

Національний університет
фізичного виховання і спорту України



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XVIII Міжнародної студентської
наукової конференції
«Спорт та сучасне суспільство»

Київ 2025

УДК: 796:316.3(063)

Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції, 28 березня 2025 року [Електронний ресурс]. – К., 2025. – 96 с.

У збірнику представлені тези з питань: актуальні проблем підготовки спортсменів, соціальні, правові та організаційно-управлінські аспекти розвитку сучасного спорту, новітні тренди оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізичного виховання різних груп населення..

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

Редакційна колегія:

Байрачний О. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Безмилов М. М., д-р. фіз.виховання і спорту, доц.

Бобровник В. І., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Борисова О. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Булгакова Т. М., канд. пед. наук, доц.

Гончаренко Є. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Гринь О. Р., канд. пед. наук, проф.

Дудорова Л. Ю., д-р. пед. наук, проф.

Кропивницька Т. А., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Маринич В.Л., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Пальчук М. Б., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Петренко Г. В., канд. пед. наук, доц.

Приймак М.М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Прокопенко А. О., д-р. філософ. ФКС

Русанова О. М., д-р. фіз.виховання і спорту, доц.

Салямін Ю. М., канд. пед. наук, доц.

Сергієнко К. М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Усиченко В. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Футорний С. М., канд. мед. наук, д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Шутова С. Є., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Яковенко О.О., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату StrikePlagiarism.

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 13 від 24.04.2025 р.

ЗМІСТ**РОЗДІЛІ****АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

- БЛОНДИК М., БАЛАН Б. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КРИТЕРІЙ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОНАННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД 8**
- ВНАРОВСЬКИЙ В., ШИРОКОСТУП В. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАЛАНСІ МІЖ НАВАНТАЖЕННЯМ І ВІДНОВЛЕННЯМ 10**
- ГОЛУБ М., ШУТОВА С., КОПИЛ О. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ 12**
- ДАДІВЕРЕН Є., БАБЕНКО Д. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФУТБОЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ 14**
- КУШНЕРЧУК С., ПРОКОПЕНКО А., КОНСТАНТИНОВСЬКА Н. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТЕНІСІСТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ 16**
- МАРШИНА Р., МАКСИМОВА Ю. ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК ВІКОМ 8-9 РОКІВ 18**
- МЕЩЕРІНА Д., СМІРНОВА З. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 20**
- МИХАЙЛЮК Д., МИТЬКО А., НАГОРНА В. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ 22**
- НАПОЛЬСЬКИЙ В., КОНОВАЛ Ю. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ НА ТРЕКУ 24**
- НЕДІЛЯ Д, ПУНДА К., ШУТОВА С. АНАЛІЗ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 25**
- ПЛЯМКА В., ХУРТИК Д. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ В ГІРСЬКОЛИЖНОМУ СПОРТІ 27**
- САВЧЕНКО Д., СЕРЕБРЯКОВ О. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ РЕГБІСТІВ У ДЮСШ 29**

СЕКЕРІН Я., ПРОКОПЕНКО А., ТКАЧЕНКО М. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ	30
СТЕПОВА Д., ЛОЗИНСЬКИЙ С. ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	32
ФЕДОРОВ М., КУЧМЕНКО В., МИТЬКО А., НАГОРНА В. АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ЕФЕКТИВНІСТЮ ПОДАЧ ТА ПРИЙОМІВ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ	33
ХОМЕНКО Д., ДЕЙНЕКО І. ТРЕНАЖЕРИ ТА ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ	35
ЧЕКМАН А., МАСЛОВА О., КОЛОМІЄЦЬ Т., ГОПЕЙ А. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ СНУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	37
ЧЕНЬ ПЕЙЦЗЕ, ПЕТРЕНКО Г. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ: ДОСВІД КИТАЮ	39
ШАБЛІНСЬКИЙ Д., ШУТОВА С., КОПИЛ О. ПЛАНУВАННЯ ІГРОВОГО ЧАСУ НА ОСНОВІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ	41

РОЗДІЛ ІІ

СОЦІАЛЬНІ, ПРАВОВІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ

PRIMUS L., TORVUND N., SANDMAN M., SIRANCHUK D., NAGORNA V. FEATURES OF COMBINING A SPORTS CAREER AND UNIVERSITY STUDIES: A CASE STUDY OF PROFESSIONAL POOL PLAYERS	44
БУРБА А. ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	45
ВОЛОХА К., БАБЕНКО Д. РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ	47
ГАРАЩЕНКО І., МАКАРЕНКО О. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ У ФРАНЦІЇ ТА В УКРАЇНІ	49
КАРАСЬ В., ШИТІКОВА Є. МІСЦЕ СПОРТУ ДРОНІВ У СУЧАСНІЙ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ	51
КРУПКО І., РОЖКОВА Т. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФОРМЕЙШН В УКРАЇНІ	53

МАЙФЕЛЬД А., СЕРЕБРЯКОВ О., БЕКАР С. ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДБОРУ СУДДІВ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ 55

МАРЧУК А. ПРАВОВІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕГУЛЮВАННЯ АНТИДОПІНГОВИХ ЗАХОДІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ: МІЖНАРОДНА ПРАКТИКА ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД 57

ПАВЛЮК Д., КРОПИВНИЦЬКА Т. СИСТЕМА РЕЗЕРВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ) 59

ПОЛЩУК В., КОНОВАЛ Ю. ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ У ГОНКАХ НА ТРЕКУ В ПРОГРАМІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 61

СЛАБОСПИЦЬКА С. СОЦІАЛЬНІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ РЕПУТАЦІЄЮ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ 63

СМЕТАНЮК А., ГОНЧАРЕНКО Є. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА 65

ТУЛЯНКІН Д., ДУДОРОВА Л. РОЗВИТОК РОЛИКОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ 67

ШІ ЦЗЯСИН, ТУ ХАОЧЖЕ, ПЕТРЕНКО Г. ТЕНІС У КИТАЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ 69

РОЗДІЛ III

НОВІТНІ ТРЕНДИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП

БОБРЕНКО С., МЕДВЕДЧУК В. ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ 72

ВОВЧУК П., ЛОПАЦЬКИЙ С. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ 74

ДЖУРЯК Д. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНОГО ІДЕАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ 76

ДРОБОТ Ю. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ 77

КОЛОМІЄЦЬ Д., ЛОПАЦЬКИЙ С. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА ЗАСОБИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ 79

- КРАСНИК К.** ПОТЕНЦІАЛ ІНТЕГРАЦІЇ СПРА-ПРОЦЕДУР У КОМПЛЕКСНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ 81
- КУДРЯВЦЕВА К., КАТЕРИНА У.** ЗМІЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК-ВОЛОНТЕРОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ 83
- МАНЬКО К., ПІДГАЙНА В.** ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ШЛЯХОМ ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 85
- МАРЧЕНКО Д.** РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ 87
- СОБКО І., БАБАК С.** SMART SPORT – ЯК ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 89
- СУШКО А., ТЕЛІУС В.** ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД В ОЦІНЦІ ЯКОСТІ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНИ ТА НІДЕРЛАНДІВ 90
- ШЕВЧЕНКО О.** ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 93
- ЯЦЬКО В., БРИЧУК М.** МОТИВАЦІЯ ТА БАР'ЄРИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ 95



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КРИТЕРІЙ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОНАННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

Блондик М., Балан Б.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз літературних джерел [1, 3, 5], показує, що алгоритм вивчення фізичних і техніко-тактичних характеристик юних гравців, які виступають на різних ігрових позиціях, включав такі етапи: 1) визначення фізичного розвитку - довжина і маса тіла; 2) оцінка фізичної працездатності та аеробної продуктивності – PWC170 та МПК; 3) оцінка рівня фізичної підготовленості: показники швидкості (біг на 15 м з місця, біг на 15 м сходу, біг на 30 м), швидкісної витривалості («човниковий біг 7 по 50 м), швидкісно-силових можливостей (вертикальне вистрибування, см) та загальної витривалості (12-хв біг, м).

Виявлено, що юні футболісти відповідно до ігрових позицій задля раціональної взаємодії відповідно до покладених на них обов'язків, повинні демонструвати вміння тактико-технічної обізнаності [2, 4].

Мета дослідження: оптимізація вимог фізичної підготовленості щодо ефективності змагальної діяльності футболістів 17-18-річного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасних літературних джерел і мережі інтернет з проблеми, що вивчаємо; педагогічне спостереження; статистичної обробки отриманих даних.

Результати і обговорення дослідження. Експериментальні дані функціональної готовності юних футболістів відповідно до ігрових позицій наведені у таблиці 1.

Результати дослідження рівня біологічного розвитку у юних футболістів відповідно до ігрових позицій стверджують наступне. У гравців дані відмінності менш виражені, окрім позиції голкіпера, яка за величиною довжини тіла переважає усіх партнерів по команді ($p < 0,05$). Захисники і півзахисники, що достовірно не відрізнялися один від одного, статистично значуще ($p < 0,05$) різняться з воротарями та нападниками.

Півзахисники достовірно перевершують гравців інших ліній за абсолютними та відносними показниками загальної фізичної працездатності та аеробної продуктивності ($p < 0,05$).

Вінгери мають велику перевагу відповідно до партнерів по команді за показниками рівня загальної та спеціальної (швидкісної) витривалості ($p < 0,05$).

Аналіз даних, представлених у таблиці 1, диктує необхідність перш за все, також відзначити значну ($p < 0,05$) перевагу гравців лінії нападу над юними футболістами інших амплуа за швидкісними можливостями (за часом пробігання 15 м з місця, 15 м з ходу та 30 м).

У нападників досить високий показник і швидкісної витривалості, що визначається в тесті «човниковий біг 7 по 50 м». Цей показник у них достовірно вищий, ніж у воротарів ($p < 0,05$), практично не відрізняється з таким у захисників, хоча трохи нижче, ніж у півзахисників ($p < 0,05$).

За показником швидкісно-силових можливостей футболісти різних ігрових ліній мають досить чітку різницю між собою. Достовірно вищі швидкісно-силові якості у воротарів ($p < 0,05$). Захисники та нападники за цим показником не різняться ($p > 0,05$), а ось у півзахисників відзначається деяке відставання за цим показником. Рівень загальної витривалості у нападників дещо нижчий ($p < 0,05$) і вони поступаються за цим показником півзахисникам та захисникам і достовірно перевершують воротарів ($p < 0,05$).

Голкіпери статистично достовірно ($p < 0,05$) випереджають партнерів по команді відповідно даних результатів швидкісно-силових можливостей (у тесті вертикальне вистрибування).

Таблиця 1 – Дані функціональної готовності юних футболістів 17-18 років відповідно ігрових позицій

Показник	Амплуа						
	Воротарі (n=6)				Захисники (n=12)	Півзахисники (n=12)	Нападники (n=10)
	$\bar{X} \pm m$	Me	25 %	75 %	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Довж тіла, см	179,6 ± 1,9*	178,5	174,5	181,8	174,5 ± 1,6	172,4 ± 1,8	170,2 ± 3,6
Маса тіла, кг	70,7 ± 2,6*	71,0	68,0	76,0	64,5 ± 2,2	63,0 ± 2,0	61,7 ± 3,9
PWC ₁₇₀ , кгм·хв ⁻¹	1418 ± 92	1439	1424	1454	1572 ± 82	1635 ± 56*	1510 ± 88
PWC ₁₇₀ , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	20,0 ± 1,4	19,8	16,6	22,3	24,3 ± 1,2	26,0 ± 1,0*	24,4 ± 1,7
VO _{2 max} , л·хв ⁻¹	3,71 ± 0,16	3,82	3,63	3,91	3,82 ± 0,10	4,01 ± 0,09*	3,76 ± 0,15
VO _{2 max} , мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	52,4 ± 2,4	54,6	49,2	60,1	59,2 ± 1,1	63,7 ± 1,5*	60,9 ± 1,3
Біг на 15 м з місця, с	2,50 ± 0,03	2,40	2,23	2,66	2,37 ± 0,01	2,36 ± 0,02	2,33 ± 0,02*
Біг на 15 м з ходу, с	2,02 ± 0,02	2,07	2,04	2,09	1,89 ± 0,02	1,87 ± 0,01	1,83 ± 0,01*
Біг 30 м, с	4,50 ± 0,06	4,80	4,43	4,90	4,30 ± 0,03	4,28 ± 0,02	4,22 ± 0,03*
Човниковий біг 7 по 50 м, с	67,8 ± 0,9	68,5	65,3	69,2	65,7 ± 0,6	62,9 ± 0,3*	63,8 ± 0,5
12-ти хв. біг, м	2875 ± 32	2881	2794	2982	3125 ± 29	3231 ± 23*	3024 ± 29
Вертикальне вистрибування, см	47,9 ± 1,5*	43,8	41,6	48,9	45,5 ± 1,3	43,8 ± 1,1	44,4 ± 1,6

Примітка. * – відзначено статистично значущу відмінність показника порівняно з показниками гравців інших амплуа на рівні $p < 0,05$ (підтверджено за допомогою критерію Манна-Уїтні)

Найбільший рівень даного показника у голкіперів визначено винятковою значущістю відповідного аспекту функціональної готовності щодо раціональної демонстрації тактичних задач ігрової позиції футболіста.

Висновок. В результаті проведеного аналізу функціональної готовності юних футболістів 17-18 років нами було визначено значущу відмінність за досліджуваними морфологічними показниками загалом та відповідно до ігрового амплуа гравців зокрема, що фундаментує індивідуально-диференційований підхід підготовки футболістів у період переходу до професійних команд.

Список використаних джерел.

1. Балан Б., Лунін Г. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С.13–16.
2. Ніколаєнко В., Балан Б. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 10. С. 45–49.
3. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.
4. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного удосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Київ : Олімп. л-ра, 2011. 360 с.
5. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. Leeds: Human Kinetics, 2007. 253 p.

НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАЛАНСІ МІЖ НАВАНТАЖЕННЯМ І ВІДНОВЛЕННЯМ

Внаровський В., Широкоступ В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному спорті надмірні фізичні та психологічні навантаження можуть призводити до перевтоми, травм і зниження мотивації спортсменів. Тому питання оптимального балансу між тренувальним навантаженням і процесом відновлення є надзвичайно важливим для підтримки високої працездатності та запобігання професійному вигоранню.

Мета дослідження – проаналізувати новітні методи, що сприяють ефективному поєднанню тренувальних навантажень і відновлювальних заходів у підготовці юних футболістів 14–15 років.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури щодо оптимізації тренувального процесу.
2. Спостереження за тренувальним процесом у професійних та аматорських футбольних командах.
3. Опитування спортсменів і тренерів щодо ефективності різних підходів до відновлення.
4. Аналіз фізіологічних показників футболістів під час відновлення після навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному спорті зростає інтенсивність тренувальних навантажень, що вимагає вдосконалення підходів до відновлення спортсменів. Недостатній баланс між навантаженням і відпочинком може призводити до перетренованості, зниження ефективності тренувального процесу, підвищеного ризику травм і психологічного вигорання. Дослідження цієї проблеми є особливо важливим для футболістів високого рівня, адже ефективне відновлення не лише зберігає їхню працездатність, а й сприяє досягненню максимальних результатів. Впровадження сучасних методів моніторингу фізичного стану, активного та пасивного відновлення, оптимізації сну та харчування дозволяє суттєво підвищити спортивну форму та знизити ризик перевтоми, що робить це дослідження актуальним як для професійного, так і для аматорського футболу.

Контроль навантаження. Використання сучасних технологій моніторингу фізичного стану футболіста (пульсометри, GPS-трекери, тестування рівня молочної кислоти в крові), індивідуалізація тренувальних програм відповідно до фізичних можливостей та рівня підготовленості спортсмена, регулярне тестування та коригування навантажень залежно від стану гравця.

Активне відновлення. Легкі тренування на низькому пульсі (наприклад, плавання, їзда на велосипеді), динамічний та статичний стрейчинг для покращення еластичності м'язів, йога та дихальні практики для відновлення нервової системи.

Пасивне відновлення. Масаж для зняття м'язової напруги та покращення кровообігу, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, ультразвук, магнітотерапія), кріотерапія для прискореного відновлення м'язів.

Раціональне харчування. Оптимальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів у щоденному раціоні, вживання електролітів після тренувань для підтримки водно-сольового балансу, достатнє споживання води для запобігання зневодненню.

Оптимізація сну. Дотримання режиму відпочинку та сну (7-9 годин на добу), зменшення впливу гаджетів перед сном для покращення якості сну, медитація або релаксаційні техніки для покращення процесів відновлення.

Психологічна підтримка. Робота з психологом для зниження стресу та підвищення мотивації, використання технік когнітивно-поведінкової терапії для подолання емоційного виснаження, формування здорової спортивної атмосфери в команді.

У дослідженні брали участь 40 футболістів (20 професійних та 20 аматорських) віком від 18 до 30 років. Протягом 8 тижнів відстежувалися їхні фізіологічні показники після тренувань, а також проводилося опитування щодо ефективності різних методів відновлення.

Основні параметри, що оцінювалися:

- ЧСС (частота серцевих скорочень) у стані спокою та після навантажень;
- Відчуття втоми за шкалою Борга (від 6 до 20 балів);
- Рівень молочної кислоти в крові (ммоль/л);
- Якість сну (годин/ніч).

Таблиця 1 – Фізіологічні показники спортсменів перед та після застосування різних методів відновлення

Група спортсменів	ЧСС у спокої (уд/хв)	Втома (шкала Борга)	Молочна кислота (ммоль/л)	Якість сну (год/ніч)
<i>До впровадження методів</i>				
Професіонали (n=20)	62,4±3,2	15,8±1,1	6,1±0,9	6,5±1,2
Аматори (n=20)	68,2±3,8	17,3±1,4	7,2±1,3	5,8±1,5
<i>Після 8 тижнів застосування методів відновлення</i>				
Професіонали (n=20)	58,7 ± 2,9	12,3 ± 1,0	4,8 ± 0,7	7,4 ± 1,0
Аматори (n=20)	64,1 ± 3,5	14,1 ± 1,2	5,6 ± 0,9	6,7 ± 1,3

Висновки. Забезпечення оптимального балансу між навантаженням і відновленням є критично важливим для підвищення ефективності підготовки футболістів. Використання комплексного підходу, що включає моніторинг фізичного стану, застосування різноманітних методів відновлення та психологічну підтримку, сприяє покращенню спортивних результатів та збереженню позитивного стану здоров'я футболістів.

Список використаних джерел.

1. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018. 424 p.
2. Kellmann M. Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. – Human Kinetics, 2002. 264 p.
3. Plisk S. S. Overtraining and Recovery Strategies in Sport // Strength and Conditioning Journal. – 2000. – Vol. 22, №5. P. 42–51.
4. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. – Київ: Олімпійська література, 2001. 320 с.
5. Радченко Л. О. Психологічна підготовка. – Харків: ХДАДМ, 2015. 200 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ

Голуб М., Шутова С., Константиновська Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Успішність спортсмена у великій мірі залежить не лише від його фізичних даних і технічної підготовки, але й від психологічних характеристик. Однією з важливих серед них є самооцінка — уявлення особистості про власні здібності, якості та значущість. У дитячо-юнацькому баскетболі, де формується не лише спортивна майстерність, а й особистість молодого спортсмена, самооцінка відіграє особливу роль [1, 4].

В дослідженнях у галузі баскетболу основний акцент робиться на вивчення психофізіологічних характеристик, комплексу значимих психологічних якостей та властивостей, вольових та емоційних якостей особистості, взаємовідносин між гравцями та формуванню мікроклімату у команді, проте мало уваги приділяється тому, як спортсмен сприймає себе в рамках спортивної діяльності. Проте, самооцінка спортсмена є важливим компонентом самосвідомості, що інтегрує особистісні якості та впливає на специфіку його спортивної діяльності [1, 2, 3, 4]. Тому, вивчення самооцінки юного спортсмена слід розглядати як важливий напрям у дитячо-юнацькому спорті, оскільки дозволяє виявити шляхи ефективного впливу на особистість баскетболіста, що формується, для покращення спортивних результатів.

Мета дослідження – визначення значимості та особливостей формування адекватної самооцінки у баскетболістів в дитячо-юнацькому спорті.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, досвіду фахівців у сфері баскетболу, даних мережі Інтернет, систематизація та узагальнення отриманих даних.

Результати та обговорення дослідження. Аналіз та систематизація даних науково-методичної літератури, дозволив визначити особливу роль самооцінки у розвитку юного баскетболіста. При переході від початкового навчання спортивна підготовка гравців у подальшому в дитячо-юнацькому баскетболі передбачає появу загальної установки на досягнення спортивних результатів, що веде до постанови нових цілей, збільшення числа змагань, підвищення їх ранга і т. ін. На цьому етапі підготовки у юних баскетболістів змінюється режим тренування та навантаження у бік збільшення; змінюється відношення до спорту, тренувань; з'являється свідомість щодо самообмежень та жертв у інших сферах життя; виникають труднощі у поєднанні навчання у школі та тренувань і т. ін. При цьому, деякі особливості вікового розвитку у підлітковий період (статеве дозрівання, швидке збільшення зросту, підвищена стомленість, психомоторні особливості розвитку, емоційна неврівноваженість та погана непереносимість монотонної роботи, бажання самостверджуватися за рахунок інших, що призводить до конфліктності і т. ін.) створюють додаткові труднощі у спеціальній спортивній підготовці юних баскетболістів. Враховуючи те, що юні спортсмени в силу вікових особливостей недостатньо володіють засобами подолання вищезазначених труднощів, саме цьому, особистісний розвиток юних баскетболістів, які вирішили професійно спортивно удосконалюватися, пов'язаний з ускладненням умов формування у них повноцінної Я-концепції, самооцінки [3, 4].

Роботи Воронової В. І., Височіної Н. Л., Шутової С. Є. свідчать, що самооцінка впливає на мотивацію до тренувань, ставлення до поразок і перемог, рівень самодисципліни та взаємини з тренером і командою [1, 2, 4]. При чому, висока самооцінка сприяє впевненості в собі, що дозволяє спортсмену ефективніше реалізовувати свій потенціал на майданчику. Низька ж — може призводити до страху помилок, невпевненості, пасивності або навпаки — агресивності.

Результати проведеного дослідження свідчать, що у юних баскетболістів самооцінка є ще нестабільною і значною мірою залежить від зовнішніх факторів, які мають вплив на її формування:

- Думка тренера - авторитет тренера часто є визначальним чинником, що формує віру в себе або сумніви.
- Оцінка однолітків - підтримка або критика з боку товаришів по команді можуть як зміцнювати, так і підривати самооцінку.
- Особистісні досягнення - участь у змаганнях, отримання нагород чи похвали сприяє підвищенню впевненості.
- Сімейне середовище - емоційна підтримка з боку батьків також суттєво впливає на самосприйняття юного спортсмена.
- Характерні особливості баскетболу - подолання ігрових труднощів, як специфіки виду спорту командна взаємодія, вміння працювати під тиском, швидкість прийняття рішень і т. ін. [1, 3, 4].

Важливо, щоб тренери враховували ці чинники у своїй роботі та створювали умови для розвитку адекватної самооцінки, яка базується не лише на перемогах, а й на процесі вдосконалення.

Систематизація та узагальнення даних досвіду фахівців в області баскетболу та мережі Інтернет дозволив сформулювати шляхи розвитку адекватної самооцінки у юних баскетболістів, а саме через регулярне використання позитивного підкріплення у тренувальному процесі, формування об'єктивного ставлення до власних помилок, створення умов для індивідуального прогресу та самопізнання гравців, навчання спортсменів методам саморефлексії і самоконтролю, побудову довірливих відносин між тренером і спортсменами [5].

Висновки. Самооцінка юного баскетболіста є важливим психологічним компонентом, що впливає на його спортивний і особистісний розвиток. Завдання тренерів, батьків та психологів, на основі, визначених знань особливостей формування адекватної самооцінки у баскетболістів в дитячо-юнацькому спорті — сприяти формуванню здорової, гнучкої та адекватної самооцінки, що стане основою для гармонійного поєднання повноцінного життя зі спортивними успіхами юних баскетболістів.

Список використаних джерел.

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : моног. Київ : «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
3. Гант О. Є. Формування адекватної самооцінки тенісистів в системі їх психологічної підготовки / О. Є. Гант // J. of Physical Education and Sport ®. – 2016. – Vol. 16(2). – P. 335–339
4. Мікушев О., Шутова С. Психологічні якості та властивості, що забезпечують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів різних амплуа. *Спорт та сучасне суспільство*: зб. тез доповідей XVII Міжнар. студ. наук. конф., м. Київ, 07 трав. 2024 р. / НУФВСУ. Київ, 2024. С. 32–33. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_xvii_sport_ta_suchasne_suspilstvo_13_05_24_0.pdf
5. Федерація баскетболу України. URL: <http://fbu.ua>.

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФУТБОЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ

Дадіверен Є., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний футбол швидко трансформується під впливом науково-технічного прогресу та глобальної цифровізації. Удосконалення тренувального процесу, підвищення результативності гравців і зниження ризику травм стали можливими завдяки впровадженню різноманітних цифрових інструментів. Зокрема, широко використовуються системи електронного відстеження показників (Electronic Performance & Tracking Systems, EPTS), GPS-трекери, відеоаналіз та програмні платформи для планування й моніторингу тренувального навантаження. Така інтеграція цифрових рішень дає змогу тренерам і науковцям детальніше вивчати фізичний стан гравців, їх техніко-тактичні дії та приймати обґрунтовані рішення щодо коригування тренувальних програм. Саме тому дослідження цифрових технологій у футбольному тренуванні є актуальним [1, 3, 4].

Мета дослідження - аналіз впливу цифрових технологій на підготовку футболістів, задля розкриття особливостей їх застосування у тренувальному процесі та визначення перспективи подальшого розвитку цифровізації у футболі.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети було проведено аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел, що висвітлюють сучасний досвід застосування цифрових технологій у футболі. Порівняльний аналіз різних типів цифрових систем, зокрема GPS-трекерів, систем електронного відстеження та платформ відеоаналізу, дозволив оцінити їх ефективність у контексті оптимізації тренувального процесу. Додатково здійснено систематизацію та узагальнення отриманих даних, що допомогло сформулювати обґрунтовані висновки щодо впровадження цифрових технологій та їх ролі у сучасному футболі.

Результати дослідження. Застосування GPS-технологій дає змогу тренерському штабу отримувати точну інформацію про дистанцію, швидкість, прискорення та переміщення гравців, що дозволяє адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб та запобігати перевтомі. Системи електронного відстеження (EPTS), стандартизовані Міжнародною федерацією футболу (FIFA), забезпечують об'єктивний аналіз просторового розташування гравців та їх взаємодії на полі, що сприяє виявленню тонких тактичних закономірностей. Платформи для відеоаналізу, такі як «Hudl», «Instat» чи «Wyscout», дозволяють тренерам детально розбирати ключові епізоди матчів, аналізувати помилки та вдосконалювати тактичні рішення, що суттєво скорочує час на пояснення завдань. Крім того, спеціалізоване програмне забезпечення для моніторингу фізичного стану дозволяє створити персональні профілі гравців, відстежувати їх динаміку та коригувати навантаження відповідно до поточного рівня втоми чи травматизму. Інтеграція технологій штучного інтелекту і аналізу великих даних відкриває можливості прогнозування ризиків травм та оптимізації графіків тренувань, що значно підвищує загальну ефективність підготовки футболістів [2, 3, 4, 5].

Обговорення. Застосування цифрових технологій у футбольному тренуванні значно підвищує ефективність і надійність прийняття рішень. Тренер може точніше контролювати індивідуальні показники гравців, що сприяє їхньому професійному зростанню та мінімізує негативні наслідки перевтоми або травм. Разом з тим, впровадження таких технологій вимагає додаткових фінансових витрат, наявності кваліфікованого персоналу та правильної інтерпретації одержаних даних. Ще одним викликом залишається захист конфіденційної інформації про фізичний стан і результати тестувань гравців, адже неконтрольований витік таких даних може вплинути на репутацію клубу або конкретного спортсмена.

Перспективи розвитку цифровізації у футболі пов'язані з розширенням функціоналу вже існуючих систем, інтеграцією нових методів (наприклад, технологій віртуальної реальності для моделювання ігрових ситуацій) та подальшим удосконаленням штучного інтелекту для прийняття більш точних і оперативних рішень.

Висновки. Дослідження показало, що цифрові технології, включаючи GPS-системи, електронне відстеження, відеоаналіз та інструменти для роботи з великими даними, значно покращують ефективність тренувального процесу у футболі. Отримані дані дозволяють індивідуалізувати тренування, оперативно реагувати на зміну фізичного стану спортсменів та знижувати ризик травм. При цьому впровадження інновацій вимагає високих фінансових вкладень, спеціалізованої підготовки персоналу та належного захисту конфіденційної інформації. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку комплексних методик аналізу та інтерпретації даних, що забезпечать подальший розвиток цифрових технологій у футбольному тренуванні.

Список використаних джерел.

1. Electronic Performance and Tracking Systems (EPTS). Inside FIFA. URL: <https://inside.fifa.com/innovation/standards/epts> (дата звернення: 05.03.2025).
2. Monitoring Elite Soccer Players Physical Performance Using Real-Time Data Generated by Electronic Performance and Tracking Systems. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36, Issue 11. P. 3224–3228. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004082>.
3. Oliva-Lozano J., Muyor J. Understanding the FIFA quality performance reports for electronic performance and tracking systems: from science to practice. *Science and Medicine in Football*. 2021. Vol. 6, Issue 3. P. 398-403. DOI: <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1984557>.
4. Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2015. Vol. 10, Issue 4. P. 489–497. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0352>.
5. Video Assistant Referee (VAR) protocol. IFAB. URL: <https://www.theifab.com/laws/latest/video-assistant-referee-var-protocol/#principles> (дата звернення: 05.03.2025).

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТЕНІСІСТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кушнерчук С. О., Прокопенко А. О., Константиновська Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сучасному етапі розвитку тенісу психологічна підготовка виступає визначальним чинником у формуванні успішної особистості тенісистів, сприяючи підвищенню їх фізичної, технічної й тактичної майстерності [2]. В умовах напруженої змагальної діяльності тенісистам необхідно демонструвати широкий спектр психологічних якостей та особистісних властивостей, рівень розвитку яких під впливом інших складових підготовки, має забезпечувати розвиток рухового потенціалу та сприяти досягненню високих результатів під час змагань [1].

Проблематика психологічної підготовки тенісистів на різних етапах спортивного вдосконалення залишається предметом досліджень протягом багатьох років [1, 2, 4, 5]. Відомо, що емоційне збудження під час змагальної діяльності може виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. Тому, дослідження здатності долати хвилювання тенісистами на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволить оптимізувати психологічну підготовку та підвищити спортивну майстерність юних спортсменів.

Мета дослідження – визначення рівня хвилювання тенісистів 14-16 років та способів зменшення психічної напруги до змагальної діяльності в групах спеціалізованої підготовки.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі інтернет, метод психодіагностики - тест «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (М. Crespo, 2006 [5]), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження нами було проведено анкетування «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (М. Crespo, 2006 [5]) для визначення здатності тенісистів до використання технік управління стресом в процесі змагальної діяльності.

В дослідженні взяли участь 20 тенісистів 14-16 років в змагальному періоді. Отримані дані дали змогу визначити, що 50 % (n = 10) тенісистів задовільно користуються стратегіями управління стресом для зниження рівня стурбованості про що свідчать результати в діапазоні 25-34 очків (рис. 1).

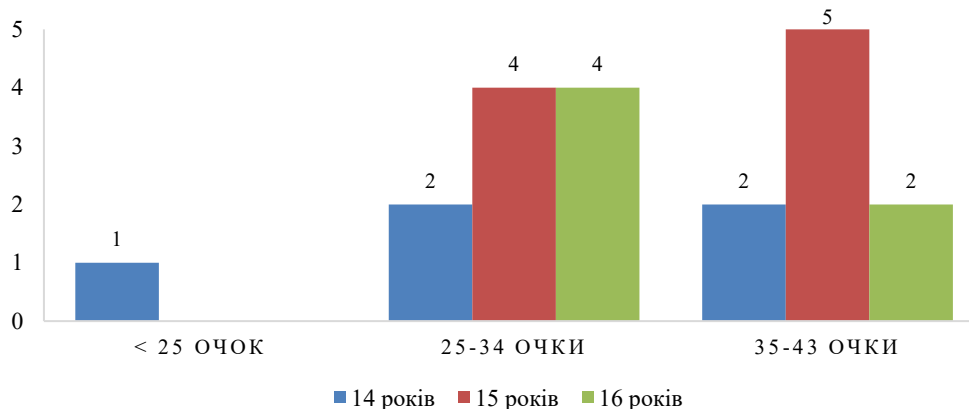


Рисунок 1 – Результати анкетування «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (n = 20)

В свою чергу 45 % (n = 9) тенісистів набрали 35-43 очок в ході анкетування, що характеризує їх успішне використання технік управління стресом, що допомагає знизити напругу, негативні емоції та тиск перед, під час та після матчу (рис. 1). В той же час, 5 % (n = 1) тенісистів мають результат < 25 очок, що свідчить про не володіння техніками управління стресом для зниження тиску та тривожності, щоб оптимально контролювати рівень збудженості в процесі змагальної діяльності.

Також, зауважимо, про відсутність тенісистів 14-16 років з результатами 44-50 очок, які можуть ефективно управляти стресом, що підкреслює необхідність вдосконалювати навички в групах спеціалізованої підготовки для отримання оптимального контролю знервованості перед, під час та після матчу.

В сучасній літературі зазначено декілька способів зменшення психічної напруги спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних актів, розслаблення скелетних м'язів, зміни направленості свідомості, моторна розрядка, моделювання змагальних умов, тощо [1, 2, 5].

На думку О. Є. Ганта [2], психологічна підготовка є невід'ємною складовою управління тренувальним процесом тенісистів і входить до комплексу заходів, спрямованих на її забезпечення. Науковець підкреслює, що даний вид підготовки спрямований на розвиток і вдосконалення ключових психічних аспектів, які відповідають вимогам як тренувальної, так і змагальної діяльності в тенісі та формування необхідних психологічних якостей, вмінь та навичок, а також досягнення їх стійкості для ефективного вирішення поставлених завдань в ході змагань.

Н. А. Олійник, С. М. Войтенко в своєму дослідженні наголошують на важливості формування вмінь психорегуляції, використовуючи базові та індивідуально-спеціалізовані засоби її навчання в групах спеціалізованої підготовки. Формування навичок психічної саморегуляції, на думку авторів, дозволить тенісисту застосовувати методики досягнення оптимального психічного стану та реалізовувати накопичений потенціал під час змагань, а також сприятиме відновленню психічної працездатності та підвищенню стійкості до стресових впливів [3].

Окрім цього, в групах спеціалізованої підготовки великого значення набуває опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, вдосконалення методики саморегуляції психічних станів та підбір індивідуальних комплексів налагоджувальних і мобілізаційних заходів, що включають передзмагальні та змагальні ритуали [4].

Висновки. Результати проведеного дослідження підкреслюють важливість вдосконалення навичок управління стресом в процесі змагальної діяльності у тенісистів груп спеціалізованої підготовки. Теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури дозволив визначити основні способи зменшення психічної напруги спортсменів які слід застосовувати для формування психологічної стійкості до змагальної діяльності у юних тенісистів.

Список використаних джерел.

1. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 19(8). С. 17-23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>
2. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 5(1). С. 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj>
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
4. Прокопенко А., Копил О., Назаренко Л. Особливості психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14-16 років. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: мат. V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 28 жовт. 2022 р. / НУФВСУ. Київ, 2022. С. 44–45. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
5. Crespo M., Reid M., Quinn A. *Tennis Psychology*. ITF; 2006. 242 p.

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК ВІКОМ 8–9 РОКІВ

Марішина Р., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Рівень розвитку координаційних здібностей у дитячому віці відіграє ключову роль у формуванні технічної майстерності, моторної культури та якості рухових дій у художній гімнастиці. Саме в період 7–9 років відбувається активне становлення сенсомоторної координації, що створює оптимальні умови для вдосконалення складних рухових навичок. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних методик, які сприятимуть розвитку різних видів координаційних здібностей – зокрема, орієнтації в просторі, збереження рівноваги, відчуття ритму та здатності до швидкого переключення рухів. Удосконалення цих якостей є запорукою не лише успішного виконання технічних елементів, а й безпечного тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити ефективність експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей у гімнасток 8–9 років на основі аналізу результатів спеціального тестування до і після її застосування.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 12 гімнасток віком 8–9 років. Протягом шести місяців вони займалися за розробленою методикою, до якої входили вправи з маніпулювання предметами (як традиційними – обруч, м'яч, скакалка, так і нетиповими – тенісні м'ячі), елементи з рівновагою, вправи на ритм і переключення рухових дій. Координаційні здібності оцінювалися за допомогою спеціального комплексу тестових завдань, що охоплювали просторово-часову орієнтацію, рівновагу, ритм та точність рухів. Для аналізу отриманих даних використовувалися методи описової статистики (середнє, медіана, квартилі, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації) та непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок.

Результати дослідження. В результаті експерименту загальний рівень підготовленості гімнасток статистично ($p < 0,05$) покращився. Середнє значення по групі до початку експерименту становило 48.92 бала, а після – 68.33 бала, що свідчить про покращення загального рівня координаційної підготовки на 19.41 бала. Таке підвищення є суттєвим у контексті дитячого спорту, де навіть незначна динаміка в балах може відображати значні якісні зрушення у техніці виконання вправ (табл. 1).

Таблиця 1 – Результати тестування гімнасток

Описова статистика	До експерименту	Після експерименту
Хср	48.92	68.33*
Ме (квартилі)	43 (34-69.5)	72.5 (53-81.5)*
CV, %	40.01	24.39

* – $p < 0,05$ достовірність відмінностей відповідного параметра до та після експерименту.

Медіана результатів до експерименту дорівнювала 43 бала, що вказує на переважно низький або задовільний рівень координаційної підготовки в групі. Після впровадження методики медіанне значення зросло до 72.5 бала, що свідчить про зміщення центральної тенденції в бік вищих результатів. Таким чином, більшість спортсменок у групі досягли достатнього або високого рівня розвитку координаційних здібностей.

Значущим є також покращення квартильного розмаху (Q1–Q3) до початку експерименту та після. Це означає, що як нижній, так і верхній рівні результатів зросли, що особливо важливо для роботи з неоднорідними за рівнем підготовки групами. Зростання першого квартиля вказує на ефективність методики у розвитку слабших спортсменок, тоді як зростання третього квартиля демонструє прогрес навіть серед гімнасток з вищим початковим рівнем.

Коефіцієнт варіації (CV) до експерименту становив 40.01%, що свідчило про високу розкиданість результатів у групі. Після впровадження методики цей показник знизився до 24.39%, що є ознакою підвищення однорідності та вирівнювання рівня рухової підготовленості гімнасток.

Індивідуальний аналіз результатів показав, що найбільший приріст мали гімнастки з низьким початковим рівнем. Зокрема: гімнастка № 4 покращила результат з 41 до 76 бала (+35), №7 – з 27 до 53 (+26), №6 – з 35 до 57 (+22), №9 – з 31 до 53 (+22).

Це підтверджує корекційний потенціал методики, яка ефективно "витагує" гімнасток із початковим або слабко вираженим рівнем координаційних здібностей.

Водночас, спортсменки з вищим рівнем підготовки також показали покращення. Гімнастка №3 – з 77 до 91 бала, №2 – з 74 до 85, №1 – з 71 до 83.

Це свідчить про універсальність і прогресивність методики, яка дозволяє розвивати координаційні здібності на різних етапах підготовленості.

З метою перевірки достовірності відмінностей між результатами до і після експерименту був використаний непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Отримане р-значення становило 0.00049, що дозволяє зробити висновок про статистично значущу різницю між результатами тестування до і після застосування методики (при $p < 0.05$). Таким чином, зафіксовані позитивні зміни є не випадковими, а мають закономірний характер і обумовлені впливом спеціально організованого тренувального процесу.

Обговорення. Аналіз отриманих даних свідчить про високу ефективність методики як для спортсменок із базовим рівнем підготовки, так і для тих, хто вже мав достатній рівень координації. Найбільший прогрес було зафіксовано у гімнасток з низькими стартовими результатами (Катя, Раїса, Юля), що вказує на корекційний потенціал програми. Гімнастки з вищими показниками (Демченко Єва, Крамар Єва) також продемонстрували зростання, що підтверджує універсальність методичних засобів. Висока мотивація, цікаві вправи з елементами гри, робота з предметами різної координаційної складності позитивно впливали не лише на рухову підготовку, а й на емоційний стан та активність дітей. Зменшення варіативності показників усередині групи свідчить про стабілізацію та вирівнювання технічної підготовленості, що є особливо цінним у початковому етапі спортивного вдосконалення.

Висновки. Застосування експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей протягом шести місяців дало статистично значущі результати покращення координаційної підготовленості у гімнасток 8–9 років. Методика продемонструвала ефективність як у розвитку основних компонентів координації (рівновага, ритм, простір), так і у загальному вирівнюванні показників між спортсменками. Отримані результати дають підстави рекомендувати її для використання в практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій художньої гімнастики як ефективний засіб вдосконалення координаційної підготовки на ранньому етапі спортивного розвитку.

Список використаних джерел.

1. Омельченко А. О. Методика вдосконалення координаційної підготовки як дієвого засобу підвищення технічної майстерності гімнасток 8-10 років / А. О. Омельченко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . - 2019. - №4 (327). - Ч. 1. - С. 166-175.
2. Aleksic-Veljkovic A., Zivcic-Markovic K., Milcic L., Stankovic S., Lanz D. Bilateral coordination and balance in different gymnastics disciplines: a cross-sectional study // *Kinesiology*. – 2019. – Vol. 51, No. 2. – P. 234–241.
3. Săbău A. M., Săvescu B., Bulz G. C., Damian M. Cercetarea dezvoltării calităților motrice determinante în gimnastica ritmică. Mobilitatea și coordonarea la gimnastele de 10–12 ani // *Geosport for Society*. – 2023. – Vol. 19, Nr. 2. – P. 65–75. – DOI: 10.30892/gss.1903-097

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мещеріна Д., Смірнова З.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розвиток фізичних якостей спортсменів у лижних гонках є одним із ключових факторів успішності спортсменів у цьому виді спорту. У лижних гонках ключову роль відіграє гармонійний розвиток таких фізичних якостей, як витривалість, сила, швидкість, гнучкість та координація. Високий рівень розвитку цих якостей забезпечує спортсменам: ефективність виконання технічних елементів (поштовхів, ковзань, роботи з палицями); здатність підтримувати високу інтенсивність руху на складних ділянках траси, таких як підйоми та круті повороти; успішне подолання тривалих дистанцій без значної втоми; можливість швидкого відновлення між змаганнями чи тренуваннями [1, 3].

Мета дослідження – дослідити теоретичні основи і практичні методики розвитку фізичних якостей спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в лижних гонках.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, навчальних програм, навчального плану, педагогічні спостереження, порівняльний аналіз тренувальних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз спеціальної літератури, навчальних програм, навчального плану дало змогу визначити особливості змісту навчально-тренувального процесу для лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої базової підготовки [1]. Згідно змісту навчальної програми «Лижні гонки: для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», значна увага повинна приділятися досягненню високого рівня функціональної підготовленості; удосконаленню спеціальної базової технічної і психологічної підготовленості; придбанню досвіду формування бойової готовності до змагань, самонастроюванню, зосередженню і мобілізації; поглибленню теоретичної і тактичної підготовки; активної змагальної практики (Рис. 1) [2].



Рисунок 1 – Зміни ЧСС та АТ спортсмена під час інтервального тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки

Основні фізичні якості, що визначають успіх лижників, включають витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координацію. Кожна з цих якостей є ключовою для досягнення високих результатів у лижних гонках, оскільки цей вид спорту потребує балансу між

фізичними навантаженнями, технікою виконання рухів і швидкісними характеристиками спортсмена [1, 3, 4].

Витривалість є основною фізичною якістю для лижників, оскільки змагання часто включають довгі дистанції, які вимагають від спортсмена тривалої роботи без значної втрати енергії. Для цього спортсменам важливо розвивати аеробну витривалість, здатність організму працювати на високих навантаженнях протягом тривалого часу [4].

Сила є необхідною для ефективного відштовхування під час кожного кроку та роботи з лижними палицями. Лижники повинні мати добре розвинену м'язову силу, особливо в нижній частині тіла, щоб долати підйоми, а також у верхній частині тіла для правильного і ефективного використання палиць. Сила також дозволяє зберігати стабільність і точність рухів, що важливо для оптимальної швидкості на різних ділянках траси. Спеціалізовані тренування на розвиток сили включають вправи з обтяженнями, роботи на тренажерах, а також специфічні вправи, що імітують рух лижників гонщиків [1].

Швидкість має вирішальне значення на коротких дистанціях і особливо в спринті, де кожен момент має значення. Вільний стиль лижних гонок, а також спринт, потребують максимального розгону і підтримки високої швидкості на рівнинних ділянках і в кінці дистанції. Для розвитку швидкості застосовуються інтервальні тренування, спринтерські забіги, а також спеціальні вправи, що сприяють розвитку максимальних швидкостей в короткі проміжки часу [4].

Гнучкість сприяє правильному виконанню технічних елементів, таких як присідання, рухи під час відштовхування та підтримки оптимальної позиції тіла. Це дозволяє зменшити енергетичні витрати під час рухів і знижує ризик травм. Гнучкість особливо важлива для лижників, оскільки при сильному навантаженні на м'язи через великі дистанції або інтенсивні підйоми, висока гнучкість дозволяє зберігати амплітуду рухів і зменшує напругу в м'язах [3].

Координація має ключове значення для точності і синхронізації рухів лижника, особливо на складних ділянках трас. Для ефективного просування по складному рельєфу, спортсмен повинен мати високу здатність до швидкого реагування на зміну умов, утримання рівноваги та точності рухів. Гармонійне поєднання рук і ніг під час відштовхування і ковзання дозволяє знизити втрати енергії і забезпечити максимальну швидкість і ефективність [4].

Висновки. Таким чином, всі ці фізичні якості повинні розвиватися паралельно і взаємопов'язано, оскільки комплексний підхід до тренувань дозволяє спортсмену досягти максимальної ефективності на трасі, знижуючи енергетичні втрати і покращуючи техніку рухів. Розвиток кожної з цих якостей має бути орієнтований на специфіку змагань і вимоги до різних типів дистанцій, що дозволяє досягати успіху у різних видах лижних гонок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаних джерел.

1. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Овсяннікова О. Ю. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 1 (121) 2020. С. 45–53.
2. Лижні гонки : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / підгот. Д. В. Хуртик, В. П. Карленко, В. Ф. Малевич, В. В. Єфанова, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова [та ін.] ; ММСУ, Республіканський науково-методичний кабінет ; Федерація лижного спорту України. Київ : [б. в.], 2017. 112 с.
3. Лижна підготовка: навч.-метод. посіб. Укл.: С. М. Котляр, Т. В. Сидорова, О. М. Топорков, О. І. Сичов. Харків: ХДАФК, 2023. 160 с.
4. Ратов І. П. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2000. 30 с.

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Михайлюк Д., Митько А., Нагорна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності змагальної діяльності волейбольних команд шляхом оптимізації техніко-тактичної підготовки гравців. Сучасний волейбол характеризується динамічністю, високою інтенсивністю і швидкою зміною ігрових ситуацій, що вимагає від спортсменів не лише фізичної витривалості, а й глибокого розуміння тактичних побудов та ефективного використання технічних прийомів [1-4]. Визначення кореляційних взаємозв'язків між ключовими техніко-тактичними показниками дозволяє об'єктивно оцінити їхній вплив на результативність гри, що є важливим для розробки індивідуальних та командних тренувальних програм. Дослідження взаємозв'язків між ефективністю атаки, блокування, подачі, прийому та набраними очками сприяє вдосконаленню тактичних схем та покращенню взаємодії гравців у команді. Отримані результати можуть бути використані тренерами та фахівцями з підготовки волейболістів для розробки науково обґрунтованих методик тренувального процесу, що сприятиме підвищенню рівня ігрової майстерності спортсменів та їхньої конкурентоспроможності у змаганнях різного рівня.

Мета дослідження – аналіз техніко-тактичних показників висококваліфікованих гравців волейбольної команди «Буревісник-ШВСМ» для оцінки їхнього впливу на ефективність ігрової діяльності.

Методи дослідження. Для обґрунтування актуальності та теоретичної бази дослідження проведено аналіз літературних джерел, присвячених техніко-тактичній підготовці волейболістів. У дослідженні використано методи кореляційного аналізу для оцінки зв'язку між основними техніко-тактичними показниками, такими як очки, ефективність атаки, ідеальний прийом, ефективність блоку та ейси. Дані отримано з технічних протоколів офіційних матчів команди.

Результати дослідження. Отримані нами результати підтверджують, що техніко-тактичні показники волейболістів тісно взаємопов'язані між собою та мають значний вплив на загальну ефективність ігрової діяльності (рис. 1).

Кореляційний аналіз виявив сильний позитивний взаємозв'язок між ефективністю атаки та ефективністю блоку ($r=0,98$), що підкреслює важливість взаємодії цих компонентів гри. Висока кореляція між кількістю набраних очок та ейсами ($r=0,66$) підтверджує вагому роль подачі у формуванні загального рахунку команди. Помірний позитивний зв'язок між очками та ідеальним прийомом ($r=0,44$) свідчить про значення якісного прийому для організації результативних атак. Водночас від'ємні кореляційні зв'язки між ідеальним прийомом та ефективністю атаки ($-0,39$), ефективністю блоку ($-0,37$) та загальними показниками ефективності гри ($-0,45$) вказують на необхідність удосконалення тактичних схем.

Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють визначити ключові аспекти, які потребують коригування у тренувальному процесі для підвищення результативності команди.

Обговорення. Отримані результати підтверджують значення комплексного аналізу техніко-тактичної підготовки волейболістів. Виявлений тісний зв'язок між ефективністю атаки та блокуванням вказує на необхідність інтегрованого підходу до вдосконалення цих компонентів гри. Висока кореляція між кількістю очок та ейсами підкреслює важливість якісної подачі як ефективного тактичного інструменту. Від'ємні кореляційні зв'язки потребують подальшого аналізу для оптимізації командної взаємодії та тактичних рішень.

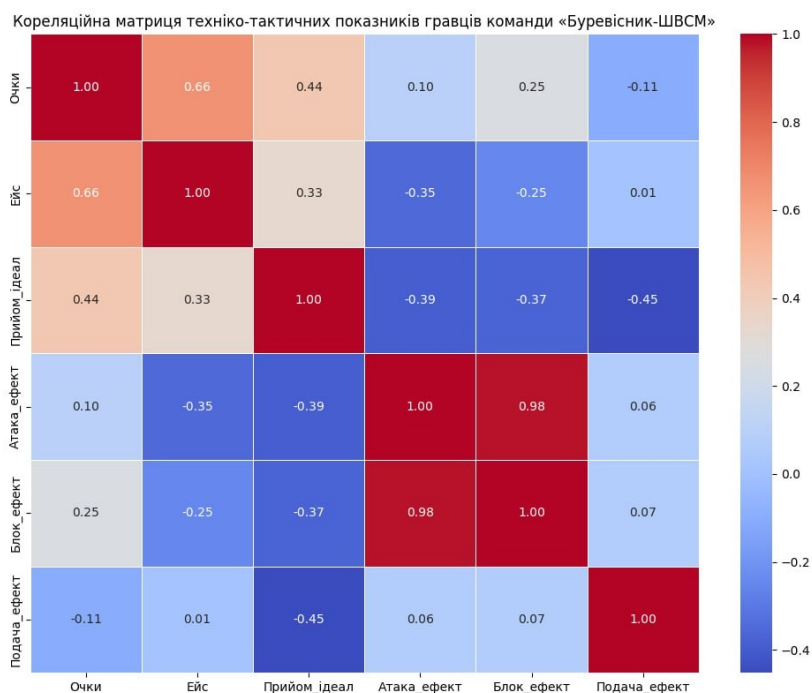


Рисунок 1 – Оцінка взаємозв'язків між ефективністю атаки, блокування, подачі, прийому та набраними очками висококваліфікованих волейболістів

Висновки. Кореляційний аналіз техніко-тактичних показників дозволяє визначити ключові взаємозв'язки між ефективними елементами гри, що є основою для оптимізації тренувального процесу. Отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуальних і командних тактичних схем, спрямованих на підвищення рівня підготовленості волейболістів та покращення їхньої змагальної діяльності.

Список використаних джерел.

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. С. 31–34.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
4. Шльонська О. Л., Хамуді Мунтадр ФК, Васільєва А. О. Співвідношення сил на олімпійській арені на основі результатів виступів чоловічих збірних команд світу з волейболу. *Молодь та олімпійський рух* : тези доп. XII міжнар. наук. конф. молодих уч., м. Київ, 17 трав. 2019 р. Київ, 2019. С. 200–202. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ НА ТРЕКУ

Напольський В., Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Підготовка спортсменів у велосипедному спорті на треку вимагає комплексного підходу, що враховує розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних умінь та психологічної стійкості [2]. Зокрема, розвиток рухливості аеробної системи виступає ключовим чинником підвищення ефективності змагальної діяльності, оскільки забезпечує енергетичні потреби організму під час інтенсивних навантажень [1]. Сучасні підходи до тренувального процесу орієнтовані на інтеграцію різних методик та технологій, що сприяють досягненню високих результатів [3].

Мета дослідження – дослідити та обґрунтувати ефективні підходи до підготовки спортсменів у велосипедному спорті на треку з акцентом на розвиток рухливості аеробної системи.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості спортсменів, порівняльний аналіз тренувальних програм.

Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту на 2021-2025 рр за темою «Теоретико-методичні основи фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)» (номер державної реєстрації – 0121U108193).

Результати дослідження та їх обговорення.

1. Структура тренувального процесу. Встановлено, що поєднання силових, швидкісно-силових та аеробних навантажень сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів [2]. Зокрема, силові тренування на тренажерах для жиму ногами та вправи на пліометричному боксі забезпечують розвиток вибухової сили, що необхідна у спринтерських дисциплінах.

2. Роль рухливості аеробної системи. Розвиток аеробної системи дозволяє спортсменам витримувати тривалі інтенсивні навантаження та швидше відновлюватися між заїздами [1]. Впровадження тренувань на смарт-тренажерах Tacx Flux 2 і використання велосипедних роликів значно покращують аеробну витривалість [4].

3. Сучасні підходи до тренувань. Рекомендовано впроваджувати інтервальні тренування, поєднані з високошвидкісними та силовими вправами [3]. Такий підхід дає змогу розвивати як аеробну, так і анаеробну енергетичні системи, що є критично важливим у гонках на треку.

4. Індивідуалізація тренувального процесу. Результати дослідження показали, що адаптація тренувальних програм до індивідуальних особливостей спортсменів сприяє більшій ефективності підготовки [5]. Зокрема, важливо враховувати поточний рівень фізичної підготовленості та спеціалізацію спортсмена.

Висновки. Ефективна підготовка спортсменів у велосипедному спорті на треку неможлива без урахування сучасних тренувальних підходів, що акцентують увагу на розвитку рухливості аеробної системи [1]. Застосування смарт-тренажерів, роликів та комплексних програм тренувань, що включають силові та швидкісно-силові вправи, сприяє підвищенню спортивних результатів [2; 4]. Крім того, індивідуалізація підготовки забезпечує оптимізацію тренувального процесу та ефективне досягнення поставлених цілей [5].

Список використаних джерел.

1. Коновал Ю. М., Бобровнік В. І. Рухливість аеробної системи як фактор результативності у велосипедному спорті на треку. *Науковий журнал фізичної культури та спорту*, 12(3), 2023. С. 45–53.

2. Bompa, T.O., & Haff, G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. 2009.
3. Mujika, I. *Endurance Training – Science and Practice*. Vitoria-Gasteiz: Inigo Mujika SL. 2017.
4. Faria, E. W., Parker, D. L., & Faria, I. E. The science of cycling: Physiology and training – Part 1. *Sports Medicine*, 35(4), 2005. P. 285–312.
5. Jeukendrup, A. E., & Martin, J. Improving cycling performance: How should we spend our time and money. *Sports Medicine*, 31(7), 2001. P. 559–569.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Неділя Д., Пунда К., Шутова С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному баскетболі високого рівня спостерігається постійне зростання динаміки гри, ускладнення тактичних схем та підвищення вимог до індивідуальної техніки гравців. Успішність команди значною мірою залежить від здатності спортсменів ефективно реалізовувати техніко-тактичні дії в умовах жорсткої конкуренції та високої інтенсивності гри. Дослідження кореляційних зв'язків між основними техніко-тактичними показниками дозволяє визначити їх вплив на результативність гри та виявити аспекти, що потребують подальшого вдосконалення. Отримані результати сприятимуть оптимізації тренувального процесу та розробці більш ефективних методик підготовки баскетболістів високого рівня [1, 2, 4].

Мета дослідження – визначення та обґрунтування зв'язків між техніко-тактичними показниками ігрової діяльності висококваліфікованих баскетболістів.

Методи дослідження: контент-аналіз даних протоколів ігрової діяльності 10 провідних гравців команди БК «Чернігів», що охоплюють показники очок, підбирань, передач, втрат та блок-шотів. Кореляційний аналіз даних у середовищі Python [3].

Результати дослідження. Аналіз статистичних показників 10 висококваліфікованих баскетболістів команди БК «Чернігів», отриманих із протоколів ігрової діяльності, дозволив встановити закономірності взаємозв'язку між основними ігровими параметрами, такими як очки, підбирання, передачі, втрати та блок-шоти [5]. Дослідження кореляційної матриці виявило високий позитивний зв'язок між очками та блок-шотами ($r=0.81$), що свідчить про важливість захисних дій для підвищення загальної результативності гри (Рис. 1).

Водночас помірною від'ємною кореляцією між втратами та підбираннями (-0.26) вказує на значний вплив контролю м'яча на ефективність відбору, що підтверджує необхідність удосконалення технічних навичок у цьому аспекті. Незначний взаємозв'язок між передачами та очками (-0.08) може свідчити про домінування індивідуальних дій у командній грі, що потребує подальшого аналізу з метою покращення командної взаємодії.

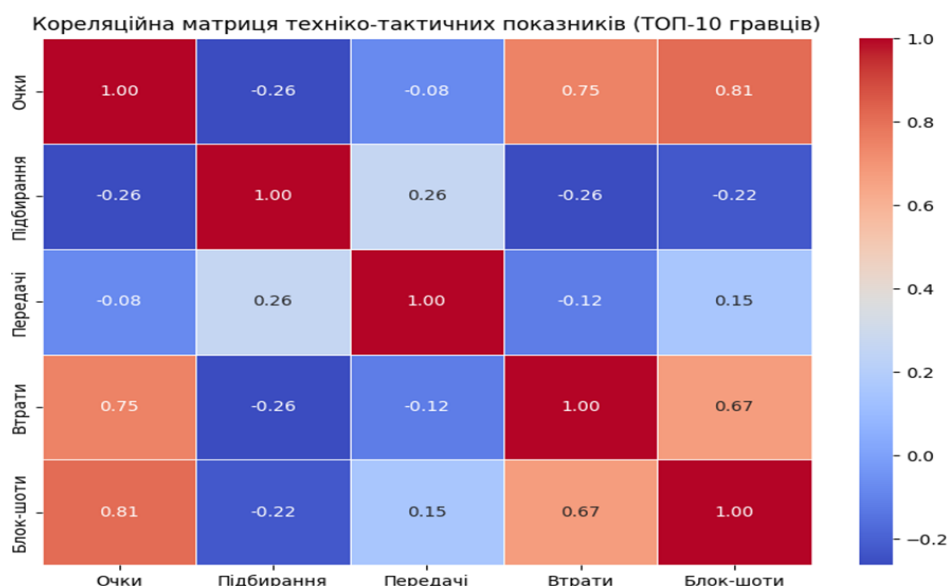


Рисунок 1 – Аналіз статистичних показників 10 провідних баскетболістів команди БК «Чернігів»: підбирання, передачі, втрати та блок-шоти

Обговорення. Отримані результати підтверджують, що захисні дії відіграють ключову роль у формуванні загальної результативності гри, що видно з високого позитивного зв'язку між очками та блок-шотами ($r=0.81$). Це свідчить про те, що гравці, які активно працюють у захисті, зокрема здійснюють ефективні блок-шоти, мають більше шансів на результативну гру в нападі. Водночас помірна від'ємна кореляція між втратами та підбираннями (-0.26) підкреслює важливість контролю м'яча для успішного відбору, що може вказувати на необхідність підвищення стабільності в технічних діях баскетболістів. Незначний взаємозв'язок між передачами та очками (-0.08) свідчить про те, що результативність гравців значною мірою залежить від індивідуальних дій, що може бути наслідком тактичних особливостей команди або стилю гри окремих спортсменів.

Висновки. Кореляційний аналіз дозволив визначити та обґрунтувати взаємозв'язки між окремими техніко-тактичними показниками та визначити аспекти, що потребують подальшого вдосконалення для підвищення ефективності командної гри. Також, це дає змогу використовувати результати досліджень для оптимізації навчально-тренувального процесу, вдосконалення техніко-тактичних дій і підвищення ефективності ігрової діяльності висококваліфікованих баскетболістів.

Список використаних джерел.

1. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.
2. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С.15-22. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.15–22.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
4. Шутова С. Є., Абрасьов О. С. Показники ігрової діяльності у нападі кваліфікованих баскетболістів. *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи* : матеріали I Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конф., м. Дніпро, 20-21 груд. 2016 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ., 2016. С. 113-116.
5. Федерація баскетболу України. URL: <http://fbu.ua>.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ В ГІРСЬКОЛИЖНОМУ СПОРТІ

Плямка В., Хуртик Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ефективність спортивного тренування гірськолижників на етапі спеціалізованої базової підготовки обумовлена раціональним поєднанням процесів оволодіння технікою катання на гірських лижах і фізичною підготовкою [1, 3].

Мета дослідження – дослідити теоретичні основи і практичні методики технічної підготовки гірськолижників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, порівняльний аналіз тренувальних програм, статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. За аналізом структури та змісту тренувальних занять на розвиток технічної підготовленості гірськолижників було виділено найбільш раціональну послідовність побудови навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки:

- 1) довільні повороти середнього радіусу (1 тиждень);
- 2) проходження сполучень воріт слалому-гіганта (3 дні);
- 3) проходження траси слалому-гіганта (1 тиждень);
- 4) спуски і довільні повороти малого радіусу (1 тиждень);
- 5) проходження сполучень воріт і «змійки» (3 дні);
- 6) проходження траси слалому (1 тиждень);
- 7) довільні повороти середнього і великого радіусу, стрибки в угрупованні, що випереджають стрибки (1 тиждень);
- 8) проходження ділянок супер-гіганта (1 тиждень) [1, 4].

На технічну підготовку протягом року відводиться біля 50% навчально-тренувального часу в безсніжному та сніговому періодах (табл. 1) [2].

Таблиця 1 – Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

Контрольні вправи та умови їх виконання	Оцінка виконання
Спуски прямі та косі в основній, середній, високій та аеродинамічній стійках на схилі змінної крутості 12-20°	Суб'єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою
Повороти малого радіуса на паралельних лижах	Те ж саме
Спеціально-підготовчі вправи на лижах у довільному катанні на схилі змінної крутості (повороти різного радіуса)	Суб'єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою
Подолання нерівностей рельєфу схилу (горба, спаду, викоту, уступу, ями) на швидкості 60 км/год, (юнаки) і 50 км/год, (дівчата)	-//-
Політ у групуванні з горба, штучного трампліна (юнаки - не менше 12, дівчата - не менше 10 м) при розгоні зі схилу 12-15° довжиною 50 м	Оцінюється положення в польоті, стійкість при приземленні
Проходження тестової "змійки" (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м	Оцінка різниці часу прямого спуску і по трасі
Проходження різних поєднань воріт на схилі середньої крутості (до 20°)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Повороти з ковзанярського кроку на схилі	-//-

середньої крутості (до 20°)	
Слалом на коротких ритмічних трасах (15-20 воріт)	Час спуску по трасі
Слалом на повних трасах (40-50 воріт) на схилі змінної крутості (15-25°)	-//-
Повороти середнього радіуса на схилі змінної крутості довжиною 300-500 м	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Повороти з широкого кроку на схилі змінної крутості	5
Слалом-гігант (на відрізках 300-500 м і повних трасах 1000-1200 м)	Час спуску по трасі
Повороти великого радіуса на схилі змінної крутості довжиною 1000-1500 м із середнім за складністю рельєфом (або повторні спуски на відрізках 400-800 м)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Швидкісний безперервний спуск на повній трасі (1000-1500 м) або відрізках траси із середнім за складністю рельєфом (400-800 м) змінної крутості (15-25°)	Час спуску по трасі
Техніка фінішування (фініш Шранца)	Суб'єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою
Старт і стартовий розгін (10-15 м)	Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами
Участь у змаганнях з гірськолижного спорту	Виконання I розряду

Висновки. Вивчено особливості побудови навчально-тренувального процесу гірськолижників на етапі спеціалізованої базової підготовки з метою об'єктивізації вибору найбільш передових засобів якісної підготовки до змагальної діяльності на сучасному етапі. Найбільш пріоритетними та ефективними засобами підготовки гірськолижників 14-15 років є загальнорозвиваючі, спеціальні та основні засоби підготовки, які спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Список використаних джерел.

1. Гаврилюк В. О., Бойко В. Ф., Чаплигін В. П., Живолович С. А. Побудова програми мікроциклу гірськолижників з використанням методу кінезіопластики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. 2023. Вип. 2 (160). С. 65-69.
2. Гірськолижний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Укл. В. Л. Соболев, Б. А. Брюханов. Республіканський науково-методичний кабінет Держкоммолодьспорттуризму України. К., 2001. 125 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Supej M and Holmberg H-C (2019) Recent Kinematic and Kinetic Advances in Olympic Alpine Skiing: Pyeongchang and Beyond. Front. Physiol. 10:111. doi: 10.3389/fphys.2019.00111

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ РЕГБІСТІВ У ДЮСШ

Савченко Д., Серебряков О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Рухливі ігри є невід'ємною складовою сучасного тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), зокрема у підготовці юних регбістів. Вони сприяють комплексному фізичному розвитку, формуванню базових технічних навичок, а також підтримують високий рівень мотивації та емоційної залученості спортсменів. Через одноманітність тренувальних занять нерідко спостерігається зниження відвідуваності, що зумовлено втратою інтересу з боку вихованців [4]. Саме тому актуальним є впровадження ігрових методів, які роблять тренування більш динамічними та захопливими.

Мета роботи – дослідити сучасні підходи до застосування рухливих ігор у тренувальному процесі регбістів у ДЮСШ та оцінити їхній вплив на розвиток фізичних якостей і технічної майстерності юних спортсменів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри відіграють ключову роль у гармонійному фізичному та психологічному розвитку юних регбістів. Вони сприяють підвищенню витривалості, швидкості, координації, а також мотивації до занять спортом. Важливо адаптувати ігри до вікових, фізичних і психологічних особливостей спортсменів, що дозволяє покращити технічну підготовку та досягти більш високих результатів [5].

Сучасні підходи до ефективного застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі:

1. Роль рухливих ігор у тренувальному процесі. Розвиток основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності та координації). Поліпшення психологічного стану спортсменів - зниження рівня стресу, підвищення емоційного тону. Підвищення зацікавленості дітей та підлітків у тренуваннях через використання ігрових методів [4].

2. Сучасні методики використання рухливих ігор. Застосування модифікованих ігор, що наближені до реальних ситуацій у регбі (відбір м'яча, боротьба за територію, удари ногою). Інтеграція рухливих ігор у загальну та спеціальну фізичну підготовку [2].

3. Вплив рухливих ігор на розвиток регбістів у ДЮСШ. Покращення техніки та тактики гри - навчання основам ухилення від суперника, захватів, передачі м'яча та швидкості реакції. Адаптація серцево-судинної системи - регулярні ігрові навантаження сприяють розвитку витривалості. Формування командної взаємодії - поліпшення комунікації та співпраці між гравцями [1].

4. Сучасні підходи до організації тренувань у ДЮСШ. Використання інтерактивних методів навчання - відеоаналіз, розбір ігор та ситуацій. Застосування періодизації тренувань з використанням рухливих ігор на різних етапах підготовки. Врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів при плануванні рухливих ігор [5].

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом підвищення якості тренувального процесу у регбі серед вихованців ДЮСШ. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та психологічної стійкості юних спортсменів. Інтеграція сучасних методик, дозволяє не лише урізноманітнити заняття, але й підвищити їх результативність.

Список використаних джерел.

1. Дьяків А. І. Ігрові методи в навчанні техніки та тактики регбі. *Спортивна наука*. 2018. Т. 7, № 3. С. 88–92.
2. Коваленко В. В. Методика тренувань у регбі. Харків : Олімпійська література, 2019. 192 с.
3. Пономаренко О. М. Рухливі ігри та їх застосування в спортивному тренуванні. *Спортивна педагогіка*. 2020. Т. 12, № 1. С. 45–57.
4. Тимошук А. А. Психологічний аспект тренувального процесу в регбі. Київ : Видавничий центр "Педагогіка", 2020. 144 с.
5. Bunker R. W., Thorton J. L. *Coaching Rugby: The Essential Guide for Coaches and Players*. Champaign : Human Kinetics, 2019. 240 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Секерін Я., Прокопенко А., Ткаченко М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Змагальна діяльність баскетболістів – це складний багатокомпонентний процес, який включає виконання ігрових дій в умовах дефіциту часу та під впливом фізичних і психологічних навантажень [3]. Одним із ключових аспектів успішної змагальної діяльності є психологічна готовність баскетболістів. Вона визначає здатність спортсмена керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом, підтримувати концентрацію уваги та швидко реагувати на зміни ситуації на полі. Недостатній рівень психологічної підготовки може призвести до зниження ефективності гри, виникнення страху невдачі, невпевненості у власних силах та помилок у критичних моментах [3, 4].

Незважаючи на значну кількість досліджень [2-4], питання психологічної готовності баскетболістів залишається актуальним, оскільки сучасний спорт висуває все вищі вимоги до ментальної стійкості гравців.

Мета дослідження – виявити ключові психологічні чинники, що впливають на готовність юних баскетболістів до змагальної діяльності в умовах психолого-педагогічного супроводу.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування та тестування (тест «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» (А. Реан); тест «Самооцінка рівня тривожності спортсмена» (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна); методика вивчення вольової організації особистості (А. Хохлов); методика «Таблиці Шульте»; анкета «Оцінка командної взаємодії» (Р. Лайкерта)), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури [1-3] показав, що до основних складових психологічної готовності баскетболістів належать: мотиваційна готовність – наявність чіткої цілі, внутрішньої мотивації та прагнення до перемоги; емоційна стійкість – здатність контролювати стрес, мінімізувати вплив негативних емоцій під час гри; концентрація уваги – вміння зосереджуватися на грі, швидко адаптуватися до змін у тактичній побудові; самоконтроль та вольові якості – дисциплінованість, здатність до мобілізації ресурсів у вирішальні моменти гри; командна взаємодія – комунікативні навички, розуміння тактики та вміння працювати в колективі.

Результати аналізу проведеного анкетування серед 20 баскетболістів віком 17–18 років на базі Конопотської ДЮСШ, Сумської області дозволили виявити основні психологічні фактори, що впливають на ефективність гри, а також визначити рівень психологічної готовності спортсменів, що представлено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати анкетування та тестування баскетболістів 17-18 років (n = 20)

Методика	Результати (%)	Висновки
Тест мотивації досягнення успіху (А. Реан)	Висока – 65% Середня – 25% Низька – 10%	Висока мотивація корелює з успішністю у грі, низька – зі страхом помилок
Тест тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)	Низька – 40% Середня – 35% Висока – 25%	Висока тривожність знижує ефективність у відповідальних матчах та у критичних моментах матчу
Діагностика вольових якостей (А. Хохлов)	Високі – 55% Середні – 30% Низькі – 15%	Сильні вольові якості сприяють стабільності у грі. Недостатній рівень витримки та самоконтролю може призводити до швидкого виснаження та втрати концентрації
Методика «Таблиці Шульте»	Висока – 50% Середня – 35% Низька – 15%	Висока концентрація пов'язана зі швидкістю реакції на зміну ігрової ситуації, низька – з більшою кількістю помилок

Анкета командної взаємодії (Р. Лайкерт)	Високий – 60% Середній – 30% Низький – 10%	Командна згуртованість є вирішальним фактором у досягненні успіху. Команди, що демонструють згуртованість та ефективну комунікацію, мають вищі шанси на перемогу.
---	--	---

Обговорення. Проблематика психологічної підготовки спортсменів привертала увагу багатьох дослідників. У своїх роботах Платонов В. М. [2] аналізував систему багаторічної підготовки спортсменів, зокрема психологічні аспекти стресостійкості та емоційної регуляції. Круцевич Т. Ю. [1] аналізувала теоретико-методологічні основи підготовки спортсменів, зокрема психологічну складову. Weinberg R. та Gould D. [4] розглядали фундаментальні принципи спортивної психології та методи покращення психологічної підготовки.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що психологічна готовність відіграє ключову роль у змагальній діяльності баскетболістів. Недостатній рівень психологічної підготовки може призвести до зниження ефективності гри, невпевненості у власних силах та помилок у критичних ситуаціях. Особливо важливими є методики розвитку стресостійкості, уваги та командної взаємодії, які мають бути інтегровані у тренувальний процес.

Висновки. Психологічна готовність є комплексним фактором, що впливає на успішність баскетболістів у змагальній діяльності. Основними складовими готовності є мотивація, емоційна стійкість, концентрація уваги, вольові якості та командна взаємодія. Впровадження спеціальних тренінгів із психологічної підготовки позитивно впливає на результати гри. Тренери повинні інтегрувати психологічні методики у тренувальний процес для підвищення ефективності спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 112-130.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Шаблінський Д. Ю. Психологічні вимоги щодо ефективної змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у баскетболі. *Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання*: мат. Міжнар. наук. онлайн-конф., м. Чернігів, 25 лист. 2022 р. НУЧК імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. 2023. Т. 1. С. 166-171. URL: <https://drive.google.com/file/d/1wwuE4YGOuiioE3kCLiMPGz2wbl9SQqJ/view>
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2021. P. 245-260.

ДОПІНГ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Степова Д., Лозінський С.

Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

Вступ. Допінг – одна з найгостріших проблем сьогоденного спорту, що підриває засади чесної гри та завдає відчутної шкоди здоров'ю спортсменів. Застосування заборонених речовин та методів для покращення спортивних результатів не тільки викривляє сенс змагань, але й може спричинити серйозні наслідки для організму атлета, в тому числі інвалідність чи навіть смерть [2].

Мета дослідження – дослідити важливість проблеми допінгу в підготовці спортсменів та проаналізувати наявні методи боротьби з ним.

Методи дослідження. У дослідженні використано аналіз літературних і нормативних джерел для вивчення проблеми допінгу, його видів та впливу на організм. Описовий метод застосовано для характеристики допінгу та заходів боротьби з ним. Також використано порівняльний метод для зіставлення міжнародного та українського досвіду. Узагальнення дозволило сформулювати висновки щодо шляхів протидії допінгу в спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз засвідчив, що проблема допінгу залишається актуальною як на міжнародному рівні, так і в Україні. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) щорічно оновлює перелік заборонених речовин, які поділяються на категорії, на шталт стимулянтів, стероїдів, гормонів, діуретиків та інших. Кожна з цих категорій має свої специфічні негативні впливи на організм спортсмена [4].

Допінг передбачає використання ліків чи методів, що покращують працездатність спортсмена [3, с. 140].

Основними різновидами допінгу є:

Стимулятори: збільшують зосередженість та зменшують втоми, але можуть шкодити серцево-судинній системі [2].

Стероїди: сприяють зростанню м'язової маси та сили, але небезпечні для печінки, репродуктивної системи та серця [2].

Гормони: при неконтрольованому застосуванні здатні завдати серйозної шкоди здоров'ю [2].

Вживання допінгу під час підготовки спортсменів має низку негативних наслідків, які можуть суттєво вплинути на їхнє здоров'я, кар'єру та ефективність тренувального процесу.

Застосування заборонених засобів та методів може призвести до серйозних порушень функцій організму, а також викликати фізичну та психічну залежність [1].

Допінг може порушити природні процеси адаптації організму до фізичних навантажень, що знижує ефективність тренувань [1].

Приховування втоми та болю за допомогою допінгу може призвести до перевантаження організму та збільшення ризику травм.

Вживання допінгу карається дискваліфікацією, втратою медалей та титулів, що може зруйнувати кар'єру [1].

Викриття у вживанні допінгу може серйозно пошкодити репутацію спортсмена, що впливає на його подальшу кар'єру та можливості спонсорства [1].

Постійний страх бути викритим у вживанні допінгу може викликати хронічний стрес та тривожність.

Залежність від допінгу може призвести до втрати внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах [1].

Для боротьби з допінгом використовуються різні способи, зокрема:

Антидопінгові тести: періодичний контроль спортсменів щодо виявлення заборонених речовин у їхньому тілі.

Інформаційно-просвітницькі програми: збільшення поінформованості спортсменів про шкоду допінгу та просування здорового життя [3, с. 140].

В Україні антидопінгова діяльність регулюється Законом України “Про антидопінгову діяльність у спорті”, як і відповідними міжнародними угодами [3, с. 140].

Висновок. Допінг далі є серйозною бідю в підготовці атлетів, що згубно впливає на їх здоров'я та руйнує засади чесної гри. Ефективне протистояння допінгу вимагає комплексного рішення, включаючи суворий контроль, просвітницькі програми та вдосконалення нормативної бази. Лише спільними зусиллями спортивної родини, медиків та законотворців можливо досягти значних успіхів у подоланні цієї проблеми та забезпечити чесність та справедливість спортивних змагань.

Список використаних джерел.

1. Допінг у спорті: небезпечна гра з життям. *MYNIZHYN.com*. URL: <https://mynizhyn.com/news/info/34650-doping-u-sporti-nebezpecna-gra-z-zittiam.html.com> (дата звернення: 18.04.2025).
2. Решнюк М. FAQ по допінгу. Для України особливо актуальний. *Tribuna.com*. URL: <https://ua.tribuna.com/amp/blogs/imbalance/2744651/> (дата звернення: 01.04.2025).
3. Сергатий М. С., Сергата Н.С., Кий О. Г. Міжнародно-правове регулювання боротьби з допінгом у спорті. Видавничий дім «Гельветика». 2022. № 4. С. 4–11.
4. «У чому небезпека допінгу?». Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/u-chomu-nebezpeka-dopingu> (дата звернення: 01.04.2025).

АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ЕФЕКТИВНІСТЮ ПОДАЧ ТА ПРИЙОМІВ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ

Федоров М., Кучменко В., Митько А., Нагорна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, що вимагає від гравців високого рівня фізичної та технічної підготовки. Ефективне виконання ігрових елементів, зокрема подачі та прийому м'яча, значною мірою визначає успіх команди у змагальній діяльності. Сучасні тенденції розвитку цього виду спорту підкреслюють важливість удосконалення фізичних якостей спортсменів, зокрема їхніх швидкісно-силових характеристик, які є основою для виконання ключових технічних дій [1-3].

У сучасному волейболі ефективність ігрової діяльності значною мірою визначається рівнем розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, які безпосередньо впливають на виконання основних технічних елементів, зокрема подачі та прийому м'яча. Оптимальний баланс цих навичок є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів, оскільки подача є одним із ключових компонентів атаквальних дій, тоді як прийом м'яча визначає можливість ефективного переходу до контратакувальних комбінацій [2, 3].

Незважаючи на численні дослідження з техніко-тактичної та фізичної підготовки волейболістів, залишається недостатньо вивченим питання про взаємозв'язок між ефективністю подач та прийому м'яча як показників розвитку швидкісно-силових характеристик гравців. Вивчення кореляційних зв'язків між цими показниками дозволяє отримати об'єктивну оцінку індивідуальних особливостей спортсменів та виявити закономірності, що можуть бути використані для коригування тренувального процесу.

Мета дослідження – виявлення кореляційних зв'язків між ефективністю подач та прийому м'яча у волейболістів команди ВК «Бахмут-ШВМС» Вищої ліги.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел – вивчення сучасних підходів до оцінки швидкісно-силових якостей волейболістів. Педагогічний експеримент для визначення ефективності подач та прийому м'яча у змагальних умовах. Виколювання даних з техніко-тактичного протоколу для аналізу взаємозв'язку швидкісно-силових якостей 8 волейболістів команди ВК «Бахмут-ШВМС» Вищої ліги. Статистичний аналіз – розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона (r) для оцінки взаємозв'язку між ефективністю подач та прийому м'яча.

Результати та обговорення. У сучасному волейболі високий рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів вимагає гармонійного розвитку фізичних якостей, особливо швидкісно-силових здібностей.

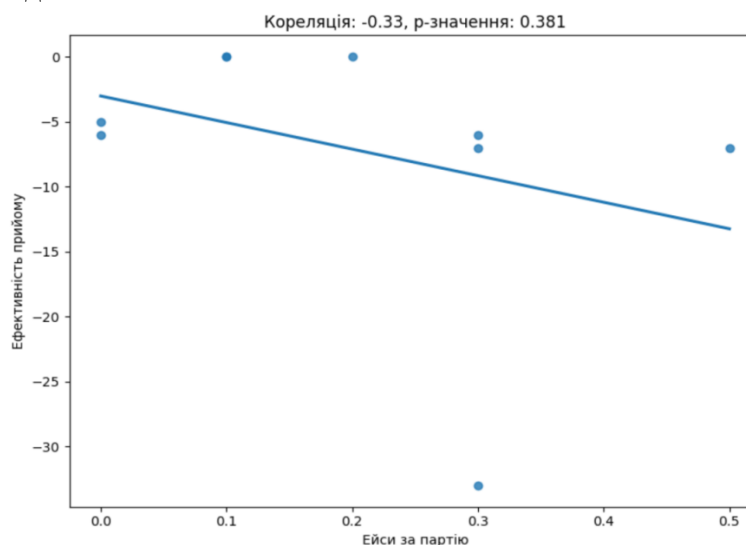


Рисунок 1 – Результати ефективності подач та прийому м'яча у волейболістів команди ВК «Бахмут-ШВМС»

Подача і прийом м'яча є ключовими ігровими елементами, що значною мірою визначають успішність команди. Однак залишається відкритим питання про взаємозалежність між ефективністю цих елементів.

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона показав значення $r=0,72$, при $p \geq 0,05$, що вказує на достатньо високий позитивний зв'язок між ефективністю подач та прийому м'яча (рис. 1).

Високий рівень кореляції підтверджує, що волейболісти з більш ефективною подачею також демонструють кращі результати у прийомі м'яча. Це свідчить про загальний рівень розвитку швидкісно-силових якостей, що впливає на обидва компоненти гри. В окремих випадках спостерігалися відхилення від загальної тенденції, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями технічної підготовки.

Висновки. Встановлено високий кореляційний зв'язок між ефективністю подач та прийому м'яча у волейболістів команди ВК «Бахмут-ШВМС». Гравці з кращими показниками подач мають, як правило, і вищу ефективність прийому м'яча, що свідчить про взаємопов'язаність розвитку швидкісно-силових якостей. Виявлені кореляційні зв'язки можуть бути використані для оптимізації тренувального процесу, що дозволить підвищити загальний рівень підготовки спортсменів. Подальші дослідження можуть включати аналіз інших чинників, таких як антропометричні дані, психологічна стійкість та тактична грамотність спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 342 с.
2. Радченко О. В., Радченко С. В., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Дослідження фізичної підготовленості волейболістів студентських команд різних ігрових амплуа. *Спортивні ігри*. 2021. № 3 (21). С. 50–59.
3. Шльонська О., Хаммуді М. Ф. К. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 21–29.

Кількість	21		0	
Питання №2	Етап підготовки застосування тренажерів			
Відповідь	Початкова підготовка	Попередньо-базова підготовка	Спеціально-базова підготовка	Підготовка до вищих досягнень
Кількість	7	12	21	21
Питання №3	Час використання тренажерів на тренуванні			
Відповідь	10 хв.	20 хв.	30 хв.	Повне тренування
Кількість	5	5	2	9
Питання №4	Період необхідності використання			
Відповідь	Під час підготовки до сезону	Під час сезону	Після завершення сезону	Всі чотири варіанти
Кількість	8	0(13)	0(13)	13
Питання №5	Частини тіла (якій треба надавати перевагу більше)			
Відповідь	Нижня частина тіла	Верхній плечовий пояс	Обидва варіанти	
Кількість	12	3	6	

100% респондентів позитивно оцінюють ефективність тренажерів. Тренажери застосовуються на різних етапах підготовки, включаючи спеціально-базову та підготовку до вищих досягнень. Відповідь '0(13)' вказує на те, що 13 тренерів обрали варіант «усі перелічені», включаючи ті, де окремі відповіді мали 0 відповідей.

Дослідження показали, що на прикладі, силові тренажери (гіри, штанги) допомагають у розвитку м'язової сили, що є важливим для боротьби за м'яч та виконання ударів; аеробні тренажери (бігові доріжки, велотренажери) сприяють покращенню витривалості, що дозволяє гравцям підтримувати високий рівень енергії протягом всього матчу; тренажери для координації (агіліті-драбини, конуси) допомагають покращити маневреність та реакцію на полі. Вони дозволяють зосередитися на конкретних аспектах фізичної підготовки, проводити цілеспрямовані тренування для покращення технічних навичок і визначати слабкі місця в підготовці гравців. Час і період використання тренажерів також мають велике значення. Тренери мають планувати тренування з урахуванням сезонності: в різні періоди сезону акцент може змінюватися з фізичної підготовки на тактичну; індивідуальних циклів: кожен гравець може мати свої особливості відновлення та адаптації до навантажень; підготовчих етапів: перед початком сезону важливо зосередитися на загальному зміцненні організму, тоді як під час сезону – на специфічних навичках.

Висновок. У підсумку, наші дослідження підтверджують, що використання тренажерів та технічних засобів має великий потенціал для поліпшення навчально-тренувального процесу футболістів. Ці засоби дозволяють зосередитися на покращенні конкретних навичок та аналізувати процес тренувань для досягнення найкращих спортивних результатів. Проте важливо правильно обирати, інтегрувати та оцінювати ці засоби, враховуючи індивідуальні потреби гравців та особливості команди.

Список використаних джерел.

1. Ахмеров Р. Х. Фізична підготовка футболістів: теорія і методика. Київ : «Наука і освіта». 2015. 349 с.
2. Бубка С. Сучасні тренажери у спорті: ефективність і застосування. Харків : «Спортивна наука», 2021. С. 78-80.
3. Буряк І. О. Інноваційні тренажери для футбольних команд. Житомир : Видавництво «Полісся», 2016. 220 с.
4. Воронцов О. В. Методика використання технічних засобів в футболі. Київ : «Спортивна наука», 2018.
5. Герасименко П. І. Використання спортивних тренажерів у процесі підготовки футболістів. Одеса : «Атлант», 2020. С. 60-62.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ СНУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Чекман А., Маслова О., Коломієць Т., Гопей А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В останні роки важливість сну привертає все більше уваги у практиці спортивної діяльності, підкреслюючи його значимість через зв'язки із спортивними досягненнями, інтелектуальною активністю, фізичним здоров'ям та психічним благополуччям спортсменів [1].

Мета дослідження – виявлення найбільш релевантних джерел наукових досліджень системи «сон-спортсмен» для її актуалізації, демонстрації значущості і спрощення інформаційної доступності всім учасникам практики спортивної підготовки.

Методи дослідження: моніторинг мережі Інтернет; метод квантифікації; метод тегування; метод релевантності; метод аналізу цитування; метод картографування через додаток Litmaps.

Результати дослідження та їх обговорення. Моніторинг мережі Інтернет і метод квантифікації показали, що за запитом на сторінці пошуку наукометричних баз даних відповідно до системи «сон-спортсмен» та встановленими фільтрами підбору повнотекстових статей у вільному доступі за період останніх 5 років (2020-2025 рр.) було отримано наступний перелік наукових робіт: Scopus - 634 документи, серед яких найбільше число цитувань має робота Walsh, N.P., Halson, S.L., Sargent, C. (2021) [6] (число цитувань (n_c) = 298); ResearchGate – 1100 документи, серед яких найбільше число цитувань має робота та ж сама робота, що була встановлена за чисельністю у базі Scopus - Walsh, N.P., Halson, S.L., Sargent, C. (2021) [6] (n_c = 388); PubMed – 419 документи – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня у базі даних; Google Scholar – 17600 документів – опція щодо виявлення числа цитувань для кожного джерела відсутня у базі даних; Semantic Scholar – 98200 документів, серед яких найбільше число цитувань - Walsh, N.P., Halson, S.L., Sargent, C. (2021) [6] (n_c = 303).

Застосування методу тегування було спрямовано на формування категорій ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен» у встановлених переліках інформаційних джерел обстежених наукометричних баз даних через аналіз назв та ключових слів п'ятдесяти найбільш релевантних документів кожної бази окремо. Нами були сформовані наступні сумісні теги із досліджуваною системою «сон-спортсмен» (250 документів): моніторинг сну у спортсменів ($n=183$ документи); сон і фізична працездатність спортсменів ($n=107$ документів); сон та відновлення спортсменів ($n=136$ документів); порушення сну у спортсменів ($n=174$ документи); сон і травми спортсменів ($n=71$ документ); сон і засоби його регуляції у спортсменів ($n=122$ документи).

Спираючись на методи релевантності та аналізу цитування нами було здійснено бібліометрію отриманих даних шляхом обрання чотирьох інформаційних джерел з кожної обстеженої наукометричної бази даних відповідно до найбільшої кількості співпадінь за сформованими основними категоріями ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен», найбільшим числом цитувань за період 2020-2025 рр. та виключаючи повторення самих робіт. За результатами бібліометрії нами було складено інформаційну карту системи «сон-спортсмен» за 2020-2025 рр.: 95 % джерел карти представлені науковими колективами; 40 % наукових документів приналежать до 2024 року видання; 20 % робіт містять наукову інформацію, що одночасно відповідає трьом і більше основним категоріям (тегам) ключових слів досліджуваної системи «сон-спортсмен»; 60 % наукових праць карти мають список літературних посилань більше 50 джерел; 20 % документів були цитовані більше ніж у 15 наукових джерелах.

Підсумком нашого дослідження став бібліографічний аналіз інформаційної карти системи «сон-спортсмен»: за допомогою методу картографування через додаток Litmaps [5] нами було візуалізовано сформований перелік інформаційних джерел. Візуалізація результатів

бібліографічного аналізу допомогла представити зв'язки між науковими роботами за останні п'ять років, виокремити найбільш актуальні на сьогодні у наукових колах джерела, показати провідних авторів за досліджуваною системою «сон-спортсмен» та поєднати із найпопулярнішими науковими роботами за два минулі часові періоди 2010-2015 і 2015-2020 рр.. Робота над інформаційною картою системи «сон-спортсмен» показала рейтинг науковців, роботи яких спрямовані на дослідження значення сну у практиці спортивної підготовки.

Ведучим науковцем за даним напрямом є представник Центрального університету Квінсленда (Австралія) Michele Lastella [4], чий здобутки на сьогодні складають більше 120 наукових праць із середньою чисельністю 3000 цитувань. Серед провідних науковців за даним напрямом також успішно працюють Rafael Oliveira (кількість публікацій – 174; число цитувань – ≤ 1300) [1], Júlio A. Costa (кількість публікацій – 52; число цитувань – ≤ 490) [7], Shona L. Halson (кількість публікацій – 258; число цитувань – ≤ 2600) [3], Marco Túlio de Mello (кількість публікацій – 700; число цитувань – ≤ 1580) [8].

Складання інформаційної карти допомогло нам виявити наукові роботи, що на даний період часу (2020-2025 рр.) категоризуються як класичні наукові роботи за напрямом дослідження значення сну у практиці спортивної діяльності. Зокрема, робота Juliff, L. E., Halson, S. L. & Peiffer, J. J. (2015) [2] (число цитувань ≤ 300) розкриває специфічні аспекти порушення сну у спортсменів високого класу, демонструє взаємозалежність сну з фізичною працездатністю та необхідність вчасного задіяння засобів регуляції й корекції сну у якості профілактики перевтоми та перенапруження організму спортсменів. Дослідження підкреслюють важливість індивідуального моніторингу звичок сну спортсменів і необхідність посилення освіти щодо гігієни сну як в індивідуальних, так і в командних видах спорту.

Висновки. Отримані нами в ході бібліометричного та бібліографічного аналізу дані дали змогу розробити інформаційну мапу літературних джерел мережі Інтернет, зокрема п'яти основних наукометричних баз даних, за для подальшого дослідження дієвості впровадження до загального доступу і користування авторської мапи релевантних джерел системи «сон-спортсмен» у якості інформаційного засобу для всіх бажаючих отримати актуальну та надійну інформацію за дослідженим нами проблемним питанням.

Список використаних джерел.

1. Editorial: load and wellness monitoring in sports: the relationship between different metrics / R. Oliveira et al. *Frontiers in sports and active living*. 2025. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1570314> (date of access: 01.03.2025).
2. Juliff L. E., Halson S. L., Peiffer J. J. Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. *Journal of science and medicine in sport*. 2015. Vol. 18, no. 1. P. 13–18. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.007> (date of access: 01.03.2025).
3. Halson, S.L., Vitale, J.A. Sleep and physical performance in athletes. *Sport and sleep*. 2024. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-68754-3_8 (date of access: 01.03.2025).
4. Lastella, M., Memon, A., R., Vincent G. E. Global research output on sleep research in athletes from 1966 to 2019: a bibliometric analysis. *Clocks & sleep*. 2020. Vol. 2, no. 2. P. 99–119. URL: <https://doi.org/10.3390/clockssleep2020010> (date of access: 01.03.2025).
5. Litmaps | your literature review assistant. Litmaps | Your Literature Review Assistant. URL: <https://www.litmaps.com/> (date of access: 01.03.2025).
6. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations / N. P. Walsh et al. *British journal of sports medicine*. 2020. P. bjsports–2020–102025. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025> (date of access: 01.03.2025).
7. The importance of sleep in athletes / J. Costa et al. *IntechOpen*. 2022. URL: <https://doi.org/10.5772/intechopen.102535> (date of access: 01.03.2025).
8. The sleep parameters of Olympic athletes: characteristics and assessment instruments / M. T. de Mello et al. *International journal of sports medicine*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1055/a-2233-0323> (date of access: 01.03.2025).

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ: ДОСВІД КИТАЮ

Чень Пейцзе, Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Метою дослідження є розкриття ключових інноваційних напрямків, які трансформують методи підготовки бадмінтоністів у Китаї. Ми розглянемо, як інтеграція сучасних технологій, спортивної медицини, аналітики та психологічних тренувань створює унікальну систему, що виховує майбутніх чемпіонів. Цей аналіз дозволить глибше зрозуміти, чому китайський досвід є не лише ефективним, але й надихаючим прикладом для світових спортивних спільнот.

Мета дослідження – виявлення, аналіз та інтеграція сучасних методик та технологій, що формують унікальну систему підготовки бадмінтоністів у Китаї.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних мережі Інтернету, статистичних матеріалів.

Результати дослідження. Китайська система розвитку бадмінтоністів відома своїм всебічним та інноваційним підходом, який поєднує глибокі наукові дослідження, сучасні технології та традиційний спортивний досвід [4].

Сучасні технології вдосконалюють тренувальний процес завдяки відеоаналізу, датчикам руху та розумним платформам. Високошвидкісні камери та аналітичне програмне забезпечення дають глибоке розуміння техніки спортсменів. Датчики забезпечують біомеханічний моніторинг та оперативну корекцію навантаження. Інтелектуальні тренувальні системи адаптують програми та прогнозують ризики травм, допомагаючи спортсменам досягати максимальних результатів [1].

Інтеграція спортивної науки з традиційними методами включає медичний супровід, психологічну підготовку та культурні принципи. Взаємодія з лікарями сприяє профілактиці травм та ефективному відновленню. Ментальні тренування з технологіями віртуальної реальності та когнітивними методами покращують концентрацію та стресостійкість [5]. Традиційні підходи, засновані на дисципліні та наставництві, гармонійно поєднуються із сучасними аналітичними системами, сприяючи розвитку спортсменів.

Синергія традиційних методів і сучасних технологій підвищує ефективність тренувань. Інновації доповнюють класичні принципи, забезпечуючи точне коригування техніки. Дані підтверджують дієвість традиційних методик, що видно на прикладі успіхів китайських спортсменів. Така інтеграція може слугувати моделлю для розвитку спортивних програм у різних країнах світу.

Обговорення. Інновації сьогодення стають рушійною силою у світі спорту, перетворюючи традиційні підходи на платформу для створення майбутніх чемпіонів. Китайська система тренувань у бадмінтоні є яскравим прикладом такого злиття передових технологій, глибоких наукових досліджень та перевірених традицій. Тут високотехнологічний відеоаналіз, сенсори руху та інтелектуальні тренувальні платформи гармонійно поєднуються з комплексними програмами фізичної та психологічної підготовки, створюючи неповторну екосистему для всебічного розвитку спортсмена [2].

За останні десятиліття Китай зробив величезний крок вперед, кардинально переглянувши підходи до відбору та розвитку талановитих бадмінтоністів. Систематичний аналіз даних дозволяє не лише розкривати потенціал кожного спортсмена, але й своєчасно коригувати тренувальний процес, щоб уникнути травм та максимально ефективно використовувати можливості організму. Цей науковий та інноваційний підхід стає основою для досягнення високих результатів, що підтверджується яскравими успіхами на світових змаганнях [3].

Висновки. Китайська система підготовки бадмінтоністів демонструє, що інтеграція сучасних технологій із традиційними методами не тільки підвищує ефективність тренувань, але й стає надихаючим прикладом для інших країн. Використання аналітичних інструментів,

високотехнологічного обладнання та інтелектуальних платформ дозволяє створити індивідуалізований підхід до кожного спортсмена, водночас зберігаючи основоположні принципи дисципліни та систематичності, які є традиційною силою багаторічного досвіду.

Список використаних джерел.

1. F. Wu, H. Chen. The Analysis of Technical Characteristics of Badminton for Sports with Neurorobotics Under Machine Learning. *IEEE Access*. 2023. Vol. 11, P. 144337-144348. URL: <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2023.3345636> (date of access: 12.02.2025).

2. C. Dong, F. Josue. Badminton Talent Identification Development (BTID) among Young Badminton Players in Guangxi, China. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 2025. Vol. 14, № 1. P. 1329-1337. URL: <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v14-i1/24704> (date of access: 31.01.2025).

3. Ming-Min Kong, Zhong-Huo Li, Shang-Wei Nie. The Impact of Ecological Imbalance of World Badminton on the Sustainable Development of Chinese Badminton. *DEStech Transactions on Environment Energy and Earth Science*. 2017. URL: <https://doi.org/10.12783/dteees/icmed2016/6300> (date of access: 19.01.2025).

4. Ping Wang, Xiaojie Niu, Zainal Abidin bin Zainuddin. The development path of badminton with Chinese characteristics: Connotation, situation, and future. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*. 2024. Vol. 8, № 11. P. 8316. URL: <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i11.8316> (date of access: 14.01.2025).

5. Yu Liu, Shuang Li, JunRu Guo, GuoLiang Chai. The Application of Virtual Reality Technology in Sports Psychology: Theory, Practice, and Prospect. *Computational Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 1. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/5941395> (date of access: 03.02.2025).

ПЛАНУВАННЯ ІГРОВОГО ЧАСУ НА ОСНОВІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Шаблінський Д., Шутова С., Копил О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному баскетболі ефективність гравців значною мірою залежить від часу їх перебування на майданчику. Збільшення ігрового часу позитивно корелює з кількістю набраних очок, підбирань та передач, що пояснюється більшою кількістю взаємодій у ключових ігрових епізодах [1, 2, 4]. Це твердження можна обґрунтувати аналізом техніко-тактичних показників та їх кореляційного зв'язку з ігровим часом.

Мета. Дослідження залежності між ігровим часом баскетболістів та їхньою техніко-тактичною результативністю, використовуючи статистичний аналіз показників ефективності гравців команди «Київ-Баскет» у сезоні 2024–2025 років.

Методи. У дослідженні застосовано аналіз протоколів ігрової діяльності 12 баскетболістів Суперліги у сезоні 2024–2025 років. Для оцінки зв'язку між ігровим часом і результативністю використано метод кореляційного аналізу, зокрема коефіцієнти кореляції Пірсона [3, 5].

Результати. Статистичний аналіз ігрових показників виявив позитивну кореляцію між часом на майданчику та такими показниками, як очки ($r=0,33$), підбирання ($r=0,92$) і передачі ($r=0,74$) (Рис. 1.)

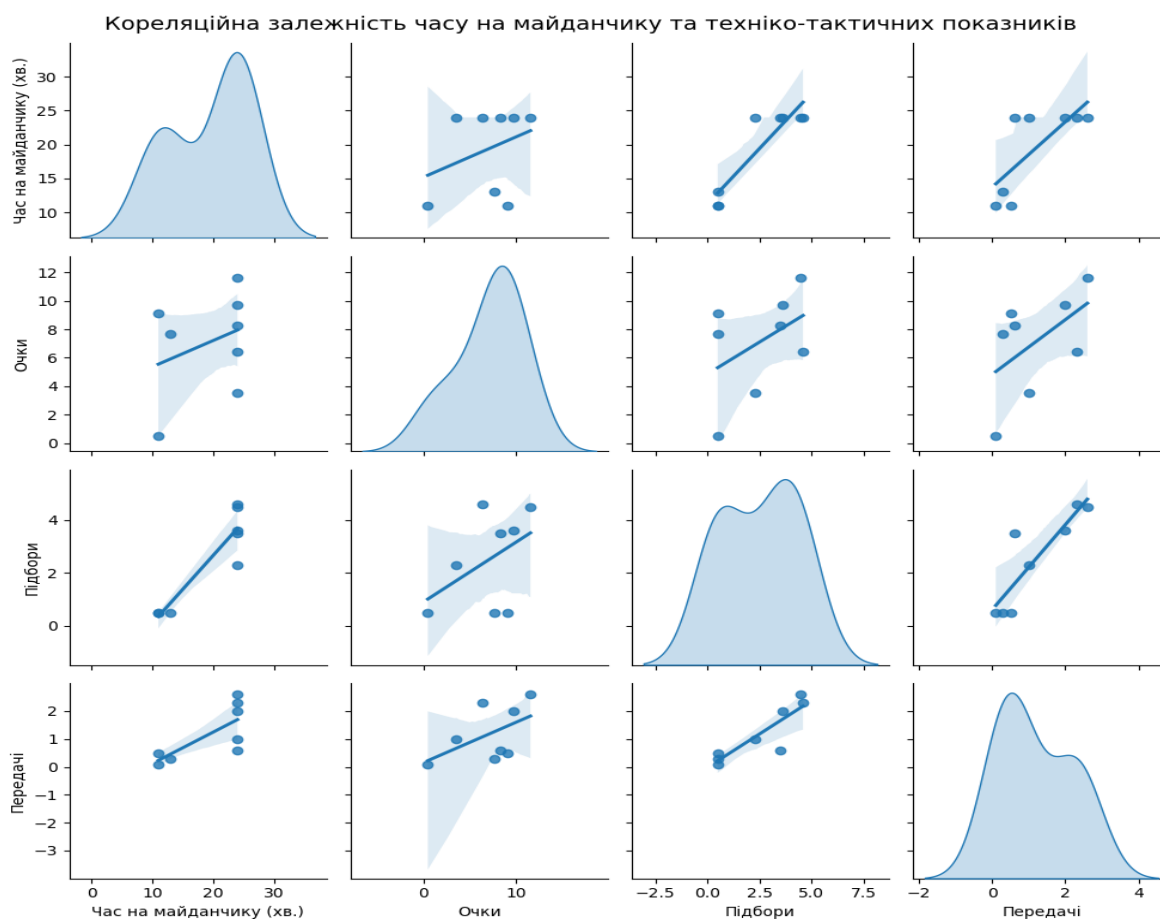


Рисунок 1 – Кореляційна залежність часу на майданчику та техніко-тактичних показників баскетболістів Суперліги

Це підтверджує, що довший ігровий час найбільш ефективних гравців сприяє збільшенню не тільки індивідуальної, але і командної результативності.

Обговорення. Використання тренером програмного забезпечення для аналізу


статистики ігрових дій баскетболістів дозволяє підтвердити залежність між ігровим часом і техніко-тактичними показниками, оскільки чим більше часу гравець проводить на майданчику, тим активніше він бере участь у ключових ігрових епізодах, що підвищує його результативність. Гравці, які отримують більше часу у матчах, мають можливість ефективніше застосовувати набуті навички, що позитивно впливає на їхній внесок у гру. Крім того, адаптація до умов гри та зростання взаємодій із партнерами протягом матчу сприяють поступовому підвищенню продуктивності гравця. Саме тому, важливим аспектом в управлінських рішеннях тренера є ефективне планування ігрового часу кожного баскетболіста на майданчику для досягнення результативності всієї команди.

Висновки.

1. Виявлено позитивну кореляцію між часом на майданчику та основними техніко-тактичними показниками баскетболістів.
2. Оптимізація ігрового часу може підвищити індивідуальну та командну ефективність.
3. Отримані результати можуть бути використані тренерами для корекції ротації складу та розподілу ігрового часу.

Список використаних джерел.

1. Абрасьов О. С., Шутова С. Є. Аналіз часового інтервалу атаки кваліфікованих баскетболістів у нападі. *Спорт та сучасне суспільство* : матеріали X Міжнар. наук. інтернет-конф., м. Київ, 3 бер. 2017 р. Київ, 2017. С. 11-15. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/materiali_10_mizhnarodnoyi_na_ukovoyi_internet-konferenciyi_sport_ta_suchasne_suspilstvo_2017.pdf
2. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С.15-22. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.15–22.
3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
4. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2011. 253 с.
5. Федерація баскетболу України. URL: <http://fbu.ua>.



**СОЦІАЛЬНІ,
ПРАВОВІ ТА
ОРГАНІЗАЦІЙНО-
УПРАВЛІНСЬКІ
АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
СУЧАСНОГО СПОРТУ**

FEATURES OF COMBINING A SPORTS CAREER AND UNIVERSITY STUDIES: A CASE STUDY OF PROFESSIONAL POOL PLAYERS

Primus L.¹, Torvund N.², Sandman M.³, Siranchuk D.⁴, Nagorna V.⁵

¹*Karl Franzens University Graz, Austria;*

²*Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet NTNU, Norway;*

³*Høgskolen Kristiania, Norway;*

⁴*Poznań University of Technology, Poland;*

⁵*Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Switzerland*

Introduction. This study is relevant because it explores the challenges and opportunities professional pool players face in balancing their competitive sports careers with university education. As a precision sport, pool demands significant time for training, mental focus, and tournament participation, which often conflicts with academic schedules. This research examines how key factors such as time management, mental resilience, and institutional support influence student-athletes' success in both domains [1-4].

Objective. The study aims to analyze the interplay between athletic performance in pool and academic achievement, identifying strategies that enable professional pool players to excel in university settings.

Methods. Data were collected from the authors' personal experiences as professional pool players competing in international tournaments (e.g., European Pool Championships 2024) and pursuing higher education. Qualitative analysis of training schedules, academic workloads, and performance metrics (technical and tactical exercises results) was supplemented by interviews with coaches and academic advisors. Methods of mathematical statistics were conducted.

Results. The analysis of 30 elite pool-playing student-athletes from 8 European countries revealed key trends in balancing sports and academic commitments. On average, participants achieved a national tournament win rate of 65%, reflecting their highly competitive proficiency. The mean weekly training time was 14 hours, with an average success rate of 87% for technical and tactical exercises, indicating strong skill development alongside their studies. Across the sample, the average GPA was 3.6, suggesting that most maintained excellent academic performance. Approximately 60% of participants reported using flexible scheduling or online learning tools to support their education, while 40% noted a reduction in study time (averaging 15%) due to tournament travel. A moderate correlation (0.62) was found between weekly practice hours and academic performance, suggesting that structured routines enhance outcomes in both domains. Conversely, a negative correlation (-0.45) emerged between travel frequency (averaging 8 tournaments per year) and study consistency, highlighting the disruptive impact of competition schedules on academic progress.

Discussion. The findings highlight the critical role of institutional flexibility (e.g., remote learning, adjusted deadlines) and personal discipline in enabling pool players to succeed academically and athletically. Mental resilience, honed through pool's strategic demands, also aids in managing academic stress. However, the lack of a strong correlation between tournament frequency and academic success indicates the need for tailored support systems to mitigate travel-related disruptions.

Conclusions. Professional pool players can successfully combine sports careers and university studies through effective time management, institutional support, and the transferable skills of focus and resilience developed in pool. The study underscores the importance of individualized approaches to optimizing performance in both areas, offering insights for universities and sports organizations to support student-athletes better.

References.

1. Smith J. R. *Fundamentals of Pool : Rules and Techniques*. London : Sports Press, 2018. 250 p.
2. Brown L. M. *Technical and Tactical Training in Billiards : Modern Approaches*. New York : Academic World, 2021. 150 p.
3. Taylor K. P. *Analysis of Competitive Performance in Pool*. Manchester : Athletic Research Institute, 2022. 90 p.
4. Wilson E. S. *Statistical Methods in Sports Studies*. Boston : University Press, 2023. 110 p.

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ СПОРТУ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бурба А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Цифрова трансформація є ключовим фактором розвитку сучасного спорту, оскільки сприяє оптимізації управлінських процесів, підвищенню ефективності тренувальної діяльності та вдосконаленню системи моніторингу фізичного стану спортсменів. В умовах цифровізації суспільства особливої актуальності набуває дослідження процесів впровадження новітніх технологій у сферу фізичної культури і спорту України.

Аналіз спеціальних літературних джерел з проблеми дослідження дозволив з'ясувати, що проблематика цифрової трансформації спорту є предметом наукових досліджень зарубіжних і українських науковців. Зокрема, К. Шваб (2017) у своїх працях висвітлює концепцію «Четвертої промислової революції», яка передбачає цифровізацію різних сфер суспільного життя, включаючи спорт. Питання цифрової трансформації спорту досліджували так і вітчизняні науковці як О.І. Завидівська, Т.М. Куцериб, І.М. Ільницький, А.Б. Артемович та І.Г. Гуль (2024), В. Білокур, Е. Сивохоп та Н. Семаль (2024), Р.Г. Щокін та Ж.В. Беленюк (2022). У своїх працях вони приділяли увагу цифровізації як важливому чиннику підвищення спортивних досягнень, зокрема через використання біометричних даних, аналітичних платформ та цифрових тренувальних програм, а також його застосування під час публічного управління у сфері фізичної культури та спорту.

Попри значний обсяг наукових досліджень, досі недостатньо вивченими залишаються питання інтеграції цифрових платформ у систему управління фізичною культурою і спортом, їхній вплив на розвиток сучасних технологій у паролімпійському та дефлімпійському спорті, аспекти кібербезпеки у спортивній аналітиці та захисту персональних даних спортсменів, а також оцінка ефективності цифрових технологій у залученні населення до масового спорту..

Враховуючи вищезазначене, дослідження процесів цифрової трансформації спорту в Україні є необхідним для розроблення стратегічних підходів до вдосконалення спортивної галузі в умовах цифрової економіки та глобальних технологічних змін.

Мета дослідження – дослідити сучасний стан та перспективи цифрової трансформації спорту в Україні та виявити основні проблеми її впровадження у сучасну спортивну спільноту.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використано такі методи: аналіз спеціальних літературних джерел та нормативно-правої бази; соціологічне опитування (методом анкетування, n = 24 респонденти); системний підхід; кластерний аналіз; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дозволив встановити відсутність єдиного термінологічного підходу до визначення поняття «цифрова трансформація спорту». Так, одні дослідники ототожнюють цей процес із діджиталізацією спортивної галузі, а інші розглядають його як самостійний термін. Відповідно до чинної законодавчої бази, поняття «діджиталізація» і «цифровізація» мають різне значення: перше передбачає впровадження цифрових рішень у конкретні процеси, тоді як друге охоплює масштабну інтеграцію цифрових технологій у всі сфери діяльності.

Згідно з результатами власного соціологічного опитування, цифрова трансформація суттєво впливає на ключові аспекти спортивної діяльності в Україні. Більшість респондентів (54,2%) вважають впровадження цифрових технологій вкрай важливим для розвитку спортивної інфраструктури, а 37,5% відзначають її актуальність. І лише 8,3% оцінюють її значення як менш суттєвим.

Встановлено, що основними напрямками цифрової трансформації спорту, що потребують активного розвитку, є автоматизація організації та проведення змагань (62,5%), впровадження цифрових технологій у навчально-тренувальний процес (58,3%), інтеграція медико-біологічних технологій для моніторингу здоров'я спортсменів (58,3%), покращення

комунікації між спортивними організаціями (50%) та удосконалення управлінських процесів за допомогою цифрових рішень (45,8%).

Аналіз поширення технологічних трендів у спорті показав, що найбільш перспективними серед них є штучний інтелект (65,2%), технології VR та AR (30,4%), автоматизація суддівства та технологія VAR (52,2%), кіберспорт і віртуальні змагання (56,5%). Також активно розвиваються цифрові платформи для спортивного менеджменту (47,8%), інтернет речей (21,7%), блокчейн-технології та NFT (17,4%) та аналітика великих даних (17,4%).

Разом із цим власне соціологічне опитування дозволило визначити актуальні виклики, з якими стикаються респонденти під час впровадження цього напряму реформування в діяльність фізкультурно-спортивних організацій. До них можна віднести: недостатню технічну оснащеність (визначили 73,9% опитаних), дефіцит кваліфікованих ІТ-спеціалістів у спортивній сфері (65,2%), низький рівень інвестицій у розвиток цифрової інфраструктури (65,2%) та недостатню обізнаність учасників спортивного процесу щодо нових технологій (65,2%). Також серед важливих проблем респонденти зазначають відсутність державної підтримки та стратегії цифровізації спортивної сфери (47,8%).

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що цифрова трансформація є ключовим чинником розвитку спортивної індустрії України, позитивно впливає на тренувальний процес, організацію змагань, управління та комунікацію. Водночас процес діджиталізації супроводжується низкою викликів, для подолання яких доцільно зосередитися на розширенні доступу до сучасних цифрових рішень, розвитку освітніх ініціатив у сфері спортивних технологій та посиленні державної підтримки діджиталізації. Серед пріоритетних напрямків розвитку цифровізації спорту слід виділити автоматизацію управлінських процесів у спортивних організаціях, цифровий моніторинг фізичного стану спортсменів та вдосконалення онлайн-платформ для організації й трансляції спортивних заходів. Їх реалізація, на нашу думку, сприятиме підвищенню ефективності здійснення спортивного менеджменту та інтеграції України у світовий цифровий спортивний простір.

Список використаних джерел.

1. Білогур В., Сивохоп Е., Семаль Н. Цифровізація спортивної індустрії як чинник удосконалення спортивних досягнень: можливості, виклики, ризики // Філософія спорту. – 2024. – № 20(97). – URL: <https://doi.org/10.32782/hst-2024-20-97-18>.
2. Завидівська О. І., Куцериб Т. М., Ільницький І. М., Артемович А. Б., Гуль І. Г. Сучасний стан діджиталізації сфери фізичної культури і спорту // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. – 2024. – Вип. 11 (184). – С. 76–84. – URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).15).
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (зі змінами і доповненнями). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 23.03.2025).
5. Щокін Р. Г., Беленюк Ж. В. Сучасні тенденції діджиталізації публічного управління у сфері фізичної культури та спорту // Публічне урядування. – 2022. – № 3(31). – С. 102–109. – URL: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-3\(31\)-14](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-3(31)-14).
6. Schwab K. Fourth Industrial Revolution. Penguin Books, Limited, 2017. 192 p.

РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ

Волоха К., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Кіберспорт набув значного розвитку у світі та в Україні, зокрема. Визнання кіберспорту офіційним видом спорту, поява професійних ліг та розвиток інфраструктури сприяють його популяризації та залученню молоді. Важливими аспектами є державна підтримка, інвестиції та освітні ініціативи. Кіберспорт поєднує елементи традиційного спорту, технологій та цифрових інновацій, що робить його важливою складовою сучасного спортивного середовища [3].

Отже, актуальність дослідження полягає у вивченні особливостей розвитку кіберспорту в Україні та визначенні його подальших перспектив.

Мета дослідження - визначити основні тенденції розвитку кіберспорту в Україні, його перспективи, виклики та можливості інтеграції в загальноосвітню кіберспортивну екосистему.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, статистичних даних та інформаційних джерел мережі Інтернет; порівняльний аналіз міжнародного досвіду розвитку кіберспорту.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні кіберспорт офіційно визнаний видом спорту у 2020 році [2]. Відтоді з'явилося багато ініціатив, спрямованих на розвиток кіберспортивної екосистеми. Основні аспекти розвитку:

1. Інфраструктурний - відкриття кіберспортивних арен, спеціалізованих тренувальних центрів та створення онлайн-платформ для навчання та тренувань сприяють покращенню умов для професійних гравців та аматорів. Водночас, для досягнення більш високих результатів необхідно інвестувати в модернізацію обладнання та створення тренувальних баз, що відповідають міжнародним стандартам.

2. Освітній - впровадження кіберспортивних дисциплін у навчальних закладах, створення спеціалізованих кіберспортивних програм у вищих навчальних закладах, зокрема для підготовки тренерів, менеджерів та психологів для роботи з кіберспортсменами. Більше того, зростає увага до розвитку програм, що поєднують спортивну підготовку з психологічною підтримкою, оскільки стрес і емоційне навантаження є важливими аспектами професійної кар'єри кіберспортсмена.

3. Змагальний - зростання кількості національних та міжнародних змагань, популяризація аматорських та професійних ліг сприяють розвитку кіберспортивної культури. Організація великомасштабних турнірів та ліг на міжнародному рівні дозволяє Україні зміцнювати свої позиції в світовій кіберспортивній екосистемі, залучати нових гравців і підвищувати інтерес до цієї сфери серед молоді.

4. Інвестиційний - залучення спонсорів і партнерів, розвиток кіберспортивного бізнесу, співпраця з міжнародними організаціями, а також створення кіберспортивних брендів та маркетингових кампаній дозволяють залучати більші фінансові ресурси для розвитку цієї галузі. Кіберспорт стає важливою частиною економіки, відкриваючи нові можливості для стартапів і бізнесу.

5. Технологічний - постійний розвиток технологій, таких як віртуальна реальність (VR), доповнена реальність (AR) та штучний інтелект, дозволяє поліпшити досвід гравців, зробити змагання ще більш захоплюючими і відкриває нові горизонти для тренувань. Інтеграція новітніх технологій в кіберспорт є важливим напрямком для підвищення конкурентоспроможності українських гравців на світовій арені.

Попри позитивні зміни, існують виклики, такі як недостатність державного фінансування, проблема кіберзалежності серед молоді, необхідність створення чіткої нормативно-правової бази. Також існує потреба в розробці програм соціальної адаптації кіберспортсменів після завершення кар'єри, оскільки швидкий темп кар'єрного зростання та завершення може негативно позначитися на соціальній адаптації та психологічному здоров'ї

гравців. Проблема кіберзалежності стає все більш актуальною, що вимагає розробки програм профілактики та психологічної підтримки для молоді, яка активно залучена до цієї сфери.

Перспективи розвитку. Серед перспективних напрямків розвитку кіберспорту в Україні можна виділити:

1. Міжнародна співпраця - залучення світових гравців та організаторів для створення міжнародних кіберспортивних подій в Україні, що дозволить підвищити рівень кваліфікації гравців та збільшити популярність кіберспорту в країні.

2. Інвестиції в інфраструктуру - створення національних кіберспортивних парків, які поєднуюватимуть тренувальні бази, інноваційні технології та освітні програми для молоді.

3. Підтримка талантів - запуск програм для пошуку та підтримки молодих талановитих гравців, зокрема через академії і ліги для початківців, що дозволить сформувати нову хвилю професійних кіберспортсменів.

Вплив кіберспорту на економіку та соціальну сферу. Кіберспорт має значний вплив на економіку та соціальну сферу, оскільки він сприяє створенню нових робочих місць, розвитку цифрових технологій та зміцненню міжнародного іміджу країни. Зокрема, зростаюча популярність цієї галузі стимулює розвиток суміжних секторів, таких як медіа, маркетинг, реклама, ІТ-індустрія та організація подій. Кіберспортивні турніри, змагання та активності, що проводяться на національному та міжнародному рівнях, створюють нові можливості для бізнесу, включаючи партнерства з великими брендами, спонсорами та організаторами [1].

Залучення великих інвестицій у кіберспортивну інфраструктуру, включаючи арену для змагань, онлайн-платформи для навчання та тренувань, дозволяє створювати нові робочі місця не тільки для професійних гравців, але й для тренерів, організаторів, технічного персоналу, розробників програмного забезпечення та багатьох інших спеціалістів.

Висновки. Кіберспорт в Україні має значний потенціал розвитку. Важливою є підтримка з боку держави, бізнесу та освітніх закладів для подальшого формування сильної кіберспортивної спільноти. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу кіберспорту на когнітивні здібності молоді та розробку стратегії сталого розвитку цієї галузі.

Список використаних джерел.

1. Звіт Newzoo про світовий ринок ігор за 2023 рік | Оновлення за травень 2024 р. *Newzoo*. 08.02.2025. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2023-free-version>.

2. Про визнання, відмову у визнанні видів спорту та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 16.09.2020, № 1557. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1557924-20#Text> (дата звернення: 13.03.2025).

3. Сайт Федерації кіберспорту України. URL: <https://uesf.org.ua/> (дата звернення: 13.03.2025).

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ У ФРАНЦІЇ ТА В УКРАЇНІ

Гаращенко І., Макаренко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, і його розвиток у різних країнах залежить від багатьох факторів, включаючи інфраструктуру, систему підготовки гравців та державну підтримку. Франція демонструє стабільно високі результати на міжнародній арені, що підтверджується нещодавніми досягненнями на Олімпійських іграх. Чоловіча збірна Франції двічі поспіль ставала срібним призером Олімпійських ігор у 2020 та 2024 роках, поступаючись у фіналах команді США. Жіноча збірна Франції також досягла значних успіхів, здобувши бронзові нагороди у 2020 році та срібні у 2024 році. Ці досягнення можуть свідчити про ефективну систему розвитку баскетболу у Франції, яка може слугувати прикладом для інших країн, зокрема України [3].

Мета дослідження – вивчення особливостей розвитку баскетболу у Франції та Україні для виявлення ключових чинників успіху французької моделі, та можливості їх адаптації в українських реаліях.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення; порівняння; системний підхід.

Результати. Аналіз розвитку баскетболу у Франції та Україні демонструє суттєві відмінності в рівні популяризації цього виду спорту. У Франції шкільний спорт є важливою складовою фізичного виховання, оскільки кожна школа має власну спортивну асоціацію, що сприяє залученню молоді до регулярних тренувань і змагань. Високий рівень залученості населення до спорту в розвинених країнах (40–50%) контрастує з низькими показниками в Україні, де лише 13,5% громадян беруть участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, що свідчить про потребу в популяризації спорту серед громадян [1].

Французька система підготовки тренерів вирізняється стабільним фінансуванням з боку місцевих органів влади, що гарантує високий рівень викладання та методичного забезпечення. В Україні спостерігається дефіцит освітніх програм для фахівців у сфері баскетболу, що ускладнює розвиток молодих спортсменів. Інфраструктурна складова відіграє важливу роль у забезпеченні належних умов для тренувального процесу. Франція має розгалужену мережу спортивних об'єктів: понад 90% споруд належать територіальним громадам, що забезпечує доступність спортивних залів для клубів і шкіл [3].

Франція значно випереджає Україну за кількістю залів для командних ігор (66 470), що пояснюється високим рівнем підтримки спорту з боку держави та муніципалітетів. Більша кількість спортивних споруд у Франції створює сприятливі умови для розвитку аматорського та професійного баскетболу. В Україні ситуація з баскетбольною інфраструктурою залишається викликом. Незважаючи на наявність понад двох тисяч споруд (2 153), більшість із них потребує модернізації та відповідного фінансування. Відновлення та будівництво нових залів дозволить збільшити масовість спорту та покращити якість підготовки спортсменів [4].

Фінансування спорту у Франції реалізується через багаторівневу систему, що включає муніципальні бюджети, державну підтримку та приватні інвестиції. У середньому на спорт у провінціях витрачається від 1,65% до 6,93% місцевого бюджету, а загальний обсяг фінансування, включаючи кошти від державних лотерей, щорічно становить близько 260 млн євро. В Україні фінансування значною мірою залежить від державного бюджету, що обмежує можливості розвитку баскетболу, особливо на регіональному рівні [1].

Французький професійний баскетбол представлений однією з найсильніших ліг у Європі – LNB Pro A (Élite), а також ефективною системою підтримки аматорських команд та молодіжних академій. В Україні, хоча і є Суперліга, рівень конкуренції, фінансування та організації чемпіонату суттєво поступається французькій системі. Структура підготовки баскетболістів у Франції охоплює 26 національних центрів та понад 370 регіональних

спортивних центрів, які забезпечують системне вдосконалення навичок гравців. У Франції функціонує чітко структурована багаторівнева система підготовки спортивного резерву, що розпочинається з 14-річного віку і складається з шести етапів. Важливим елементом системи є широка мережа турнірів та регіональних змагань, які дозволяють ефективно відстежувати перспективних гравців та забезпечувати високий рівень конкуренції. В Україні аналогічна мережа менш розвинена, що ускладнює інтеграцію молодих баскетболістів у професійний спорт [2].

Франція також має чітку систему управління спортом, у якій Національний комітет елітного спорту контролює фінансування та стратегію розвитку баскетболу. В Україні відсутність централізованої стратегії та недостатня інтеграція наукового забезпечення у процес підготовки спортсменів створюють додаткові перешкоди для ефективного розвитку цієї дисципліни. Загалом, французька модель розвитку баскетболу демонструє високу ефективність, що підтверджується стабільними успіхами на міжнародній арені.[5].

Обговорення. Аналіз розвитку баскетболу у Франції та Україні свідчить про значні структурні та організаційні відмінності між цими країнами. Французька модель ґрунтується на системному підході до підготовки спортсменів, значному фінансуванні з боку держави та місцевих органів влади, а також ефективному управлінні спортивною інфраструктурою. Важливу роль відіграє раннє залучення молоді до баскетболу через шкільні спортивні асоціації, що створює широку базу для формування майбутніх професійних спортсменів. В Україні, хоча існують спроби реформування спортивної системи, загальний рівень фінансування та підтримки баскетболу залишається недостатнім, що негативно впливає на якість підготовки спортсменів та рівень їхньої конкурентоспроможності на міжнародній арені.

Франція демонструє високу ефективність у підготовці тренерів, що забезпечує якісний навчальний процес і сприяє розвитку талановитих гравців. Наявність великої кількості спортивних залів та муніципальних центрів дозволяє забезпечити доступність тренувальних баз для широкого кола спортсменів. Важливим чинником є також фінансова підтримка спорту. У Франції система багатоканального фінансування дозволяє залучати значні кошти на розвиток як професійного, так і масового баскетболу. В Україні ж фінансування переважно централізоване, що обмежує можливості розвитку на місцевому рівні.

Висновки. Порівняльний аналіз розвитку баскетболу у Франції та Україні вказує на значну перевагу французької моделі завдяки комплексному підходу до фінансування, інфраструктури та підготовки спортсменів. Франція забезпечує системну підтримку баскетболу на всіх рівнях, що сприяє високим досягненням на міжнародній арені. В Україні розвиток баскетболу потребує реформування, зокрема покращення фінансування, модернізації інфраструктури та удосконалення системи підготовки гравців. Використання французького досвіду може сприяти ефективнішому розвитку українського баскетболу.

Список використаних джерел.

1. Базенко В. А. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. *Ефективність державного управління*. 2017. № 1. С. 156–166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2017_1_20 (дата звернення: 07.03.2025).

2. Безмилов М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 10–15. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf> (дата звернення: 07.03.2025).

3. Платонов В, Павленко Ю, Томашевський В. Організаційно-методологічні основи олімпійської підготовки спортсменів у Франції. *Наука в олімпійському спорті*. 2019; 2:74-83. DOI:10.32652/olympic2019.2_8

4. Щорічний інформаційний довідник «Україна спортивна». Київ, 2024. 149 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/statustuka/2024/УКРАЇНА%20СПОРТИВНА%20-%202023.pdf (дата звернення: 07.03.2025).

5. Petrushevskiy Y. Specification of the french modern sports modern achievements. *Visnyk of Zaporizhzhya National University. Physical education and Sports*. 2019. № 1. С. 125–132. URL: <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-19> (дата звернення: 11.03.2025).

МІСЦЕ СПОРТУ ДРОНІВ У СУЧАСНІЙ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Карась В., Шитікова Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. З розвитком технологій, багато сфер діяльності людини наразі оптимізуються та набувають інтенсивного розвитку, ґрунтуючись на процесах автоматизації та цифровізації. На фоні такого розвитку також з'являються нові види технологічного дозвілля, яке характеризується своєю новизною, технологічністю та видовищністю. Серед усього різноманіття сучасних видів спорту починає сильно виділятися спорт дронів. Спорт дронів — це спорт, який є одним з 13 напрямів повітряного спорту, а на міжнародному рівні знаходиться під егідою федерації повітряного спорту («FAI») [2].

Застосування дронів останнім часом дуже сильно інтенсифікується й призначення їхнього використання також різняться. Наприклад, в Україні масово застосовуються ці дрони у військовій сфері, але не можна не згадати про їх цивільне використання, а саме: застосування у кінозйомці, рекламі, на різних масових подіях, у логістиці, у вивченні ландшафту тощо. Таке різноманіття і робить цей напрям перспективним та вигідним для розвитку в тому числі і у сфері спорту. Враховуючи загальні тенденції розвитку та популяризації спорту дронів на міжнародному та національному рівнях, актуальним є вивчення його специфіки та особливостей використання техніки для залучення більшої кількості бажаючих займатись даним спортом.

Мета роботи — проаналізувати історичні та організаційні особливості становлення спорту дронів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, порівняння, узагальнення, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт дронів досить перспективний напрям на сьогодні, але поняття дронів не є якимось новітнім. Прослідковуючи розвиток цих технологій, можна посилатися на винахід Ніколи Тесли, який він презентував у 1898 році на Всесвітній виставці у Нью-Йорку. Це була зменшена модель корабля, який керувався через радіохвилі. Надалі дрони більшою мірою набували розвитку, в основному, у військовому контексті. На сучасному етапі, дисципліна спорту дронів представляє собою перегони дронів (або дрон-рейсинг), де зазвичай використовують FPV-дрони (FPV — First Point View). І вже з точки зору розвитку саме FPV-дронів виділяють 2 періоди: розвиток завдяки конкретним постатям та колективний розвиток відповідних технологій. Варто відзначити діяльність Карла Беррі з його проектом «Cyclops RPV-UAV System». Тестовий політ його системи відбувся у 1989 році. Другою визначальною постаттю був Дейв Аптон з його відеосистемою «INCAV-RC». До неї було випущено відеоінструкції, тому люди могли придбати відповідний набір та встановити систему на свій літальний апарат. Але вже дрони та їх технології, які схожі до тих, які використовуються на змаганнях, розроблялися не окремими людьми, а цілою спільнотою. Можна згадати Томаса Блека та його спільноту «RC-CAM MSN group». Саме ця група ентузіастів і була рушійною силою, яка сприяла розвитку дронів, які сьогодні часто використовуються на змаганнях [5].

З точки зору спортивної складової, то у 2012 році австралійська команда «Drop Bear» почала публікувати відео зі своїх змагань. Тоді ці змагання називалися Rotocross. Згодом цей вид спорту поширився на інші країни [4].

Також, щоб усвідомити перспектив цього спорту, можна звернутися до економічної складової. Посилаючись на аналітичні дані компанії «Precedence Research», можна зробити висновок, що цей напрям через свою вигідність буде приваблювати більше людей, спонсорів, що призведе до його розквіту у подальшому (рис. 1) [3]. Наразі розмір світового ринку гоночних дронів збільшується і має тенденцію до подальшого збільшення. У 2023 році ринок оцінювався у більше ніж 417 млн. дол. США. У 2024 році обсяг зріс до 493,59 млн., а у 2025 ринкова вартість оцінюється вже у 583,97 млн. дол. США. Компанією було проаналізовано,

що ринок кожного року має приріст на 18,45%, що говорить про дуже інтенсивний розвиток цього напрямку [3].

Racing Drones Market Size 2023 to 2034 (USD Million)



Source: <https://www.precedenceresearch.com/racing-drones-market>

Рисунок 1 – Обсяг світового ринку гоночних дронів

Наразі спорт дронів починає визнаватися багатьма міжнародними організаціями. Наприклад, МОК визнає повітряний спорт, до якого входить спорт дронів. Також починаючи з 2021/2022 рр. спорт дронів входить до програми Всесвітніх Ігор (далі ВІ). Крім того, спорт дронів, а саме його частина перегони на дронах, є єдиним спортом з плеяди повітряних видів спорту, який входить до програми ВІ 2025 року, котрі проводитимуться у Китаї [1].

Також варто зазначити, що більша частка ринку спортивних дронів припадає саме на Північну Америку та на Європу (37% та 30% відповідно). Така асиметрія також відображається і на змаганнях, більшість яких проводиться у зазначених регіонах. Такі ліги як DRL, MultiGP, DCL є лідерами й користуються великою популярністю у внутрішньої та зовнішньої аудиторії.

Висновок. Спорт дронів є дуже перспективним та привабливим напрямком, який має тенденцію до економічного розширення та враховуючи розвиток технологій. Цей спорт визнається вже багатьма провідними організаціями, а на міжнародному рівні вже включений до програми Всесвітніх Ігор. Розвиток цього напрямку також є дуже вигідний через можливість застосування дронів у багатьох сферах. Отож, незважаючи на те, що це новий вид спорту, він показав свою конкурентоспроможність та потенціал для охоплення більшої кількості аудиторії, подальшого поширення та розвитку у різних країнах.

Список використаних джерел

1. Air Sports | IWGA. International World Games Association official site - Learn all about the sports and history of the IWGA and the The World Games | IWGA. URL: <https://www.theworldgames.org/sports/Air-Sports-29> (date of access: 09.03.2025).
2. Drone Sport. FAI | World Air Sports Federation. URL: <https://www.fai.org/page/drone-sport> (date of access: 09.03.2025).
3. Racing Drones Market Size to Hit USD 2652.04 Million by 2034. Precedence Research - Statistical Platform for Market Intelligence, Market Research & Consulting. URL: <https://www.precedenceresearch.com/racing-drones-market> (date of access: 09.03.2025).
4. Team Drop Bear FPV Racing – Racing Multirotors. Racing Multirotors. URL: <https://racingmultirotors.wordpress.com/category/team-drop-bear-fpv-racing/> (date of access: 09.03.2025).
5. The History of FPV. CurryKitten. URL: <https://www.currykitten.co.uk/the-history-of-fpv/> (date of access: 09.03.2025).

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФОРМЕЙШН В УКРАЇНІ

Крупко І., Рожкова Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Танцювальний спорт в наші часи дуже поширений в Україні та закордоном, щороку в світі проводяться масштабні змагання, де приймають участь тисячі танцювальних пар. Цей вид спорту поділяється на безліч окремих напрямків, серед них особливий стиль - формейшн [1]. Зароджений в Англії та Німеччині, цей стиль також був популярний в Україні протягом тривалого часу [2]. Як окремий напрямок, він вважається найкрасивішим і видовищним командним видом спорту, де приймає участь 6 або 8 танцювальних пар, які на паркеті виконують номер до 6 хвилин, поєднуючи п'ять танців європейської або латиноамериканської програми [3]. В Україні до нашого часу та зараз існує декілька колективів, які продовжують гідно виступати на міжнародній арені [4].

Автор Роман Гриценюк у своїй статті дослідив, як формейшн зародився в світі та приділив увагу техніко-композиційним особливостям [5]. Проте, якими були тенденції розвитку цього стилю в Україні, та чому знизилася популярність, відомо набагато менше. З цього випливає припущення, що існує низка проблем, яка впливає на подальший розвиток цього напрямку.

Мета роботи – визначення головних факторів, які впливають на проблеми розвитку формейшн та дослідження шляхів і перспектив для його вдосконалення та популяризації.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, соціологічний метод (анкетування) та метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження було проведено анкетування серед тренерів, які раніше мали досвід танцювання або роботи в колективах, де участь в опитуванні брало 15 людей. Та проведено анкетування серед професійних танцюристів, які займаються в командах формейшн (30 осіб).

Варто відзначити, що змагання з цього стилю навіть проводяться на всесвітньо відомому фестивалі «Blackpool Dance Festival», що підтверджує той факт, що рівень формейшн залишається на високому рівні в Європі.

За даними першого анкетування серед тренерів, ми визначили, що в минулі часи (період з 1980 по 1992 рік), найбільше колективів з формейшн тренувалися в Києві. 46% опитуваних вважають, що раніше мотивацією було представити себе і команду гідно на змаганнях. Найбільшою перевагою занять формейшн було зміцнення дисципліни та вміння працювати в команді. 14 з 15 тренерів, вважають, що раніше танцювати формейшн вважалося статусним та високим досягненням, завдяки чому ми можемо зробити висновок, що популяризація формейшн в минулі часи була високого рівня.

За результатами другого анкетування серед спортсменів, ми можемо побачити, що більшість від опитуваних респондентів - займаються цим стилем у віці 19 років, а найбільше опитуваних мають звання кандидат у майстри спорту. 10 людей займаються цим стилем 3 роки і більше та найбільша мотивація в опитуваних - гідно представляти Україну на змаганнях. 29 опитуваних вважають, що формейшн позитивно впливає на фізичний розвиток. 100% опитуваних відповіли, що найбільшими проблемами розвитку формейшн є мала кількість інформації про цей стиль в медіа, відсутність будь-якого фінансування і слабка конкуренція. В питанні про перспективи, 100% респондентів відповіли, що потрібне фінансування від держави і спонсорів, 83% - потрібне залучення медіа і популяризація цього напрямку у соціальних мережах, 63% вважають, що також облаштування великих залів допоможе збільшити тенденцію розвитку формейшн в Україні.

Висновки. Отже, в результаті проведення досліджень виявлено, що формейшн дійсно вважався статусним та популярним напрямком в Україні серед танцювальної спільноти та повинен і надалі розвиватися в нашій країні. Задля його подальшого розвитку, необхідно залучати медіа та спонсорів, облаштовувати великі зали та збільшити кількість змагань з цього

стилю в Україні. Доцільно розповсюджувати інформацію про формейшн серед населення, що і являється перспективою нашого дослідження.

Список використаних джерел.

1. Єрмакова В.Н. Творець або жива історія бального танцю. Х.:Контур, 2007. 216 с.
2. Осадців Т. П. Спортивні танці / Т. П. Осадців. - Львів : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
3. Базела Д.Д. Діяльність клубів спортивного бального танцю в Україні: сучасний стан і перспективи розвитку. Культура і сучасність. 2019. № 2. С. 80–85.
4. Белявский Д. Н. Генезис формейшн в танцювальному спорті на світовій арені // Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. 2017. Issue. 2 (20). P. 65–76
5. Гриценюк Р. А. Формейшн в танцювальному спорті С. 1-3. URL: https://www.researchgate.net/publication/357470843_Formation_in_dance_sports_technical_and_compositional_features (дата звернення: 20.03.2025)

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ВІДБОРУ СУДДІВ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ

Майфельд А., Серебряков О., Бекар С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Хокей з шайбою – один з найпопулярніших і найдинамічніших видів спорту в світі, що висуває високі вимоги до діяльності суддів. Тренери, гравці та вболівальники очікують проведення кожного матчу без ексцесів, тому оцінюють кожен рух арбітрів на льоду. Критично важливим етапом формування суддівського корпусу є відбір та підготовка суддів. Підготовка суддів сприяє покращенню якості гри, оскільки зумовлює принцип Fair play між командами. Наявна система відбору в Україні є застарілою та має ряд проблем, що впливають на рівень суддівства.

Мета роботи. Дослідження актуальних проблем підготовки та відбору суддів у хокеї з шайбою, та розробка практичних рекомендацій щодо їх удосконалення з метою підвищення якості суддівства та сприяння професійному зростанню молодих арбітрів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Судді в хокеї з шайбою є невід’ємною частинкою будь-якого матчу. Бути суддею – велика відповідальність, адже це людина, що безпосередньо може впливати на результат. Можна зазначити, що питання відбору та підготовки суддів в хокеї з шайбою досить погано вивчене, хоча в інших видах спорту (баскетбол, гандбол, футбол) є багато наукових праць.

Відповідно до пункту 2.12 «Теорія та практика суддівства спортивних змагань» Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з хокею з шайбою вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл готуються до ролі суддів спортивних змагань. Отримати категорію юного судді можна через подачу заяви до Всеукраїнської громадської організації «Федерація хокею України», після чого необхідно проходити щорічні збори та тестування.

У 2019 році стартувала програма підготовки юних арбітрів, що включала лекційні та практичні заняття. Це дозволило отримати непогані результати, проте в умовах війни програма реалізовується не так якісно. Аналізуючи ситуацію в українському хокеї, неможливо не побачити поступове збільшення середнього віку спортивних суддів. Всього реєстр спортивних суддів України після закінчення сезону 2018/2019 налічував 113 осіб. В поточному сезоні 2024/2025 реєстр налічує 72 особи, з яких юні арбітри складають лише – 5%. Цей факт описує ще одну проблему – зменшення загальної кількості суддів через початок повномасштабної війни [3].

Існує низка інших проблем, що впливають на ефективність роботи арбітрів:

1. Відсутність єдиної системи відбору та підготовки. Відсутність загальних стандартів та різноманітність підходів роблять процес підготовки нерівномірним та залежним від місцевих ресурсів. Наприклад, федерація хокею Канади пропонує систему підготовки суддів за рівнями, починаючи з онлайн-курсу "Intro to Officiating". Цей курс охоплює основи правил гри, ролі та обов’язки арбітра, а також процедури суддівства. Після завершення курсу юні арбітри можуть отримати сертифікацію рівня 1 або 2 та реєструватися для роботи на офіційних матчах [5].

2. Відсутність конкуренції. Конкуренція є одним із ключових факторів розвитку у будь-якій сфері, включаючи суддівство. Через відсутність великого потоку кандидатів на посаду судді відбірковий процес не має високої конкуренції, що може призводити до нижчої якості підготовки та зниження мотивації до самовдосконалення.

3. Неналежні умови навчання. Часто кандидати на посаду судді стикаються з недостатньою матеріально-технічною базою для навчання, відсутністю екіпування та незручними умовами для проведення тренувальних занять та обслуговування матчів. Це гальмує розвиток необхідних навичок і знижує рівень підготовки молодих арбітрів.

4. Брак психологічної підготовки. Судді часто стикаються з великим тиском з боку гравців, тренерів та вболівальників, що вимагає спеціальної підготовки. Багато хто залишає суддівство через надмірний психологічний пресинг, відсутність підтримки та методик для подолання стресових ситуацій.

5. Недостатній рівень фізичної та льодової підготовки. Судді повинні мати високий рівень фізичної витривалості, швидкості пересування та високої реакції, також і заради уникнення зіткнень з гравцями. Зазвичай судді – колишні гравці, які вже мають базові навички катання, проте люди, що не мали професійного досвіду в хокеї, стикаються з великими труднощами через відсутність спеціалізованих тренувань на льоду та в залі.

6. Обмежений доступ до міжнародного досвіду. В Україні недостатньо програм обміну та навчання суддів за кордоном. Переважно таку можливість отримують судді міжнародної категорії, що обмежує доступ молодих арбітрів до передового досвіду та методик підготовки. Внаслідок цього багато молодих суддів змушені розвиватися самостійно без можливості перейняти найкращі практики світового рівня [6].

Окрім уже згаданих проблем, значним викликом є відсутність чіткої кар'єрної перспективи для суддів. Молоді арбітри часто не мають мотивації для розвитку, оскільки підвищення їхньої кваліфікації та просування кар'єрними сходами відбувається без чітких критеріїв. Відсутність ефективної системи наставництва та підтримки від досвідчених суддів ще більше ускладнює цей процес, що може знижувати рівень зацікавленості молоді у суддівській діяльності [2].

Ще однією важливою проблемою є недостатнє використання сучасних технологій у підготовці суддів. В інших країнах активно застосовують відеоаналіз, симуляційні програми та електронні тести для оцінки рівня знань і навичок судді. В Україні ж такі методи використовуються вкрай рідко, що не дозволяє суддям швидко адаптуватися до змін у правилах та покращувати свої навички через практичний аналіз ігрових ситуацій. Впровадження цифрових інструментів могло б значно покращити якість підготовки суддів та їхню професійну компетентність [1].

Висновки. Впровадження системи навчання суддів за рівнями, подібної до моделі Hockey Canada, підвищення стандартів фізичної та психологічної підготовки, а також розширення міжнародного співробітництва можуть значно покращити ситуацію. Необхідно створити умови для підготовки суддів на високому рівні, що сприятиме підвищенню якості суддівства та розвитку хокею в Україні.

Список використаних джерел.

1. Дусь С. В. Відбір суддів в баскетболі на сучасному етапі / С. В. Дусь, Л. І. Пільганчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Випуск 19. – Том 1. – 2015. – С. 149.
2. Маніло Ю. В. Підготовка арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 20.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Львів, 2015. 20 с.
3. Федерація хокею України. Програма підготовки юних арбітрів [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу: <https://fhu.com.ua/news/startuvala-programa-pidgotovki-yunikh-arbitrivstartuvala-programa-pidgotovki-yunikh-arbitriv/> (дата звернення: [20.03.2025]).
4. International Ice Hockey Federation. IIHF Rule Book and Officiating Guidelines [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: <https://www.iihf.com> (дата звернення: [20.03.2025]).
5. Hockey Canada. Officiating Program Development [Електронний ресурс]. 2022. Режим доступу: <https://www.hockeycanada.ca> (дата звернення: [20.03.2025]).

ПРАВОВІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РЕГУЛЮВАННЯ АНТИДОПІНГОВИХ ЗАХОДІВ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ: МІЖНАРОДНА ПРАКТИКА ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД

Марчук А.

Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, Україна

Вступ. Проблема допінгу є однією з найактуальніших у сучасному спортивному праві. Використання заборонених препаратів не лише шкодить здоров'ю спортсменів, а й порушує принципи чесної гри. Боротьба з цим явищем потребує ефективних правових механізмів для належного контролю та розвитку здорових спортивних практик. В Україні це питання регулюється Законом «Про антидопінгову діяльність у спорті» (2022р.), але залишаються відкритими деякі практичні проблеми, зокрема, низька ефективність правових механізмів і відсутність координації між органами влади та спортивними організаціями.

Мета дослідження – вивчення правових аспектів антидопінгових заходів у сучасному спорті, порівняння міжнародної практики та національного досвіду, що включає оцінку впливу Всесвітнього антидопінгового кодексу на національну систему, аналіз законодавства в Україні, виявлення проблем і розробку рекомендацій покращення правового регулювання..

Методи. В роботі використано низку наукових методів. Шляхом аналізу нормативно-правових актів досліджено основні правові документи, що регулюють антидопінгову діяльність, зокрема Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті» (2022р.) та Всесвітній антидопінговий кодекс (2018р.), що є основними джерелами для регулювання цієї сфери на міжнародному та національному рівнях. Порівняльний аналіз використано у вивченні правових систем і практик у сфері боротьби з допінгом в Україні та світі з урахуванням міжнародного досвіду, зокрема, досвіду Всесвітнього антидопінгового агентства; емпіричний метод відображений у дослідженні національної практики застосування антидопінгових заходів, виявленні проблем та викликів у правовій регуляції, що виникають на практиці.

Результати дослідження та обговорення. Проблема допінгу в спорті безпосередньо впливає на чесність змагань, здоров'я спортсменів і довіру суспільства до всієї спортивної галузі. Враховуючи глобальний характер допінгових порушень, особливо важливо мати скоординовану правову базу на міжнародному та національному рівнях.

Основним міжнародним документом в антидопінговій сфері є Всесвітній антидопінговий кодекс (редакція 2018р.), розроблений Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA). Кодекс встановлює основні принципи та обов'язки суб'єктів антидопінгової діяльності: забороняє використання певних речовин і методів, встановлює стандарти тестування, визначає санкції за порушення. Його мета — уніфікувати підходи до боротьби з допінгом у всьому світі та забезпечити рівний доступ спортсменів до змагань, незалежно від країни походження.[1]

Окрім Кодексу, важливу роль у формуванні міжнародної нормативно-правової бази відіграє Антидопінгова конвенція Ради Європи 1989 року як перший міжнародно-правовий документ у цій сфері, що має обов'язкову силу. Вона вимагає від країн розробки національних антидопінгових програм, фінансування дослідницької та освітньої діяльності й співпраці в обміні інформацією[2].

Не менш важливим регулятором питань допінгу є Міжнародна антидопінгова конвенція ЮНЕСКО (2005р.). Це єдина глобальна юридично обов'язкова угода, яка зобов'язує країни включити положення Кодексу WADA у свої національні правові системи [3].

Україна ратифікувала обидві конвенції, взявши на себе міжнародні зобов'язання щодо впровадження ефективної антидопінгової політики.

На національному рівні Україна у 2022 році прийняла Закон «Про антидопінгову діяльність у спорті», адаптувавши вимоги Всесвітнього антидопінгового агентства до реальних умов країни. Закон встановлює правові основи проведення тестування, передбачає

адміністративну, дисциплінарну і навіть кримінальну відповідальність за порушення антидопінгових правил, уточнює повноваження Національного антидопінгового центру України. Останній відіграє ключову роль у реалізації національної політики – організовує тестування, забезпечує освітні програми та координує інформаційну діяльність [4].

Проте, незважаючи на наявність законодавчої бази, Україна все ще стикається з багатьма проблемами в реалізації своєї антидопінгової політики. Практичний аналіз показує, що на відміну від багатьох країн ЄС, де антидопінгове регулювання є прозорим і автоматизованим, регуляторні процедури в Україні часто недостатньо відкриті. Істотним недоліком є тривалий розгляд результатів тестування та неоднаковий підхід до покарання спортсменів. Це створює ризик упередженого тлумачення результатів і підриває довіру до всієї системи.

Ще однією проблемою є обмежена взаємодія між національною владою та міжнародними структурами. Реалізація стандартів WADA ускладнюється недостатньою координацією дій Національного антидопінгового центру, Міністерства молоді та спорту України, спортивних федерацій та міжнародних організацій. Наприклад, в Україні досі немає ані централізованої системи обміну інформацією про порушення, ані обов'язкової допінгової освіти для молодих спортсменів – як це прийнято в країнах ЄС.

Міжнародні та національні механізми, що регулюють антидопінгову діяльність, є основою чесної гри у спорті. В Україні існують проблеми, пов'язані з неефективністю законодавства та недостатньою координацією між органами влади і спортивними структурами. Для покращення ситуації необхідно посилити санкції, підвищити прозорість перевірок і забезпечити ефективну взаємодію між усіма сторонами. Співпраця з міжнародними організаціями, такими як WADA, сприятиме вдосконаленню внутрішньої політики та забезпеченню безпеки на змаганнях. Таким чином, стає очевидною потреба вдосконалення національного механізму реалізації антидопінгової політики відповідно до міжнародних стандартів. Ефективна інтеграція українського законодавства у світову правову систему в сфері спорту дозволить не лише забезпечити рівноправну участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, але й сприятиме формуванню культури «чистого» спорту на національному рівні.

Висновки. Допінг у спорті залишається серйозною проблемою, яка загрожує чесності змагань і здоров'ю спортсменів. Міжнародні документи, такі як Всесвітній антидопінговий кодекс, Антидопінгова конвенція Ради Європи та Конвенція ЮНЕСКО, створюють єдину правову основу для боротьби з допінгом, яку Україна зобов'язалася реалізувати на національному рівні. Хоча в Україні діє Закон «Про антидопінгову діяльність у спорті» і створені відповідні інституції, на практиці існують проблеми: недостатня прозорість процедур, затримки в розгляді тестів та слабка координація між державними органами і міжнародними структурами. Необхідно вдосконалити систему контролю, запровадити освітні програми та посилити відповідальність за порушення. Ефективна реалізація міжнародних стандартів дозволить Україні підвищити якість антидопінгової політики та зміцнити свої позиції в міжнародному спорті.

Список використаних джерел.

1. Всесвітній антидопінговий кодекс. – 2018. – 146 с. – Режим доступу: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/2021-01/2021_wada_code_kodeks_2021.indd_.pdf
2. Антидопінгова конвенція : ETS №135 від 16 листопада 1989 р. – Страсбург : Рада Європи, 1989. – 10 с. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_125#Text
3. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті : прийнята 18 листопада 2005 р. на 33-й сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО. – Париж : ЮНЕСКО, 2005. – 16 с. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
4. Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті» : Закон України від 17 груд. 2020 р. № 2011-IX // Відомості Верховної Ради України. – 2022. – № 12. – Ст. 78. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text>

СИСТЕМА РЕЗЕРВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ ТЕНІСУ)

Павлюк Д., Кропивницька Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3], резервний спорт...забезпечує здійснення відбору обдарованих дітей та молоді для занять певним видом спорту, створення умов для максимального розвитку їхніх індивідуальних здібностей з метою досягнення високих спортивних результатів, забезпечення умов для переходу до спорту вищих досягнень та поповнення основного складу національних збірних команд. Водночас, система резервного спорту в Україні базується на застарілих підходах, що вимагають модернізації [2].

Результати аналізу наукової літератури засвідчили існування в нашій державі низки проблем на рівні резервного спорту. Як зазначають А. С. Бондар та ін. [1], система підготовки спортсменів потребує оновлення з урахуванням світового досвіду. О. П. Митчик [5] відмічає, що низькі зарплати в державних структурах призводять до відтоку досвідчених тренерів у приватний сектор, що створює дефіцит кваліфікованих фахівців, особливо в регіональних школах. Відбувається тотальний відтік талановитої молоді за кордон через кращі умови тренування. С. В. Нікітенко [7] підкреслює недостатнє фінансування дитячого та юнацького спорту. Д. Ю. Петришин [8] відмічає брак сучасних спортивних баз і обладнання. Актуальним питанням є вивчення організаційної системи вітчизняного резервного спорту в тенісі, який є базисом і для професійного, і для олімпійського напрямів спорту.

Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі сучасних підходів до формування системи резервного спорту в Україні, зокрема в тенісі, з акцентом на її оптимізацію.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, документальної інформації і матеріалів мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; метод систематизації.

Результати дослідження. Основу дитячо-юнацького та резервного спорту в тенісі становлять молоді гравці віком 5-18 років, які тренуються у спортивних клубах, дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спеціалізованих школах олімпійського резерву (СДЮСШОР), школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ). Результати аналізу звітів з фізичної культури і спорту Міністерства молоді та спорту України [4] щодо занять тенісом засвідчили, що найбільша кількість осіб тренується в спортивних клубах – універсальних структурах, де займаються як діти, молодь, так і дорослі. Тут відмічено поступове зростання кількості осіб, які займаються тенісом. Зниження показників у 2020-2021 рр. пов'язано з пандемією коронавірусу; у 2022 р. така тенденція спостерігається в усіх закладах через початок повномасштабної війни і міграцією значної кількості населення України (табл. 1).

Навчально-тренувальна робота у відділеннях тенісу спортивних шкіл (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ) організовується лише для дітей та молоді і регламентується Навчальною програмою [9]. Наказ Міністерства молоді та спорту України [6] унормовує наповнюваність груп, тижневий режим тренувань, мінімальний вік вихованців для зарахування. З 2015 р. спостерігається незначна, проте стійка тенденція до зниження кількості тенісистів у школах. Це вказує на комерціалізацію дитячо-юнацького та резервного тенісу. Батьки обирають приватні спортивні клуби, які забезпечують кращу підготовку, сучасну інфраструктуру та можливість участі в міжнародних турнірах.

Перспективами резервного спорту в тенісі можуть бути: збільшення фінансування на модернізацію ДЮСШ, розвитку її матеріально-технічної бази, підтримку кадрів, але навряд в сучасних умовах це можливо; або спрощення організаційної системи резервного спорту, а саме перехід на клубну модель спорту, де всі суб'єкти в рівній мірі мають доступ до муніципальної та державної матеріально-технічної бази, за прозорими критеріями отримують фінансування, відшуковують механізми позабюджетних грошових надходжень, отримують підтримку для реалізації соціальних програм тощо. Дослідження підходів європейських країн до функціонування організаційної системи тенісу можуть слугувати орієнтиром для реформ в Україні.

Таблиця 1 – Кількість осіб, які займаються тенісом в спортивних клубах та спортивних школах

Рік	Кількість осіб			
	спортивні клуби	ДЮСШ	СДЮСШОР	ШВСМ
2015	4421	3931	10	12
2016	5405	3770	4	5
2017	5827	3783	7	5
2018	6812	3630	3	5
2019	6732	3530	5	5
2020	6426	3522	2	5
2021	5583	3589	65	5
2022	4432	2643	2	0

Висновки. Основу вітчизняного дитячо-юнацького та резервного спорту в тенісі становлять діти та молодь 5-18 років, які займаються в спортивних клубах, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Зниження кількісних показників у 2020-21 рр. пов'язано з пандемією коронавірусу; 2022 р. - з повномасштабною війною, міграцією населення. У роботі розкриті можливі шляхи оптимізації резервного спорту в тенісі, пов'язані, у першу чергу, з переходом на клубну модель спорту.

Список використаних джерел.

1. Бондар А.С., Котляр С. М., Тихонова Н. В. Теоретичні засади дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Т. 1, № 2. С. 46–51. URL: DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-2.009> (дата звернення: 21.03.2025).
2. Гусаров В. Кропивницька Т. А., Формування клубної системи в спорті: досвід різних країн. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Т. 3К, № 188. С. 107–110. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2418/2388> (дата звернення: 22.03.2025).
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 17.11.2009 № 1724-VI : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 31.03.2025).
4. Звіти з фізичної культури і спорту (2015-2022 рр.). Доступ: <https://data.gov.ua/dataset/12647335-3159-46f1-a3d9-601a59ccf3c3> (дата звернення: 26.03.2025).
5. Митчик О. П. Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Т. 15, № 167. С. 132–134. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).27) (дата звернення: 24.03.2025).
6. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Доступ: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text> (дата звернення: 27.03.2025).
7. Нікітенко С. Особливості фінансування фізичної культури та спорту в Україні. *Державне управління*. 2016. Т. 1, № 53. С. 54–58. URL: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2016/19.pdf (дата звернення: 23.03.2025).
8. Петришин Д. Ю. Аналіз системи державного управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2016. Т. 26, № 2. С. 267–271. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sistemi-derzhavnogo-upravlinnya-u-sferi-fizichnoyi-kulturi-ta-sportu-v-ukrayini/viewer> (дата звернення: 25.03.2025).
9. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, 2012. Доступ: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/tenis.pdf (дата звернення: 29.03.2025).

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ У ГОНКАХ НА ТРЕКУ В ПРОГРАМІ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Поліщук В., Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Велосипедний спорт у гонках на треку займає важливе місце в програмі Олімпійських ігор з моменту їхнього проведення у сучасному форматі. Дослідження еволюції дисциплін та аналіз результатів українських спортсменів дозволяє оцінити тенденції розвитку цього виду спорту та визначити перспективи для вітчизняних спортсменів.

Мета дослідження – дослідити, як змінювалися дисципліни у велосипедному спорті в гонках на треку в програмі Олімпійських ігор, та проаналізувати результати виступів українських спортсменів.

Методи дослідження. Використано історичний аналіз програм Олімпійських ігор (1896–2020), порівняльний аналіз дисциплін за гендерним і технічним критеріями, а також статистичний аналіз результатів українських спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Велосипедний спорт на треку є невід'ємною частиною Олімпійських ігор з моменту їх відновлення в 1896 році. Протягом історії програма трекових змагань зазнавала численних змін, відображаючи розвиток цього виду спорту та його популярність у різних країнах [1].

Історичний розвиток дисциплін у велосипедному спорті на треку в програмі Олімпійських ігор:

Початковий етап (1896 рік): На перших сучасних Олімпійських іграх в Афінах у 1896 році трекові велоперегони були представлені кількома дисциплінами, зокрема спринтом та гонкою на 333,3 метра.

Розширення програми (1900-1920-ті роки): У цей період програма трекових змагань варіювалася. Наприклад, на Іграх III Олімпіади в Сент-Луїсі в 1904 році було проведено гонки на треку на семи дистанціях, включаючи чверть милі (402,3 м).

Стабілізація та модернізація (середина XX століття): Після 1924 року програма трекових змагань стала більш стабільною, з акцентом на класичні дисципліни, такі як спринт, кейрін та командна гонка переслідування.

Сучасний етап (з 2000 року): З Олімпійських ігор 2000 року в Сідней програма трекових змагань включала 10 комплектів медалей: по 5 для чоловіків та жінок [2]. Це відображає тенденцію до гендерної рівності та розширення участі жінок у різних дисциплінах.

Основні етапи змін у переліку дисциплін та причини цих змін:

Введення нових дисциплін: З часом до програми додавалися нові дисципліни, такі як омніум та командний спринт, щоб підвищити глядацький інтерес та відобразити розвиток техніки та тактики у велосипедному спорті.

Вилучення деяких гонок: Деякі дисципліни були виключені з програми через зниження популярності або складність організації. Наприклад, гонки на довгі дистанції та гонки на тандемах поступово зникли з олімпійської програми.

Гендерна рівність: Починаючи з кінця XX століття, МОК активно працював над забезпеченням рівної кількості дисциплін для чоловіків та жінок, що призвело до введення жіночих версій традиційно "чоловічих" гонок [4,5].

Результати українських спортсменів у гонках на треку на Олімпійських іграх:

Сідней 2000: Українські трекові велосипедисти досягли значних успіхів, здобувши дві медалі. Зокрема, Олександр Симоненко виборов срібну медаль у гонці переслідування.

Пекін 2008: Українські спортсмени продовжували демонструвати високі результати, здобувши бронзову медаль у командній гонці переслідування.

Токіо 2020: Олена Старікова принесла Україні срібну медаль у спринті, підтвердивши високий рівень української школи трекового велоспорту.

Загалом, українські спортсмени здобули 4 олімпійські медалі у трековому велоспорті:

2 срібні та 2 бронзові [4]. Результати українських спортсменів-переможців і призерів Олімпійських ігор в часи до незалежності України були: Л. Колумбет у команд. гонці переслідування 4000 м (3-є м., Рим, 1960), В. Семенець та І. Цілувальников у гонках на тандамах (1-е м., Мюнхен, 1972), В. Мовчан у команд. гонці переслідування на 4000 м (1-е м., 1980), О. Кириченко у гонці на 1000 м з місця (1-е м., Сеул, 1988). Серед юніорів перемогу в чемпіонатах світу здобували О. Чужда, П. Жуковський, М. Разуваєв, О. Зінов'єв, В. Жданов, В. Климов, В. Пульшиков, В. Ржаксинський та ін. Чемпіони сві-ту серед жінок – І. Кириченко, Р. Ободовська, А. Багіянци, Л. Рябченко [3]. Ці досягнення свідчать про високий потенціал та майстерність українських велосипедистів на міжнародній арені.

Висновки. Проведене дослідження показало, що еволюція дисциплін у велосипедному спорті на треку в програмі Олімпійських ігор відображає загальносвітові тенденції розвитку спорту. Українські спортсмени мають значний потенціал для досягнення високих результатів, за умови удосконалення підготовки та використання сучасних методів тренування. Україна демонструє прогрес в спринтерських видах серед жінок, що свідчить про потенціал для подальшого розвитку.

Список використаних джерел.

1. Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 364 с. URL: <http://library.sspu.edu.ua> (дата звернення: 27.02.2025).
2. Іщук О. А., Карабанова Н. С., Іванюк О. А. Україна в олімпійському спорті: методична розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. 242 с. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua> (дата звернення: 27.02.2025).
3. Савенков В. О. Велосипедний спорт. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс]. Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К.: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-33397> (дата звернення: 27.02.2025).
4. Сидоренко Т. П. Динаміка результатів українських велосипедистів у гонках на треку на Олімпійських іграх. Спортивна наука України. 2019. Т. 7, № 3. С. 45–51.
5. Track Cycling Equipment, History and Rules. Olympic.org. Wayback Machine. URL: <https://web.archive.org/web/20140429115252/http://www.olympic.org/cycling-track-equipment-and-history?tab=history> (дата звернення: 27.02.2025).

СОЦІАЛЬНІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ РЕПУТАЦІЄЮ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ

Слабоспицька С.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасних умовах соціальні медіа відіграють надзвичайно важливу роль у спортивному менеджменті, створюючи нові можливості для популяризації спорту, залучення партнерів та спонсорів, а також управління репутацією спортсменів і спортивних організацій. В Україні, особливо в умовах воєнного стану та економічної нестабільності, цифрові комунікації набули ще більшого значення. Традиційні засоби медійного просування стають менш доступними через фінансові обмеження, тому соціальні мережі слугують альтернативною платформою для взаємодії з широкою аудиторією [1].

Актуальність дослідження полягає в тому, що ефективне використання соціальних медіа сприяє зміцненню міжнародного іміджу українського спорту, що є ключовим чинником для залучення спонсорської підтримки, підвищення популярності окремих спортсменів і спортивних клубів, а також загальної репутації українського спорту на світовій арені [2].

Мета. Метою дослідження є аналіз ролі соціальних медіа в управлінні репутацією українських спортивних організацій та спортсменів, визначення ключових проблем та перспектив, а також розробка ефективних стратегій для використання цифрових платформ у розвитку спортивного брендингу та взаємодії з аудиторією.

Методи. У ході дослідження були застосовані методи аналізу наукової літератури, контент-аналіз соціальних медіа платформ, а також порівняльний аналіз міжнародних практик використання цифрових комунікацій у спортивному менеджменті.

Результати. Аналіз показав, що соціальні медіа є потужним інструментом управління репутацією в спортивній сфері. Вони дозволяють не лише формувати позитивний імідж спортсменів і спортивних організацій, а й залучати широку міжнародну аудиторію. Активна присутність у соцмережах сприяє підвищенню впізнаваності спортивних брендів, збільшенню залученості вболівальників та створенню можливостей для спонсорських угод [4].

Попри позитивні аспекти, існує ряд проблем, які обмежують ефективність використання соціальних медіа в українському спортивному середовищі. Зокрема, низький рівень цифрової грамотності серед спортивних менеджерів ускладнює створення ефективних маркетингових стратегій. Часто спостерігається відсутність професійних фахівців, які могли б вести соціальні мережі спортсменів та клубів на якісному рівні [5].

Ще однією проблемою є висока конкуренція на міжнародній арені. Українські спортсмени та організації змушені боротися за увагу аудиторії з популярними світовими брендами, що вимагає інноваційного підходу до контент-стратегій. Додатково варто враховувати політичні та інформаційні ризики, зокрема можливість дезінформаційних атак, що можуть негативно впливати на репутацію спортсменів і клубів [1].

Обговорення. Одним із ключових аспектів ефективного управління репутацією через соціальні мережі є стратегічний підхід до контенту та взаємодії з аудиторією. Важливою складовою є створення якісного контенту, який відповідає сучасним тенденціям цифрового маркетингу, зокрема використання відео, прямих ефірів та інтерактивних форматів взаємодії з уболівальниками [3].

Ще одним ефективним підходом є впровадження спеціалізованих навчальних програм для спортивних менеджерів та спортсменів, спрямованих на покращення цифрових навичок та управління брендом у соціальних медіа. Це дозволить не лише підвищити рівень комунікації з аудиторією, але й сприяти залученню нових партнерів та спонсорів [4].

Не менш важливою є адаптація комунікаційних стратегій під особливості різних платформ. Наприклад, контент для Instagram повинен бути візуально привабливим та емоційним, у той час як Twitter може використовуватися для оперативного інформування про події [4].

Варто також зазначити, що ефективне використання соціальних медіа сприяє розвитку персонального бренду спортсменів. Відомі атлети можуть використовувати свої сторінки як платформу для взаємодії з вболівальниками, що, своєю чергою, підвищує їхню ринкову цінність та привабливість для спонсорів [5].

Висновки. Соціальні медіа є важливим інструментом управління репутацією спортивних організацій та спортсменів в Україні. Вони дозволяють ефективно комунікувати з аудиторією, залучати спонсорів та партнерів, а також зміцнювати міжнародний імідж українського спорту. Водночас існує ряд викликів, пов'язаних із недостатньою цифровою грамотністю, обмеженими фінансовими ресурсами та конкуренцією у світовому інформаційному просторі.

Для максимального використання можливостей соціальних медіа необхідно впроваджувати навчальні програми для спортивних менеджерів, розробляти комплексні контент-стратегії та застосовувати персоналізовані підходи до просування спортсменів і спортивних організацій у цифровому просторі.

Список використаних джерел.

1. Бойко В. О. Використання соціальних медіа-платформ у маркетингу. *Open science of ukraine*. 2023. Т. 2023, № 3. URL: <https://doi.org/10.59948/osou3.2023.22> (дата звернення: 14.03.2025).
2. Гречаник Н., Шурпа С., Коледіна К. Особливості впливу соціальних медіа на поведінку споживачів. *Економіка та суспільство*. 2024. № 65. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-65-28> (дата звернення: 14.03.2025).
3. Давиденко Н., Волков А. Війна в Україні: криза інноваційних стартапів. *Економіка та суспільство*. 2022. № 38. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-55> (дата звернення: 14.03.2025).
4. Клібанська О. Показники вимірювання споживацької лояльності до бренду у соціальних медіа. *Le tendenze e modelli di sviluppo della ricerche scientifici*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v1.12> (дата звернення: 14.03.2025).
5. Ладика П., Кузь Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-10.12.2021.v3.31> (дата звернення: 14.03.2025).

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Сметанюк А., Гончаренко Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Адаптивний спорт є ефективним засобом соціальної адаптації, інтеграції, особистісного розвитку та самореалізації осіб з інвалідністю, зокрема людей з розладами аутистичного спектра (РАС). У сучасних дослідженнях підкреслюється важливість фізичної активності як фактору, що сприяє покращенню комунікативних навичок, емоційного добробуту та якості життя осіб з РАС. За оцінками, у 2021 році у світі проживало приблизно 61,8 мільйона осіб з РАС. Глобальна стандартизована за віком поширеність становила 788,3 на 100 000 осіб, причому цей показник серед чоловіків (1 064,7 на 100 000) був у понад два рази вищим, ніж серед жінок (508,1 на 100 000). Крім того, розлади аутистичного спектра спричинили 11,5 мільйона років життя з поправкою на інвалідність (DALY – (Disability-Adjusted Life Years), що еквівалентно 147,6 DALY на 100 000 осіб. Вплив РАС на якість життя особливо помітний у дитячому та юнацькому віці: серед осіб до 20 років аутизм входить до десяти найпоширеніших причин не смертельного тягаря захворюваності [1].

Зважаючи на вказані дані, актуальність дослідження адаптивного спорту як засобу соціальної адаптації осіб з РАС є надзвичайно високою. Саме залучення до спортивних програм може сприяти подоланню соціальних бар'єрів, покращенню моторних і когнітивних навичок, а також створенню інклюзивного середовища для осіб з РАС.

Мета – проаналізувати сучасні підходи до фізкультурно-спортивної роботи зі спортсменами з розладами аутистичного спектра.

Методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, системний аналіз, аналіз документальних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття спортом дозволяють людям з розладами аутистичного спектра (РАС) розвивати широкий спектр соціальних навичок. Командні види спорту сприяють формуванню навичок співпраці, довіри та підтримки партнерів, тоді як індивідуальні заняття допомагають підвищити рівень самовпевненості. Загалом фізична активність сприяє кращому розумінню власних і чужих емоцій, розвитку емоційного інтелекту та адаптації до соціального середовища, що є критично важливим для осіб з РАС, які часто відчують труднощі у соціальній взаємодії.

Результати досліджень Ш. Хілі, А. Накаріо, Р. Е. Брейтуейта, К. Хоппера, що були присвячені аналізу впливу різних видів фізичної активності: верхову їзду, командні ігри та біг, на соціальне функціонування молоді з РАС, підтвердили, що фізична активність є дієвим інструментом для розвитку соціальних навичок та інтеграції в суспільство. Залучення до адаптивного спорту сприяє взаємодії з однолітками та тренерами, формує навички командної роботи, а також покращує емоційний стан учасників. Позитивний ефект фізичної активності зумовлений її здатністю сприяти соціальній взаємодії та формуванню позитивного емоційного фону. Це створює сприятливі умови для спортсменів з аутизмом у адаптивному спорті, розширюючи можливості їхньої соціальної адаптації та покращення якості життя [2].

Крім того, результати наукового дослідження «Scoping Review: Physical Activity and Social Functioning in Young People With Autism Spectrum Disorder» підтверджують, що фізична активність має значний вплив на соціальну адаптацію осіб з РАС. У результаті проведеного наукового дослідження, виявлено, що фізична активність має значний вплив на соціальне функціонування молоді з РАС, сприяючи покращенню комунікативних навичок, зниженню соціальної ізоляції та підвищенню загального рівня адаптації. Встановлено, що взаємозв'язок між фізичною активністю та соціальним функціонуванням є двостороннім: хоча рівень соціальної адаптації певною мірою впливає на залученість до фізичної активності, основний вектор впливу спрямований у зворотному напрямку – саме фізична активність сприяє покращенню соціальних навичок і взаємодії осіб з РАС.

Серед розглянутих форм фізичної активності особливу увагу було приділено груповим (командним) видам спорту, що забезпечують умови для безпосередньої соціальної взаємодії, а також індивідуальним видам фізичної активності, що сприяють розвитку самостійності та впевненості у власних силах. Результати досліджень показали, що навіть короткотривалі фізичні вправи можуть позитивно впливати на поведінку осіб із РАС, зокрема зменшувати прояви стереотипної поведінки, такі як повторювані рухи або вербальні патерни.

Попри позитивні результати, автори звертають увагу на певні обмеження наявних досліджень. Зокрема, більшість робіт базується на невеликих вибірках, що може впливати на репрезентативність результатів. Також спостерігається недостатнє представлення жінок та дорослих осіб із РАС у вибірках, що обмежує можливість узагальнення отриманих даних.

В роботі «Kids with autism can really benefit from exercise» зазначається, що всього 10 хв рухової активності низької інтенсивності можуть суттєво зменшити прояви стереотипної поведінки, зокрема вербальні повторення та розмахування руками. Це є важливим відкриттям, оскільки зниження рівня стереотипної поведінки сприяє більшій соціальній відкритості та готовності до комунікації.

Висновки.

1. Розлади аутистичного спектра (РАС) є складними нейророзвитковими порушеннями, що супроводжуються труднощами у соціальній взаємодії, комунікації та наявністю стереотипної поведінки. Враховуючи різноманітність проявів РАС, ефективна реабілітація потребує комплексного підходу, що поєднує медичні, психологічні та соціальні аспекти підтримки.

2. Одним із ключових інструментів соціальної адаптації осіб із РАС є адаптивний спорт, який не лише покращує фізичний стан, розвиваючи координацію, силу та витривалість, але й сприяє формуванню важливих соціальних навичок. Регулярні заняття спортом допомагають у покращенні комунікації, розвитку навичок співпраці, самоконтролю та емоційної регуляції, що є критично важливим для соціалізації осіб із РАС.

3. Адаптивний спорт – це не просто фізична активність, а ефективний механізм інтеграції людей з РАС у суспільство. Він надає можливість відчутти себе повноцінними членами спільноти, знайти друзів, отримати підтримку та підвищити рівень незалежності. Участь у спортивних програмах сприяє покращенню емоційного благополуччя, зниженню рівня соціальної ізоляції та загальному підвищенню якості життя осіб із РАС. Тому розвиток і впровадження адаптивних спортивних програм має стати важливим напрямом соціальної політики та реабілітаційних ініціатив.

Список використаних джерел.

1. *The global epidemiology and health burden of the autism spectrum: findings from the Global Burden of Disease Study 2021* / D. F. Santomauro та ін. *The Lancet Psychiatry*. 2024. С. 1–5. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(24\)00363-8](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(24)00363-8) (дата звернення: 23.04.2025).
2. *The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis* / S. Healy та ін. *Autism Research*. 2018. Т. 11, № 6. С. 818–833. URL: <https://doi.org/10.1002/aur.1955> (дата звернення: 23.04.2025).
3. *Adapted Physical Education for Autism Spectrum Disorder: A Bibliography Analysis in Publication 2001-2023* / E. BURHAEIN та ін. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. 2023. С. 364–372. URL: <https://doi.org/10.33438/ijds.1300114> (дата звернення: 23.04.2025).
4. Blgrave J. Experiences of children with autism spectrum disorders in adapted physical education. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 2017. Т. 10, № 1. С. 17–27. URL: <https://doi.org/10.5507/euj.2017.003> (дата звернення: 23.04.2025).

РОЗВИТОК РОЛИКОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Тулянкін Д., Дудорова Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Роликовий спорт є сучасним видом спорту, який поєднує в собі елементи фітнесу, екстриму та творчого підходу до фізичної активності. Він включає різноманітні дисципліни, такі як швидкісне катання, фрістайл-слалом, агресивний стиль, хокей на роликах та ролердербі, що робить цей спорт доступним для широкої аудиторії [1]. Однак, розвиток роликового спорту, особливо в Україні, стикається з низкою викликів, таких як недостатня інфраструктура, низька популяризація та обмежене фінансування [2].

Мета дослідження полягає в необхідності комплексного аналізу сучасних тенденцій і проблем розвитку роликового спорту в Україні.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, метод синтезу та аналізу даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що розвиток роликового спорту в Україні стикається з низкою викликів, але має значний потенціал для подальшого зростання. Важливими аспектами є впровадження міжнародного досвіду, розвиток інфраструктури та залучення молоді до цього виду спорту [3].

Програма розвитку роликового спорту в Україні спрямована на створення умов для популяризації, професійного зростання та масового залучення дітей, молоді та дорослих до цього виду спорту. З огляду на тенденції зростання популярності роликового спорту у світі та його спортивні, рекреаційні й оздоровчі можливості, необхідно створити системну підтримку та стимулювати його розвиток в Україні [1].

Основна мета цієї програми полягає у всебічному розвитку роликового спорту в Україні, зокрема:

- Популяризація роликового спорту серед населення;
- Підтримка молодих спортсменів та забезпечення їх професійного зростання;
- Розширення інфраструктури для тренувань і змагань;
- Підвищення рівня підготовки тренерів та інструкторів;
- Інтеграція України до міжнародної спортивної спільноти.

Основні завдання програми.

1. Популяризація роликового спорту.

• Проведення інформаційних кампаній у ЗМІ, соціальних мережах та школах для популяризації роликового спорту.

• Організація безкоштовних майстер-класів та показових виступів у містах та селах України.

• Підтримка місцевих ініціатив зі створення клубів та секцій роликового спорту.

2. Розширення інфраструктури.

• Будівництво нових спеціалізованих ролердромів у містах України.

• Встановлення доступних тренувальних зон у парках і зонах відпочинку.

• Створення загальнонаціональних стандартів для облаштування спортивних майданчиків для роликового спорту.

3. Підготовка кадрів.

• Розробка програм підвищення кваліфікації для тренерів та інструкторів, що працюють у роликовому спорті.

• Проведення семінарів та тренінгів із залученням міжнародних експертів.

• Впровадження системи сертифікації тренерів і суддів для роликових дисциплін.

4. Організація змагань та заходів.

• Регулярне проведення національних та регіональних змагань з роликового спорту.

• Організація міжнародних турнірів, зокрема за участю спортсменів з інших країн.

• Створення дитячих та юнацьких ліг для залучення молоді до системних тренувань.

5. Міжнародна співпраця.

- Участь українських спортсменів у міжнародних турнірах під егідою **World Skate** та інших міжнародних організацій.
- Співпраця з провідними європейськими федераціями для обміну досвідом та підвищення рівня підготовки українських спортсменів.
- Організація спільних тренувальних таборів для українських і зарубіжних спортсменів.

IV. Етапи реалізації програми.

1. Підготовчий етап (1 рік).

- Розробка детальних планів щодо популяризації, підготовки кадрів та організації інфраструктури.
- залучення інвесторів та розподіл бюджетних коштів на розвиток інфраструктури.
- Визначення ключових партнерів серед міжнародних організацій.

2. Реалізація першого етапу (2-3 роки).

- Будівництво ролердромів у великих містах (Київ, Львів, Одеса).
- Запуск тренерських програм, перші набори студентів.
- Проведення перших регіональних та національних змагань.

3. Реалізація другого етапу (4-5 років).

- Розширення інфраструктури в менших містах і селищах.
- залучення більшої кількості спортсменів до міжнародних турнірів.
- Проведення міжнародних змагань в Україні.

V. Фінансування програми.

Фінансування програми розвитку роликового спорту в Україні передбачає використання таких джерел:

- **Державні кошти** (бюджетні видатки на розвиток спорту);
- **Приватні інвестиції** (залучення бізнесу до розвитку інфраструктури та проведення заходів);
- **Гранти та міжнародна підтримка** (гранти від міжнародних спортивних організацій);
- **Кошти місцевих громад** (співфінансування з місцевих бюджетів).

VI. Очікувані результати.

- Підвищення рівня зацікавленості населення до роликового спорту.
- Збільшення кількості кваліфікованих спортсменів і тренерів.
- Створення сучасної інфраструктури для тренувань та змагань.
- Активна участь України у міжнародних змаганнях та інтеграція до світової роликової спільноти.

Програма розвитку роликового спорту в Україні є перспективною ініціативою, яка дозволить значно підвищити рівень спорту в країні та популяризувати його серед молоді.

Висновки. Успішна реалізація програми розвитку роликового спорту в Україні залежить від комплексного підходу до всіх аспектів – від популяризації до інфраструктури, від підготовки спортсменів до управлінських структур. За умови належної координації та підтримки всіх секторів суспільства, роликовий спорт має всі шанси стати значущим явищем в українській спортивній культурі.

Список використаних джерел.

1. Нормативні документи УФРС. <https://www.ufrs.com.ua/documents/>
2. Українська федерація роликового спорту. Офіційний сайт. <https://www.ufrs.com.ua/federation/>
3. World Skate. Офіційний сайт Міжнародної федерації роликового спорту. <https://www.worldskate.org/>

ТЕНІС У КИТАЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ

Ші Цзясин, Ту Хаочже, Петренко Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Історія розвитку тенісу в Китаї є яскравим прикладом трансформації спорту у країні з давніми традиціями. Попри те, що теніс довгий час залишався на периферії спортивного життя, останні десятиліття стали переломним моментом у його становленні. Зростання популярності тенісу в Китаї супроводжувалося інвестиціями в інфраструктуру, появою талановитих спортсменів і визнанням на світовій арені [1-5]. У нашій роботі ми дослідимо ключові етапи становлення китайського тенісу, його виклики та успіхи.

Мета дослідження: проаналізувати процес розвитку тенісу в Китаї, висвітлити ключові етапи його становлення, визначити фактори, які сприяли популяризації цього виду спорту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних мережі Інтернету, статистичних матеріалів.

Результати. Теніс поширився в Китаї наприкінці XIX століття через відкриття портів та військових. У 1876 році в Шанхаї створили тенісну асоціацію і перші корти. Християнство сприяло популяризації спорту, і з 1910 року теніс став частиною Національних ігор, спочатку лише для чоловіків, а з 1930 року — для жінок. У 1924 році Цю Фейхай вперше представив Китай на Вімблдоні. У 1931 році засновано Китайський тенісний клуб, а в 1930-х роках теніс активно розвивався в Шанхаї, здебільшого серед іноземців.

Після заснування Китайської Народної Республіки (КНР) теніс почав поступово розвиватися. У 1953 році в Тяньцзіні відбувся перший національний турнір, а у 1955 році створено збірну, яка здобула перемогу над збірною командою Польщі. У 1958 році китайські тенісисти вперше взяв участь у Вімблдоні, а у 1959 році досяг другого раунду. У тому ж році в Пекіні пройшли перші національні змагання, що сприяло формуванню регіональних команд. У 1964 році тренувальна конференція покращила стиль гри, а національні ігри 1965 року утвердили тактику подачі й гри біля сітки. У 1966 році збірна команда КНР здолала збірну команду Японії, закладаючи основу для подальшого розвитку тенісу.

Культурна революція, що розпочалася у 1966 році, значно загальмувала розвиток тенісу в КНР. Лише у 1972 році, до 20-річчя гасла Мао Цзедуна про важливість спорту для фізичного здоров'я населення, теніс поступово почав відроджуватися.

У 1979 році візит делегації китайської федерації тенісу до Сполучених Штатів Америки став першим значним контактом з Асоціацією тенісистів-професіоналів (АТР), відкриваючи новий етап розвитку тенісу. У 1981 році Китай приєднався до Міжнародної федерації тенісу, що закріпило його позиції на світовій арені. У 1986 році Лі Сінью виграла жіночий одиночний розряд на Азіатських іграх, а у 1990 році КНР домінував у чоловічому тенісі. У 1991 році китайська жіноча збірна вперше дійшла до 1/8 фіналу Кубка Федерації, а у 1992 році Лі Фанг досяг третього раунду Відкритого чемпіонату Австралії, що стало рекордом на 12 років. У 1994 році він встановив ще один рекорд на Відкритому чемпіонаті Франції, а китайська команда здобула перемогу на Азіатських іграх у м. Хіросіма (Японія).

З початку XXI століття китайський теніс стрімко розвивався, особливо в жіночому та парному розряді. У 2004 році Лі Тін і Сун Тяньтянь здобули перше олімпійське золото, а у 2006 році Чжен Цзе та Янь Цзи виграли титул Великого шолома. Лі На стала першою азіатською переможницею одиночного турніру Великого шолома у 2011 році, повторивши успіх у 2014 році. У 2013 році Пен Шуай і Се Сувей здобули парний титул на Вімблдоні. Досягнення китайських гравців та організація престижних турнірів, як-от «China Open» і «Shanghai Masters», сприяли популяризації тенісу в країні.

Китайський теніс стрімко розвивається, досягнувши нового успіху на Олімпіаді 2024 року – золото у жіночому одиночному турнірі (Чжен Цінвень) та срібло у змішаному парному розряді (Чжан Чжичжень, Ван Сінью). Завдяки видатним спортсменам і проведенню 98

міжнародних турнірів у 2024 році популярність тенісу в країні зростає. Реформи в системі підготовки зміцнили позиції КНР як провідної тенісної держави.

Обговорення. КНР активно розвиває теніс серед молоді завдяки проєкту «Маленький теніс», що охопив понад 2495 дітей у 169 змаганнях, а також навчальним таборам і тренерським програмам. Для вирішення проблеми нестачі тренерів запущено «Проєкт навчання майстрів» із новими рівнями підготовки та онлайн-курсами Міжнародної федерації тенісу (ITF). У 2024 році пройшов симпозиум з розвитку китайського тенісу на 2025–2035 роки.

Популярність тенісу в країні стрімко зростає: тема «теніс» на одному із найпопулярніших китайських сайтів «Weibo» зібрала 2,39 мільярда переглядів, а на «Xiaohongshu» – понад 1,02 мільйона згадок. Попит на тенісну продукцію зростає, а підтримка відомих спортсменів, зокрема Роджера Федерера, сприяє розвитку ринку. Тенісні школи переповнені новачками, однак нестача кваліфікованих тренерів залишається викликом, адже можливості для їхнього професійного зростання ще обмежені.

Висновки. Розвиток тенісу в КНР яскраво ілюструє зміну спортивної культури країни. Незважаючи на початкові виклики, у країні були створені сприятливі умови для популяризації й професійного зростання цього виду спорту. Завдяки інвестиціям в інфраструктуру, державній підтримці та наполегливій роботі спортсменів і тренерів країна досягла значних успіхів на світовій арені. Теніс став не лише символом спортивного прогресу, а й важливою складовою міжнародного іміджу КНР. Подальший розвиток цього виду спорту може зміцнити досягнуті результати та надихнути нові покоління спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Huang Jie, Safwan Bin Samsir, Hasnol Bin Noordin. Short Tennis Development in China: A Comprehensive Review of Development, Implementation and Educational Value / Open access journal/ 2024/ Vol. 13, № 3. P. 4093-4099.

2. Peng Wang. The Successful Mode of Tennis Development Strategy Reflects the Development of Sports in China / Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR). 2018. vol. 230. P. 255-258.

3. Shaohua Cui. Evaluation of the Tennis Training Programs of the Chinese Local Students / International Journal of Education and Humanities. Darcy & Roy Press. 2024. Vol. 15, № 1. P. 420-

4. Zhang L., Wang G. Mental resilience and toughness in Chinese elite tennis players: Strategies for success. Journal of Sports Psychology. Darcy & Roy Press. 2022. Vol. 27, № 3. P. 211-226.

5. Zheng J, Chen S, Tan T-C, Lau. Sport policy in China (Mainland), International Journal of Sport Policy and Politics, 2018. vol. 10, № 3, P. 469-491.



**НОВІТНІ ТРЕНДИ
ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ
ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Бобренко С., Медведчук В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Харчування – це основа здорового способу життя, яка забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами, сприяє підтримці нормальної ваги, енергетичного балансу та гарного самопочуття [4]. Багато науковців, зокрема Сологубова С.В., [5] зазначають, що в сучасному суспільстві більшість жінок, прагнучи схуднути, віддають перевагу фітнесу аеробної спрямованості, помилково вважаючи його найефективнішим засобом для зниження ваги. Однак силовий фітнес не лише не поступається аеробному, але й має ряд переваг у досягненні бажаних результатів, особливо у поєднанні з правильним харчуванням. Науковці розглядають тему впливу силових тренувань на зниження ваги та загальне покращення фізичного стану жінок. Дослідження доводять, що силова спрямованість тренувань сприяє активному спалюванню жирової тканини навіть після завершення тренування, що пов'язано з тривалим підвищенням обміну речовин [3]. Воронков А.В. зазначає, що силовий фітнес стимулює ріст м'язової маси, що в свою чергу позитивно впливає на загальний метаболізм, дозволяючи ефективніше використовувати енергетичні ресурси організму. У поєднанні зі збалансованим харчуванням, багатим на білки, складні вуглеводи та корисні жири, силові тренування забезпечують стійке зниження ваги та підвищення тону м'язів [2]. Наукові дослідження Воловник Н.І. свідчать, що силові тренування допомагають уникнути втрати м'язової маси, що часто спостерігається під час суворих дієт та надмірної аеробної активності. Це особливо важливо для жінок першого періоду зрілого віку (21-35 років), основне покликання яких є народження здорового майбутнього покоління [1]. Доведення ефективності занять фітнесом силової спрямованості у поєднанні з правильним харчуванням, як засобу для зниження маси тіла та покращення здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, є досить актуальним.

Мета дослідження. Проаналізувати харчування жінок першого періоду зрілого віку та розробити рекомендації з його оптимізації під час занять фітнесом силової спрямованості задля зменшення маси тіла.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури та інформації мережі Інтернет; педагогічні методи; соціологічні методи; методи оцінки фізичного стану; методи математичної статистики.

Результати. Нами було проведено анкетування, здійснено антропометричні заміри та проведено тестування фізичних функцій 10 жінок першого періоду зрілого віку, що відвідують заняття у фітнес клубі Sport Life Respublika (м. Київ). Отримані дані дали змогу виявити основні патерни у харчуванні та фізичній активності, визначити можливі проблеми, такі як недостатнє вживання води (50% учасниць зазначили, що споживають 1,5 літра або більше води на день), нерегулярний режим харчування (60% учасниць не снідають; 6 із 10 учасниць не включають овочі або фрукти до кожного прийому їжі) 70% - не виключають зі свого раціону прості вуглеводи, такі як цукор, білий хліб, випічка; 60% - не дотримуються регулярного режиму прийому їжі та не сліdkують за своїм раціоном з метою досягнення конкретних цілей, таких як зниження ваги; 70% - вживають алкоголь) чи недостатній рівень фізичних навантажень (60% учасниць не займаються фізичними вправами 2-3 рази на тиждень).

На основі отриманих результатів та враховуючи індивідуальні особливості підбору тренувань і харчування нами було розроблено для жінок першого періоду зрілого віку *фітнес-програму* (поєднання силових тренувань (2-3 рази на тиждень) із кардіонавантаженням) та *програму харчування* (збалансоване співвідношення макроелементів: введення пропорції, де 80% вуглеводів мають бути складними, а 20% — простими; регулярність прийомів їжі: 4–5 протягом дня для стабілізації рівня цукру в крові та забезпечення енергетичного балансу; підвищення споживання овочів, фруктів (5 порцій (по 80 гр) різноманітних фруктів та овочів

на день) і клітковини: для поліпшення обміну речовин та забезпечення організму необхідними вітамінами та мінералами; контроль калорійності: коригування кількості калорій відповідно до індивідуальних потреб та рівня фізичної активності (формула Харріса Бенедикта); включення харчових добавок при дефіцитах певних нутрієнтів (протеїн, Омега-3, магній, калій).

Обговорення. Запропоновані нами програми (харчування та тренування) були застосовані протягом трьох місяців, в результаті яких спостерігалися позитивні зміни антропометричних даних: зниження об'єму талії та інших вимірів (груди, біцепс, лінія пупка, праве стегно, сідниці, гомілка) порівняно з початковими даними; зменшення маси тіла. Учасниці продемонстрували покращення фізичних якостей (сила (кількість присідань за 1 хв) – підвищилася в середньому на 66%; гнучкість (см складки) – на 60%; координація (стійка на одній нозі, сек.) – на 75%; витривалість (ЧСС після навантаження, уд./хв) – знизилась на 18%). Результати впровадження індивідуальної програми харчування та тренувань підтвердили високу ефективність персоналізованого підходу у фітнесі силової спрямованості. Помітне покращення антропометричних показників, зниження ваги та підвищення м'язової маси свідчать про те, що збалансований раціон у поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями сприяє досягненню оптимальних результатів.

На основі отриманих результатів ми сформулювали наступні рекомендації для покращення харчування та тренувального процесу фітнесом силової спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку з метою зменшення маси тіла: 1. Адаптація раціону до індивідуальних потреб (*тип статури та метаболізм*: жінки-ектоморфи потребують більшої кількості вуглеводів, мезоморфи – збалансованого споживання макроелементів, ендоморфи – зниженого рівня простих вуглеводів і контрольованого калоражу; *рівень фізичної активності*: чим інтенсивніше тренування, тим вища потреба у білках і складних вуглеводах; *цільові показники*: для зменшення жирової маси – дефіцит калорій із збереженням достатнього рівня білка). 2. Оптимізація співвідношення макроелементів (*білки*: 1,5–2,2 г на 1 кг маси тіла; *здорові жири*: 0,8–1 г на 1 кг маси тіла; *вуглеводи*: 3–4 г на 1 кг маси тіла (80% складних та 20% простих)). 3. Регулярний режим харчування (*прийом їжі* 4–5 разів на день з рівномірним розподілом калорій; *повноцінний сніданок* для стабілізації рівня цукру та запуску метаболічних процесів; *білково-вуглеводний прийом їжі* за 1–2 години до тренування та *білково-жировий* – після; *достатнє споживання води* – 2–2,5 л на день). 4. Контроль калорійності та моніторинг результатів (*добової калорійності* з урахуванням енергетичних витрат; *антропометричних змін* (вага, об'єми, співвідношення м'язової та жирової маси); *відчуття* енергійності, самопочуття та якості відновлення після тренувань). 5. Включення добавок за потреби (*протеїнові добавки* – при недостатньому споживанні білка з їжі; *омега-3* – для підтримки серцево-судинної системи та контролю запальних процесів; *магній та калій* – для запобігання м'язовим спазмам та підтримки відновлення).

Висновки. Персоналізований підхід до харчування значно покращує результати занять фітнесом силової спрямованості. Впровадження індивідуальних рекомендацій дозволило учасницям експерименту не лише досягти кращих антропометричних показників, а й сформувати корисні харчові звички. Рекомендації спрямовані на покращення балансу макро- та мікроелементів, регулярність прийомів їжі та збільшення споживання складних вуглеводів, що, сприятиме досягненню високих результатів у фізичному стані та здоров'ї. Розроблені рекомендації можуть бути використані як основа для створення програм харчування для жінок першого періоду зрілого віку, що займаються фітнесом будь-якої спрямованості, з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та цілей.

Список використаних джерел.

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
2. Воронков А. В. Особливості силового катаболічного тренування жінок першого періоду зрілого віку. *Теорія та практика фізичної культури*. 2013. № 1. С. 49-52.

3. Насадюк І. Вплив оздоровчих видів гімнастики на морфофункціональні показники жінок 25–30 років. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. Вип. 9. Львів. 2005. Т. 4. С. 137–138.
4. Основи харчування: підручник/ М.І. Кручаниця, І.С. та ін. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 10 с.
5. Сологубова С. В. Новий підхід до методики організації занять оздоровчим фітнесом з жінками 25–34 років. *Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ)–ХДАФК. 2004. №15. С. 128 – 134.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

Вовчук П., Лопацький С.

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

Вступ. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу, швидким темпом життя, невизначеністю в професійній та особистій сфері, що особливо впливає на молодь. Молоді люди, котрі вступають у доросле життя, часто натрапляють на проблемні виклики, пов'язані з адаптацією до нових умов: стрес на роботі, в навчанні, труднощі у соціалізації, конфлікти у родині тощо – це все може впливати на їх психоемоційний стан, знижуючи стресостійкість, підвищуючи рівень тривожності та депресії.

Аналіз спеціальної літератури показав, що емоційна стійкість (або резиліентність) визначається як здатність особи долати труднощі, ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій, не втрачаючи при цьому своєї психологічної рівноваги [1; 2].

Мета дослідження полягає у з'ясуванні можливостей впливу фізичних вправ з використанням тренажерного обладнання на емоційну сферу осіб молодого віку.

Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Джерельною базою слугували електронні фонди наукових бібліотек України, а саме Національного університету фізичного виховання і спорту України, Наукової бібліотеки України імені В. І. Вернадського, а також інформація всесвітньої мережі інтернет з досліджуваного питання.

Для досягнення визначеної мети було використано ряд теоретичних **методів дослідження**, а саме ретроспективний аналіз і узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння).

Результати дослідження. На даному етапі розвитку суспільства, особливо з розгортанням російсько-української війни, починаючи з 2014 року, феномен стресостійкості набуває міждисциплінарного характеру, а стрес та стресостійкість є предметом вивчення різних галузей науки, зокрема психології (Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргуна, 2018; О. К. Кравцова, 2019; О. Камінська, 2021; О. О. Когут, 2021; А. Кульчицька, 2022; З. О. Романець, 2023; 2024; Н. Литвинчук, 2024 та ін.), педагогіки (Н. Ю. Цибуляк, А. Є. Боднарчук, 2019; О. В. Бацилева, 2023; С. Олексенко, 2024), медицини (Л. І. Магдисюк, 2018; О. О. Будівська, 2020; О. В. Кравець, В. В. Єхалов, Д. М. Станін, 2022; Л. В. Мальована, 2023; О. Ю. Денеко, 2024 та ін.), біології (Ф. Ф. Куртяк, ОД Куртяк, МФ Куртяк, 2024; Р Сапольські, 2024; П Чорноморець, 2024 та ін), соціології (В. Д. Шинкарук, Р. В. Сопівник, І. В. Сопівник, 2015; В. М. Піча, 2017; Л. Л. Хоружа, 2017; М. П. Лукашевич, О. М. Лукашевич, Ф. Ф. Шандор, 2019, 2022).

Зважаючи на багатовекторність проблеми – від підвищення емоційної стійкості до використання рухової активності із застосуванням різних засобів – дослідження впливу

тренажерного обладнання на розвиток емоційної стійкості осіб молодого віку є важливою назрілою науковою проблемою вітчизняної галузевої науки.

Обговорення. Не залишили осторонь вивчення можливостей засобів рухової активності у розвитку стресостійкості науковці у сфері фізичної культури і спорту (Е. В. Гільберг, 2015; Н. Семенова, А. Магльований, 2015; А. В. Воробйова, 2016; А. В. Сорокін, 2016; В. В. Рязанов, Ю. А. Буланова, 2018; Ю. І. Іванишин, Л. В. Ковальчук, І. М. Іванишин, А. Ю. Герасимчук, 2019; Л. В. Козловська, 2019; Ю. В. Стадник, 2020; К. Ахмедова, В. Трегубов, 2021; В. Стадник, 2022; О. Андрєєва, Н. Бишевець, О. Плешакова, 2023; О. Марченко, 2024; Л. Р. Харьков, 2024; О. Кравченко, К. Приймак, 2025 та ін.).

В результаті ретроспективного аналізу виявлено, що одним із ефективних способів підвищення емоційної стійкості людини є, власне, рухова активність. Водночас, залишається малодослідженим вплив вправ, які виконуються за допомогою тренажерів задля покращення психологічного стану, зменшення рівня стресу та тривоги, а також розвитку емоційної стійкості.

Тренажерне обладнання, яке має, як загальний, так і локальний вплив на організм людини, дозволяє не тільки з'ясувати ефективність фізичних вправ, але й знайти шляхи покращення емоційної стійкості через фізичну активність. Вивчення впливу тренажерного обладнання на розвиток емоційної стійкості людини є важливим кроком до покращення психоемоційного здоров'я та розвитку ефективних методів профілактики стресових розладів.

Висновки. Отже, на основі вищенаведеної інформації вважаємо, що результати емпіричної частини нашого дослідження підтвердили позитивний вплив фізичних вправ з використанням тренажерного обладнання на розвиток емоційної стійкості осіб молодого віку, зокрема зменшення рівня стресу, тривожності, покращення здатності до адаптації в складних ситуаціях, збереження психологічної рівноваги у стресових умовах, формування більш високого рівня самоконтролю та впевненості в собі.

Список використаних джерел.

1. Діти і війна в Україні: про становище дітей із сімейних форм виховання та інституційних закладів. Звіт №1. / [Дибайло В. Д., Кияниця З. П., канд. пед. наук, Тимошенко Н. В., Лаушник О. І., канд. фіз.-мат. наук, Петушкова Л. А., канд. пед. наук, Вовк В. М., Терещенко А. В]. Київ : Unicef. 2022. 60 с.
2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / [Мельник Л. А. та ін. ; за ред. Волинець Л. С.]. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНОГО ІДЕАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ

Джуриак Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

Вступ. Ідеали тілесної краси завжди були відображенням внутрішніх переконань. Краса існує здавна у побуті різних культур, вона є важливою складовою взаємодії між людьми і самовираження, оскільки почуття задоволеності зовнішнім виглядом є ключем до підвищення самооцінки, впевненості в собі та позитивного ставлення до свого “Я” [1; 3]. Стандарт краси – це той аспект, який визначає, які елементи і особливості зовнішності людини найбільш привабливі в конкретному культурному середовищі.

Ідеал привабливої зовнішності тілесної краси змінювався залежно від культурних, релігійних і соціальних обставин [2]. Так, в період античності акцент був на гармонійних пропорціях і фізичній силі, в середньовіччя – цінувалася аскетичність. Відродження повернуло людину до природної краси, а бароко зробило акцент на пишних формах.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні уявлення про красу тіла осіб молодого віку для розуміння сучасних стандартів краси та їхнього впливу на самоідентифікацію і психоемоційний стан осіб молодого віку.

Наше дослідження носить теоретико-аналітичний характер. Джерельною базою слугували електронні фонди наукових бібліотек України, а саме Національного університету фізичного виховання і спорту України, Наукової бібліотеки України імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО, а також окремі сайти всесвітньої мережі інтернет з піднятого питання.

Для досягнення визначеної мети було використано групу теоретичних **методів дослідження**, а саме ретроспективний аналіз і узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння).

Результати дослідження. Наш літературознавчий аналіз показав, що естетична краса тіла людини є міждисциплінарною темою, яку вивчають декілька наукових напрямів, а саме філософія (ОІ Матвієнко, 2017; ІО Кобзева, 2018; А Проживальська, 2023), мета якої пізнати людину в цілому; естетика (ЛБ Мартиненко, 2016; Н Сміт, 2022; ОІ Макаруч, 2024; О Уська, 2024; І Жиган, 2024), яка досліджує основу формування уявлення про красу тіла людини; антропологія (ОМ Башкеева, 2015; І Кобзева, 2018; СА Крилова, 2019; С Чайка, 2019; І Кучма, 2000; ВВ Левкулич, 2022; ЯВ Любимий, 2023; С Проненко, 2024), яка висвітлює еволюційні аспекти краси тіла людини; культурологія (С Крилова, 2020; С Сегеда, 2020; НІ Єрмоленко, 2021; МВ Даницька, 2023; КВ Грицина, 2024; Н Хамітова, 2024 та ін.), яка вивчає в культурі людського буття, історію ментальностей; соціологія (ОС Ковтун, СС Баранова, 2020), яка аналізує вплив соціальних норм, культур, медіа на концепти краси; медицина, особливо пластична хірургія (МВ Білявська, ОП Романів, 2018; Т Епіфанцева, 2023; Ю. Сіножинська, 2024; ХМ. Процак, 2024 та ін.), яка зосереджена на вивченні можливостей змінювати чи вдосконалювати тіло за допомогою медичних і хірургічних процедур.

Обговорення. Хочемо звернути увагу на те, що фізична культура і спорт, пройшовши складний шлях свого формування, розвитку і, дійшовши до наших днів у досконалії системі, має чималі можливості допомогти вищезгаданим наукам створити більш комплексне розуміння естетичної краси тіла людини і факторів, які на неї впливають (О Отравенко, 2015; НВ Степчук, 2016; ОМ Босюк, 2017; МГ Лазаренко, 2019; ВГ Тулайдан, ЮТ Тулайдан, 2017; СП Матвеев, 2020; В Хіміч, 2021; ІІ Маріонда, 2022 та ін).

Водночас, в сучасному суспільстві соціокультурні, медійні та технологічні зміни значним чином впливають на формування уявлень про тілесну естетику. У першій половині ХХІ століття ідеали краси жінок і чоловіків зазнають трансформацій під впливом моди, масової культури, соціальних мереж та технологічних досягнень, таких як пластична хірургія, косметологія. Зауважимо також, що у контексті глобалізації та цифровізації у формуванні

уявлень про ідеальне тіло зростає і роль соціальних медіа, зокрема платформи Instagram, ТікТок тощо задають нові тренди у сфері краси та здорового способу життя. Поряд із цим, сучасні ідеали тілесної естетики відображають суспільні процеси, пов'язані з гендерною рівністю, бодіпозитивом, самоприйняттям та новими стандартами маскулінності й фемінності.

Висновки. Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю аналізу сучасних естетичних ідеалів, їхніх трансформацій та впливу на соціум, що є важливим аспектом міждисциплінарних досліджень.

В перспективі подальших досліджень передбачаємо, що вивчення впливу соціокультурних чинників на тілесну естетику дозволить визначити тенденції майбутнього розвитку стандартів краси та їхню роль у побудові особистісної ідентичності, а засоби фітнесу стануть пріоритетними у формуванні естетичної краси тіла осіб молодого віку.

Список використаних джерел.

1. Мусієнко-Репська В.А. Засоби естетичного виховання молоді в педагогічній спадщині В. Сухомлинського. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. № 3 (62). 2018. С. 95–99.
2. Рубан А. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія: Педагогічні науки, 60. 2022. С. 145–152. (дата звернення 01.11.2023): <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.3/21.pdf>.
3. Щербина Н. Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. *Вісник Чернігівського колегіуму імені Т. Шевченка Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2024. №.25 (181). С.244–248. DOI: 10.58407/visnik.242538.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

Дробот Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Серед дітей зростає популярність малорухливого способу проведення дозвілля [1, 3]. За результатами досліджень науковців відзначають, що половина вчителів фізичної культури (63,5%) і тренерів спортивних секцій, гуртків (61,2%) вважають, що психологічний стан дітей та молоді після початку повномасштабної війни погіршився. За результатами відповідей батьки переважно впевнені, що психічний стан дітей та молоді не змінився (відповідно 59,2% і 54,6%), а лише кожен п'ятий — що погіршився [2].

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення [1].

Мета роботи – оцінити вплив рухової активності на стан благополуччя учнів 8-9 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; методика оцінки рухової активності за допомогою Міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ); опитувальник індексу благополуччя; статистичні методи обробки отриманих даних.

Результати. Встановлено, що за останні 7 днів хлопці займались руховою активністю в середньому 3,92 дні, дівчата 3,26 днів. Помірними фізичними навантаженнями, не включаючи ходьбу, за останні 7 днів хлопці і дівчата в середньому займались відповідно $4 \pm 1,79$ днів і $3,3 \pm 0,28$ днів. В один з цих днів опитувані хлопці витрачають $5,3 \pm 2,61$ години, а дівчата $2,17 \pm 0,25$ годин. Кількість днів коли учні ходили не менше 10 хвилин за один раз склало у хлопців $5,50 \pm 0,44$ днів, у дівчат $5,59 \pm 0,35$ днів.

Порівнюючи отримані дані рухової активності учнів середньої школи з літературними даними, можна зробити висновок, що рівень рухової активності високої не є переважаючим. В більшості учнів середнього шкільного віку проявляється помірний рівень рухової активності.

Аналізуючи результати проведеного дослідження встановлено, що низькі показники рівня рухової активності мають 11 % хлопців та 23 % дівчат. В переважній більшості учням 8-9 класів притаманний помірний рівень рухової активності (73,10 % хлопців та 67 % дівчат). Високий рівень рухової активності відмічено у 15,40 % хлопців та 10 % дівчат. Прояв малорухливої поведінки обумовлений низкою чинників, зокрема безпековою ситуацією, завантаженістю у вивченні шкільних предметів та можливостями середовища.

За результатами опитування «Індекс благополуччя» відзначено: що весь час почувають себе бадьорими та в хорошому настрої 35 % хлопців та 40% дівчат, також 27 % (як дівчат, так і хлопців) весь час почувають себе спокійними, розкутими, активними та енергійними.

Але 4 % хлопців та 2,5% дівчат ніколи не почувають себе бадьорими і в хорошому настрої. Після сну відновившись та свіжими весь час відчуваю себе 15 % хлопців та 10 % дівчат, водночас хлопці (12 %) і дівчата (7,5%) ніколи не почуваються свіжими та відновившись після сну.

Бадьорими і в хорошому настрої хлопці і дівчата почувають себе більше половини часу і більшу частину часу відповідно 32,5 % і 30 %.

Самооцінка індексу благополуччя дітей середнього шкільного віку дозволила відмітити, що 69,2% хлопців та 57,5% дівчат мають високий рівень благополуччя. Низький рівень індексу благополуччя мають 30,8% хлопців та 42,5 % дівчат.

Висновки. Співставлення результатів рухової активності з отриманими показниками індексу благополуччя дозволяють визначити тенденцію, що при руховій активності помірної та високої рухової активності не менше 3-4 днів на тиждень, (69,2% і 57,5%) учні 8-9 класів мають високий індекс благополуччя.

Таким чином високий рівень рухової активності помірної та високої інтенсивності та низькі показники малорухливої поведінки (сидячої) позитивно відображаються на якості життя учнів 8-9 класів.

Список використаних джерел.

1. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. Київ: Інститут молоді. 2023. 60 с.
2. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 56–62 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.56–62
3. Трачук С., Ген Янь. Фізична активність учнів середньої школи Китайської Народної Республіки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 4:50–53. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.50–53.
4. WHO-5 Questionnaires. URL: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx>
5. International Physical Activity Questionnaire – Short Form. URL: <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/IPAQ-TM.pdf>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА ЗАСОБИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ

Коломієць Д., Лopaцький С.

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

Вступ. Психоемоційний стан молодих людей є важливим аспектом для забезпечення психічного здоров'я та соціальної стабільності [1; 2; 4]. У контексті сучасної соціально-політичної ситуації в Україні, особливо на фоні продовження військового конфлікту, вплив останнього на психоемоційний стан людини є складним, глибоким, багатогранним і багатомірним процесом, що має як короткострокові, так і довгострокові наслідки [3]. Війна порушує звичний ритм життя, викликає стрес, травматичні переживання, змінює соціальні й особисті відносини, а також має глибокий вплив на психічне здоров'я людей, які безпосередньо чи опосередковано залучені до конфлікту [3].

Саме тому ми поставили собі за мету вивчити психоемоційний стан людини в умовах російсько-української війни, як наукову проблему.

Наше дослідження носить теоретико-аналітичний характер. В коло нашого аналізу потрапили понад п'ять десятків літературних одиниць. Джерельною базою слугували окремі сайти та сторінки всесвітньої мережі інтернет, електронні фонди наукових бібліотек Національного університету фізичного виховання і спорту України, Наукової бібліотеки України імені В. І. Вернадського. Для досягнення визначеної мети було використано комплекс теоретичних **методів дослідження**, а саме ретроспективний аналіз і узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння).

Результати дослідження. Наслідки впливу війни на психоемоційний стан людини науковці і практики виділяють в контексті:

1) взаємозв'язку психологічного стресу та тривоги (В. Ю. Тюріна, 2022; В. Г. Панок, 2023; V. Solodevska, 2024 та ін.), оскільки люди, котрі перебувають у зоні бойових дій, часто переживають постійну загрозу для життя, що викликає хронічне почуття тривоги, напруги і невизначеності і може проявлятися у формі чи то постійної настороженості, чи то тривожних розладах);

2) посттравматичного стресового розладу (Т. М. Титаренко, 2019; М. С. Круковська, 2023; Ю. Костюк, 2024 та ін.), що виникає після пережитих травмуючих подій, таких як бойові дії, обстріли, вбивства, насильство тощо;

3) депресії через втрату близьких, матеріальних благ, житла чи звичного способу життя (С. Пфайєр, 2017; Ю. В. Щербань, 2020; J. Sadowsky, 2020; Л. Борисенко, 2022; В. Ю. Юнак, 2023 та ін.);

4) соціальну ізоляцію (О. О. Кравченко, 2017; О. Чуйко, В. Марчук, 2021; Т. Семигіна, 2021; М. І. Копитко, З. Р. Кісвль, 2024; Д. Качіоппо, 2024 та ін.), коли людина відчуває страх або недовіру до інших людей через втрату близьких зв'язків внаслідок смерті або переїзду; сором за пережите насильство чи інші травматичні події;

5) змін в поведінці та психоемоційному реагуванні (О. В. Кваша, 2020; Г. І. Базецька, 2021; О. Пищуліна, В. Юрчишин та ін. 2022; В. Ю. Тюріна, 2022; М. В. Гудзь, 2023), зокрема прояв агресії чи дратівливості, зниження самоконтролю чи присутність ризикових поведінкових проявів;

6) втрату ідентичності та національного самовизначення (О. П. Соснюк, 2024; К. О. Журба, 2024; Ю. Поліщук, 2024; Ю. Сапелкін, 2024 та ін.), коли переживається безліч соціальних, культурних і політичних змін, що може проявитися через пошук нового сенсу життя після серйозних особистих втрат чи змін у суспільстві, психологічних травм, пов'язані з патріотизмом і національною приналежністю;

7) психологічної реабілітації і підтримки (А. О. Петренюк, 2019; І. М. Крук, 2023; В. Г. Панок, 2023; І. П. Полєнічкіна, 2023 та ін.);

8) фізіологічних наслідків (І. Г. Кулачок, 2022; В. Л. Зливков, 2023; О. М. Пасько, 2023 та ін.), що пов'язані із захворюванням серцево-судинної системи, порушенням сну, слабкістю і виснаженістю через хронічний стрес.

Обговорення. Виходячи із актуальності піднятого питання, на нашу думку, важливо, щоб суспільство, державні органи та організації підтримки створювали умови для реабілітації постраждалих від війни, допомагаючи їм відновити як фізичне, так і психічне здоров'я. У цьому зв'язку, без зайвої патетики вважаємо, що природа та рекреаційні активності, зокрема пішохідні та водні маршрути можуть виступати ефективними засобами та потужними інструментами відновлення емоційної рівноваги в умовах війни, оскільки вони сприяють не тільки фізичному здоров'ю, але й психологічному відновленню.

Водночас наш аналіз доступних даних спеціальної наукової літератури показав, що на сьогоднішній день дослідження у сфері рекреаційних маршрутів та їхнього впливу на психоемоційний стан в умовах війни ще не отримало достатньої міри уваги, що підкреслює актуальність обраної теми.

Висновки. Передбачаємо, що результати майбутніх емпіричних досліджень підтвердять позитивний вплив пішохідних та водних рекреаційних маршрутів на нормалізацію психоемоційного стану осіб молодого віку через зниження рівня тривожності в умовах війни в Україні, а також дадуть змогу розробити ефективні методи застосування таких маршрутів для реабілітації та підтримки психічного здоров'я осіб, котрі цього потребують.

Список використаних джерел.

1. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.
2. Войцеховська О. В., Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
3. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. *Підтримка реформи соціального сектору в Україні* / за ред. О.Л. Іванової. 22 с.
4. Лазуренко О. О. Емоційність як особливий психологічний феномен і предмет сучасних досліджень (2013). URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/25.pdf>

ПОТЕНЦІАЛ ІНТЕГРАЦІЇ SPA-ПРОЦЕДУР У КОМПЛЕКСНІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Красник К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розлади харчової поведінки являють собою актуальну соціально-медичну проблему, оскільки їхня поширеність демонструє щорічне зростання, що, за даними ВООЗ, асоціюється з підвищеним рівнем смертності серед осіб із психічними розладами. Харчова поведінка має прямий вплив на якість життя, а здоров'я популяції на 70 % детермінується способом життя, ключовим компонентом якого є раціональне харчування.

Порушення харчової поведінки корелюють з індивідуальними харчовими звичками, установками та емоційним ставленням до їжі. Окрім екзогенних факторів, значущий вплив на характер харчової поведінки чинять гендерні та вікові особливості, що проявляється у відмінностях метаболічних процесів, ендокринної та нервово-психічної регуляції, а також конституційних характеристик [5]. Врахування зазначених факторів є важливим для розробки ефективних корекційних заходів, спрямованих на досягнення стійких позитивних результатів.

Мета роботи – здійснити аналіз наукової літератури щодо можливостей застосування SPA-процедур у комплексних фітнес-програмах для осіб зрілого віку з розладами харчової поведінки

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що увага дослідників зосереджена на психологічних аспектах розладів харчової поведінки та, відповідно, психотерапевтичних методах інтервенції [4].

Наразі недостатньо розглянутими залишаються питання розробки та впровадження комплексних програм для корекції харчової поведінки жінок зрілого віку. Зокрема, О. В. Андрєєва, К. Г. Козакова [1] зазначають, що SPA-процедури є ефективним засобом для зменшення наслідків емоційного перенапруження. Однак їхнє застосування як методу корекції психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку потребує подальшого наукового вивчення.

Аналіз наукової літератури [3] свідчить про те, що існує безліч SPA-процедур, використання яких спрямоване на покращення психоемоційного стану людини:

1) антистресовий масаж сприяє зменшенню тілесної напруги, зняттю емоційної втоми, поліпшенню настрою і загального самопочуття, підвищенню стресостійкості, розслабленню, стимуляції роботи імунної системи, органів кровообігу;

2) обгортання стимулює мікроциркуляцію, трофіку тканин, нормалізацію кровообігу, відлущення відмерлих клітин шкіри;

3) підводний душ-масаж підвищує пружність, тонізацію шкіри та м'язів, активізацію кровообігу, насиченню організму киснем, поліпшенню загального стану організму, покращенню самопочуття та настрою;

4) альфа-капсула сприяє розслабленню, швидкому і комфортному відновленню сил організму після стресів, зниженню тривоги та депресії, хронічної або фізичної втоми;

5) душ Шарко сприяє прискоренню кровообігу, покращенню метаболічних процесів, процесів циркуляції крові, підвищенню пружності шкіри, загальному оздоровленню та загартуванню організму;

6) загальний масаж спрямований на нормалізацію функціонального стану нервової та серцево-судинної систем, покращення крово- та лімфообігу в тканинах та органах, усунення застійних явищ, покращення обміну речовин в клітинах та поглинання тканинами кисню;

7) фінська лазня (сауна) сприяє розслабленню тіла, покращенню емоційного стану, стимуляції кровообігу та обмінних процесів, позитивно впливає на імунну систему та стимулює процеси відновлення після значних фізичних навантажень.

За узгодженою думкою науковців [2] найбільш ефективними засобами, котрі спрямовані на нормалізацію фізичного та психоемоційного стану жінок зрілого віку є засоби ментального фітнесу, до яких відноситься система Пілатес, яка не передбачає максимальних тренувальних навантажень та має позитивний вплив не лише на фізичний, але і на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку, сприяє профілактиці болю в спині.

Комплекс SPA-процедур може бути ефективним засобом корекції порушень харчової поведінки, завдяки сприятливому впливу на психоемоційний стан людини.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури виявив домінуючу тенденцію досліджень у сфері розладів харчової поведінки, що зосереджуються переважно на психологічних аспектах та психотерапевтичних методах корекції, водночас констатуючи недостатню увагу до розробки комплексних програм для жінок зрілого віку. Незважаючи на окремі згадки про ефективність SPA-процедур у зменшенні емоційного перенапруження та наявності широкого спектру таких процедур з потенційним позитивним впливом на психоемоційний стан, їхнє цілеспрямоване застосування в комплексних фітнес-програмах для даної категорії осіб потребує подальших наукових досліджень, що відкриває перспективи для майбутніх наукових розвідок у цій сфері.

Список використаних джерел.

1. Козакова К., Андрєєва О. Корекція психоемоційного стану жінок другого зрілого віку засобами SPA-процедур. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. Вип. 18. С. 68–71.
2. Залойло І. В., Трачук С. В., Руденко А. М., Хрипко І. В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип 3 (175). С. 92–97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16)
3. Costantino M., Giudice V., Marongiu F., Marongiu M. B., Filippelli A., Kunhardt H. Spa Therapy Efficacy in Mental Health and Sleep Quality Disorders in Patients with a History of COVID-19: A Comparative Study. *Diseases*. 2024. Vol. 12 (10). P. 232.
4. Капталан НМ. Психологічні особливості порушення харчової поведінки : дис. ... канд. псих. наук : 053. Одеса, 2022. 186 с.
5. Кіро Л. С., Зак М. Ю., Чернишов О. В., Сverdлова М. В. Харчова поведінка та ожиріння: гендерно-вікові особливості. *Ендокринологія*. 2021. Вип. 26 (2). С. 119–127.

ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК-ВОЛОНТЕРОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кудрявцева К., Катерина У.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Три роки повномасштабної війни на території України залишили відбиток на психічному та фізичному здоров'ї населення країни. Руйнівні наслідки, перебування в зоні бойових дій, переміщення в межах країни чи за кордон, постійні обстріли та відсутність чіткого повсякденного ритму життя негативно вплинули на психічне та, як наслідок, фізичне здоров'я людей. Тривожність, невідомість, нерозуміння того, що робити далі, страх за власне життя та близьких сприяли тому, що більшість українців долучилися до волонтерської діяльності [4].

Дані наукової літератури свідчать про те, що волонтери, які допомагають тваринам, частіше відчувають стрес і тривогу [4]. Волонтери, які допомагають цивільним, мають депресію та безсоння через невизначеність війни [4, 5]. Волонтери, які допомагають військовим, через велику тривалість війни та її жорстокість часто стикаються з вигоранням і депресією [4].

Саме тому, формування механізмів покращення як фізичного, так і ментального здоров'я жінок-волонтерок в умовах війни є актуальним питанням.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі впливу хронічного стресу на фізичне та психічне здоров'я жінок-волонтерок, а також визначенні ефективних механізмів його зміцнення засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури і документальних матеріалів.

Результати дослідження. Встановлено, що стрес впливає на людину на фізіологічному, когнітивному та соціально-психологічному рівнях. Помірний короточасний вплив стрес-фактору на організм сприяє збільшенню його опірності, у той час як надмірний або хронічний стрес спричиняє виснаження адаптивних можливостей та розвиток соматичних і психічних захворювань [1, 3]. Численні літературні дослідження свідчать, що фізична активність знижує прояви субсиндромів стресу, сприяє перебудові гормональної системи, економізуючи її роботу шляхом збільшення чутливості гормонів і ферментів і, тим самим, пришвидшує метаболізм [1, 5].

Водночас хронічний стрес спричиняє гіпертонус певних м'язових груп, що призводить до порушення постави, тобто викликає дисфункції певних м'язових груп і, як наслідок, зменшення природних вигинів хребта, функціями яких є амортизація та зменшення тиску на хребці, міжхребцеві диски та м'які тканини під час руху, захист спинного мозку, підтримка стабільності та збереження рівноваги [2]. Довготривалі неправильні робочі пози, які характерні для волонтерської діяльності, у поєднанні з стресом, порушують функціональність хребетного стовпа та м'язів, що призводить до больових синдромів, поколювання та навіть оніміння кінцівок внаслідок поганого кровозабезпечення нервових структур, погіршення механіки дихання та, як наслідок, через нестачу кисню – до порушення роботи внутрішніх органів, систем і стану здоров'я в цілому.

Дані літературних джерел свідчать, що для жінок, які займаються волонтерською діяльністю, пов'язаною з виготовленням засобів забезпечення потреб війська (плетіння сіток, виготовлення окопних свічок, продуктів харчування, формування аптечок тощо), характерний низький рівень фізичної активності, що пов'язаний з переважно сидячим способом життя та специфікою їх волонтерської діяльності [2]. Це, у свою чергу, призводить до погіршення концентрації уваги, підвищення нервової напруги, розвитку апатії, зменшення м'язової маси та капілярної мережі, що зменшує силу та швидкість м'язових скорочень, зменшення рухливості у суглобах, зниження міцності кісток, погіршення діяльності серцево-судинної

системи (зменшення систолічного та хвилинного об'єму крові, слабкість міокарду), погіршення рухливості грудної клітини та зменшення життєвої ємності легень, порушення обміну речовин (що може призвести до ожиріння, серцево-судинних захворювань, атеросклерозу), зниження рівня імунного захисту організму.

Обговорення. Спрямованість тренувального процесу при організації занять з жінками-волонтерками полягає у покращенні їх психоемоційного стану, зміцненні м'язового корсету, який відповідає за поставу людини [2]. Тренувальний процес повинен передбачати навантаження, що сприятимуть збільшенню рівня загальної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, що сприятиме покращенню функціональних резервів організму та поліпшенню психоемоційної складової здоров'я. Для цього доцільно використовувати ігровий метод, тренування у парах і команді. Тренування повинні бути побудовані на основі таких принципів, як: системність, систематичність, поступовість у збільшенні навантажень, а також з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму, таких як менструальний цикл і клімактеричний період [3].

Висновки. Дослідження показало, що хронічний стрес, зумовлений умовами війни та волонтерською діяльністю, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я жінок-волонтерок. Виявлено, що стрес сприяє розвитку фізичних дисфункцій, порушень постави та соматичних захворювань, а також погіршує психоемоційний стан. Однак, фізична активність може бути ефективним засобом для зниження проявів стресу, покращення фізіологічного стану і психоемоційного здоров'я волонтерок. Використання індивідуальних та групових тренувальних програм допоможе зміцнити м'язовий корсет, підвищити витривалість та сприятиме загальному покращенню самопочуття.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О., Бишевец Н. Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоціативних станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 50–55. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-8>
2. Данилюк І., Томашевський В. Струнка постава – запорука здоров'я. *Українська академія мистецтва*. 2023. Вип. 17. С. 129–142.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2019. 206 с.
4. Мельниченко С. Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності // Modern strategies of global scientific solutions : collection of abstracts of the V International scientific and practical conference (December 27–29, 2023), Stockholm, Sweden / International Scientific Unity. – Stockholm, 2023. – С. 349–353.
5. Як заняття спортом покращує психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociniy-stan-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovya>

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ШЛЯХОМ ЇХ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Манько К., Підгайна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Наразі ми спостерігаємо стійку тенденцію до зниження рухової активності школярів. Не дивлячись на пильну увагу дослідників у галузях науки, педагогіки та медицини, проблема малорухливого способу життя учнів залишається актуальною [3].

З 2019 року навчання перейшло у формат онлайн. Спочатку причиною став Covid-19, через який всі вимушені були сидіти вдома, навіть без можливості повноцінних прогулянок. У той час світ відчув негативний вплив не лише хвороби, але й відсутності рухової активності [1].

Наступним випробуванням став 2022 рік — початок повномасштабної війни на території України. Через нові умови навчання школярі почали проводити багато часу дивлячись у екрани гаджетів. Це одразу виключило один з аспектів здорового способу життя, а саме дотримання норми рухової активності. Рівень рухової активності учнів на онлайн-навчанні значно знизився порівняно з традиційним навчанням у класі.

Один із найважливіших напрямків з подолання негативної ситуації з усіма аспектами здоров'я — це залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою, фітнесом або спортом. Важливу роль у цьому плані грає школа. У структурі шкільних предметів фізична культура — це єдиний «практичний» предмет, який покликаний безпосередньо сприяти зміцненню здоров'я учнів, їхньої фізичної підготовленості. Варто брати до уваги, що підвищення рівня рухової активності можливе завдяки організації вільного часу школярів цікавими для них формами оздоровчо-рекреаційної діяльності. Тільки тоді рухова активність буде не тимчасовим заняттям, а способом життя [2].

Тож, актуальність теми нашого дослідження полягає у необхідності підвищення щоденної рухової активності учнів початкової школи.

Мета: теоретично і практично обґрунтувати доцільність підвищення рухової активності школярів, розробити та експериментально впровадити програму оздоровчо-рекреаційної діяльності для учнів початкової школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних й інтернет-джерел; педагогічні методи (спостереження, експеримент), соціологічні методи (анкетування, бесіда), метод дослідження рухової активності (крокометрія), метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було проведено на базі Кременчуцького ліцею № 10 «Лінгвіст». Участь у дослідженні брали учні 3-А класу. Перед початком експерименту було проведено бесіду за заздалегідь складеним сценарієм, щодо важливості здорового способу життя та рухової активності. Після аналізу результатів бесіди проведено онлайн-анкетування задля отримання інформації щодо відвідування позашкільних секцій та виявлення зацікавленості у певних видах рухової активності.

Далі за допомогою методу крокометрії визначено рівень рухової активності досліджуваних учнів. Для цього у вигляді скріншотів зібрано інформацію про кількість кроків кожного учня за кожен день тижня і на основі цього підраховано середню кількість кроків на добу. Таким чином ми визначили: у жодного з досліджуваних учнів не зафіксовано високого рівня рухової активності; 58% досліджуваних школярів мали середній рівень рухової активності; 42% досліджуваних — низький рівень. Отримані результати дали змогу оцінити нам стартовий рівень рухової активності, з якого ми почали рух вгору.

На основі отриманих даних ми розробили та впровадили тритижневу програму. Вона містила види оздоровчо-рекреаційної рухової активності на кожен день тижня, з урахуванням розкладу уроків фізичної культури та активності у вихідні дні. На останньому тижні експерименту ми знову провели вимірювання кроків за кожен день тижня.

Ми отримали такі результати: 83% досліджуваних учнів підвищили рівень своєї рухової активності до високого. У порівнянні з результатами до експерименту, ми не мали жодного учня з високим рівнем; 17% досліджуваних учнів мали низький рівень до експерименту, але впродовж його проведення їм вдалося підвищити рівень до середнього.

Обговорення. За результатами нашого дослідження ми бачимо, що у нас немає жодного учня, який залишився на тому самому рівні рухової активності. Кожен з них зробив рух вгору, перейшовши з низького на середній, а з середнього на високий рівень. Наразі серед досліджуваних, жодного учня з низьким рівнем рухової активності не зафіксовано. Важливим є те, що 30% учнів протягом трьох тижнів підвищили свою рухову активність з низького до високого рівня. Отже, отримані дані дають нам підстави свідчити про ефективність впровадженої програми підвищення рухової активності для учнів початкової школи.

Висновки. У ході роботи здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інтернет джерел з проблеми дотримання рухової активності учнями початкової школи. Він включав у себе погляди дослідників на поняття рухової активності, відмінність двох понять «рухова активність» та «фізична активність». Згідно з опрацьованою науковою літературою та інтернет-джерел встановлено, що поняття «рухова активність» є ширшим, ніж поняття «фізична активність». На думку багатьох науковців різниця полягає у тому, що фізична активність є спеціально організованим заняттям фізичними вправами і має спрямованість на розвиток фізичних якостей. Натомість рухову активність розглядають більше як м'язову діяльність, яка є необхідною умовою життя.

Визначено фактори, що впливають на рівень рухової активності дітей. Серед них сім'я, як перший і головний інститут виховання дитини. Другим фактором є школа, у якій вчителі мають сприяти підвищенню активності учнів. Для цього можуть бути застосовані рухливі перерви, ігрові активності, танцювальні рухи тощо. Третім визначеним фактором є фізичні обмеження або хронічні захворювання, які перешкоджають нормальній руховій активності дитини. У таких випадках проводяться консультації з лікарем, задля визначення корисного способу досягнення щоденної рухової активності. Аналіз вищезгаданих та інших факторів дав нам можливість проаналізувати, які з них найбільше впливають на дитину формуючи позитивне або негативне вставлення до активного проведення часу.

У роботі нами було визначено ефективні методи підвищення рівня рухової активності. Це рухливі перерви, спортивні заходи, фітнес або спортивні секції, танцювальні гуртки, пішохідні екскурсії, проведення «челенджів активності», прогулянки, ранкова гімнастика, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

Також нам вдалося проаналізувати рівень рухової активності учнів третього класу й основі цих даних розробити та експериментально впровадити програму оздоровчо-рекреаційної діяльності для учнів початкової школи.

Отже, ми дійшли висновку, що збільшення рухової активності учнів початкової школи є важливим завданням, яке потребує спільних зусиль батьків, вчителів та самих дітей. Вони мають розуміти, що рухова активність не зводиться до уроку фізичного виховання, а має стати невід'ємною складовою здорового способу життя.

Список використаних джерел.

1. Гулька О., Гуменюк С., Кардаш С. Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України* : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф, м. Дрогобич, 12 трав. 2022 р. Дрогобич, 2022. С. 231–238.
2. Потужній О., Поліщук В., Кузькова М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних груп населення та її теоретичні засади. *Theory and practice of physical culture and sports*. 2022. 1 (2). С. 104–111.
3. Хавелко Г., Будзин В. Рухова активність учнів молодших класів як компонент фізичного виховання. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. 2018. С. 52–54.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Марченко Д.

Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Період війни супроводжується значним емоційним напруженням, який впливає на фізичний та психічний стан людини. Жінки, які виконують численні соціальні місії, є особливо вразливою категорією української спільноти [2; 5]. Втрата близьких, невизначеність майбутнього, перманентна тривога за дітей, економічні негаразди – все це призводить до посиленого стресу, депресії, емоційного вигорання [1; 3; 5]. В таких умовах важливу роль відіграє рухова активність, яка є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, а й потужним інструментом для відновлення психоемоційного стану. Заняття фітнесом і систематичні фізичні навантаження можуть стати опорою у складні часи, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню загального тону організму [1; 2; 4].

Мета – дослідження впливу рухової активності на фізичний та психоемоційний стан жінок в умовах війни.

Методи дослідження. Аналіз фахової науково-методичної літератури.

Результати. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури підтверджує, що регулярні заняття руховою активністю комплексно впливають на фізичний та психоемоційний стан жінок [1; 2; 4]. Систематичні тренування оптимізують роботу серцево-судинної системи, знижуючи частоту серцевих скорочень у спокої та нормалізуючи артеріальний тиск. Аеробні та силові вправи стимулюють роботу дихальної системи, підвищуючи загальну витривалість організму. Жінки, які регулярно займаються руховою активністю, демонструють значно кращі показники фізичної підготовленості: збільшення м'язової сили, витривалості та гнучкості, а також формують стійкий імунітет. Регулярні фізичні навантаження підтримують організм у належному функціональному стані, сприяючи ефективній адаптації до складних життєвих реалій, допомагають «бути в ресурсі».

Окрім того, жінки, які систематично займаються руховою активністю, менше страждають від втоми, емоційного вигорання та психосоматичних розладів, таких як головні болі та проблеми з травленням. Зокрема, йога допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу), що сприяє поліпшенню емоційного стану та стійкого сну. Танці допомагають вивільнити емоції, а силові тренування підвищують самооцінку. Рухова активність також стимулює вироблення ендорфінів – гормонів радості, що допомагають боротися з депресією, тривожністю та панічними атаками. При цьому групові тренування створюють атмосферу взаємної підтримки та єдності у середовищі однодумців, що допомагає жінкам відчувати себе частиною незламної спільноти. Підтримка інших жінок допомагає впоратися з емоційним напруженням та запобігти соціальній ізоляції. Це особливо важливо в умовах війни, коли соціальна ізоляція та тривожність можуть значно швидшими темпами погіршувати психічний стан та ментальне здоров'я. Фітнес допомагає жінкам відновити почуття контролю над своїм життям та підтримувати фізичну та психічну готовність до непередбачуваних ситуацій.

Серед оптимальних видів та напрямів фітнесу, які комплексно діють на фізичне здоров'я жінок та позитивно впливають на їх психоемоційний стан, виокремлюють наступні:

- йога та пілатес – асани для розтяжки, дихальні практики, які допомагають розслабити м'язи, зменшити рівень напруги, покращити концентрацію та навчитися контролювати дихання;
- кардіонавантаження – біг, плавання, їзда на велосипеді, які зумовлюють покращення роботи кардіо-респіраторної системи, сприяють виробленню ендорфінів і виплеску негативних емоцій накопиченої через стрес.
- функціональні тренування, а саме присідання, відтискання, вправи на баланс, які підвищують рівень фізичного стану, загальну витривалість та впевненість у собі, що корисно для повсякденного життя.

Дослідження підтверджують, що навіть 30 хвилин рухової активності на день можуть значно покращити психологічний стан, підвищити стресостійкість і зміцнити фізичне здоров'я. Для досягнення максимального ефекту важливо підбирати навантаження відповідно до індивідуальних потреб: враховувати фізичну підготовленість, рівень здоров'я, характер професії, особисті вподобання. Поєднувати рухову активність з психологічними методиками управління стресом: медитацією, аутотренінгом, арт-терапією. Регулярність та поступове збільшення навантаження – запорука успіху.

Висновки. Систематичні заняття руховою активністю відіграють вирішальну роль у збереженні фізичного та психоемоційного станів жінок під час війни. Вони допомагають знизити рівень стресу, покращити сон, апетит та рівень життєвої енергії, а також підвищити соціальну активність через участь у групових тренуваннях та волонтерську діяльність. В умовах війни рухова активність стає не лише інструментом для підтримки фізичних кондицій, а й потужною опорою для відновлення почуття контролю, збереження надії та оптимізму. Це важливий елемент збереження психоемоційного ресурсу та ментального здоров'я, що допомагає жінкам залишатися сильними та готовими до непередбачуваних ситуацій в складних реаліях життя.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О. В., Кенсицька І. Л., Хрипко І., Івчатова Т., Жовтенко Є., Соболюк С., Петлюк Д. А. Вплив програми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. Вип. 2 (187). С. 9–14. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).01)
2. Бишевец Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 1. С. 30–34. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1>
3. Byshevets N., Andriieva O., Pasichniak L., Goncharova N., Yarmak O., Zakharina I., Blystiv T. Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport.* 2024. Vol. 24 (4). Art 102. P. 894–904.
4. Kraskov O. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>
5. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>

SMART SPORT – ЯК ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Собко І., Бабак С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. "Смарт спорт" (англ. Smart sport) – це концепція, що поєднує традиційні методи фізичної підготовки з сучасними інформаційними технологіями для оптимізації тренувального процесу, підвищення ефективності та безпеки занять спортом. Це симбіоз традиційних спортивних методик та передових інформаційних технологій. Він передбачає використання різноманітних гаджетів, додатків та онлайн-платформ для збору, аналізу та інтерпретації даних про фізичну активність. Гіподинамія, або недостатня фізична активність, стала серйозною проблемою сучасного суспільства. Вона призводить до цілого ряду негативних наслідків для здоров'я, включаючи серцево-судинні захворювання, ожиріння, діабет, остеопороз та депресію.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 60% населення світу не досягають рекомендованого рівня фізичної активності.

За даними досліджень, середній вік фахівців, які починають свою кар'єру в сфері інформаційних технологій, становить близько 24 роки. Лише чверть нових ІТ-фахівців мають вік 30 років або більше. Це свідчить про те, що значна частина ІТ-спільноти складається з молодих людей. Ці дані підтверджують, що сфера інформаційних технологій активно залучає молоде покоління, що робить проблему гіподинамії серед ІТ-фахівців ще більш актуальною.

Мета дослідження – проаналізувати питання використання «Смарт спорту» в контексті – профілактика наслідків гіподинамії серед молодих фахівців у сфері інформаційних технологій.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати та обговорення дослідження. Наслідки гіподинамії виявляються у опорно-руховому апараті, серцево-судинній системі, нервовій системі, травній системі, репродуктивній системі. Найжахливішим наслідком є те, що спортивні травми, які спортсмени отримують в умовах екстремальних тренувань, вони отримують аналогічні травми в побутових умовах.

З огляду на це, важливо запровадити "Смарт спорт". Мета "Смарт спорту" для працівників ІТ-сфери має особливе значення, враховуючи специфіку їхньої роботи.

Основні аспекти:

- компенсація сидячого способу життя;
- зняття стресу та покращення когнітивних функцій;
- підвищення продуктивності;
- створення спільноти та підтримки;
- профілактика професійних захворювань;
- профілактика спортивних травм.

"Смарт спорт" може стати ефективним інструментом для профілактики цих наслідків.

Методи залучення фахівців ІТ-сфери до "Смарт спорту" мають мати комплексний підхід, який враховує їхні інтереси, потреби та спосіб життя.

Ефективними методами у боротьбі з гіподинамією у ІТ-фахівців можуть бути:

- використання фітнес трекерів і мобільних додатків, які відстежують активність, сон, пульс та інші показники;
- використання онлайн-платформ та віртуальних тренувань із залученням до контролю реальних спортсменів, тренерів, спортивних лікарів;
- використання алгоритмів та штучного інтелекту для створення індивідуальних тренувальних програм, які враховують потреби та можливості кожного фахівця ІТ-сфери;

- створення онлайн-спільноти у соціальних мережах або месенджерах, де працівники ІТ-сфери зможуть спілкуватися, ділитися досвідом та мотивувати один одного, створення челенджів, та марафонів.
- організація спортивних заходів та змагань на базах спортивних та при університетах спорту, медичних університетах у різних містах, країнах;
- залучення відомих спортсменів та відомих фахівців ІТ-сфери, які ведуть активний спосіб життя для обміну досвідом, мотивують інших та для створення колаборації з просування ідеї "Смарт спорту";
- консультації з тренерами або дієтологами Національного університету фізичного виховання і спорту України, щоб допомогти фахівцям ІТ-сфери досягти цілей;
- розроблення та втілення разом зі студентами НУВСУ онлайн-платформи з якісним тренувальним контентом.

Висновки. "Смарт спорт" – це не просто фізичні вправи, а цілісний підхід до здорового способу життя. Він може допомогти не лише запобігти наслідкам гіподинамії, а й покращити якість життя. Це ефективний інструмент для досягнення спортивних цілей та підтримки здорового способу життя.

Список використаних джерел.

1. Тисевич Т. В., Лойко Є. Є. Рухова активність – основа фізичного виховання. *Art of Medicine*. 2019. 4(12). С. 124–127.
2. Луценко І. М., Долбишева Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*. 2022. (1). С. 28–38. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-046>.
3. Куйдіна Т. М., Кабацька О. В., Шуба Л. В., Шуба В. В. Підходи до корекції стану здоров'я ІТ працівників. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт*. 2023. № 11(171). С. 101–106. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).21)

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД В ОЦІНЦІ ЯКОСТІ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ УКРАЇНИ ТА НІДЕРЛАНДІВ

Сушко А., Теліус В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні вимоги до освіти висувають необхідність якісної підготовки вчителів фізичної культури, оскільки фізичний розвиток учнів є важливою складовою гармонійного виховання. У межах освітніх реформ, зокрема концепції Нової української школи, акцент робиться на інноваційних методах навчання, що сприяють формуванню компетентностей учнів. У цьому контексті досвід Нідерландів, які відомі своєю гнучкою та учне-орієнтованою освітньою системою, є цінним для аналізу та порівняння [1, 2].

Фізична культура відіграє важливу роль у розвитку таких якостей, як витривалість, дисципліна та командна взаємодія, що підкреслює значення підготовки кваліфікованих фахівців. Дослідження специфіки підготовки вчителів у двох країнах дає змогу оцінити ефективність освітніх підходів і виявити найкращі практики, які можна адаптувати в Україні. Це сприятиме вдосконаленню методик навчання та підвищенню рівня професійної підготовки педагогів [2].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю покращення підготовки вчителів фізичної культури відповідно до сучасних освітніх вимог. Порівняння української та нідерландської систем дозволяє визначити ефективні моделі навчання, що можуть бути інтегровані в освітню реформу України. Враховуючи глобальні тенденції до обміну досвідом,

такі дослідження мають сприяти підвищенню професійної компетентності вчителів та якості фізичного виховання учнів.

Мета дослідження – проаналізувати особливості освітніх моделей для оцінки якості освіти майбутніх вчителів фізичної культури в Україні та Нідерландах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, соціологічні методи (опитування, анкетування), метод системного аналізу, методи математичної статистики, метод узагальнення отриманої інформації.

Результати дослідження на їх обговорення. Дослідження складалося з двох основних частин. Перша частина передбачала проведення анонімного опитування, реалізованого через платформу Google Forms, серед здобувачів вищої освіти предметної спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» Національного університету фізичного виховання і спорту України. Вибірку склали 34 респонденти (52,9% юнаків та 47,1% дівчат), які надали оцінку освітньому процесу та рівню своєї професійної підготовки.

Друга частина дослідження була присвячена аналізу системи підготовки вчителів фізичної культури в Нідерландах на основі даних проєкту EuPEO (European Physical Education Observatory). Вивчення нідерландського досвіду дозволило нам оцінити сучасні підходи до формування професійних компетентностей педагогів, виокремити ключові переваги та адаптувати ефективні практики до української системи освіти.

Основною метою соціологічного опитування було з'ясування рівня підготовки студентів, оцінка ефективності освітньої програми та визначення основних викликів, які постають перед майбутніми вчителями фізичної культури. Результати показали, що більшість студентів позитивно оцінюють рівень своєї теоретичної підготовки (64,7% задоволених), проте практичний компонент отримав нижчі оцінки (29,4% задоволених, 44,1% частково задоволених).

Самооцінка студентів щодо відповідності їхньої підготовки сучасним професійним стандартам засвідчила, що лише 26,5% респондентів вважають її повністю достатньою, тоді як 61,8% оцінили її як частково відповідну. Це вказує на необхідність удосконалення освітнього процесу шляхом інтеграції сучасних методик викладання, підвищення практичної складової навчання та залучення студентів до активної самоосвіти.

Оцінка змісту навчальних дисциплін також виявила неоднорідність у сприйнятті студентами якості освітнього процесу: 17,6% респондентів висловили повне задоволення, 58,8% – часткове, а 14,7% вважають його недостатньо відповідним професійним потребам. Це підкреслює необхідність регулярного перегляду навчальних програм із залученням студентського зворотного зв'язку та врахуванням новітніх освітніх тенденцій.

Щодо ознайомленості студентів із концепцією Нової української школи (НУШ), 58,8% респондентів заявили про достатній рівень обізнаності, 23,5% відзначили часткове ознайомлення, а лише 8,2% підтвердили чітку інтеграцію тематики НУШ у навчальну програму. Це свідчить про необхідність посилення акценту на сучасні освітні реформи та підготовку вчителів до реалізації концепції НУШ на практиці.

Аналіз нідерландської системи підготовки вчителів фізичної культури засвідчив, що однією з її ключових переваг є високий рівень інтеграції інноваційних методик викладання, включаючи використання цифрових технологій, платформ для моніторингу фізичної активності та інтерактивних тренажерів. Такі підходи забезпечують персоналізований підхід до навчання, що позитивно впливає на рівень професійної підготовки майбутніх педагогів[4].

Окрему увагу в Нідерландах приділяють розвитку інклюзивної освіти. Проте виявлено певні аспекти, що потребують удосконалення, зокрема варіативність у розподілі годин фізичної культури та підготовка вчителів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Впровадження адаптивного фізичного виховання може значно покращити ефективність роботи педагогів у різних навчальних умовах[3, 5].

Одним із ключових напрямів покращення є збільшення кількості годин фізичного виховання, що сприятиме комплексному розвитку учнів. Крім того, важливим є розширення

використання цифрових технологій та інтерактивних інструментів для підвищення мотивації школярів до занять спортом.

Проект EuPEO відіграє важливу роль у моніторингу якості фізичної освіти та розробці рекомендацій для її вдосконалення. Використання його напрацювань дозволяє не лише оцінити ефективність освітніх підходів, а й сприяти їх адаптації в національні освітні системи різних країн, зокрема України.

Порівняльний аналіз засвідчив, що досвід Нідерландів може бути корисним для України в контексті впровадження інноваційних методів навчання, підвищення інклюзивності та вдосконалення підготовки педагогів. Окремий акцент варто зробити на розширенні практичної складової підготовки студентів, щоб підвищити їхню професійну готовність до роботи у школах.

Таким чином, адаптація найкращих європейських практик до українських реалій дозволить підвищити якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури, сприятиме їх професійному розвитку та модернізації освітньої системи України відповідно до сучасних стандартів.

Висновки. Дослідження виявило як сильні сторони, так і проблемні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні, зокрема високий рівень теоретичної підготовки, але недостатню практичну складову. Аналіз нідерландського досвіду показав ефективність інноваційних методик, цифрових технологій та адаптивного фізичного виховання, що можуть бути корисними для вдосконалення української системи освіти. Інтеграція європейських практик, розширення практичного компонента навчання та підготовка педагогів до роботи в умовах сучасних освітніх реформ сприятимуть підвищенню якості фізичного виховання в Україні.

Список використаних джерел.

1. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ. 2021. 62 с.
2. Малькова Я. Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах дистанційного навчання в університетах. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 6 (344). С. 41–48.
3. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2023. № 3. С. 56–62.
4. Bailey R., Scheuer C., Glibo I. Monitoring the quality of physical education: EuPEO, an ongoing Erasmus+ funded project from the European Physical Education Association. 2021. № 9 (3). P. 215–229.
5. Dommerholt M. Differentiatie binnen lesmethoden op het vmbo. [Bachelor's thesis]. Academische Opleiding Leraar Basisonderwijs (AOLB). 2024.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Шевченко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Тривога та депресія є психічними розладами, які зростають у всьому світі. Населення України має високий рівень тривожності та депресії. У юнаків поширеність тривоги і депресії коливається від 4 до 20 % [3].

Депресія – це психічний розлад, пов'язаний з почуттям неспроможності, дратівливості, песимізму, соціальної ізоляції, втрати задоволення, когнітивних розладів і смутку, що впливає на повсякденне життя.

Тривога – це негативний психоемоційний стан. Спортсмен може відчувати тривогу через певний факт або ситуацію в своєму житті. У деяких вона проявляється суб'єктивним відчуттям страху та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи [1, 3].

Вікові особливості юнаків охоплюють всю психологічну форму пізнання, мотивації, поведінки та емоцій, у якій домінуючою позицією є активне коригування меж особистого життєвого простору для досягнення стабільного внутрішнього статусу. Головним у психологічному розвитку юнаків є усвідомлення свого статусу в суспільстві і бажання зрозуміти себе і свої здібності, тобто свою ідентичність.

Психоемоційний стан впливає на саморегуляцію емоційного простору юнаків, що передбачає здатність розуміти і пізнавати свій внутрішній світ і внутрішній світ оточуючих, тим самим ефективно вирішуючи завдання і проблеми [2].

Проблеми емоційного простору юнаків тісно пов'язані з емоційними характеристиками особистості: впливом емоційної стабільності та емоційної зрілості на емоційні здібності. Це питання багато в чому залежить від якості встановлених емоційних зв'язків зі світом, можливостей адаптації та саморегуляції, здатності створити емоційно комфортний світ соціальної взаємодії. Емоційний простір є одним із способів конструювання реальності власного емоційного світу. Без внутрішньої психологічної та зовнішньої психосоціальної діяльності побудова емоційного світу молоді неможлива [2].

Мета дослідження – дослідження впливу оздоровчо-рекреаційних занять на психоемоційний стан юних спортсменів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі опитування, у якому взяли участь 20 юних спортсменів, було виявлено особливості їх способу життя та психоемоційного стану. Встановлено, що у 50 % юнаків, котрі залучені до оздоровчо-рекреаційних занять покращився сон, 78 % юнаків зазначили, що обирають проводити вільний час займаючись оздоровчо-рекреаційними заняттями замість пасивного проведення часу (наприклад, перегляд телепередач), у 43 % покращилось харчування. В процесі оздоровчо-рекреаційних занять серед юнаків було виявлено зменшення рівня тривожності на 20 % і у 40 % збільшився рівень стресостійкості. Результати юних спортсменів свідчать про те, що оздоровчо-рекреаційні заняття допомагають розслабитись, що суттєво впливає на зменшення рівня тривожності, підвищення стресостійкості та нормалізації психоемоційного стану.

Обговорення. На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що оздоровчі заняття мають значний вплив на психоемоційний стан юних спортсменів, сприяючи зниженню рівня стресу, покращенню емоційного благополуччя та підвищенню психологічної стійкості. Зокрема, регулярні фізичні вправи та оздоровчі програми сприяють не лише формуванню здоров'я, але й позитивно впливають на емоційний стан та психічне самопочуття молодих спортсменів.

Психоемоційний стан юних спортсменів є важливою складовою їх загального розвитку, оскільки саме в цьому віці формуються основи психічної стійкості, мотивації та емоційної

рівноваги. Дослідження показують, що фізичні навантаження, здійснювані в рамках оздоровчих програм, допомагають знижувати рівень тривожності, депресії та стресу, що є важливим чинником для психічного благополуччя. Оздоровчі заняття також сприяють поліпшенню настрою та самопочуття, підвищують рівень емоційної стабільності, що є необхідним для досягнення успіхів як в спорті, так і в інших сферах життя.

Особливу увагу слід приділити впливу фізичної активності на розвиток мотивації та соціальної адаптації юних спортсменів. Оздоровчі заняття не тільки сприяють покращенню фізичного стану, але й створюють умови для формування позитивного ставлення до тренувального процесу. Вони допомагають знизити рівень перевантаження та вигорання, дозволяючи спортсменам відновлювати сили та емоційно налаштуватися на подальшу діяльність.

Одним із важливих аспектів є роль оздоровчих занять у профілактиці психоемоційних розладів. Регулярні фізичні навантаження здатні позитивно впливати на загальну психічну стійкість, знижуючи вірогідність виникнення стресових реакцій в умовах інтенсивних тренувальних навантажень та змагань. Додатково, ці заняття сприяють розвитку самоконтролю та здатності до адаптації до стресових ситуацій, що є важливими аспектами в спортивній діяльності.

Висновок. Аналіз взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом показав, що регулярні фізичні навантаження мають позитивний вплив на психоемоційну стабільність спортсменів, знижуючи рівень стресу та тривожності, а також підвищуючи рівень емоційного задоволення від процесу тренувань. Однак надмірні фізичні навантаження або невідповідність тренувального процесу віковим особливостям можуть призвести до емоційного вигорання або психологічних травм. Загалом, дослідження вказує на важливість підтримки здорового психоемоційного стану юних спортсменів як складової їхнього фізичного розвитку. Налагодження взаємозв'язку між фізичною активністю і психоемоційним станом є важливою умовою для досягнення високих результатів у спорті та забезпечення загального благополуччя молодих атлетів, зокрема визначення їхнього впливу на рівень стресу, емоційного благополуччя, мотивацію та психологічну стійкість дітей, які займаються спортом. Вивчення взаємозв'язку між фізичними вправами та психоемоційним здоров'ям дозволить виявити найбільш ефективні оздоровчі практики для покращення психоемоційного стану юних спортсменів, що сприятиме оптимізації тренувального процесу та загальному розвитку молоді

Список використаних джерел.

1. Васильєва Н. А. Психологія фізичної активності. Харків : Основа, 2018. 256 с.
2. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
3. Пак І. С., Трофимова Н. В. Фізична активність і психоемоційний стан людини. Київ : Наукова думка, 2015. 144 с.

МОТИВАЦІЯ ТА БАР'ЄРИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЕКТІВ

Яцько В., Бричук М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Рухова активність (РА) - невід'ємна частина способу життя учнівської молоді, яка визначає її фізичний розвиток, здоров'я та соціальну адаптацію. Війна в Україні суттєво загострила проблеми здоров'я учнівської молоді. Постійний страх, тривога, втрата близьких та дому, вимушене переміщення – все це призводить до погіршення психічного здоров'я учнів, розвитку депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу [1]. Фізичне здоров'я також страждає. Особливо гостро стоїть питання забезпечення рухової активності (РА). В умовах війни діти часто позбавлені можливості займатися спортом, грати на свіжому повітрі, що призводить до гіподинамії та погіршення фізичного стану. Тому дослідження РА важливе для розробки програм здорового способу життя та фізичного виховання молоді.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність значної кількості досліджень, присвячених формуванню РА учнівської молоді. Зокрема, роботи Н. Пангелової, Г. Коломоець, А. Ребрини та інших доводять, що оптимальний рівень РА є ключовим фактором збереження здоров'я учнівської молоді, оскільки як недостатня, так і надмірна РА можуть негативно впливати на ріст, розвиток та адаптивні можливості організму [2.с.76-81,3.с.6]. Отже, існує потреба в розробці нових методів і програм для мотивації учнівської молоді до занять фізичною культурою та активного способу життя. Одним із перспективних напрямків у цьому контексті є залучення учнівської молоді до соціальних проєктів, що реалізуються в рамках державної політики у сфері фізичної культури та масового спорту в Україні.

Мета дослідження - проаналізувати вплив соціальних проєктів на підвищення рівня залученості до рухової активності учнівської молоді

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні (опитування за допомогою Google Forms), методи статистичного опрацювання інформації. В опитування щодо впливу соціальних проєктів на підвищення рівня залученості до рухової активності учнівської молоді взяли участь 61 респондент, віком 15-17 років, з яких 77% - жінки та 23% - чоловіки.

Результати дослідження та обговорення. З метою створення умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою в спорті та підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення було утворено Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України № 49 від 18 січня 2003 року та наказу Держкомспорту України № 1366 від 29 травня 2003 року. Впровадження соціальних проєктів руху «Спорт для всіх» сприяє популяризації й організації оздоровчої РА учнівської молоді, підтримує здоровий та активний спосіб життя [4].

В першу чергу було досліджено РА молоді. За даними опитування було встановлено, що більшість респондентів (91,8%) мають активну життєву позицію та регулярно займаються руховою активністю. Переважають інтенсивні та помірні рівні РА. Найпоширенішими видами РА є ходьба, біг, фітнес та командні види спорту. Для більшості респондентів метою заняття РА є турбота про зовнішній вигляд та здоров'я. Високий відсоток вказує на усвідомлення учнівською молоддю важливості слідкувати за своїм здоров'ям, а також свідчить про прагнення до фізичного самовдосконалення.

Зазначимо, що 39,3% займаються РА для зниження стресу. Хоча більшість респондентів задоволені своїм рівнем рухової активності, значна частина (85,2%) все ж таки прагне її покращити, що свідчить про високу мотивацію до ведення здорового способу життя. Загалом, результати опитування показують позитивну тенденцію серед учнівської молоді щодо усвідомлення важливості та користі РА.

Варто зазначити, що більшість опитаних спостерігають позитивні результати від занять РА. 80,3% відзначили покращення фізичного стану, 63,9% - збільшення енергії, 44% - покращення імунітету, підтверджуючи важливість занять РА для здоров'я та благополуччя учнівської молоді.

Слід звернути увагу на те, що тільки для 35,57% респондентів є доступними спортивні локації для занять спортом і руховою активністю. Отже, досить важливим завданням є забезпечення доступності спортивної інфраструктури та створення комфортних умов для занять РА, а також проведення інформаційні кампанії щодо користі РА та популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді.

Нами також з'ясовано, про які проекти руху «Спорт для всіх» респонденти дізнались із засобів масової інформації та соціальних мереж. Більшість опитаних (67,2%) відзначили проект «Пліч-о-Пліч», 45,9% - «Активні Парки» та 42,6% - «Європейський тиждень спорту».

Нами також з'ясовано, які переваги та недоліки вбачають респонденти в реалізації проекту «Активні парки»: відзначаються переваги - можливість займатися спортом на свіжому повітрі, доступність для людей різного віку, різноманітність спортивних знарядь. Але є і недоліки, такі як недостатня кількість парків, неякісне обладнання, відсутність організованих занять спортом та інформації про заходи. 85,7% респондентів зазначили, що відвідували б парк та займалися РА якби він був поруч з місцем проживання.

Наступним етапом дослідження стало з'ясування обізнаності учнівської молоді про проект «Пліч-о-Пліч». Варто зазначити, що тільки 39,3% опитаних брали участь у проекті. 73,8% респондентів зазначили, що послуги проекту «Пліч-о-Пліч» відповідали їхнім очікуванням. 37,7% опитаних дізнались про проект у закладах освіти. Варто зауважити, що 32,8% респондентів невідомо про проект. Це свідчить про недостатнє висвітлення інформації про «Пліч-о-Пліч» у засобах масової інформації. Нами також з'ясовано, які переваги та недоліки вбачають респонденти в реалізації проекту «Пліч-о-Пліч»: відзначаються переваги – доступність, заохочення учнівської молоді до активного способу життя та спорту, розвиток навичок командної роботи, лідерства та взаємоповаги, популяризація спорту в країні, можливість порівняти свої результати з результатами інших. Але є і недоліки, такі як мале заохочення молоді, відсутність мотивації через популяризацію, недостатність інформації, відкладення змагань на досить тривалий час.

Висновки. Учнівська молодь усвідомлює важливість РА для здоров'я і шукає можливості для її збільшення. Для заохочення та залучення молодих людей до РА потрібно, в першу чергу, покращити якість спортивного обладнання парків, а для цього необхідно докладати зусиль з боку держави, громадських організацій та мешканців громад. Адже, «Активні парки» та «Пліч-о-Пліч» мають значний потенціал для покращення рівня РА учнівської молоді. Важливо, щоб розвиток вищезазначених соціальних проектів здійснювався з урахуванням потреб та інтересів цільової аудиторії. Також потрібно здійснювати ефективну інформаційну роботу про їхні заходи.

Список використаних джерел.

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
2. Пангелова Н. Є., Харіна Д. Л. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2012;(10):36–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_10_7
3. Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку : дис. ... д-ра філософії : 017 – Фізична культура і спорт / А. А. Ребрина. – Хмельницький : ХНУ, 2023. 343 с.
4. Про затвердження Положення про проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах: Наказ Міністерства молоді та спорту України № 661 від 21.02.2014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14>