можна стверджувати, що при поступовій черговості появи сигналів швидкість реакції спортсменів збільшується в середньому у 1,5 рази для обох рук. При цьому необхідно відмітити, що в учасника № 2 при тестуванні у програмі Standard різниця швидкості реакції правою та лівою руками була 0,1 мс, а у програмі Sequence вона зменшилась до 0,02 мс (на 0,08 мс). У інших спортсменів також зменшилась різниця показників правої та лівої руки при тестуванні у програмі Sequence, порівняно із показниками дослідження у програмі Standard, але тільки на 0,01 мс.

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що спортсмени з інвалідністю по плаванню, незалежно від умов пред'явлення подразників, демонстрували кращу сенсомоторну реакцію своєю домінуючою рукою. Це вказувало на чітку моторну латералізацію спортсменів. При цьому, більшість спортсменів зберігали співвідношення швидкості реагування при тестуванні у різних програмах, що вказувало на стабільність сенсорного компоненту реакції.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати сенсомоторні реакції на рухомий об'єкт спортсменів з інвалідністю у плаванні з урахуванням їх стану.

Список літератури:

1. Zemková E. Cognition and Motion: Sensory Processing and Motor Skill Performance in Athletic Training and Rehabilitation. *Applied Sciences*. 2022. V. 12(20): 10345. DOI:10.3390/app122010345
2. Zwierko T., Nowakowska A., Jedziniak W., Popowczak M., Domaradzki J., Kubaszewska J., Kaczmarczyk M., Ciechanowicz A. Contributing Factors to Sensorimotor Adaptability in Reactive Agility Performance in Youth Athletes. *J Hum Kinet*. 2022. V. 83. Pp. 39-48. doi: 10.2478/hukin-2022-0067.
3. Craighero L. The Role of the Sensorimotor System in Cognitive Functions. *Brain Sci*. 2022 May 5;12(5):604. doi: 10.3390/brainsci12050604.
4. Barañano-Alcaide R., Sillero-Quintana M., Vilaboa R. B., Barañano-Perez J., & Gonzalez-Jiménez M. R. Entrenamiento de esgrima con luces de tiempo de reacción. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 2024. № 17 (1-2). P. 62–70. DOI: 10.33155/ramd.v17i1-2.1157
5. Фролова Л. С., Каленіченко О. В., Галямов М. А., Гайдамака Е. Ю., Сікало Є. В. Сенсомоторна реакція представників ігрових видів спорту при різній моторній відповіді на подразники. *Спортивні ігри*. 2024. № 4(34). С. 31-39. DOI: 10.15391/si.2024-4.04

Науковий керівник: Фролова Л.С., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА

СКИБА Є. В.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Фізична підготовленість є важливою складовою майстерності футболістів, незалежно від його амплуа, але у взаємозв'язку з рівнем прояву окремих фізичних якостей. Тому, метою нашого дослідження було встановити особливості фізичної підготовленості футболістів різних амплуа. Визначено показники фізичної підготовленості футболістів захисників, напівзахисників і нападаючих. Встановлено переваги футболістів нападаючих у прояві реактивної швидкості та вибухової сили нижніх кінцівок.

Ключові слова: нападаючі, захисники, напівзахисники, швидкість переміщення, футбол.

Вступ. Важливою складовою результативності футболістів є їх фізична підготовленість, оскільки спрямована на формування фундаменту техніко-тактичної майстерності [1]. Основним інструментом для визначення рівня фізичної підготовленості є система контролю, яка дозволяє оцінювати наявний стан спортсмена та готовність реалізовувати техніко-тактичні уміння [2]. Діяльність у футболі пов'язана із розвитком швидкості, вибухової сили та спритності, рівень прояву яких впливає на функцію гравця [3]. Позиційні відмінності гравців попри відмінну продуктивність фізичної роботи, мають схожість рівня підготовленості за спрямованістю впливу [4]. При цьому вважається, що характеристики фізичної готовності футболістів можуть розглядатись у сукупності з іншими чинниками ефективності гри спортсмена [5].

Мета дослідження: встановити особливості фізичної підготовленості футболістів різних амплуа.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукові джерела. 2. Визначити показники фізичної підготовленості футболістів різних амплуа.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались футболісти віком 14-20 років різних амплуа. Проводилось тестування фізичної підготовленості за вправами: вистрибування вгору, кидок медицинбола, тест «конверт», біг на 5 м, 10 м і 30 м з ходу.

Результати дослідження та їх обговорення. Для управління процесом фізичної підготовки футболістів різних амплуа було проведено тестування їхніх швидко-силових можливостей (що базуються переважно на анаеробних механізмах енергозабезпечення) у природних умовах. Аналіз результатів показав, що статистично достовірні відмінності зафіксовано лише у бігових тестах (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості футболістів різних амплуа

Показники	Амплуа		
	Захисники (n=16)	Напівзахисники (n=14)	Нападаючі (n=12)
Вистрибування вгору, см	59,1±3,3	56,4±4,9	58,5±0,5
Тест «конверт» 5х(3х3м), с	28,0±1,2	27,3±0,9	28,8±1,3
Кидок медицинбола, м	18,4±1,8	18,6±1,1	17,1±1,8
Біг 5 м з ходу, с	0,82±0,01	0,89±0,01	0,74±0,01*#
Біг 10 м з ходу, с	1,59±0,02	1,48±0,02*	1,41±0,02*#
Біг 30 м з ходу, с	3,91±0,03	4,04±0,02*	3,90±0,03#

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно із показниками захисників; # $p < 0,05$ – порівняно із напівзахисниками

Так, у тесті біг 5 м з ходу футболісти з функцією нападаючі показували вищу швидкість переміщення за футболістів захисників на 0,08 с ($p < 0,05$) і за напівзахисників – на 0,15 с ($p < 0,05$). Між футболістами захисниками і напівзахисниками різниці у показниках бігу на 5 м з ходу не виявлено ($p > 0,05$).

У тесті біг 10 м з ходу футболісти з функцією нападаючі були швидшими за футболістів захисників на 0,18 с ($p < 0,05$), а за напівзахисників – на 0,07 с ($p < 0,05$). Проте, футболісти напівзахисники, у свою чергу, виявили кращі швидкісні здібності за захисників при подоланні дистанції 10 м з ходу, де різниця показників була на рівні 0,11 с ($p < 0,05$).

У тесті біг 30 м з ходу футболісти з функцією нападаючі та захисники демонстрували майже однакові швидкісні можливості ($p > 0,05$). Значно нижчі результати показали футболісти напівзахисники, оскільки різниця у показниках бігу з захисниками склала 0,13 с ($p < 0,05$), а з нападаючими – 0,14 с ($p < 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що футболісти нападаючі мали більші можливості за інші амплуа у прояві реактивної швидкості та вибухової сили нижніх кінцівок. У прояві максимальної швидкості напівзахисники значно відставали за нападників і захисників.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати особливості фізичної підготовленості футболістів в залежності від умов підготовки.

Список літератури:

1. Собко С. Г., Собко Н. Г., Липчанська Л. М. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів етапу попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. 2023. Вип. 3К (162). С. 374-379. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40823>
2. Чурікова Н. Комплексний контроль фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих футболісток. *Актуальні проблеми*

фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2019. №1(9). С. 41-51. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/68c3e5f6-1650-4044-ad6a-c3daf083964d/content>

3. Abdullai Muamer & Iseni, Astrit & Qaili Enes. CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS IN RELATION TO PLAYING POSITION. *Journal of Sport and Health*. 2023. 10. 173-181. URL: <https://www.researchgate.net/publication/375027091>

4. Oliva-Lozano J. M., Cefis M., Fortes V. et al. Summarizing physical performance in professional soccer: development of a new composite index. *Sci Rep*. 2024. 14:14453. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65581-5>

5. Йоксімович М., Скрипченко І., Яримбаш К., Фулурія Д., Насролахі С., Пантович М. Антропометричні характеристики професійних футболістів щодо ігрової позиції та їхнє значення для успіху у грі. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичної підготовки та спорту*. 2019; 23(5):224-30. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0503>

Науковий керівник: Дудник І.О., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ З БІГУ НА 400 М РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ВІД ПІДГОТОВЧОГО ДО ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

СТАДНІК М. І.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. У дослідженні проаналізовано динаміку фізичної підготовленості легкоатлетів, що спеціалізуються у бігу на 400 м, залежно від їх кваліфікації та етапу підготовки. Проведено порівняння показників швидкісно-силових та координаційних якостей, важливих для досягнення високого змагального результату. З'ясовано, що легкоатлети з бігу на 400 м закономірно демонструють різний рівень фізичної підготовленості, але мають схожі можливості з вдосконалення компоненту вибухової сили швидкісно-силових якостей та координаційного компоненту швидкісних рухів.

Ключові слова: вибухова сила, швидкісно-силові якості, максимальна швидкість, координаційні здібності, спортсмени.

Вступ. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів уже тривалий час є актуальною проблемою з акцентом на пошук засобів удосконалення процесу підготовки. Одним із основним результатом таких досліджень є необхідність урахування індивідуальних можливостей спортсменів до вдосконалення [1]. І. І. Вовченко and other [1] вказують на значний вплив зростання максимальної швидкості та локальних швидкісно-силових якостей для зменшення часу подолання змагальної дистанції. Вважається, що для бігунів на 400 м важливими є можливості легкоатлетів якнайдовше утримувати оптимальну частоту й довжину бігових кроків в умовах високої швидкості переміщення [2]. Розвиток швидкості легкоатлетів на короткі дистанції тісно пов'язане із подальшим розвитком у процесі підготовки фізичних якостей [3]. У дослідженнях В. М. Єрьоменко [3] наголошується на необхідності створення умов для спортсменів з періодичної зміни ритмічності циклічних рухів. Однак, важливим аспектом удосконалення фізичних якостей бігунів на короткі дистанції є послідовність розподілу програм підготовки з удосконалення швидкості, сили, витривалості з окремим напрямком підбору засобів для розвитку швидкісно-силових якостей [4]. У той же час існують дані про те, що збереження темпу руху при незмінності довжини кроків бігунів на 400 м можуть істотно впливати на рівномірність бігу [5]. Вище сказане підтверджує наявність протиріч та напрямів пошуку шляхів підвищення фізичної підготовленості легкоатлетів з бігу на 400 м.

Мета дослідження: з'ясувати відмінності в динаміці фізичної підготовленості легкоатлетів з бігу на 400 м різної кваліфікації при підготовці до проміжних стартів.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати дані наукових публікацій з обраної проблеми. 2. Встановити показники фізичної підготовленості легкоатлетів різної кваліфікації у підготовчому та змагальному періодах.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженнях приймали участь два легкоатлети кваліфікації Майстер спорту та І розряд. Дослідження проводились на початку підготовчого та змагального періодів підготовки до проміжних стартів. Для визначення фізичної підготовленості спортсменів обрано метод тестування фізичних якостей за наступними вправами: біг 60 м з ходу, стрибок у довжину з місця, 5-кратний стрибок у довжину, метання ядра вагою 4 кг і частота кроків та час проходження 100 м багатоскоками. Використано порівняльний аналіз результатів дослідження спортсменів різної кваліфікації та різних періодів тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження легкоатлетів з бігу на 400 м різної кваліфікації було встановлено відмінності у рівні фізичної підготовленості, що закономірно з огляду на рівень майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння фізичної підготовленості легкоатлетів з бігу на 400 м різної кваліфікації

Вправи	Легкоатлети з бігу на 400 м			
	Майстер спорту		І розряд	
	Період базової підготовки	Змагальний період	Період базової підготовки	Змагальний період
Біг 60м з ходу, с	6,10	5,80	6,33	6,12
Стрибок у довжину з місця, м	2,94	3,15	2,73	2,95
5-кратний стрибок у довжину, м	16,25	16,70	15,00	15,40
Метання ядра знизу, м	18,66	18,96	16,70	16,90
Кількість кроків та час проходження 100м багатоскоками	35 кроків 12,90 с	32 кроків 12,60 с	38 кроків 13,30 с	35 кроків 13,00 с

У підготовчому періоді легкоатлет кваліфікації Майстер спорту демонстрував кращі результати виконання тестових вправ. Подолання дистанції 60 м з ходу у Майстра спорту було швидшим за спортсмена з І розрядом на 0,23 с. Показники стрибка у довжину з місця на 0,21 м, а 5-кратного стрибка у довжину на 1,25 м були кращими у Майстра спорту за легкоатлета з І розрядом. За показниками метання ядра Майстер спорту теж переважав спортсмена з І розрядом на 1,96 м. По кількості кроків при проходженні 100 м багатоскоками Майстром спорту виконано більше на 3 кроки за менший час на 0,40 с, порівняно із легкоатлетом І розряду.

У змагальному періоді легкоатлет кваліфікації Майстер спорту теж продемонстрував кращі результати виконання тестових вправ. Але різниця показників досліджуваних спортсменів була інша. Так, збільшилось

відставання легкоатлета з I розрядом від Майстра спорту у часі подолання дистанції 60 м з ходу на 0,09 с. Зросла різниця показників спортсменів різної кваліфікації як у 5-кратному стрибку на 1,30 м, так і з метання ядра на 2,06 м з стабільною перевагою Майстра спорту. При цьому зменшилась на 0,10 м різниця показників стрибка у довжину з місця досліджуваних спортсменів. А різниця показників проходження 100 м багатоскоками залишилась незмінною при стабільності переваги Майстра спорту у 3 кроки за менший час на 0,40 с, порівняно із легкоатлетом I розряду.

Динаміка показників фізичної підготовленості від підготовчого до змагального періоду показала готовність фізичних здібностей спортсменів впливати на їх змагальний результат. Майже однакові можливості мали спортсмени при вдосконаленні компоненту вибухової сили швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) та координаційних здібностей (багатоскоки на дистанції 100 м), де зміни показників від підготовчого до змагального періодів були рівнозначними. Проте, Майстер спорту мав більше переваг у вдосконаленні максимальної швидкості (біг 60 м з ходу), локальних швидкісно-силових якостей (5-кратний стрибок у довжину) та вибухової сили (метання ядра).

Висновки з даного дослідження. У ході дослідження з'ясовано, що легкоатлети з бігу на 400 м закономірно демонструють різний рівень фізичної підготовленості при підготовці до проміжних стартів. Проте, досліджувані спортсмени за однаковий період підготовки виявили схожі можливості з вдосконалення компоненту вибухової сили швидкісно-силових якостей та координаційного компоненту швидкісних рухів. Припускаємо, що через покращення структури техніки руху та зростання сили відштовхування такі можливості спортсменів можуть впливати на рівень готовності легкоатлетів збільшити швидкість переміщення змагальною дистанцією.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується дослідити динаміку показників фізичної підготовленості у період основних змагань сезону.

Список літератури:

1. Вовченко І. І., Скалій О. В., Гедзюк Д. О., Домбровська О. Л., Трибель Н. С. Удосконалення фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10. С. 55–61. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/32133>
2. Калитка С. Савчук С., Карабанова Н., Валькевич О. Спеціальна фізична підготовка спортсменок ВНЗ, які спеціалізуються з бігу на 400 м. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал*. 2016. Вип. 22. С. 124-127. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12060>
3. Єрмоменко В. М. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення: матер. І Всеукраїнської науково-практичної конференції* (14 квіт. 2023 р., м. Харків).

Харків, 2023. С. 153–156. URL: <http://dspace.library.khai.edu/xmlui/handle/123456789/4955>.

4. Топал В. Методика розвитку швидкості в тренуванні бігунів на короткі дистанції. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф. (26 лютого 2021 р., Переяслав). 2021. Вип. 68. С. 257-260. URL: <https://rep.ksma.ks.ua/handle/123456789/1884>

5. Давидюк Л. В. Особливості підготовки бігунів на 400 м на етапі спеціалізованої базової підготовки: дипл. роб. маг. спец. 8.01020101 Фізичне виховання. Житомир, 2014. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12195>

Науковий керівник: Нечипоренко Л.А., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

ДИНАМІКА СЕНСОМОТОРНОЇ РЕАКЦІЇ ПО ПЕРИФЕРІЇ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

СТЕПАНЦОВ А. М.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Готовність футболістів до змагальної діяльності визначається сформованістю систем забезпечення їх реактивності. Сенсомоторні функції є індикатором адаптованості до змінних умов фізичної діяльності футболістів при вирішенні складних когнітивно-перцептивних завдань. Тому, метою нашого дослідження було з'ясувати характер динаміки сенсомоторних реакцій по периферії молодих футболістів у тренувальному процесі. Визначено показники швидкості сенсомоторної реакції по периферії після завершення тренування з переважанням видів підготовки. З'ясовано, що динаміка характеризувала сенсомоторні реакції за периферійними ознаками як стабільність швидкості ПЗМР, високу інтенсивність зростання швидкості РВ1-3 та поступовість і рівномірність підвищення швидкості РВ2-3.

Ключові слова: швидкість, реакція по периферії, проста зорово-моторна реакція, реакція вибору, зміни у тренувальному процесі.

Вступ. Для оптимізації тренувального процесу футболістів важливо орієнтуватись на чинники зростання мобілізаційної готовності [1]. До них відносяться сенсомоторні реакції як індикатор реактивності нервової системи спортсмена [2]. Молоді футболісти залишаються у центрі уваги науковців, тому що саме зміни їх стану у тренувальному процесі дають інформацію про ресурс зростання підготовленості. С. К. Голяка, О. Б. Спринь, О. О. Литвиненко [3] за результатами своїх досліджень говорять про вплив вищого рівня прояву сенсомоторних реакцій на позитивні зміни рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів. Вважається, що у процесі підготовки футболістів формуються ефективні нейронні мережі для виконання конкретних завдань, швидкість виконання яких може залежати і від сенсомоторної готовності забезпечувати прийняття складних рішень [4]. Це дає простір для дослідження різних сторін прояву сенсомоторних реакцій у молодих футболістів.

Мета дослідження: з'ясувати характер динаміки сенсомоторних реакцій по периферії молодих футболістів у тренувальному процесі.

Завдання дослідження: 1. Дослідити вивченість теми за науковими публікаціями. 2. Встановити показники сенсомоторних реакцій по периферії молодих футболістів при різних видах підготовки та прослідкувати динаміку у тренувальному процесі.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались молоді футболісти віком 16-19 років у кількості 26 осіб. Дослідження сенсомоторних реакцій відбувалось з використанням комп'ютерної програми Sniper [5], режиму «По периферії», з швидкістю виходу об'єкта – 200 мм/с, при діаметрі снаряду 5 мм,

з кількістю подразників – 32, по видам реакції – ПЗМР, РВ1-3, РВ 2-3. Тестування здійснювались по завершенню видів підготовки: ЗФП, СФП і ТТП.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження, проведені на молодих футболістах показали, що по завершенню загальної фізичної підготовки найкраще спортсмени реагували у тестах ПЗМР (табл. 1)

Таблиця 1

Початкові показники швидкості сенсомоторної реакції молодих футболістів

Показники	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Техніко-тактична підготовка (ТТП)
Проста зорово-моторна реакція (ПЗМР)	137,22±4,67	142,56±5,28	138,73±5,09
Реакція вибору одного подразника з трьох (РВ1-3)	165,28±5,73*	141,36±4,79	140,27±4,75
Реакція вибору двох подразників з трьох (РВ2-3)	177,82±5,19*#	164,44±4,66*#	151,35±4,99*#

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно із показниками ПЗМР ; # $p < 0,05$ – порівняно із показниками РВ1-3

Більше часу на реакцію знадобилось футболістам для реагування при виборі одного з трьох подразників, різниця із ПЗМР складала 28,06 мс ($p < 0,05$). Ще більше часу потрібно було спортсменам для реагування при виборі двох із трьох подразників, де різниця з ПЗМР склала 40,60 мс ($p < 0,05$), а з РВ1-3 – 12,54 мс ($p < 0,05$). Після спеціальної фізичної підготовки молоді футболісти демонстрували майже однакову швидкість реакції при тестуванні з ПЗМР і РВ1-3 ($p > 0,05$). Проте, зафіксовано значно повільнішу реакцію спортсменів при тестуванні з РВ2-3. Різниця РВ2-3 з ПЗМР складала 21,88 мс ($p < 0,05$), а з РВ1-3 – 23,08 мс ($p < 0,05$). Після блоку техніко-тактичної підготовки молоді футболісти демонстрували однакову швидкість ПЗМР і РВ1-3 ($p > 0,05$), але нижчу швидкість з РВ2-3. Різниця РВ2-3 з ПЗМР становила 12,62 мс ($p < 0,05$), а з РВ1-3 – 11,08 мс ($p < 0,05$).

Динаміка сенсомоторної реакції по периферії вказувала на те, що швидкість ПЗМР не змінювалась у процесі підготовки. Швидкість РВ1-3 зросла тільки від блоку загальної фізичної підготовки до блоку спеціальної фізичної підготовки на 15% ($p < 0,05$) з стабілізацією показників по завершенню тренування з техніко-тактичної підготовки ($p > 0,05$). Швидкість РВ2-3 рівномірно зростала у процесі спортивної підготовки: від ЗФП до СФП – на 8% ($p < 0,05$) та від СФП до ТТП – на 8% ($p < 0,05$) (рис. 1).

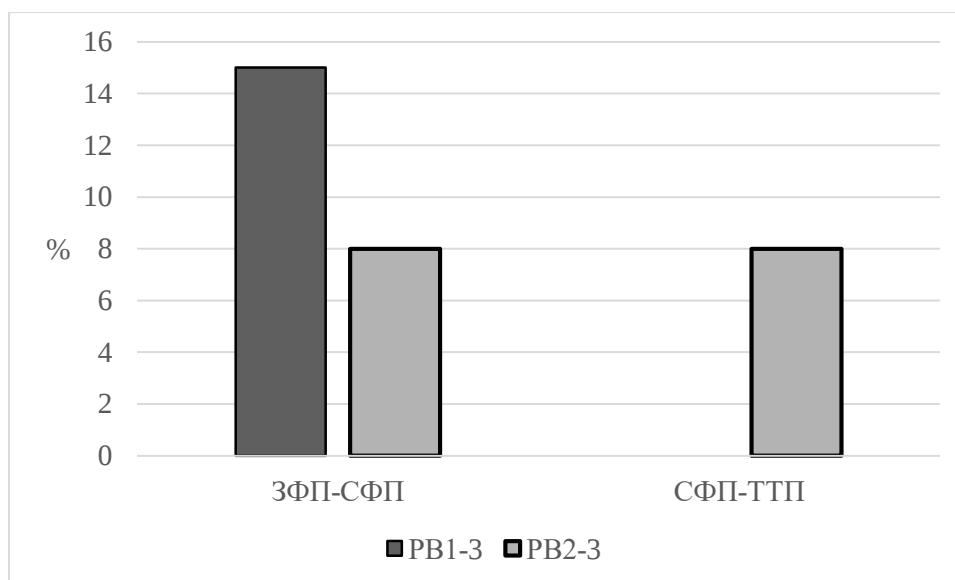


Рис. 1. Прирости швидкості сенсомоторної реакції у тренувальному процесі футболістів (у відсотках)

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що швидкість сенсомоторної реакції молодих футболістів залежала від виду підготовки. Якщо у процесі ЗФП швидкість більш складніших реакцій була повільнішою, то у процесі СФП і ТТП молоді футболісти значно повільніше реагували на подразники тільки з PB2-3. Динаміка сенсомоторних реакцій по периферії продемонструвала стабільність швидкості ПЗМР, високу інтенсивність зростання швидкості PB1-3 та поступовість і рівномірність підвищення швидкості PB2-3.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується вивчати сенсомоторні реакції молодих футболістів у режимі «По центру».

Список літератури:

1. Головач І. І., Гнутова Н. П., Гацко О. В. Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності. *Педагогічна Академія: Наукові записки*. 2025. №16. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51562>
2. Шпанюк, В. В., Лизогуб, В. С. Індивідуальні особливості фізіологічної реактивності та фізичної працездатності спортсменів з різними типологічними властивостями нервової системи : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 091 «Біологія». Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2023. 185 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/5675>
3. Голяка С. К., Спринь О. Б., Литвиненко О. О. Вплив швидкості зорово-моторної реакції на технічну підготовленість юних футболістів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Випуск 2. С. 35-40. DOI 10.32782/olimpspu/2024.2.6
4. Jiahui Yin, Shengjie Gao, Ming Zhang, Gongcheng Xu, Kun Xu, Xin He, Yan Wang, Zengyong Li, Bin Shao. Brain Functional Characteristics in Football Players During Motor-Cognitive Dual Task: Insights From fNIRS. *Medicine & Science in Sports*. 2024. 35(1): e70003. <https://doi.org/10.1111/sms.70003>

5. Любченко К. М., Коваленко С. О., Петренко Ю. О., Фролова Л. С., Питель А. А. Програма аналізу реакцій на рухомий об'єкт Sniper: методичні рекомендації по використанню. Черкаси, 2021. 34 с.

Науковий керівник: Фролова Л.С., доцент кафедри спортивних дисциплін ЧНУ ім. Богдана Хмельницького

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

ПАЛІЧУК Ю.І.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. У дослідженні розглянуто проблему відновлення спортивної працездатності юних футболістів у структурі річного тренувального циклу. Проаналізовано наявні підходи та визначено недостатню розробленість методик, спрямованих на оптимізацію відновних процесів після різних видів навантажень. Отримані результати підкреслюють важливість впровадження цілеспрямованих позатренувальних засобів для підвищення ефективності підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: футбол, засоби відновлення, дослідження, студенти, тренувальний процес, тестування.

Вступ. В системі багаторічної підготовки футболістів найважливішою її частиною є відновлення їх спортивної працездатності після різних по спрямованості та змісту тренувальних і змагальних навантажень. У зв'язку з цим, ефективна підготовка висококваліфікованого спортивного резерву, що відповідає усім сучасним вимогам міжнародного футболу, повинна розглядатися як засадничий фундамент, що зумовлює прискорений розвиток Українського футболу в найближчій перспективі [1, 5]. При достатній вивченій проблеми відновлення на прикладі дорослих спортсменів в різних видах спорту розробка і наукове обґрунтування методик відновлення спортивної працездатності юних футболістів після різних навантажень в структурі цілорічного циклу тренування залишається до теперішнього часу невирішеною проблемою [2, 3]. Швидкість процесу відновлення організму є однією з найважливіших діагностичних оцінок реакції на навантаження і визначення рівня тренуваності спортсмена [7]. В цілях підвищення ефективності спортивного тренування необхідно більш цілеспрямовано використовувати різні позатренувальні і позазмагальні засоби, спрямовані на підвищення спортивної працездатності та інтенсифікацію відновних процесів у спортсменів.

Одним із найважливіших засобів підвищення спортивної працездатності є великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні заняття. Тренування й відновлення повинні сприяти фізичній і психологічній підготовці та допомагати уникнути перетренованості. Її можуть викликати різні причини – недостатнє відновлення спортсмена під час тренувального циклу, занадто великий обсяг

навантажень, що виконуються із максимальною або близькою до неї інтенсивністю, надмірна кількість змагань, неправильне планування підготовки, незадовільне харчування, постійні стреси на роботі та в особистому житті. У спорті засоби відновлення застосовують у двох напрямках. Перший передбачає їх використання у період змагань, другий – протягом навчально-тренувального процесу [4, 6]. Методи відновлення можна поділити на три групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні. Педагогічні засоби вважають найбільш важливими.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є оцінка ефективності різних засобів відновлення у студентів, які займаються футболом.

Для вирішення мети дослідження були поставлені завдання, які передбачали узагальнити сучасні уявлення про фізичну працездатність футболістів студентської ліги та можливість її корекції засобами відновлення, сучасні погляди на ефективність застосування педагогічних засобів відновлення для покращення їх фізичного стану; дослідити динаміку фізичної працездатності футболістів студентської ліги упродовж навчального семестру та визначити ефективність педагогічних засобів відновлення в залежності від їх обсягу для корекції працездатності футболістів студентської ліги.

Матеріал і методи дослідження. При проведенні дослідження ми керувалися сучасними принципами і вимогами до методів. Нами використані наступні групи методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження і експеримент;
- фізіологічні методи дослідження;
- статистичні методи.

Наше дослідження складалося з трьох етапів.

На першому етапі дослідження (до 10 вересня 2024 р.) проведено вивчення й аналіз літературних джерел і здійснено підбір контингенту студентів-футболістів для включення в дослідження.

На другому етапі дослідження (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) було проведено педагогічний експеримент (констатуючий та формуючий експерименти), який проводився для визначення рівня фізичної працездатності студентів, які займаються футболом, встановлення ступеня пристосування організму до фізичних навантажень, визначення типу та якості реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження. У спостереженні взяли участь 24 студенти 2-5 курсів, віком від 18 до 25 років, які займаються футболом у збірній команді Буковинського державного медичного університету.

Під час даного етапу дослідження усіх обстежуваних студентів методом сліпого рандомізованого відбору було поділено на дві статистично однорідних групи – основну (ОГ), до якої увійшли 12 хлопців у віці від 18 до 25 років та досліджувану (ДГ), до якої увійшли також 12 хлопців у віці від 18 до 25 років. Футболістам основної групи здійснювали визначення фізичної працездатності один раз на місяць, щомісяця, упродовж першого навчального семестру. Футболістам ДГ було запропоновано застосування педагогічних методів

відновлення із різним обсягом фізичних навантажень упродовж тижня і тривалістю до 30 днів, із фіксацією показників фізичної працездатності, ступеня пристосування організму до фізичних навантажень, типу та якості реакції ССС на початку та в кінці тренувальних мезоциклів.

На третьому етапі (січень 2025 р.) дослідження було проведено узагальнення отриманих результатів, статистичну обробку отриманих показників, їх аналіз та оцінку, зроблено висновки та оформлено роботу.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізація першого завдання дозволила підсумувати, що за сучасними науковими повідомленнями 50% студентів-футболістів ЗВО мають відхилення стані здоров'я, знижений обсяг рухової активності. На фоні значних розумових навантажень працездатність студентів, які займаються футболом зазнає змін, які є різними в залежності від терміну навчання і визначаються функціональним станом організму, що залежить від об'єктивних і суб'єктивних чинників. Основними факторами, що визначають зміни працездатності студентів-футболістів є соціальні, хронічне психоемоційне перенапруження, нервова і розумова перевтома, наявність захворювань, що провокуються або посилюються навчальною діяльністю. Ці обставини набувають важливого значення для планування заходів щодо оптимізації умов навчально-трудової діяльності і відпочинку, корекції їх фізичного стану, зокрема, шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту [8, 9].

Першочерговим завданням в умовах навчання у ЗВО є підвищення функціонального стану організму та покращення фізичного стану студентів, які займаються футболом, що успішно може бути реалізовано через застосування засобів фізичного виховання. Використання системи фізичних вправ у вигляді кондиційного тренування забезпечує збільшення рухової активності та підвищення рівня функціонування організму. Для забезпечення розвитку рухових якостей, та відповідно покращення фізичної працездатності необхідно вибрати оптимальний рівень інтенсивності та обсягу навантажень, що відображається у виборі вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування, відповідну тривалість занять та частоту їх повторень у тижневому циклі. Вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи та підвищення аеробної продуктивності організму. А найбільш сприятливий ефект фізичного тренування досягається в тому випадку, якщо використовувані фізичні навантаження викликають зростання фізичної працездатності людини, тобто фізичне тренування для осіб, що займаються носить розвиваючий характер. Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності, тобто рівня фізичного стану та здоров'я.

Аналіз результатів, отриманих під час виконання другого завдання показав, що фізична працездатність у студентів-футболістів упродовж навчального семестру за п'ятибальною шкалою запропонованою Л.Я. Іващенко та Т.Ю. Круцевич оцінюється як середня (3 бали). У середині семестру (у

жовтні) спостерігається достовірне покращення показників працездатності у порівнянні із таким на початку семестру, що свідчить про певне впровадження та адаптацію до зовнішніх умов та до навчання. Проте, в заліково-екзаменаційний період реєструється достовірне зниження показників фізичної працездатності до значень «нижче середнього» (2 бали за 5-ти бальною шкалою), що негативно відображається на функціональному стані, рівні їх самопочуття та, ймовірно, є однією з перешкод до успішної навчально-трудої діяльності.

Тип реакції ССС студентів-футболістів на стандартну функціональну пробу із фізичним навантаженням (проба Мартіне-Кушелєвського) упродовж семестру оцінюється як нормотонічний, при якому зміни досліджуваних показників (реакція ЧСС, САТ, ДАТ, ПАТ та час відновлення) вважаються сприятливими і свідчать про адекватний механізм пристосування організму до фізичного навантаження. Проте, у грудні, в заліково-екзаменаційний період тип реакції ССС на фізичне навантаження оцінювався як гіпотонічний, що вважається несприятливим, оскільки оцінка змін досліджуваних показників показала, що посилення кровообігу у футболістів в цей період досягається переважно тільки за рахунок збільшення ЧСС, тобто серце працює малоефективно і з великими енерговитратами та додатково свідчить про наявність перенапруження чи перевтоми.

Не зважаючи на те, що реакція ССС на фізичні навантаження у футболістів упродовж семестру є нормотонічна, якість реакції ССС на фізичні навантаження на початку семестру за результатами розрахунку ПЯР є задовільною, а наприкінці семестру – нераціональною.

Отримані результати свідчать, що фізична працездатність та функціональний стан потребує корекції, особливо на початку та в кінці навчального семестру.

Виконання третього завдання дослідження стало можливим, після реалізації запропонованих варіантів застосування педагогічних засобів відновлення упродовж навчального семестру. На основі різноплановості існуючих рекомендацій до планування кондиційного тренування у футболістів було вирішено дослідити ефективність різних видів тренувань та частоту їх застосування упродовж тижня у футболістів, що брали участь в дослідженні з огляду на корекцію їх працездатності. Для цього було обрано два методичних підходи до планування програми фізичних навантажень. Перший підхід полягав у формуванні трьох підгруп, яким в процесі проведення дослідження застосовували вправи різного спрямування для розвитку відповідних фізичних якостей – першій підгрупі – вправи на розвиток швидко-силових якостей, другій підгрупі – вправи на розвиток витривалості, третій підгрупі – поєднання вправ на розвиток швидко-силових якостей та витривалості.

Другий підхід полягав у формуванні певного обсягу навантажень упродовж тижня (частоти занять): упродовж першого місяця занять тренування відбувалися два рази на тиждень, упродовж другого місяця занять – три рази на

тиждень, упродовж третього місяця занять – п'ять разів на тиждень. Тривалість одного заняття складала 90 хв.

Отримані в ході проведення дослідження результати показали, що застосування у процесі тренування різних варіантів вправ із вихованням швидкісно-силових якостей чи витривалості забезпечує достовірне зростання рівня фізичної працездатності у футболістів, проте, на ефективність тренувального процесу та, відповідно, рівень розвитку ФП впливає кратність тренувальних занять упродовж тижня.

Оцінка отриманих результатів показала, що статистично більші значення приросту рівня ФП отримані у групі футболістів ДГ, яким застосовувалося тренування із вихованням швидкісно-силових показників тричі на тиждень, тренування із вихованням витривалості тричі на тиждень та тренування із застосуванням швидкісно-силових вправ і вправ на розвиток витривалості двічі на тиждень.

Причому, найбільший приріст ФП у футболістів ДГ спостерігався при трикратному тренуванні упродовж тижня із застосуванням вправ на розвиток витривалості чи при двократному тренуванні упродовж тижня із застосуванням поєданого використання вправ на виховання швидкісно-силових і витривалісних якостей.

Результати оцінки динаміки ФП при п'ятикратному тренуванні упродовж тижня показали зниження рівня ФП у досліджуваних футболістів у порівнянні із такими показниками на початку тренування. Отримані результати підтверджують той факт, що при такій кількості тренувань упродовж тижня у футболістів розвивається втома і організм не встигає проявити пристосувальні реакції, що посилюється на фоні загального зниження працездатності у грудні місяці.

Висновки з даного дослідження. Отримані результати свідчать, що фізична працездатність та функціональний стан студентів, які займаються футболом потребує корекції, особливо на початку та в кінці навчального семестру.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективними для подальших наукових досліджень є аналіз стану технічної підготовки студентів, які займаються футболом.

Список літератури:

1. Глазирін І.Д. Особливості фізичного розвитку футболістів студентської ліги. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності. Київ-Черкаси, 2001. Матеріали наук.конф. 24 с.
2. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницьк. Держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2018. Вип. 5(24). 213 – 217 с.

3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. 2016. №1. С. 323-331.

4. Овчаренко СВ, Матяш ВВ, Яковенко АВ. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро; 2019. 28 с.

5. Палічук Ю.І. Розвиток фізичних якостей у школярів, які займаються футболом. IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 05.12. 2022р. м. Черкаси. С. 52-57

6. Палічук Ю.І. Тактична підготовка кваліфікованих футболістів. Матеріали першої регіональної електронної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії в сучасному суспільстві». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 18.11.2020р. С. 22-23

7. Петров О.П., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Деякі питання відновлення працездатності у сучасному футболі. / Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. Вип. 6. С.172-179.

8. Ячнюк І.О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті: Підручник. [І.А.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романов, Ю.Б.Ячнюк, І.В.Марценяк, Р.Р.Білик. Чернівці: Книги. 2009. 432 с.

9. Hakman A., Palichuk Y. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 18, Art. 184. P. 1237-1242.

ОСОБЛИВОСТІ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЗА РІЗНИХ УМОВ

ФІДРУС А. В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Проводили вимірювання артеріального тиску (АТ) у веслувальників та у неспортсменів. Знайдені вірогідні відмінності в рівнях АТ у веслувальників в порівнянні з не спортсменами при ортопробі та менша реактивність систолічного тиску при дозованому навантаженні.

Ключові слова: артеріальний тиск, веслування, ортопроба, фізичне навантаження.

Вступ. Веслування – олімпійський вид спорту, що включає декілька напрямків – академічне веслування, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом. Крім цього включає в себе параканое, драганбот, веслувальний марафон, SUP [1, 2]. Найбільшого розвитку в Україні набуло веслування на байдарках і каное яке охоплює майже всі регіони нашої держави (налічує 23 регіональних федерації), представлене українськими спортсменами на Олімпійських Іграх з 1960 по 2024 роки (23 золотих медалі). Веслувальники Черкаської області отримали 1 золоту та 2 срібних медалі Олімпіади, золоту медаль Паралімпійських ігор 2024.

Цей вид спорту пред'являє високі вимоги як до розвитку основних рухових якостей людини [3]. В науково-методичній літературі розглядаються організаційні засади веслування на байдарках та каное [4], засоби теоретичної підготовки [5], питання комплексної підготовки до змагань [6].

Серцево-судинна система у веслувальників має ключове значення для досягнення високих результатів у цьому виді спорту. Веслування - це аеробно-анаеробне навантаження, що потребує інтенсивної роботи серця, легенів і кровоносної системи. Це обумовлює необхідність контролю за артеріальним тиском, особливо в періоди пікових навантажень.

Велика кількість наукових публікацій останніх років присвячена вивченню серцево-судинної системи при виконанні фізичних вправ різної та спрямованості [7, 8]. Втім недостатньо уваги приділяється змінам артеріального тиску у спортсменів як у різних періодах тренування так і при різноманітних навантаженнях.

Мета та завдання. Дослідити особливості артеріального тиску у веслувальників високої кваліфікації у стані спокою, при ортопробі та дозованому фізичному навантаженні.

Матеріали і методи дослідження. Виміри здійснені на 8 веслувальниках високого класу (кандидати та майстри спорту України) та такій же кількості осіб, що не мали високих розрядів. Систолічний ($АТ_{\text{сист}}$) та діастолічний ($АТ_{\text{діаст}}$) тиск вимірювали аускультативним методом, середній тиск $АТ_{\text{сер}}$ розраховували за формулою Хікема. Реєстрації проводили в спокої лежачи, при

виконанні ортопроби, при дозованому фізичному навантаженні з розрахунку $1 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$. Реактивність показників оцінювали за різницями по відношенню до фонового рівня.

Розраховували середні значення, їх похибки. Вірогідність різниць оцінювали за t-критерієм Стьюдента в програмі Statistica for Windows 12.

Результати дослідження та їх обговорення. В стані спокою лежачи веслувальники мали вищий рівень систолічного артеріального тиску в порівнянні з не спортсменами (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні артеріального тиску у веслувальників та неспортсменів

Умови	Показники	Веслувальники (n=8)	Неспортсмени (n=8)
лежачи	АТ _{сист} , мм рт.ст.	131,88±3,13	123,89±2,61*
	АТ _{діаст} , мм рт.ст.	81,88±1,62	80,00±2,50
	АТ _{сер} , мм рт.ст.	98,54±1,90	94,63±2,42
ортопроба	АТ _{сист} , мм рт.ст.	131,25±3,24	123,33±2,36*
	АТ _{діаст} , мм рт.ст.	88,75±1,57	84,44±2,12*
	АТ _{сер} , мм рт.ст.	102,92±1,83	97,41±2,02*
$1 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$	АТ _{сист} , мм рт.ст.	148,13±3,65	144,38±2,58
	АТ _{діаст} , мм рт.ст.	88,13±1,88	81,25±1,57*
	АТ _{сер} , мм рт.ст.	108,13±2,00	102,29±1,51*

Примітка. * - $p < 0,05$ між групами

Це може пояснюватись тим, що вимірювання проводили в підготовчому періоді річного циклу тренування з високим об'ємом тренувальних навантажень. Дещо парадоксальним є вищий рівень АТ_{сист}, АТ_{діаст} та АТ_{сер} у спортсменів при переході у вертикальне положення тіла. Це може пояснюватись більшою конструкцією судин нижніх кінцівок у них для забезпечення венозного повернення до серця. При дозованому фізичному навантаженні, котре виконувалось при вертикальному положення тулуба сидячи на велоергометрі у спортсменів був вищим діастолічний артеріальний тиск.

Таким чином веслувальники мають специфічні особливості артеріального тиску в вертикальному положенні тіла.

Для перевірки такого припущення аналізували реактивність тиску на проби (рис. 1).

Знайдені вірогідні відмінності у рівнях реактивності систолічного артеріального тиску при дозованому фізичному навантаженні між групами. Менші величини його зростання у веслувальників вказують на економізацію пристосування серцево-судинної системи у них.

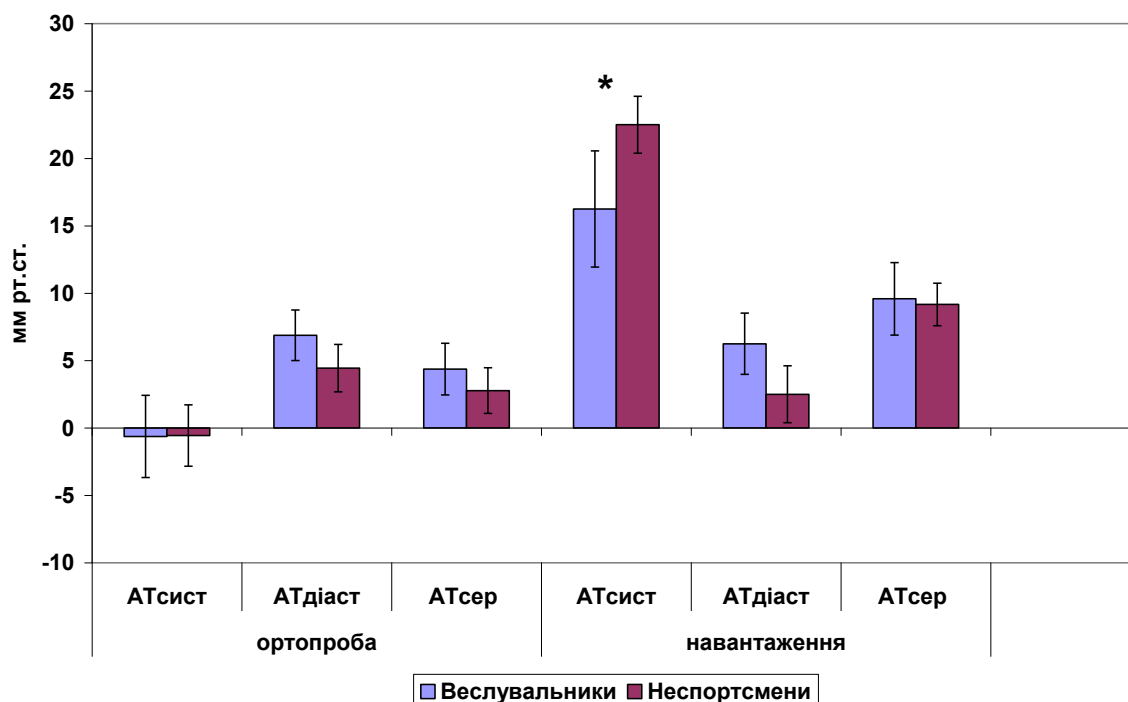


Рис. 1. Реактивність артеріального тиску веслувальників та не спортсменів.
Примітка: * - $p < 0,05$ між групами

Висновки з даного дослідження

1. Веслувальники мали вищі рівні систолічного, діастолічного та середнього тиску при ортопробі в порівнянні з неспортсменами.
2. При дозованому фізичному навантаженні менше зростання систолічного артеріального тиску свідчить про більш економне пристосування серцево-судинної системи у веслувальників.

Перспективи подальших досліджень. Вбачаються в аналізі змін центральної гемодинаміки у веслувальників в різних станах.

Список літератури:

1. Федерація каное України (офіційний сайт) <https://ukr-canoe.com.ua/>
2. Русанова О. М., Чередниченко О. О. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №. 2 (35). – С. 80-83.
3. Камерилов О. Є. Теоретичні засади розвитку фізичних якостей спортсменів з веслування на байдарках і каное // Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». – 2023. – С. 137.
4. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2021. (20), 26-33.
5. Богуславська В., Балахтін Д., Губар І. Інноваційні засоби теоретичної підготовки (на прикладі веслування) // Physical culture sports and health of the nation. – 2024. – №. 17 (36). – С. 162-170.

6. Комплексне дослідження функціонального стану спортсменів високої кваліфікації з різним стажем спортивного тренування (веслування на байдарках і каное) / С. В. Федорчук, О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. В. Колосова, З. А. Горенко [та ін.] // Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року, [Електронний ресурс]. - К., 2021. - С. 218-219.

7. Matsutake R, Fujimoto T, Ichinose M, Watanabe K, Fujii N, Nishiyasu T. The blood flow and vascular responses in dynamically exercising skeletal muscles evoked by combination of cold stimulation and voluntary apnea in humans. *Eur J Appl Physiol.* 2025 Apr;125(4):1179-1190. doi: 10.1007/s00421-024-05643-8. Epub 2024 Nov 26. PMID: 39589449.

8. Chen Y, Lan Y, Zhao A, Wang Z, Yang L. High-intensity interval swimming improves cardiovascular endurance, while aquatic resistance training enhances muscular strength in older adults. *Sci Rep.* 2024 Oct 24;14(1):25241. doi: 10.1038/s41598-024-75894-0. PMID: 39448717; PMCID: PMC11502738.

Науковий керівник: д.б.н., проф.. Коваленко С.О.

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

ВІВДІЧ В.Є., ТРУШ Ю.М., ШУКАТКА О.В.

Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів

Анотація. У статті проаналізовано особливості використання рухливих ігор та фізкультхвилинок як інструментів для корекції психоемоційного стану учнів початкових класів в умовах сучасного освітнього процесу. Обґрунтовано їхній вплив на зниження втоми й тривожності, відновлення уваги, підвищення працездатності та зміцнення емоційної стійкості дітей. Результати дослідження засвідчують, що інтеграція коротких рухових пауз в освітній процес сприяє гармонійному розвитку фізичної, емоційної та пізнавальної активності учнів початкових класів.

Ключові слова: здоров'я, фізкультхвилинки, рухливі ігри, початкова школа.

Вступ. Початкова школа має на меті не лише передавати учням знання та формувати в них уміння вчитися впродовж життя, а й забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я. Інтеграція коротких рухових пауз в освітньому процесі є ефективним способом відновлення фізичної працездатності та емоційної рівноваги.

Мета та завдання дослідження. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності використання рухливих ігор та фізкультхвилинок як педагогічних засобів корекції психоемоційного стану на підвищення працездатності учнів. У рамках дослідження поставлено такі завдання:

- 1) Опрацювати наукову літературу щодо впливу рухливих ігор та фізкультхвилинок на психоемоційний стан учнів початкових класів.
- 2) Проаналізувати сучасні підходи до організації рухливих ігор та фізкультхвилинок у навчальному процесі.

Матеріал і методи дослідження. Об'єктом дослідження були учні початкових класів загальноосвітніх шкіл віком 6–10 років. Використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, узагальнення, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж дня учнів початкових класів відчують значний дефіцит рухової активності, що призводить до уповільнення розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила та витривалість. Недостатня рухова активність також негативно впливає на

психологічний стан школярів, знижується інтерес до навчання, підвищується рівень тривожності, з'являється втома та емоційне виснаження. Тому у початковій школі слід акцентувати увагу на розвитку рухових навичок, використовуючи в основному ігровий метод навчання. Основними цілями якого є формування правильної поведінки під час статичних і рухових активностей, зміцнення здоров'я та сприяння нормалізації фізичного розвитку дітей [5].

Сучасні навчальні практики орієнтуються на всебічний розвиток учнів, зокрема через застосування ігрових методів і прийомів. Вони роблять освітній процес цікавішим, покращують увагу і створюють умови для кращого засвоєння знань, адже таке навчання відбувається в простій і привабливій для дітей формі, тобто через активну діяльність дитини. Гра для дитини - це основний вид діяльності, тому у невимушений спосіб відбувається найбільш ефективний її розвиток [2].

Фізична активність у школі не обмежується лише уроками фізичної культури, багато форм рухової діяльності можна ефективно застосувати як під час перерв, так і на уроці, незалежно від предмету. Адже жодна розумова робота не може виконуватись протягом тривалого періоду часу з однаковою інтенсивністю. За відсутності перерв це призводить до розумової втоми здобувачів освіти, тому вчителю слід врахувати це при плануванні уроку. До таких активностей належать фізкультхвилинки та рухливі ігри, які виконують функцію відновлення працездатності та корекції психоемоційного стану учнів.

Фізкультхвилинки - це короткі рухові паузи, які є доступним та ефективним інструментом для відновлення працездатності в освітньому процесі та полягають у зміні виду діяльності та пози дитини. І. Грицай вказує, що такі хвилинки знижують втому, нормалізують увагу та активність, відновлюють сили та настрій, а також повертають почуття бадьорості, свіжості та підвищують дисциплінованість [1]. Фізкультхвилинки повинні проводитись емоційно та жваво, а також педагогу слід забезпечити прилив свіжого повітря в приміщення класу.

Рухливі ігри є ефективним засобом для комплексного покращення фізичних якостей дитини. Педагоги часто застосовують такі фізичні активності для дітей 6-10 років, адже при правильному дозуванні фізичного навантаження це найкращий період для їх використання. Вони сприяють розвитку моторики, координації, швидкості та витривалості, а також виконують корекційну роль у психоемоційній сфері учнів початкових класів, впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем організму, сприяють покращенню апетиту та забезпечують міцний, відновлювальний сон [4].

Вчені І. Сидорук, А. Гірак, Т. Гамма, І. Орел пропонують таку класифікацію сучасних рухливих ігор: індивідуальні, вільні, колективні.

- індивідуальні (діяльність, у якій дитина виконує рухову активність самостійно, без взаємодії з іншими учасниками);
- вільні (дитина має можливість спонтанно обирати дії, правила такої гри є спрощеними, тобто не мають чіткої структури);

- колективні (класифікуються на: некомандні ігри такі, як без ведучого, з ведучим та музичні, передспортивні, тобто спортивні ігри, і командні, а саме без фізичного контакту з суперником, спортивні ігри та з фізичним контактом з суперником).

Гра може включати різноманітні природні рухи, такі як ходьба, біг, стрибки та рухи руками й ліктями. Завдяки цьому вона є ефективним засобом розвитку, фізичного виховання та психологічного вдосконалення учнів [2; 4]

В. Мельничук, О. Флярковська, О. Черниш, О. Чуприна описують психологічну хвилинку, як коротку паузу тривалістю 1-4 хвилини, яка містить у собі блок дихальних, релаксаційних і м'яких рухових вправ, які мають на меті зниження емоційного напруження, відновлення уваги, формування навичок саморегуляції в учнів. Психологічні хвилинки відновлюють психоемоційний стан учнів і готують їх до подальшої освітньої діяльності [3]. Сьогодні багато дітей переживають стрес через війну, відчують втрату безпеки та стабільності. У таких умовах фізкультхвилинка стають особливо доречними, адже вони допомагають дитині заспокоїтися, відновити емоційну рівновагу та краще зрозуміти власні почуття. Пропонуємо використовувати фізкультхвилинку: «Крокуй в укриття».

У свою чергу, В. Мельничук, О. Флярковська, О. Черниш, О. Чуприна, І. Грицай пропонують вчителю використовувати короткі рухові паузи, спрямовані на відновлення емоційної рівноваги та активізації уваги учнів. Зокрема, ефективними є: дихальні вправи типу «Квітка» - глибокий вдих із уявним «вдиханням аромату» та повільний видих; руханки на координацію «Дзеркало» - повторення рухів за вчителем; ритмічні вправи «Веселий дощик», або «Метелик», які поєднують плавні рухи рук зі зміною темпу [1; 3]. Такі види активностей допомагають знизити напруження, поліпшити концентрацію та переключити увагу дітей, забезпечуючи емоційний «перезапуск».

Висновок з даного дослідження. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що рухливі ігри та фізкультхвилинки є важливими педагогічним інструментом підтримання та корекції психоемоційного стану учнів початкових класів. В умовах значного навчального навантаження та обмеженої рухової активності вони сприяють зниженню рівня тривожності, запобігають емоційній втомі та підвищенню працездатності дітей. Таким чином, інтеграція коротких динамічних пауз в освітній процес є педагогічно доцільною, адже сприяє гармонійному поєднанню навчальної, рухової та емоційної діяльності, що позитивно впливає на успішність та загальне благополуччя учнів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають поглиблене вивчення впливу різних видів фізкультхвилинки на когнітивний розвиток учнів початкових класів, їхню емоційну стійкість та навчальну мотивацію.

Список літератури:

1. Грицай І.О. Фізкультхвилинки. URL: <https://urok-ua.com/fizkulthvylynky-na-dopomogu-uchytelyam-pochatkovykh-klasiv-ta-vyhovatelyam-gpd/> (дата звернення: 30.11.2025).

2. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Інноватика у вихованні*. Випуск 18. 2023. С. 275-285.
3. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. *“Психологічна хвилинка” методичний посібник*. 2022. 86 с.
4. Сидорук І.О., Гірак А.М., Гамма Т.В., Орел І.О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. С. 200-204.
5. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2023. Том11, №6. С. 38-43. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i6-006>

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАВДАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ВОЙТЕНКО А.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Анотація. У статті на основі аналізу теорії і практики охарактеризовано підготовку майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності як наукову проблему. З-поміж перспективних напрямів подальших досліджень – впровадження системного і комплексного підходу до формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності як пріоритетного напрямку розвитку освіти, вищої школи, соціальної політики.

Ключові слова: вища освіта, заклад вищої освіти, учитель фізичної культури, підготовка майбутніх учителів фізичної культури, фізкультурно-оздоровча діяльність, здоров'язбережувальна компетентність.

Вступ. Формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі фахової підготовки за умови застосування системного, особистісно орієнтованого, особистісно діяльнісного та компетентнісного підходів до побудови сучасного освітнього процесу в закладі вищої освіти є провідним чинником їхнього професійного становлення і розвитку. Відповідно, ці процеси сприяють ефективному формуванню потреби і суттєвої позитивної мотивації щодо самостійного набуття ґрунтовних професійних знань, відповідних умінь і навичок та досвіду їх застосування у процесі фахової підготовки, а у подальшому і у власній професійній діяльності.

У цьому контексті особливої актуальності сьогодні набуває дослідження проблем визначення сутності і змісту життєво важливих компетентностей як основи готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. Не менш актуальними є проблеми визначення й засвоєння не лише знаннєвого, але й, що важливо, – ціннісно-орієнтаційного й суто фахового контенту професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на основі упровадження провідних як традиційних, так і інноваційних форм, методів та засобів ефективного формування його професійної готовності до організації майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі загальної середньої освіти.

Мета та завдання дослідження – на основі аналізу теорії і практики у галузі вищої освіти охарактеризувати проблему формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності як наукову проблему.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс теоретичних **методів**, що відповідають меті й завданням дослідження, а саме – аналіз наукової і методичної літератури з метою обґрунтування теоретико-методичних засад дослідження; систематизація досвіду вивчення фахових дисциплін у процесі формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі фахової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досліджень, теорії і практики дав нам змогу встановити, що незважаючи на вагомість проведених наукових пошуків, проблема професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти недостатньо досліджена в теоретико-методичному аспекті.

Зокрема, проблема формування професійної готовності до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності як основи професійної діяльності майбутнього учителя фізичної культури в цілому та рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності – інтегральної якості особистості, яка «проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення» [1].

Отже, професійна готовність майбутнього вчителя фізичної культури є цілісним станом особистості, який відображає якісні характеристики її спрямованості, усвідомлення, професійної позиції, іміджу та рівня володіння професійно-педагогічними навичками. Тому, перед здобувачами, які навчаються на факультеті фізичної культури, стоїть завдання забезпечення всебічного і гармонійного розвитку учнів, а також підтримка їхнього духовного, фізичного та психічного здоров'я.

В контексті означеного вище виникає нагальна потреба в переосмисленні цілей професійної підготовки, щоб вони відповідали сучасним уявленням про професійну діяльність студентів – майбутніх учителів фізичної культури – та їхній соціальній ролі в контексті сучасної вищої освіти і розвитку здорового суспільства.

Мета професійної діяльності вчителя – організація навчання та виховання здобувачів освіти «під час здобуття ними повної загальної середньої освіти (далі – здобуття освіти) шляхом формування у них ключових компетентностей і світогляду на основі загальнолюдських і національних цінностей, а також розвитку інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, необхідних для успішної самореалізації та продовження навчання» (Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти, вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», 2021) [3, с. 1]. Спільно з батьками, іншими законними представниками здобувачів освіти вчитель «сприяє розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню в них навичок здорового способу життя, дбає про їхнє фізичне і психічне здоров'я; формує в здобувачів освіти усвідомлення необхідності додержуватися Конституції та законів України,

захищати суверенітет і територіальну цілісність України; настановленням і особистим прикладом утворює повагу до суспільної моралі та суспільних цінностей, зокрема правди, справедливості, патріотизму, гуманізму, толерантності, працелюбства; формує в здобувачів освіти прагнення до взаєморозуміння, миру, злагоди між усіма народами, етнічними, національними, релігійними групами» [3, с. 1].

Висновки з даного дослідження. Здійснений аналіз теорії і практики дав змогу виокремити низку суперечностей в процесах формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі фахової підготовки між:

- нагальною потребою суспільства в гармонійному фізичному і розумовому розвитку молодого покоління засобом збереження та зміцнення здоров'я та зниження престижу і соціального статусу вчителя фізичної культури, що призводить до недостатньої вмотивованості та незадовільної професійної спрямованості суб'єктів вищої освіти;

- соціальним запитом на висококваліфікованих учителів фізичної культури, здатних до аналізу освітніх реалій, продукування педагогічних ідей, моделювання процесу фізичного виховання на основі професійних цінностей, творчих здібностей, професійної активності й педагогічної рефлексії та недостатнім рівнем сформованості у випускників закладів вищої освіти професійної готовності та педагогічної майстерності до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- необхідністю швидко розв'язання майбутніми вчителями фізичної культури життєво важливих проблемних ситуації та нестандартних завдань, завдяки сформованій готовності до інноваційної педагогічної діяльності на основі нової парадигми освіти, сучасних концепцій розвитку фізичної культури та традиційною системою їхньої фахової підготовки (у якій нині превалюють вузькофункціональні підходи, формувальні, імперативні методи і технології);

- потребою модернізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до сучасних педагогічних теорій, методичних засад і стратегій та відсутністю єдиної концепції професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, механізмів удосконалення освітньо-методичного забезпечення, програми розвитку особистості майбутнього вчителя в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Означені прогалини у підготовці майбутнього педагога вимагає від системи освіти пошуку нових шляхів організації підготовки вчителів фізичної культури, оснований на сучасних підходах, змін не тільки в цілях і змісті, а й у формах, методах і засобах професійної підготовки. Зокрема, проблема формування професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує ґрунтовного розв'язання щодо методологічного, психолого-педагогічного та методичного аспектів.

Список літератури:

1. Антонова О., Поліщук Н. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*. Житомир: Полісся, 2011. С. 27–31.
2. Кашуба А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації змагальної діяльності школярів зі спортивних ігор. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. Вип. 1(13). С. 232–242.
3. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти, вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти». Розробник: Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti> (дата звернення: 02.11.2025)
4. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 3К(162). С. 343–347.
5. Юридичний словник. URL: https://kodeksy.com.ua/dictionary/f/fizichna_kul_tura.htm (дата запиту: 11.11.2025)

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 15-16 РОКІВ У ЯКИХ МОТИВ ДОСЯГНЕННЯ ОРІЄНТОВАНИЙ НА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧІ

**НЕЧИПОРЕНКО Л.А. НЕЧИПОРЕНКО О.В. ПОЗДНЯКОВА М.М.,
ІШЄВ А.Д.**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Національний університет цивільного захисту України*

Анотація. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначені психічні особливості, притаманні людям з орієнтацією мотиву досягнення на уникнення невдачі. Розроблено та експериментально перевірено на практиці методичні рекомендації побудови тренувального процесу для легкоатлетів 15-16 років, які орієнтовані на уникнення невдачі.

Ключові слова: мотив досягнення успіху, прагнення уникати невдачі, легкоатлети, методичні рекомендації.

Вступ. З кожним новим олімпійським циклом результати в легкій атлетиці невинно ростуть, що вимагає від тренерів та спортсменів постійно шукати нові шляхи вдосконалення та методики тренувань. Саме тому, для досягнення високих результатів в професійному спорті, окрім фізичної підготовленості, важливе місце займає психологічна підготовленість. В спорті є безліч прикладів, коли спортсмен, який сильніший фізично, програвав через психологічну нестійкість. На нашу думку, один з основних факторів, який визначає психологічну готовність до змагальної боротьби – це орієнтація у спортсмена мотиву досягнення.

Мотив досягнення успіху розглядається, як намагання підвищити рівень своїх здібностей та вмінь, і тримати їх на високому рівні [2, 5]. На думку Н. Neckhausen, і на наш погляд – це найточніше визначення, мотив досягнення – це спонукання до людської активності, яке пов'язане з прагненням особистості успішно виконати певну діяльність [6].

Мотив досягнення кожної людини об'єднує два прагнення: досягати успіху та уникати невдачі. Проте ці прагнення в кожній особистості знаходяться в різному співвідношенні. Особливо часто буває, що спортсмен чи спортсменка підліткового віку, мають гарні фізичні задатки, але через орієнтацію мотиву досягнення на уникнення невдачі не можуть себе реалізувати.

Досліджуючи особливості мотиву досягнення, А. Реан виділив плюси та мінуси кожного з прагнень, які притаманні людям [5]. Він вважає, що не слід сприймати одне прагнення лише як позитивне, а інше лише як негативне.

Так, позитивними рисами, які притаманні для людей орієнтованих на успіх є:

- націленість на успіх;

- потужна мотивація;
- можливі труднощі не зупиняють.

Однак, варто зазначити і негативні риси, які притаманні таким людям:

- не завжди помічають труднощі, які виникли, що може завести їх у „глухий кут”;
- через надмірне захоплення можуть не помітити, що ціль недосяжна, а це згодом призведе до емоційного спаду.

Що стосується людей, які орієнтовані на уникнення невдачі, то до позитивних рис варто віднести наступні:

- чітко знають, де і які труднощі можуть виникнути;
- схильність до аналітичних прогнозів;
- чітко знають, чого не хочуть.

До негативних рис варто віднести такі:

- довго думають, перед тим як почати діяти;
- чітко не знають, чого хочуть;
- не розуміють, навіщо щось міняти, якщо все не дуже погано.

Таким чином, аналізуючи сильні та слабкі сторони тих, хто орієнтований на уникнення невдачі, можна констатувати, що такі спортсмени теж здатні на досягнення високих результатів та перемоги на головних стартах. Однак, для цього, на нашу думку, треба використовувати інші прийоми в тренуванні, в порівнянні з спортсменами, які мають чітку орієнтацію на успіх [1, 2, 3].

Мета та завдання дослідження. Полягала в теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці методичних рекомендацій, які забезпечать ефективність програмування в тренувальному процесі легкоатлетів 15-16 років з орієнтацією мотиву досягнення на уникнення невдачі.

В ході нашого дослідження ми вирішували наступні **завдання**:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури, яка присвячена мотиву досягнення.
2. Розробити методичні рекомендації, які сприятимуть формуванню стійкого прагнення досягати успіху у легкоатлетів 15-16 років з переважанням у мотиві досягнення прагнення уникати невдачі.
3. Перевірити дані рекомендації на практиці.

Матеріал і методи дослідження. В експерименті взяло участь 16 легкоатлетів 15-16 років, які спеціалізувалися в бігові на 200 та 400 метрів. Експериментальне дослідження проводилось з березня 2025 року по вересень 2025 року і складалось з двох етапів: констатувального (березень 2025 року) та формувального (серпень 2025 року). Це були спортсмени з Черкаської, Київської та Вінницької областей. Ми поділили їх на дві групи: контрольну та експериментальну, по 8 осіб в кожній групі. Всі вони мали прагнення уникати невдачі, яке ми визначали за методикою А. Реана. Дана методика складається з 20 тверджень, з якими досліджуваний або погоджується (+), або не погоджується (-). За спеціальним ключем відповідей ми обраховували кількість балів. Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то це свідчить про прагнення уникати невдачі.

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується прагнення на успіх. Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 - 10, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 11-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Результати дослідження та їх обговорення.

Таблиця 1

Результати констатувального етапу експерименту, тестування легкоатлетів за методикою А. Реана.

Контрольна група (8 осіб)		Експериментальна група (8 осіб)	
Не виражений, але схильний на уникнення невдачі (кількість балів)	Чітко орієнтований на уникнення невдачі (кількість балів)	Не виражений, але схильний на уникнення невдачі (кількість балів)	Чітко орієнтований на уникнення невдачі (кількість балів)
5 осіб Бали: 8, 8, 9, 10, 10 Середній бал: 9	3 особи Бали: 7, 6, 6 Середній бал: 6,3	5 осіб Бали: 8, 9, 9, 10, 10 Середній бал: 9,2	3 особи Бали: 7, 6, 6 Середній бал: 6,3
Середній бал по групі: 8		Середній бал по групі: 8,1	

Таким чином, отримані результати констатувального етапу експерименту свідчать, що у всіх досліджуваних мотив досягнення орієнтований на уникнення невдачі.

Наші досліджувані легкоатлети тренувались в трьох різних групах, і відповідно в різних тренерів. В кожного тренера в групі були спортсмени як із контрольної, так із експериментальної групи.

Зробивши глибокий аналіз психолого-педагогічної літератури [1, 2, 3, 4], яка присвячена проблемі мотиву досягнення успіху, ми розробили методичні рекомендації, які сприятимуть максимальній реалізації таких фізичних якостей легкоатлетів 15-16 років з орієнтацією на уникнення невдачі, як швидкість, сила та витривалість. Також дані рекомендації спрямовані на переорієнтацію досліджуваних з прагненням уникати невдачі на прагнення досягати успіху.

Даних рекомендацій дотримувались у тренувальному процесі зі спортсменами експериментальної групи. Варто відзначити, що тренувальні навантаження в контрольній та експериментальній групах були однаковими.

Окрім зазначених вище рекомендацій, які використовувались в тренувальному процесі, ми розробили настанови, яких мали дотримуватись легкоатлети експериментальної групи. До них належать:

1. Ведення щоденника. Передусім там мали вестись записи щодо тренувань (фізичне самопочуття, емоційний стан, рівень задоволеності

тренуванням...), але також можна було записувати події з буденного життя, які мали важливе суб'єктивне значення.

Таблиця 2

Методичні рекомендації, які сприятимуть максимальній реалізації фізичних якостей легкоатлетів 15-16 років з орієнтацією на уникнення невдачі

Спрямова ність фізичних вправ	Мотив досягнення не виражений, але схильний на уникнення невдачі	Мотив досягнення чітко виражений на уникнення невдачі
1.Вправи на розвиток максимальної швидкості та швидкісно- силових показників	-використовувати стрибки для розвитку швидкісно-силових показників; -проводити змагання на частоту рухів окремих частин тіла.	-використовувати найпростіші вправи для розвитку швидкості; -рахувати кількість циклів кожної вправи та слідкувати за їх динамікою; -використовувати естафети для розвитку швидкості;
2.Вправи на розвиток загальної сили, силової витривалості та швидкісно- силових можливостей	-використовувати цікаві неординарні вправи; -використовувати змагальний метод; -використовувати вправи з обтяженнями.	-виконувати вправи в полегшених умовах; -використовувати ігровий метод для розвитку сили; -ставити завдання відповідно до рівня підготовленості підлітків.
3.Вправи на розвиток загальної та спеціальної витривалості	-влаштовувати змагання з рівними суперниками; -використовувати вправи на збільшення ЖСЛ.	-проводити фітнес- тренування; -використовувати ігровий метод для розвитку витривалості.

2. Формування основної цілі на сезон та виокремлення підпунктів (менших цілей) для її досягнення. Так як наш експеримент охопив підготовку та весь змагальний літній сезон, то спортсмени разом з тренером формували головну ціль та допоміжні завдання на період змагань. Цілі підбирались індивідуально, та з розрахунком, що виконання допоміжних завдань допоможе формувати впевненість у власних силах.

3. Створення візуального мотиваційного плакату. Спортсмени вішали перед ліжком перелік завдань та цілей на сезон. Після пробудження і перед сном вони проговорювали ці плани.

Після шести місяців дотримання запропонованих нами методичних рекомендацій були отримані наступні результати формування етапу експерименту (таблиця 3).

Таблиця 3

**Результати формувального етапу експерименту, тестування легкоатлетів
за методикою А. Реана**

Контрольна група (8 осіб)		Експериментальна група (8 осіб)	
Не виражений, але схильний на уникнення невдачі (кількість балів)	Чітко орієнтований на уникнення невдачі (кількість балів)	Не виражений, але схильний на уникнення невдачі (кількість балів)	Чітко орієнтований на уникнення невдачі (кількість балів)
6 осіб Бали: 8; 8; 8; 9; 10; 11 Середній бал: 8,83	2 особи Бали: 7; 6 Середній бал: 6,5	7 осіб Бали: 8; 10; 10; 10; 11; 12; 13 Середній бал: 10,57	1 особи Бали: 7 Середній бал: 7
Середній бал по групі: 8,25		Середній бал по групі: 10,125	

Таким чином, результати формувального етапу експерименту продемонстрували позитивну динаміку в обох групах. Так, в контрольній групі один досліджуваний перейшов з групи з чітко орієнтованим мотивом досягнення на уникнення невдачі в групу, де мотив досягнення чітко не виражений, але схильний на уникнення невдачі, а середній бал в групі збільшився на 0,25 бала (з 8 до 8,25). В експериментальній групі динаміка значно краща: двоє людей перейшли з групи з чітко орієнтованим мотивом досягнення на уникнення невдачі в групу, де мотив досягнення чітко не виражений, і ще двоє людей перейшли в групу, де мотив досягнення чітко не виражений, але має схильність на успіх, а середній бал по групі збільшився на 2,025 бала.

Висновки з даного дослідження. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури, яка стосується мотиву досягнення успіху. Визначили, що мотив досягнення кожної людини об'єднує два прагнення: досягати успіху та уникати невдачі, але вони сформовані у різному співвідношенні.

Також, на основі аналізу літературних джерел розробили та експериментально перевірили методичні рекомендації, які сприяли формуванню стійкого прагнення досягати успіху у легкоатлетів 15-16 років з переважанням у мотиві досягнення прагнення уникати невдачі в процесі тренувань.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у перевірці запропонованих методичних рекомендацій в інших видах спорту та з іншим віком дітей.

Список літератури:

1. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: дис. кан. пед. наук: 13.00.07 / Інна Олександрівна Дудник. – К., 2013 – 210 с.

2. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. Посібник / С.С. Занюк // – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
3. Нечипоренко Д.Л. Педагогічні умови формування у молодших підлітків мотиву досягнення успіху в процесі фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах /Д.Л. Нечипоренко/ *Pedagogy and Psychology*, III (25), Issue: 49, 2015 – с. 39-43.
4. Нечипоренко Л.А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури: дис. кан. пед. наук: 13.00.07 / Леонід Анатолійович Нечипоренко. – Черкаси, 2009 – 225 с.
5. Прядко Н.О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник*. 2015. № 127. С. 177–180.
6. Heckhausen, H.: *Personality, Motivation, and Action - Selected Papers -*. *Contemporary Psychology* 29 (10), pp. 774 - 777 (1984).

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПРИСКОРЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

СУБОТА В. В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. Дослідження присвячено проблемі соціально-психологічної дезадаптації першокурсників та пошуку ефективних засобів її мінімізації. Обґрунтовано роль фізичної культури та спортивно-масової роботи як каталізатора процесів соціалізації, інтеграції та формування сприятливого мікроклімату у студентських академічних групах. Представлено результати експериментального підтвердження впливу спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів на рівень адаптованості та зниження тривожності.

Ключові слова: соціальна адаптація, першокурсники, фізична культура, інтеграція, університетське середовище, групова згуртованість.

Вступ. Проблема адаптації першокурсників до умов вищої освіти є однією з пріоритетних у педагогіці, оскільки перехід від шкільного до університетського життя супроводжується значними психоемоційними та соціальними навантаженнями. Неуспішна адаптація призводить до зниження успішності, збільшення рівня стресу та відсіву студентів [1].

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема адаптації студентів до умов вищої школи є предметом постійної уваги вітчизняних та зарубіжних дослідників. У працях таких вчених, як С. В. Кудрявцев, Л. М. Кулик та В. А. Штерн, ґрунтовно висвітлено психологічні бар'єри, що виникають у першокурсників. Серед них ключове місце посідають такі явища, як підвищена ситуативна та особистісна тривожність, відчуття соціальної ізоляції та самотності, а також труднощі у формуванні нових міжособистісних зв'язків. Значна увага приділяється також педагогічним інструментам підтримки. Зокрема, розглядається ефективність інституту кураторства (наставництва), впровадження системи тьюторства та тренінгів для полегшення входження в академічне середовище та освоєння навчальних стратегій [2, 3, 6].

Водночас, чимало робіт присвячено вивченню фізичної активності як невід'ємного засобу здоров'язбереження та підвищення загальної резистентності організму студента до навчальних і психоемоційних навантажень. Підтверджено кореляцію між регулярними заняттями спортом та зниженням рівня стресу [1].

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, недостатньо вивченим та методично обґрунтованим залишається питання цілеспрямованого та пріоритетного використання засобів фізичної культури не лише у контексті оздоровлення, а й як первинного, найбільш інклюзивного та високоефективного

інструменту для прискорення соціальної інтеграції та формування групової згуртованості студентів-першокурсників у критичний (перший) період їхнього навчання у ВНЗ.

Мета та завдання дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності моделі використання спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих заходів для покращення соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників ВНЗ.

Завдання :

- визначити критерії та показники соціально-психологічної адаптованості першокурсників;
- розробити зміст та методiku впровадження комплексу командних фізкультурних ігор та змагань;
- провести педагогічний експеримент та оцінити динаміку показників адаптованості у контрольній та експериментальній групах.

Матеріал і методи дослідження. Об'єктом дослідження є процес соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладу вищої освіти.

Предметом дослідження є ефективність використання спеціально організованих засобів фізичної культури (командотворчих ігрових форм) як інструменту прискорення соціальної інтеграції першокурсників.

Дослідження проводилося на базі ЧДТУ протягом першого семестру 2025-2026 навчального року. Вибірku склали 60 студентів-першокурсників (віком 17-18 років), які були розподілені на дві групи: Контрольна група (КГ) – 30 осіб, які займалися фізичним вихованням за стандартною навчальною програмою.

Експериментальна група (ЕГ) – 30 осіб, які додатково брали участь у розробленому комплексі фізкультурно-оздоровчих заходів командотворчого спрямування.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

1. Теоретичні методи

Аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури з психології, педагогіки, соціальної адаптації та фізичної культури для обґрунтування вихідних теоретичних положень.

Моделювання – для розробки структури та змісту комплексу фізкультурних заходів, спрямованих на соціальну адаптацію.

2. Емпіричні методи

Педагогічний експеримент – для практичної перевірки ефективності розробленого комплексу.

Психодіагностичне тестування:

Опитувальник соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда) – використовувався для визначення інтегрального показника адаптованості (прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт) [4].

Шкала особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергера) – застосовувалася для оцінки рівня емоційної напруги та стресу, пов'язаного з навчанням [5].

Методи математичної статистики

Критерій Стюдента (t-критерій) – для порівняння середніх показників у контрольній та експериментальній групах.

Непараметричні критерії (наприклад, U-критерій Манна-Уїтні) – для аналізу розподілу даних.

Визначення середніх значень ($\bar{x}$), стандартного відхилення (σ) та помилки середнього ($\bar{S}_x$).

Всі розрахунки проводились із встановленням рівня статистичної значущості $p < 0,05$.

Процедура дослідження включала первинне тестування (констатувальний етап), реалізацію розробленої програми в ЕГ протягом 3 місяців та фінальне повторне тестування (контрольний етап) обох груп.

Результати дослідження та їх обговорення. Констатувальний етап. На початку педагогічного експерименту було проведено первинне тестування студентів Контрольної (КГ) та Експериментальної (ЕГ) груп. Отримані дані підтвердили загальну тенденцію: інтегральний показник соціально-психологічної адаптації в обох групах знаходився на низькому/середньому рівні. Також було зафіксовано високий середній рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості студентів. Застосування t-критерію Стюдента засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей між показниками КГ та ЕГ ($p > 0,05$), що підтвердило гомогенність вибірки на початковому етапі.

Формувальний експеримент. Протягом основного етапу дослідження в Експериментальній групі (ЕГ) додатково впроваджувався розроблений комплекс командо-творчих фізкультурних вправ (ККФВ), який включав естафети, квести та рухливі ігри, що вимагали активної спільної взаємодії та координації. Контрольна група (КГ) займалася за стандартною навчальною програмою з фізичного виховання.

Результати дослідження (Пост-тест). Повторне тестування після завершення експерименту виявило наступну статистично значущу динаміку:

В ЕГ відбулося статистично значуще підвищення інтегрального показника соціально-психологічної адаптації на 15–20% порівняно з незначною позитивною зміною в КГ.

Спостерігалось істотне зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності в ЕГ на 10%, що свідчить про ефективність ККФВ як засобу емоційної регуляції.

Соціометричні дані підтвердили зростання кількості позитивних виборів (групової згуртованості) та суттєве зменшення кількості "ізолюваних" студентів у складі ЕГ, що є прямим індикатором успішної соціальної інтеграції.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження і дають підстави для ґрунтовного обговорення причинно-наслідкових зв'язків між цілеспрямованим використанням фізичної культури та соціальною адаптацією:

1. Спільна фізична діяльність у ігрових формах виявилася ефективною для ламання соціальних бар'єрів та мінімізації потреби у складному вербальному спілкуванні на початковому етапі. Фізична активність створює неформальне середовище, де спілкування відбувається через дію, що є менш стресовим для першокурсників [3,6].

2. Спільне досягнення фізичної мети в умовах змагань або естафет формує стійке почуття єдності, довіри та відповідальності за команду. Це безпосередньо сприяє швидкій груповій згуртованості та перетворенню академічної групи на соціальну спільноту.

3. Фізичне навантаження функціонує як природний антистресовий механізм, що об'єктивно знижує загальний психоемоційний тиск, пов'язаний зі вступом до ВНЗ (зміною місця проживання, новими навчальними вимогами). Це сприяє підвищенню емоційного комфорту та покращенню самопочуття студентів ЕГ.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що фізична культура, організована з педагогічною метою командотворення, є високоефективним інструментом для психолого-педагогічного супроводу студентів-першокурсників.

Висновки з даного дослідження. Встановлено, що значна частина студентів-першокурсників переживає період дезадаптації, який характеризується підвищеною тривожністю та низьким рівнем інтеграції у групу.

Експериментально доведено, що цілеспрямоване використання засобів фізичної культури та спорту (особливо командних та ігрових форм) значно прискорює процеси соціально-психологічної адаптації та сприяє швидкій інтеграції першокурсників у студентське середовище.

Розроблена модель (ККФВ), може бути рекомендована до впровадження в організаційно-методичну роботу кафедр фізичного виховання ВНЗ у першому семестрі навчання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу такої програми на академічну успішність студентів, а також на диференціацію комплексу фізичних вправ залежно від спеціальності (гуманітарна/технічна) та типу темпераменту першокурсників.

Список літератури:

1. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Львівський державний університет фізичної культури 2016
2. Кулик Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 6. С. 60–63.

3. Кудрявцев С. В. Психологічні бар'єри особистості у спілкуванні. 2010.
4. Роджерс К. Р., Даймонд Р. Е. Опитувальник соціально-психологічної адаптації (ОСПА).
5. Спілбергер Ч. Д. Дослідження тривожності (Шкала самооцінки ситуативної та особистісної тривожності СТАІ).
6. Штерн В. А. Психологічні бар'єри у студентів першого курсу (або праця про дезадаптацію студентів).

РОЗДІЛ 5

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ТАРАС ФРАНКО ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

КРИВОРУЧКО І.В., ШУКАТКА О.В.

Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів

Анотація. У дослідженні проаналізовано погляди Тараса Івановича Франка про фізичну культуру часів Середньовіччя на основі його монографії «Історія й теорія руханки». З'ясовано, що в цей період внаслідок релігійного фанатизму та хрестових походів фізичне виховання не було поширене серед населення, однак лицарство та руханка серед міщанства стали одним із проявів збереження традицій фізичної культури того часу. Узагальнено, що педагогічні погляди Тараса Франка узгоджуються з сучасними дослідженнями українських науковців і залишаються актуальними в сучасній педагогічній науці.

Ключові слова: Тарас Франко, монографія, педагогіка, Середньовіччя, фізичне виховання.

Вступ. Тарас Іванович Франко, як і Іван Миколайович Боберський, належить до основоположників українського фізичного виховання як самостійного напрямку національної педагогіки. Його монографія «Історія й теорія руханки», видана в 1923 році в Коломиї накладом «Сокіл-Батька» у Львові, стала однією із найвагоміших наукових праць міжвоєнного періоду у сфері фізичного виховання. У ній автор висвітлює розвиток фізичного виховання як у світовій, так і в українській педагогічній традиції, починаючи з античних часів. Праця містить короткий підрозділ про середньовічне фізичне виховання, який не був дослідженим серед сучасних українських вчених, тому потребує деталізації.

Комплексне дослідження середньовічного фізичного виховання представлено у працях вченого Р. Поліщука, який приділив особливу увагу аналізу лицарської культури. Загальні принципи цієї тематики частково висвітлили І. Мащак, Ю. Дутчак та О. Солтик. Водночас основним джерелом для подальшої дослідницької роботи слугуватиме монографія Т. Франка «Історія й теорія руханки».

Мета дослідження. Аналіз педагогічних поглядів Тараса Франка про фізичне виховання часів Середньовіччя на основі монографії «Історія й теорія руханки».

Завдання дослідження. Обґрунтувати актуальність монографії Тараса Франка як джерела для подальших досліджень у галузі фізичної культури й педагогіки.

Матеріалами дослідження слугували історичні джерела, зокрема монографія Тараса Франка «Історія й теорія руханки» з фондів Наукової бібліотеки ЛНУ імені Івана Франка, а також наукові статті сучасних дослідників, присвячені проблематиці середньовічного фізичного виховання.

У процесі дослідження застосовано **методи** узагальнення та порівняльного аналізу, що дозволило систематизувати наукові погляди та виявити спільні й відмінні підходи до вивчення теми.

Результати дослідження та їх обговорення. Тарас Франко (1889 -1971) є одним із найвідоміших учнів засновника української національної фізичної культури Івана Миколайовича Боберського, який ще наприкінці ХІХ століття, будучи дипломованим учителем гімнастики, розпочав активні дослідження у сфері фізичного виховання. Син Івана Яковича Франка у 1923 році опублікував одну з перших монографій у сфері фізичної культури «Історія й теорія руханки» в коломийській друкарні А. Кисілевського накладом «Сокіл-Батька» у Львові. Із рецензії Неро-Ховика, опублікованої у львівській газеті «Діло», довідуємося, що наукова праця Тараса Франка має чітку структуру і складається зі вступу, кількох розділів, присвячених історії та теорії фізичного виховання. У розділі, що охоплює історію як світової, так і української руханки, подано й підрозділ, присвячений середньовічній фізичній культурі [7]. У ньому зазначено, що «...в середніх віках релігійного фанатизму й хрестоносних походів не було місця для руханки. Виховання молоді спочивало переважно в руках духовенства, а церква уважала тіло осідком гріхів і радила усмиряти й умертвляти плоть, а не розвивати тілесні сили. Була це пряма реакція проти звироднілої гімнастики Римлян, розпусти терм і злочинів цирку конаючого римського цісарства. Революційне християнство старалося гостро відмежуватися від поганського світа, поривало основно з усім старим і в розпалі боротьби не добачувало культурних здобутків зненавиджених поклонників Юпітера. Тому гімнастика була виклята» [1].

В свою чергу, Ю. Дутчак та О. Солтик констатували, що саме християнство відіграло величезну роль у житті середньовічного життя і нанесло величезні збитки у фізичному та розумовому розвитку людини. Католицька церква, яка панувала на європейському континенті, стверджувала, що турбота про тіло як «притулок диявола» є гріховним, а найважливішим було лише турбота про власну душу та підготовка до загробного життя [4]. Р. Поліщук визнає, що загальний характер середньовічної культури визначався двома чинниками: положенням християнської ідеології та церкви, яка панувала в Європі, утвердженням релігійних цінностей, а також жорсткою регламентацією життя індивіда відповідно до його положення в соціальній ієрархії, тобто лицарства, духовенства, міщанства та селянства. Саме це і вплинуло на розвиток фізичної культури, у тому числі й зміна поняття «аскетизм», похідне якого означала в часи античності «атлет», а в Середньовіччі – людину, яка

знехтувала тілом і загартовувала лише дух. Науковець назвав ще одну причину занепаду фізичного виховання в цей період – це недостатнє фінансування закладів тіловиховання, як це робили античні греки та римляни з цирками, палестрами та театрами [2]. І. Мащак з'ясував, що в часи середніх віків саме католицькою церквою була встановлена перевага духовності над фізичною активністю, що було пов'язано з тим, що тіло розглядалося як другорядне та суперечливе духовним цінностям [5]. Як наслідок, поширились епідемії, які спричинили високу смертність у Європі та запровадження ізоляції для сприяння політиці охорони здоров'я громадян у різних країнах континенту [6].

Однак, Тарас Франко виокремлює лицарство як один із проявів збереженої фізичної культури в часи Середньовіччя: «В середніх віках найбільше займалося гімнастикою лицарство як окремий суспільний стан, що мало на меті оборону вітчизни церкви, віри, жінок і взагалі всіх слабих та пригноблених..... Ідеалом виховання було присвоїти 7 галузей мистецтва, 7 чеснот і 7 умілостей: верхова їзда, плав, стріляння з лука (пізніше з рушниць), вилаз (по драбині, стовпі й линві), дужання, товариські форми і турнір, себто боротьба пішо й кінно» [1].

Р. Поліщук у фундаментальній науковій статті про середньовічну фізичну культуру описує, що лицарів поважали і вважали гідними наслідування не тільки фізичну силу, бойовий дух, свідомість орденської честі й поведінку згідно нормам тодішнього кодексу, а й те, що він ці якості, у більшості випадків, підпорядковував службі Богу і Церкві, тобто вписувався в загальну парадигму аскетизму. Героїзм лицарів проявлявся в найвищому виявленні самовідданості, мужності та доблесті під час здійснення видатних дій, про що й писав у монографії Тарас Франко. Науковець також згадує за вищенаведені «умілості», яких в аристократичних сім'ях навчали майбутніх лицарів: 1) їздити верхи, 2) плавати, 3) полювати, 4) стріляти з лука, 5) битися. Їх навчали також: 6) розважальним іграм на майданчиках і грі з м'ячем для служби при дворі та 7) мистецтву читання віршів, необхідного для придворного з хорошими манерами, і основним танцювальним рухам [2]. І. Мащак, Ю. Дутчак та О. Солтик з'ясували, що найпоширенішою спортивною спорудою середніх віків були ринги та арени для лицарських турнірів, що представляли собою тимчасові дерев'яні конструкції на міських площах або спеціально огорожені ділянки біля замків з трибунами для глядачів та ложі для знаті. Такі змагання мали на меті демонстрацію військової вправності, сили та спритності лицарів [4; 5].

Тарас Франко також виділив фізичне виховання міщанства та селянства в Середньовіччі: «На місце лицарства приходить до чимраз більшого значіння міщанський стан. Серед цехів існували 2 боєві товариства, яких членами були майстри й челядники, а саме брацтво Маркса і Войтіка, що часто боролися з собою на шаблі.потім закладено стрілецькі дружини, що улаштовували прилюдні пописи в стріляню до влучі і в птахів. Серед простого народу були поширені численні рухові забави й гри м'ячем» [1]. І. Мащак констатував, що попри релігійні обмеження, у середньовічних містах і селах продовжували існувати народні ігри, танці та святкування, які були важливою частиною

соціального життя. Ігри часто мали характер звичайних змагань, і хоча вони не були організовані як сучасний спорт, вони сприяли розвитку фізичних якостей [5]. Ю. Дутчак та О. Солтик додають, що саме в середньовічний період у Європі з'явилися фехтувальні та стрілецькі школи (братства), до яких входили міщани, де заняття проводилися в спеціальних приміщеннях, що були першими закритими спортивними залами [4].

Висновки з даного дослідження. Проаналізувавши педагогічні погляди Тараса Франка на фізичну культуру Середньовіччя, викладені в його монографії «Історія й теорія руханки», можна дійти висновку, що вони й сьогодні не втратили своєї актуальності. Це підтверджують і сучасні дослідження українських науковців. Відтак, науковий доробок Тараса Франка справедливо посідає важливе місце в історії формування української національної фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Монографія «Історія й теорія руханки» й надалі потребуватиме поглибленого вивчення, оскільки її зміст досі недостатньо представлений у сучасних наукових розвідках. У перспективі планується докладніше проаналізувати цю працю з метою підкреслення значущого внеску Тараса Франка в розвиток української педагогіки та формування національної системи фізичного виховання.

Список літератури:

1. Франко Т. Історія й теорія руханки. Коломия; Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1923. 192 с.
2. Поліщук Р.М. Фізична культура лицарської доби: пролонгація культу героя та ставлення церкви. *Молодий вчений*. 2018. №5. С. 468-471.
3. Поліщук Р.М. Філософські аспекти тіловиховання: від Відродження до Нового часу. *Молодий вчений*. 2020. №5. С. 277-282.
4. Дутчак Ю., Солтик О. Еволюційний аналіз спортивних споруд. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. №3. С. 219-225. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.26>
5. Мащак І. Психологічні та історичні аспекти фізичної культури і спорту. *Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації*: зб. матеріалів І Всеукр. наук. конф., 25 жовт. 2024 р. / голов. ред. І.Г. Глухов. Івано-Франківськ: ХДУ, 2024. С. 98-104.
6. Shukatka, O. The historical background of legal and regulatory legislation on preservation of health in quarantine conditions. *Науковий вісник Ужгородського університету*: збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма. Ужгород: Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 465-468. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.465-468>
7. Shukatka O., Kryvoruchko I. Taras Franko on the importance of physical education in the life of Ukrainians. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, №9. С. 192-197. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-025>.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

матеріали VII Всеукраїнської наукової інтернет-конференції молодих вчених
(Черкаси, 4 грудня 2025 року)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В.
відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О.,
к.н.ф.в.і с. Фролова Л.С.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті ННІ ФКСіЗ
<http://fizkult.cdu.edu.ua/kafedra-sportyvnyh-dyscyplin/naukovi-vidomosti/> (академічна/кафедра спортивних дисциплін/наукові відомості).

Підписано до друку 10.12.2025 р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 7,5