

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша (Польща)  
Університету імені Адама Міцкевича (Польща)  
Університет Марії Кюрі-Складовської (Польща)  
Цюнтайський педагогічний університет (Китайська Народна Республіка)  
Великотирновський університет імені Св. Кирила та Св. Мефодія (Болгарія)

# **ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

*Матеріали  
IV Міжнародної науково-практичної  
інтернет-конференції*

*25 жовтня 2024 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
(протокол № 4 від 25.11.2024 року)*

**Редакційна колегія:**

**Балашов Дмитро Іванович** – заступник директора з питань інфраструктури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка кандидат педагогічних наук, доцент;

**Бермудес Діана Валеріївна** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;

**Тонкопей Юлія Леонідівна** – заступник директора з наукової роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Рецензенти:**

**Атаманюк Світлана Іванівна** – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури, олімпійських і не олімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»;

**Калиниченко Ірина Олександрівна** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка;

**Лянной Михайло Олегович** – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

**I-66** Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. – 93 с.

У збірнику презентовано тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції студентів, магістрантів, аспірантів, викладачів та фахівців з фізичної культури і спорту з питань інноваційних і інформаційних технологій підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання. Матеріали конференції можуть використовуватися в процесі професійної діяльності фізичної культури і спорту.

## ЗМІСТ

<b>Аношкін Владислав, Кравченко Ігор</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ .....	7
<b>Бай Сеншін</b> ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ У КИТАЇ.....	8
<b>Барило Олександр</b> РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ ХЛОПЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ.....	10
<b>Булим Вікторія</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФІТНЕСІ.....	11
<b>Вербицька Анастасія, Кулик Ніна</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	13
<b>Вовк Володимир, Чхайло Микола</b> СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.	14
<b>Галло Давід, Леоненко Андрій</b> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	16
<b>Грунько Катерина, Кулик Ніна</b> РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	17
<b>Дай Фулун</b> ДОСЛІДЖЕННІ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ .....	19
<b>Денисенко Станіслав, Леоненко Андрій</b> ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО .....	21
<b>Дябелко Єлизавета, Кулик Ніна</b> СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ФУТБОЛІ ТА ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЯ.....	23
<b>Є Мінцзін</b> ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРотьБИ .....	24
<b>Жук Богдан</b> ОСОБЛИВОСТІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ .....	27
<b>Журбенко Ярослав</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФУТБОЛІ .....	28

<b>Заворотько Олександр</b>	
ФАКТОРИ ВИЗНАЧЕННЯ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ...	30
<b>Захарченко Віталій, Чхайло Микола</b>	
ВИМОГИ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	31
<b>Зінченко Вадим, Красілов Андрій</b>	
СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ В КОНТЕКСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ .....	33
<b>Кирпаль Кирило, Леоненко Єгор</b>	
АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ ФРАНЦІЇ ТА ЙОГО ІНТЕГРАЦІЯ В УКРАЇНСЬКУ СИСТЕМУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	34
<b>Кирюшко Богдан</b>	
ДОСЯГНЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ОБЛАСНИХ ЗМАГАННЯХ ВПРОДОВЖ 2021-2024 рр. ....	36
<b>Кисельов Валерій, Максим Бережний</b>	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	38
<b>Лапицький Віталій</b>	
СУЧАСНІ ВИМОГИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТЗАЛІ.....	40
<b>Левченко Андрій</b>	
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ ПРИЙОМІВ В ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-9 РОКІВ .....	41
<b>Лисиця Іван, Чхайло Микола</b>	
ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ З БОКСУ .....	43
<b>Лю Ін</b>	
ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОВІДНИЙ ЧИННИК УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ДИТИНИ В ОСВІТНЬО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ТА НАВЧАННІ.....	45
<b>Матузка Сергій, Скрипка Ірина</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ДЖИУ-ДЖИТСУ .....	47

<b>Мироненко Юлія, Кулик Ніна</b>	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ.....	49
<b>Оксьом Павло</b>	
МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	50
<b>Олефір Віталій, Красілов Андрій</b>	
ВИКЛИКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	53
<b>Павленко Інна</b>	
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗЗСО .....	55
<b>Парпуренко Артем</b>	
ІННОВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ .....	56
<b>Пискун Василь</b>	
ШВИДКО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ: ВИЗНАЧЕННЯ ТА ФОРМИ ПРОЯВИ.....	58
<b>Піддубна Аліна, Кулик Ніна</b>	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	60
<b>Попов Єгор, Кулик Ніна</b>	
СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У БАСКЕТБОЛІ .....	62
<b>Сенченко Микола, Леоненко Андрій</b>	
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	63
<b>Сердюк Владислав</b>	
СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	65
<b>Січненко Дар'я, Кулик Ніна</b>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....	66
<b>Скачедуб Наталія</b>	
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА .....	68
<b>Скрипка Ірина</b>	
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	70

<b>Тараненко Володимир</b>	
ФОРМИ ПРОЯВУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ .....	71
<b>Хуторянець Руслан</b>	
ВАЖЛИВІСТЬ КОМБІНУВАННЯ ПАСИВНИХ ТА АКТИВНИХ ВПРАВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ .....	74
<b>Чень Куйчен</b>	
МОТИВАЦІЯ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ .....	76
<b>Шень Ханьтао</b>	
ТРЕНУВАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ЧЕМПІОНІВ У КНР .....	78
<b>Шпирьонок Артем, Кисельов Валерій</b>	
УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЯК ФАКТОР УСПІХУ В СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ .....	79
<b>Шумаков Олег</b>	
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
<b>Шумаров Богдан, Кравченко Ігор</b>	
СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ КАРАТЕ-ДО З ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ .....	82
<b>Щавелев Олександр</b>	
ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СТРИБКІВ НА БАТУТІ ЯК СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ .....	84
<b>Юхтенко Матвій</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ .....	86
<b>Яковенко Артур</b>	
ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБІТРА ..	88
<b>Ян Чживей</b>	
ГІМНАСТИКА УШУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ .	90

**Аношкін Владислав,  
Кравченко Ігор**  
*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ**

Навчання техніці футболу в ідеалі повинно починатися з використання внутрішньої частини стопи (для передачі м'яча) і внутрішньої частини підйому (для точного попадання в ціль). Згодом гравці повинні перейти до опанування техніки, що включає середню і зовнішню частини підйому стопи. Нарешті, навчальна програма повинна охоплювати удари носком і п'ятою. Після набуття навичок удару по нерухомому м'ячу гравці переходять до відпрацювання ударів по м'ячах, що знаходяться в різних станах – м'ячах, що відскакують, знаходяться в напівпольоті та в повітрі.

Особливу увагу слід приділяти виконанню завершального бігового кроку безпосередньо перед постановкою опорної ноги на рівень м'яча. Активний поштовх з підвищеною інтенсивністю під час останнього кроку призводить до значного винесення ударної ноги [3].

На етапі закріплення навички, відомому як «школа» ударів, вправи проводяться з варіюванням сили і швидкості удару, хоча і не досягаючи максимальних значень. На етапі вдосконалення завдання охоплюють одночасне підвищення точності, сили та швидкості ударів.

Паралельно з навчанням удару по м'ячу учні вчаться зупиняти м'яч, що котиться, за допомогою внутрішньої частини стопи та підшви. Потім вони навчаються зупиняти м'ячі, що підстрибують і знаходяться в повітрі, використовуючи техніку стегна, тулуба та підйому м'яча.

Початок практики ведення м'яча починається з оволодіння середньою частиною голови без необхідності стрибків. Високо-ефективні вправи включають пари гравців, де один партнер кидає м'ячі за різними траєкторіями, а інший виконує удари. Згодом гравці переходять до освоєння кидків у стрибку. Для розвитку «відчуття м'яча» використовуються різні варіанти жонгливання, включаючи парні та групові вправи, статичне та динамічне

жонглювання, а також маніпуляції з кількома м'ячами [2].

При навчанні ударам і зупинкам настійно рекомендується використовувати допоміжне обладнання. Включення тренувальних стінок і батутів (як вертикальних, так і похилих) є ефективним для покращення тренувальних завдань на різних етапах, дозволяє точно контролювати силу ударів, покращує контроль м'яча, збільшує можливості для повторення, сприяє швидкому виявленню помилок і допомагає точно визначити їхні основні причини.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.
3. Матяш В.В Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Дніпро, 2011. № 11. С. 72–76

**Бай Сеншін**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ У КИТАЇ**

Цифрові технології спортивної сфери та спортивний досвід як фактор удосконалення концепції спорту в Китаї розвиваються на китайському медіа-індустріальному рівні. Будучи основною розважальною діяльністю, яку не можна ігнорувати в сучасному житті, прямі спортивні трансляції, природно, стали важливою індустріальною сферою медіа. Від аудіо в прямому ефірі до аналогових і цифрових телевізійних зображень і навіть потокового мультимедіа в зростаючій цифровій економіці, технологія захоплення відео та прямих трансляцій також постійно вдосконалюється, щоб задовольнити зростаючі потреби користувачів. З розвитком нових медіа-платформ гуманізований цифровий досвід привернув велику увагу, а інновації у сфері цифрового прямого мовлення почали активно впроваджуватися. Провідна та допоміжна роль цифрових технологій в економічному та соціальному розвитку стає все більш помітною. У цьому процесі цифровий спорт, який поєднує цифрові технології та традиційні види спорту, став способом і важливим



каналом для прискорення створення спортивної потужності та задоволення різноманітних потреб людей у формі. Китай надає великого значення розвитку цифрового спорту. 14-й п'ятирічний план розвитку спорту окреслює інноваційні ідеї розвитку для прискорення цифрового розвитку та побудови цифрового спорту. Національний фітнес-план (2021-2025) пропонує сприяти цифровій трансформації спортивної індустрії та сприяти скоординованій трансформації всієї індустрії на основі даних. Інтенсивний розвиток цифрового спорту допоможе задовольнити різні спортивні потреби людей. З постійним підвищенням рівня життя попит людей на спорт зростає, і висувуються більш високі вимоги до зручності, науковості, задоволення та конкурентоспроможності спортивних продуктів і послуг. Цифровий спорт має значну перевагу в отриманні інформації про попит людей, відстеженні та сприйнятті спортивної поведінки людей через різні канали та канали, а також у використанні всебічного аналізу великих даних для точного розуміння потреб і вподобань людей і задоволення індивідуальності різних груп людей. Водночас, з точки зору пропозиції спортивних продуктів і послуг, розвиток цифрового спорту може оживити культурний і спортивний простір у місті, покращити механізм координації між владою, ринком і соціальними структурами, а також збільшити точність пропозиції спортивних товарів і послуг, підвищення рівня спортивних комунальних послуг у суспільстві [1, 2].

Цифровий спорт змінює робочий механізм, методи розвитку, інструменти та інші аспекти традиційної спортивної індустрії, які можуть ефективно покращити рівень фізичної підготовки населення, культивувати нові точки економічного зростання та оптимізувати спорт. Загалом дані про спортсмена включають, але не обмежуються цим. Основна інформація про спортсмена, різні показники тренування (фізична підготовленість, спеціальні здібності та особливі досягнення), результати змагань, технічна тактика, травми та реабілітація [1].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Bilohur V. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities Studies*. 2023. N. 14 (91). URL: <http://humstudies.com.ua/article/view/277857>
2. Qi Han, Shenglu Huo and Rui Li. Martial Arts Routine Training Method Based on Artificial Intelligence and Big Data of Lactate Measurement. *Journal of Healthcare Engineering*. Volume 2021.

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ ХЛОПЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ**

Розвиток спеціальної спритності у хлопчиків на заняттях з футболу має вирішальне значення для формування технічної майстерності спортсменів. Спритність та координаційні здібності є основою, на якій будується та вдосконалюється технічний арсенал футболіста.

Спритність допомагає футболісту швидко орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, наприклад, для того, щоб вигідно захопити м'яч і обійти суперників. При цьому, ефективно використання спритності повинно приносити користь команді, а не лише демонструвати індивідуальні навички гравця. Адже навіть якщо дії окремого футболіста виглядають видовишно, але не приносять користі команді, вони втрачають свою значимість [3].

Гравець, який володіє спритністю, демонструє чудову координацію, відмінне володіння м'ячем, швидке мислення для здійснення маневрів, а також спокій під тиском суперників, що допомагає йому захищати м'яч. Однак спеціальна спритність у футболі на сьогодні вивчена недостатньо глибоко, і відсутні специфічні вправи для її розвитку. Це важливо, адже спритність є однією з ключових фізичних якостей, необхідних для оволодіння технікою гри [1].

Основними завданнями тренувань для дітей є:

- зміцнення здоров'я;
- виховання звички до регулярних занять спортом;
- забезпечення різноманітних навантажень для всебічного розвитку;
- розвиток спритності, сили та швидкості;
- формування особистісних якостей, таких як справедливість, культура поведінки та мовлення.

Однією з помилок сучасних тренерів є недостатнє оновлення арсеналу вправ. Включення нових вправ сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, оскільки розвиток координаційних здібностей уповільнюється при використанні одноманітних

вправ. Для досягнення успіху у розвитку спритності, тренеру варто постійно варіювати тренування, впроваджуючи складніші вправи, та уважно стежити за якістю виконання вправ [2].

Розвиток спеціальної спритності особливо важливий для швидкого засвоєння техніки гри у футбол. Чим краще розвинена спритність у юного футболіста, тим легше і швидше він опанує різні технічні елементи гри, а також ефективніше використовуватиме їх на полі.

Таким чином, розвиток спритності необхідно розглядати в тісному зв'язку із завданням оволодіння основними технічними елементами гри.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. навч.посіб. Львів : Українська Спортивна Асоціація,1993. 269 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

**Булим Вікторія**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФІТНЕСІ**

Підготовка спортсменів у фітнесі є комплексним процесом, який поєднує фізичні, психологічні та технічні аспекти розвитку. Основними проблемами є індивідуальний підхід до тренувань, адекватна оцінка фізичного стану, недостатність кваліфікованих тренерів і відсутність чітких програм для різних категорій спортсменів. Важливим викликом залишається підтримка мотивації у довгостроковій перспективі, а також забезпечення здорового балансу між інтенсивністю тренувань і відновленням організму. Серед перспектив розвитку – використання сучасних технологій, розвиток нових методик тренувань, а також підвищення кваліфікації тренерського складу через інноваційні освітні програми.

Фітнес став невід'ємною частиною сучасного способу життя. Для багатьох спортсменів, як професіоналів, так і аматорів, фітнес є основою фізичної підготовки, що допомагає підтримувати загаль-

ний стан здоров'я, підвищувати витривалість і досягати спортивних цілей. Проте процес підготовки спортсменів у фітнесі не позбавлений проблем, які заважають досягати оптимальних результатів. Одночасно, розвиток нових технологій і методик відкриває перспективи вдосконалення тренувального процесу.

Аналіз наукової літератури показав, що сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту характеризується появою нових напрямків спортивної діяльності та збільшенням різноманіття їх форм і видів. Фітнес є універсальним і популярним видом фізичної активності, який продовжує розвиватися та привертати увагу все більшої кількості людей. Він надає можливість підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму та досягати спортивних вершин, що робить її важливою складовою сучасної фізичної культури [1; 2].

Спорту притаманні основоположні принципи спортивного тренування (загальні соціальні, загальні методичні (дидактичні) та специфічні). Разом з тим, стосовно спортсменок, принципи спортивного тренування набувають свого характерного змісту. Інформаційний супровід включає збір, обробку і аналіз великого обсягу даних, що стосуються різних аспектів підготовки спортсменів. Це можуть бути результати тренувань, змагань, медичні дані, психологічні тести та інші показники. Важливим елементом інформаційного супроводу є використання спеціалізованих програмних засобів, які дозволяють систематизувати та візуалізувати дані для подальшого аналізу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Полежай А., Кулик Н. Різноманітність фітнес програм. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 113-114.
2. Хоулі Є.Т, Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

**Вербицька Анастасія,  
Кулик Ніна**  
*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Баскетбол є одним з найбільш поширених ігрових видів спорту, який сприяє гармонійно фізичному розвитку людини, формує фізичні і розумові якості, сприяє формуванню командного духу, моральних якостей, рішучості та відповідальності підростаючого покоління. Цей вид спорту широко застосовується в системі фізичної культури і спорту, навчальних, навчально-тренувальних програмах для дітей і молоді, та є важливим елементом оздоровлення [2].

Науковці Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), досліджували питання використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації.

Всебічне оволодіння техніко-технічним арсеналом у баскетболі – одна із головних задач тренувального процесу баскетболістів на різних етапах підготовки. У сучасному баскетболі досягнення високих спортивних результатів можливо тільки за умови удосконалення фізичної і технічної підготовленості гравців [1].

Техніко-тактична підготовка є ключовою частиною навчально-тренувального процесу в баскетболі, яка включає засвоєння рухових навичок та розвиток тактичного мислення. Техніка гри включає безліч елементів, які допомагають вирішувати ігрові задачі, а тактичні знання визначають способи і форми реалізації гри. Успішне поєднання цих двох аспектів дозволяє гравцям досягати високих результатів [3].

Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки баскетболістів є дуже важливими в наш час. Сучасні методики роблять акцент на індивідуалізації тренувального процесу, використанні новітніх технологій, таких як GPS-трекери та відеоаналіз, що допомагає оптимізувати тренування. Інноваційні підходи дозволяють тренерам точніше оцінювати прогрес гравців та адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб кожного спортсмена. Це дозволяє оптимізувати тренувальні програми та покращувати результати спортсменів на всіх етапах їхньої підготовки [3; 4].

Техніко-тактична підготовка є фундаментальною частиною розвитку баскетболістів, що забезпечує їхню здатність досягати високих спортивних результатів. Використання новітніх технологій та індивідуалізація підходу значно підвищує ефективність тренувального процесу та дозволяє адаптуватися до сучасних вимог спорту, а також досягати високих результатів на різних етапах підготовки.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бессарабов М. С., Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ : НАУ, 2014. 23 с.
3. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.
4. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2018. 1 (44). P. 327–334.

**Вовк Володимир,**

**Чхайло Микола**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Належна підготовка вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл є першочерговим завданням тренерських колективів. Для цього у тренувальний процес необхідно включати всі сторони підготовки, які взаємно доповнюють одна одну та у певній мірі однаково важливі [1; 4]. Так, якщо волейболіст непогано підготовлений у техніко-тактичному плані, але не має достатньої витривалості, то він не зможе провести на гарному рівні тривалий відповідальний турнір.

Необхідно зазначити, що фізичні якості волейболістів, під час виконання технічних дій, мають різну рухову координацію, ніж у представників, наприклад, важкої атлетики, ковзанярського спорту, або боксу. У волейболі, до найбільш важливих напрямків фізичної

підготовки, слід віднести розвиток швидкісно-силових якостей з витривалістю. Вони забезпечують постійні переміщення гравців по майданчику під час рухової діяльності на раптові сигнали; виконання великої кількості стрибків і балістичних ударів по м'ячу [3; 7].

Заходами покращення швидкісно-силових якостей у юних волейболістів виступають рухливі і спортивні ігри, прискорення та старту з різних вихідних положень, бігові вправи, вправи на розвиток сили і швидкості скорочень м'язів. Розвиток швидкості рухової реакції проходить за участі вправ, де тренер блискавично може змінювати обставини, подавати очікувані або раптові сигнали чи команди [7].

Технічна підготовка юних гравців включає в себе основні вправи з техніки гри, передбачених програмою спортивної школи для своєї вікової категорії; підвідні вправи для виконання основного змагального прийому гри; вправи на тренажерах і технічних пристроях. Процес опанування технічними прийомами повинен відповідати закономірностям формування рухових навичок. Оволодіння технікою гри буде набагато кращим тоді, коли допущені гравцями помилки у виконанні певного прийому, будуть якісно вчасно виправлятися [2; 5].

Виховання тактичних дій повинно проходити вже з перших тренувальних днів, де, насамперед, розвиваються якості та здібності, необхідні юним волейболістам у процесі первинних тактичних дій. Протягом річного циклу підготовки фізична, технічна та тактична підготовка займають свою частку. Об'єднання ж їх у цілому відбувається під час змагань із суперником і трактується як інтегральна підготовка. Психологічна підготовка юних вихованців проходить регулярно як під час проведення тренувальних занять, двосторонніх ігор і змагань, так і повсякденному житті [6].

Фізичні та вольові якості юних волейболістів, як і усі біологічні та соціальні процеси, залежать від умов життєдіяльності. Тобто, фізичні здібності пристосовуються до специфіки гри у волейбол, а психологічні якості виникають і формуються через опанування руховими якостями і навичками за рахунок подолання труднощів і перешкод, які є на тренувальних заняттях і змагань [8].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ: ПП «Люскар», 2004. 664 с.
2. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.

3. Вербіцький С.Ю., Пітин М.П., Каратник І.В., Гнатчук Я.І. Пріоритети застосування інтерактивних методів навчання в технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 7, №5 (39), 2022. С. 306-313.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
5. Маклоуф, Муаяд К. М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
6. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Холодного О. І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
7. Сироватко З.В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (97), 2018. С. 106-108.
8. Сочинський А. Я., О. Г. Шалар. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізичне виховання в школах України*. 2011. № 12. С. 16–26.

**Галло Давід,  
Леоненко Андрій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сучасні педагогічні технології є цілеспрямованими методами, що об'єднують новітні ідеї, форми і засоби для підвищення результативності навчального процесу. Інтеграція мультимедійних та інтерактивних елементів (відео, гейміфікація, симуляції) дозволяє покращити мотивацію та залученість учнів до фізичного виховання [1].

Дослідники підкреслюють, що традиційні методи фізичного виховання, засновані на застарілих підходах, не здатні ефективно залучати учнів. Це призводить до зниження мотивації та результативності, що вимагає впровадження сучасних інноваційних підходів до фізичної активності.

Упровадження фітнес-програм, танцювальних вправ та спортивних ігор позитивно впливає на фізичний розвиток здобувачів освіти та власне їхню мотивацію до занять фізичною культурою [3]. Ці форми діяльності не тільки роблять уроки більш цікавими, але й сприяють розвитку когнітивних та соціальних навичок.



Використання елементів гейміфікації (впровадження ігрових механік у навчальний процес) та симуляцій підвищує інтерес учнів і робить процес фізичної підготовки більш інтерактивним. Це сприяє розвитку критичного мислення, роботи в команді та комунікаційних навичок [2].

Інноваційні підходи не лише сприяють фізичному розвитку, але й розвивають соціальні та когнітивні навички учнів. Спортивні ігри є ефективними для формування командної роботи та соціальної взаємодії, що робить фізичне виховання більш всебічним процесом.

Дослідження підтверджують, що інноваційні методи, такі як танцювальні вправи та фітнес-програми, не тільки підвищують рівень фізичної підготовки учнів, але й позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність. Це робить інноваційні підходи перспективними для використання в системі підготовки спортсменів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.
2. Ольхова-Марчук Н. В. Потенційні можливості фізичної культури як засобу формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 4. С. 7–11.
3. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

**Грунько Катерина,  
Кулик Ніна**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Сьогодні незважаючи на ситуацію в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблеми формування і збереження здоров'я дітей, рівня фізичної активності дітей, тощо. Ряд досліджень, свідчать про стабільне погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, обумовленні як правило недостатнім обсягом

рухової активності внаслідок сьогоденного життя (Когут І.О., (2003); Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., (2008); Поліщук В. В., (2008); Понфилов О. П., Борисова В. В., Шестакова Т. А., Руднева Л. В., (2013); Кулик Н. А., (2021)). Ситуація ускладнилася через нещодавню пандемію COVID-19 та війну, що змусило багатьох дітей проводити більше часу вдома, та в результаті призвело до суттєвого зниження їхньої фізичної активності.

Дослідження Н. В. Москаленко, (2007), проведене ще до пандемії COVID-19 та війни, вже тоді вказувало на те, що школярі, не займалися спортом поза уроками, мали недостатній рівень фізичної підготовки. На жаль, на сьогодні ситуація ще більше ускладнилася. Через обмеження на проведення занять, закриття спортивних установ та підвищений стрес, рівень фізичної активності серед дітей значно знижується. Це створює нові виклики для суспільства у пошуку оптимального виду активності для підвищення фізичної підготовки дітей. Одним з найдоступніших та більш універсальних видів спорту є легка атлетика. Легкоатлетичні рухи та вправи супроводжують людей з дитинства і широко використовують як у повсякденному житті, так і на заняттях з фізичної культури (Борейко Н. М., (2002); Кулик Н.А., (2014); Масляк І. П., Кулик Н. А., (2015)). Більше того, деякі з цих вправ є основою для тестів та нормативів, що оцінюють рівень фізичної підготовки людини [3].

Слід зазначити, що ряд досліджень науковців підкреслюють вплив легкоатлетичних вправ на організм людини, а саме: під час ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні [3]; біг відіграє важливу роль на організм людини, як оздоровчий ефект, профілактичну та антистресову дію так і удосконалення фізичних якостей [2], вправи з метання сприяють розвитку влучності, координації рухів, а також зміцненню м'язів рук і тулуба, розвивають статичну та динамічну силу різних м'язових груп, забезпечуючи контроль над напрямком, амплітудою, силою і швидкістю рухів при підтримці рівноваги [1]; під час стрибкових вправ активізуються майже всі м'язові групи, що позитивно впливає на роботу багатьох систем організму і створює сприятливі умови для фізичного розвитку дитини [1; 3].

Таким чином, різноманітність, доступність та комплексний вплив легкоатлетичних вправ, можливість точно дозувати

навантаження, а також відносна простота організації тренувань роблять їх ідеальними для використання з раннього віку у сьогоденній ситуації.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5–6 років з використанням елементів легкої атлетики: монографія. Суми: ФОП Цьома С.П., 2021. 248 с.
2. Чопок М. Оздоровчий біг і здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України* : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 76 : У 3-х т. Львів : Українські технології, 2003. Т. 2. С. 114–116.
3. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Г. Легка атлетика. Аналіз техніки та методики навчання. Харків : ХДАФК, 2012. 180 с.

**Дай Фулун**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Розвиток фізичних здібностей – це єдність спадкових і педагогічно керованих змін функціональних можливостей органів та систем організму. Функціональну активність відповідних органів і структур стимулюють рухові дії. Закріплена кількісними та якісними перебудовами в організмі, функціональна активність виявляється в тих самих або інших рухових діях людини. Однакові рухові дії, виконувані в різних режимах і умовах, можуть сприяти розвитку кількох фізичних здібностей одночасно. Водночас різні дії, якщо їх виконувати в однакових умовах і режимах, сприятимуть переважно розвитку однієї фізичної якості [1].

У практиці розвитку рухових якостей важливо враховувати не тільки ступінь впливу фізичних вправ на організм школярів, але й індивідуальні особливості їх вікового розвитку. Це пов'язано з тим, що якість і ефективність роботи, спрямованої на розвиток тієї чи іншої фізичної якості, залежить не лише від методики та організації педагогічного процесу, але й від індивідуальних темпів розвитку цієї якості. Якщо розвиток фізичної якості здійснюється в період прискореного вікового росту, педагогічний ефект буде значно більшим, ніж у період уповільненого росту. Відповідно, доцільніше спрямовувати розвиток тих чи інших фізичних якостей у такі вікові

періоди, коли спостерігається найвищий віковий прогрес [1].

Педагогічні впливи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, дають найбільший ефект, якщо їх систематично і цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці, який, очевидно, є важливим для координаційно-рухового вдосконалення. Якщо в цей період не приділити достатньо уваги розвитку координаційних здібностей, у майбутньому буде важко надолужити втрачене. Саме тому вчителі та батьки мають докласти всіх зусиль, щоб використати цей віковий період якомога ефективніше для розвитку координаційних здібностей [2].

**Сила.** Найбільш інтенсивний розвиток сили у хлопчиків та юнаків спостерігається у віці 13-14 до 17-18 років, а у дівчат – у період з 11-12 до 15-16 років. Це підтверджується збільшенням частки м'язової маси відносно загальної маси тіла: у 10-11 років вона становить близько 23%, у 14-15 років – 33%, а до 17-18 років – 45%. Особливо значний приріст відносної сили різних м'язових груп відбувається в молодшому шкільному віці, зокрема у дітей 9-11 років. Варто підкреслити, що в цей період силові здібності найбільш піддатливі до цілеспрямованого розвитку. Під час тренувань на силу необхідно враховувати морфофункціональні особливості зростаючого дитячого організму.

**Швидкість.** Вік 7-11 років є найбільш сприятливим для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток. Зниження темпу зростання показників швидкості спостерігається з 11 до 14-15 років, коли результати швидкісних характеристик, простої реакції та максимальної частоти рухів стабілізуються. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей: діти, які систематично тренуються, показують перевагу в межах 5-20% і більше, а прогрес у розвитку швидкості може тривати до 25 років. Різниця в рівні розвитку швидкості між хлопчиками та дівчатками незначна до 12-13 років, але згодом хлопчики починають випереджати дівчат, особливо в таких видах спорту, як біг і плавання.

**Витривалість.** Розвиток витривалості відбувається з дошкільного віку до 30 років, особливо при навантаженнях середньої інтенсивності та вище. Найбільший приріст витривалості спостерігається у віці від 14 до 20 років. Основне завдання при розвитку витривалості у школярів полягає в створенні умов для постійного

підвищення загальної аеробної витривалості через різні види рухової активності, що включені до обов'язкових програм фізичного виховання.

Гнучкість. Найкраще гнучкість розвивається до 15-17 років. Найсприятливішим періодом для розвитку пасивної гнучкості є вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років. Цілеспрямований розвиток гнучкості рекомендується починати з 6-7 років. У дітей і підлітків віком від 9 до 14 років гнучкість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому підлітковому віці. Основне завдання фізичного виховання – забезпечити такий рівень розвитку гнучкості, який дозволить успішно оволодівати життєво важливими руховими вміннями і навичками, а також ефективно проявляти інші фізичні здібності, такі як координація, швидкість, сила та витривалість [3].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. навч. посіб. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник., К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

**Денисенко Станіслав,  
Леоненко Андрій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО**

Сучасні виклики соціуму показали необхідність розширення можливостей для навчання фізичної культури з використанням дистанційних технологій. Це дозволяє забезпечити безперервність навчального процесу навіть за умов обмеженого доступу до традиційних форм фізичних занять.

Використання платформ для дистанційного навчання (Zoom, Google Classroom, Teams) дозволяє учням отримувати теоретичні знання та виконувати вправи вдома. Відеоуроки та інтерактивні

матеріали можуть підвищити мотивацію учнів та забезпечити їм індивідуальний підхід, що раніше було важко реалізувати на традиційних уроках. Дистанційні технології дозволяють використовувати різноманітні інструменти для моніторингу та оцінки фізичної активності учнів. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків та онлайн-анкет дає можливість вчителям фізичної культури контролювати фізичні навантаження, а учням – слідкувати за власним прогресом [2].

Уроки фізичної культури за дистанційними технологіями дозволяють більше уваги приділяти теоретичним аспектам: вивченню біомеханіки рухів, фізіологічних основ фізичних вправ, спортивної етики та історії спорту. Це доповнює практичну частину та сприяє комплексному розвитку учнів.

Основними викликами є технічні труднощі (доступ до інтернету, відсутність необхідного обладнання), низька мотивація учнів та обмежена можливість проведення активних фізичних вправ у домашніх умовах. Це вимагає від учителів креативного підходу та гнучкості у плануванні навчального процесу [1].

Подальший розвиток дистанційних технологій може забезпечити ще більше можливостей для індивідуалізації фізичної підготовки учнів та інтеграції неформальних елементів у навчальний процес. Це дозволить досягти більш гнучкого, доступного та ефективного навчання фізичної культури в сучасній школі.

Таким чином, застосування дистанційних технологій у навчанні фізичної культури відкриває нові можливості для формування сучасного уроку, забезпечуючи його гнучкість та індивідуалізацію. Використання інтерактивних платформ, цифрових інструментів для моніторингу фізичної активності та теоретичного навчання дозволяє зберігати ефективність уроків навіть за умов дистанційного навчання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Баштовенко О., Станева С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 53. С. 9-22.
2. Шаповалов М.В., Сушко Р.О. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 1. С. 42-46.

**Дябелко Єлизавета,  
Кулик Ніна**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ФУТБОЛІ ТА ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЯ**

Сьогодні велику увагу приділяється розвитку дитячого спорту та пошуку талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні, змагальні навантаження та досягти великого спортивного результату. Аналіз наукових джерел, показав, що проблему спортивного відбору вивчали велика кількість науковців у різних видах спорту та вікових особливостях (К.П. Сахновський, 1997; М.С. Бриль, 1980; В.І. Шапошникова, 1984; Н.Ж. Булгакова, 1986; В.П. Філін, Л.А. Семенова, 1987; С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва, 2000; В.А. Запорожанов, 2002; В.П. Волков, 2003). Слід зазначити, що проблема відбору одарованих дітей у різних видах спорту знаходиться в стадії емпіричного пошуку.

У футболі науковці вивчали ряд різноманітних питань, а саме відбір юних футболістів вивчали (Алов В. А., 1988; Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В., 2003), організацію навчально-тренувального процесу досліджували (Романенко А., Джус О., Догадін Н., 1984; Шамардін В., 2002), факторну структуру показників фізичного стану дітей у залежності від занять футболом досліджували (Ярий Р. О., Сарабай В. В., Клименко А. І., 2010); функціональній підготовленості футболістів шкільного віку присвятили свої праці (Романюк В. П., 2007); методику навчання елементів футболу старшокласників на уроках фізичної культури й секційних заняттях з футболу показали у своїй роботі (Васильчук А., Фалес Й., Ніколаєнко В., 2006; Білокур Є. С., Кулик Н. А., 2003; Кулик Н. А., Горбунова І. І., 2024); взаємозв'язок фізичного стану та спеціальної рухової підготовки учнів в процесі навчання футболу зазначив у своєму дослідженні (Марущак М. О., 2018).

З точки зору практики можна виділити такі аспекти спортивного відбору: соціологічний; педагогічний, або теоретико-методичний (що включає організаційно-методичний і метрологічний); медико-біологічний; психологічний. Теоретичне та експериментальне практичне обґрунтування цих аспектів є конструктивною основою для створення системи спортивного

відбору [1; 2]. Тренер повинен завжди пам'ятати: забезпечити вищу якість відбору дітей у «великий спорт» можна, тільки використовуючи в практиці весь комплекс педагогічних, соціологічних, медично-біологічних і психологічних заходів.

Проведення соціологічного дослідження засвідчили, що невеликий відсоток (8%) тих, що займаються, залучених у спортивні секції за пропозицією тренера, може пояснюватися рядом причин. Головну роль у залученні дітей для занять спортом відіграє шкільний викладач фізичної культури (близько 30%). І це цілком природний факт, оскільки вчитель, проводячи заняття, змагання, знає можливості учнів. Проте у виборі виду спорту неминучі помилки.

Отже, сьогодні спортивний відбір – це багатопланова проблема: філософська, соціальна-економічна, естетична і педагогічна. Розумно організований відбір, проведений на науковій основі з об'єктивним вивченням особистості, виявленням індивідуально-значущих спроможностей для занять спортом та досягнення спортивного результату.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. *Спортивна наука України: Електронне наукове видання*. Львів, 2015. №4 (68). С. 28-35.
2. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. № 8 (128). 2020. С. 54-60.

**Є Мінцзін**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРОТЬБИ**

Історичний розвиток спортивних видів боротьби охоплює тривалий період і відображає еволюцію фізичної культури та спорту в різних країнах світу. Боротьба, як форма змагань, відома ще з найдавніших часів і вважається одним із найстаріших видів спорту. Вона постійно змінювалася, адаптувалася до різних



культурних, соціальних і політичних умов, зберігаючи свою основну суть – змагання в силі, техніці та спритності [1].

Спортивна боротьба дзюдо виникла на основі джиу-джитсу. Прийоми джиу-джитсу в Японії вивчали переважно військові, що належали до стародавньої касты самураїв. Самураям, наприклад, дозволялося носити одразу два мечі – довгий і короткий, тоді як звичайним японцям суворо заборонялося мати зброю. У випадках, коли самурай під час бою втрачав один або обидва мечі, він повинен був битися «голими руками». Саме техніку бою з мечем та без нього самураї вивчали у спеціальних школах. Варто зазначити, що вони досконало володіли цією технікою, через що їх зазвичай боялися. З цього виду боротьби «голими руками», який називали «куміуші», і з'явилася боротьба джиу-джитсу, яку ми знаємо сьогодні.

У кінці XVIII – на початку XIX століття в Європі почала формуватися сучасна греко-римська боротьба. Основи цього виду спорту були закладені у Франції, де боротьба користувалася великою популярністю як у містах, так і в сільській місцевості. Змагання борців привертали величезну увагу, і тому силачі стали виступати на арені бродячих цирків, у парках, на святкових заходах. Згодом почали організовувати чемпіонати міст, Франції, а потім і світові змагання. Добра організація чемпіонатів і широка реклама привели професійну боротьбу до неабиякого успіху.

У XVIII столітті в Англії також існував варіант боротьби, який надавав борцям більше свободи у виборі атакуючих дій. Дозволялися захвати за ноги та прийоми з використанням ніг. Англійська боротьба «кэтч» розвинулася в два напрями. Серед студентів і молоді вона стала популярним видом спорту, що гармонійно розвивав спортсменів та мав видовищний характер. Водночас у професіональному варіанті цей вид боротьби перетворився на жорстокі видовища, спрямовані на пробудження грубих емоцій як у борців, так і у глядачів. Професійний «кэтч» був поєдинком, де дозволялися удари, задушливі захвати та болючі прийоми.

У 1904 році Треті Олімпійські ігри проходили в Сент-Луїсі, США. Американці, як організатори, включили до програми змагань «кэтч» – студентський, аматорський варіант боротьби, яку Олімпійський комітет визнав під назвою «боротьба вільного стилю» (Free style) [3].

Міжнародна федерація дзюдо (IJF) була заснована в 1957 році. До її складу входять п'ять континентальних союзів: Європейський, Азіатський, Панамериканський, Африканський і Союз дзюдо Океанії. Членами IJF є 122 національні федерації.

Глядачі з великим ентузіазмом сприйняли дзюдо, і саме вони стали першими пропагандистами цього виду боротьби в Європі. В Японії тим часом почали з'являтися філіали Кодокану, були відкриті школи для військовослужбовців. Так ідеї Джігоро Кано набували дедалі більшого поширення.

Дзюдо бере свій початок із китайського бойового мистецтва джиу-джитсу. Засновником дзюдо вважають Джігоро Кано, який заснував школу Кодокан. У кінці XIX століття дзюдо стало невід'ємною частиною культури Японії.

У цей же період у Європі, зокрема у Франції, відроджується інтерес до боротьби. У 1848 році в Парижі з'явилися перші арени для професійних борців. Захоплення боротьбою почало охоплювати дедалі ширші верстви населення, що призвело до появи нових атлетів [2; 3].

Вільна боротьба виникла в Англії, а в Північній Америці почали з'являтися молодіжні спортивні клуби, що популяризували цей вид спорту. Вільна боротьба увійшла до програми Олімпійських ігор.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В. 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до самостійних занять. Вид-во: каф. фіз. виховання і спорту ТДАТУ, Мелітополь. 2016. 116 с.
3. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П. П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ**

Чітко спланований річний тренувальний цикл є основною умовою успіхів у спортивних досягненнях спортсменів-футболістів. Без цього немає успіху у спорті. Річний макроцикл означає, що при різних варіантах планування підготовки, організацію регулярних тренувань на рік, у сумі одинадцять місяців, а 30 днів використовує, щоб дати організму відпочинок. Періодизація спортивної підготовки, її розподіл на великі цикли, етапи та періоди, а також співвідношення їх і тривалість обумовлені чотирма факторами: необхідністю брати участь у певних календарних змаганнях, характером виду спорту, рівнем підготовленості [2].

У процесі підготовчого періоду формується загальна та спеціальна підготовка футболістів. На підставі виконання задач, поставлених на підготовчому періоді, має сформуватися такий рівень, який би дозволив футболістам розпочати змагальний період. Найбільшу роль відіграють засоби ОФП, навчання та вдосконалення в техніці за більш високої інтенсивності рухів, виховання вольових якостей відповідно до вимог. Ведеться відпрацювання тактичних елементів та варіантів. Підготовка у змагальному періоді полягає на здобутті спортивних перемог. Тепер на основі спеціального фундаменту, зростає технічної та тактичної озброєності, а також психологічної підготовленості здійснюється спеціальне тренування, яке займає у підготовці спортсмена чільне місце. Не забувайте, що близькі старту цього періоду значно підвищують прагнення спортсменів успішніше тренуватися. Тут вам треба бути особливо уважним до перенесення спортсменами навантажень та їх відновлення, оскільки саме в цьому періоді можливі випадки перенапруги та перетренування. Заняття в перехідному періоді слід проводити емоційно та краще в групі, використовуючи ігри, елементи змагання, змінюючи місця проведення тренування. Коли тренувальна навантаження знижена, коли думки учнів не зайняті майбутніми змаганнями, саме час більше зайнятися підвищенням знань з теорії та методики спорту [1, 2].

Таким чином, при конкретизації розподілу завдань та засобів у великому циклі ви можете їх змінити або вилучити відповідно до вимог виду спорту та індивідуальних особливостей спортсменів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Роль інформаційних технологій під час тренувальних занять. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-rol-informaciynih-tehnologiy-pid-chas-treनुvalnih-zanyat-403973.html>
2. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів: 24.00.01 Львів: ЛДУФК, 2015. 180 с.

**Журбенко Ярослав**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФУТБОЛІ**

Основний потенціал останніх цифрових розробок спонукав нас до того, щоб уявити майбутню трансформацію футбольного співтовариства в цифровій епосі. цифрові технології, так чи інакше, будуть продовжувати стимулювати зміни з безпрецедентною швидкістю, і тут неможливо дати вичерпний план тієї цифрової революції, яка трансформує футбол. Замість цього представимо ряд різних, але взаємопов'язаних областей і виділимо їх особливості, потенційний вплив на те, як сьогодні можна і потрібно використовувати технології у футболі.

Важливо відзначити, що хто буде готовий до використання цифрових технологій і має розуміння про ризики, з якими може зіткнутися, виявиться в кращому положенні, щоб вижити, рости і перемагати, оскільки цифрова хвиля продовжує охоплювати все більше областей в нашому житті і це стає неминучістю в сучасному світі, в тому числі і спортивному [2]

Абсолютно ясно, що футбол - це особлива гра. Вона дійсно чудова і її привабливість в неперевершеною універсальності. Проте, протягом останніх років інтерес до занять футболом людей у всьому світі різних вікових груп і статі значно змінився – він істотно виріс [4].

Найбільш помітний аспект однієї з таких еволюцій є швидке зростання використання соціальних медіа. Цифрове перетворення – технологія, яка дозволила любителям футболу і вболівальникам

взаємодіяти один з другом, з організаціями та установами, що здійснюють спортивну підготовку, органами управління футболом на значній відстані. Дійсно, сучасні технології гарантують, що цей процес ніколи не закінчиться. У той же час бажання самих футбольних уболівальників, щоб їхня улюблена команда завжди перемагала, залишається незмінним, технології в цьому випадку мають окремо взяту вузьку спрямованість - в центрі уваги клуб, який задовольняє їх зростаючий попит на цілорічне взаємодія з командою для їх повної підтримки [1].

Рішення про те, як максимально повно використовувати сучасні цифрові можливості може бути складним і в той же час яскравим, наповненим новими можливості для взаємодій між любителями футболу і футбольними клубами і федераціями. Саме тому в Нині більшість клубів, спортивних шкіл, футбольних федерацій розглядають різні можливості взаємодії, особливо гостро постало питання взаємодії під час пандемії коронавірусу (covid-19) і вимушеної самоізоляції величезної частини футбольного співтовариства. Відмова від використання цифрових технологій не той шлях розвитку в сучасному спортивному світі. Безперечно й те, що футбольні організації потребуватимуть зовсім нової стратегії, і не просто цифровий стратегії для включення в свою існуючу модель життєдіяльності [2].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Грибовська Н. Використання цифрових фітнес технологій кваліфікованими футболістами. *Фітнес, харчування та активне довголіття* : збірник тез доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). Л уцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. С. 5.
2. Monitoring training load in youth soccer players: effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads. *Biology of Sport*. 2023. URL: <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.112094> (date of access: 01.10.2022).

## **ФАКТОРИ ВИЗНАЧЕННЯ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

Фізична роботоздатність вважається комплексним поняттям що у процесі спортивної діяльності визначається впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів не тільки окремо, але і в їх поєднанні. Ці фактори можна розділити на наступні групи:

**1. Максимальна величина енергообміну.** Основним критерієм функціонального стану організму та фізичної підготовленості легкоатлета слід вважати його енергопотенціал, можливість споживати енергію з навколишнього середовища, накопичувати її та мобілізувати для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше організм може накопичити енергії й ефективніше її витратити, тим вище рівень функціонального стану легкоатлета [2, с. 169].

Оскільки частка аеробної (за участю кисню) енергопродукції переважає в загальному обсязі енергетичного обміну, то саме максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм функціонального стану. Аеробна можливість (аеробна потужність) спортсмена визначається, перш за все, максимальною для нього швидкістю споживання кисню (чим більше організм здатний засвоїти кисню, тим більше у нього виробляється енергії, яка витрачається на підтримку внутрішніх потреб організму і на здійснення зовнішньої роботи) [3, с. 138].

Чим більше максимальне споживання кисню (МСК), тим вища (при інших рівних умовах) абсолютна потужність максимального аеробного навантаження. МСК залежить від двох функціональних систем: киснево-транспортної системи (органи дихання, кров, серцево-судинна система) та системи утилізації кисню, головним чином м'язової. Кожна з цих систем здійснює свій внесок у величину МСК, а порушення якої-небудь ланки в цій низці може відразу негативно позначитися на всьому процесі.

**2. Узгодженість діяльності м'язового апарату, нервової та ендокринної систем.** У підтримці гомеостазу та його регуляції в умовах фізичної діяльності основна роль належить нервовій системі, залозам внутрішньої секреції, особливо гіпоталамо-

гіпофізарної та лімбічної систем мозку.

**3. Психологічні складові:** воля, мотивація, тощо.

**4. Соціальні складові:** умови місць занять, умови проживання, харчування та ін. [1, с. 142].

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
2. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
3. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів. ЛДУФК, 2014. 248 с.

**Захарченко Віталій,  
Чхайло Микола**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## ВИМОГИ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На початковому етапі підготовки футболістів 7-8 років, для ефективного вирішення поставлених завдань, необхідно дотримуватись наступних вимог [1; 4; 6]:

- взаємозв'язок матеріалів програми з метою кожного етапу та періоду, вікових та індивідуальних особливостей юних гравців;
- використання для дітей цієї вікової категорії поурочних програм, які є пріоритетними;
- використання на кожному з етапів спортивної підготовки необхідних технічних прийомів, що поєднуються з ігровими ситуаціями на полі;
- постійний взаємозв'язок різних сторін спортивного тренування для забезпечення комплексності та системності навчально-тренувального процесу.

Крім вищевказаного, забезпечення учням освоєння основ техніки футболу, а також досягнення високих результатів у протистоянні супернику, які здійснюються згідно календарного плану школи, надає можливості дотримання наступних положень [2; 6]. Саме найперше, це зберегти прихильність до обраного виду спорту і переконати дітей у тому, що заняття футболом допоможуть зформувати належні якості і

здібності, необхідні їм у подальшому житті. Наступним пунктом є робота над тим, щоб вихованці завжди позитивно ставились до своєї футбольної школи і, взагалі, до футболу.

Виховання у дітей шанобливого ставлення до керівництва і тренерського складу дитячо-юнацької спортивної школи, теж повинно проводитись на високому рівні, де серед заходів необхідно постійно демонструвати роботу адміністрації спортивного закладу щодо забезпечення гарних умов навчально-тренувального процесу своїх вихованців. Також слід регулярно планувати і проводити виховний процес і звертати увагу на успішність навчання у загальноосвітніх школах; вміло співпрацювати з вчителями і батьками юних футболістів для залучення дітей до активних тренувань.

Важливою умовою навчально-тренувального процесу є також методика навчання юних футболістів базовим технічним прийомам, які називають мовою футболу [3]. Поступово треба підводити вихованців до розуміння футболу як командної гри, де усі індивідуальні дії, на спортивному майданчику, повинні підпорядковуватись інтересам команди. Але не треба під час вивчення основ групових і командних дій забувати і про любі прояви індивідуальної майстерності кожної дитини [1]. І останньою умовою у вихованні футболістів-початківців є виховання розуміння того, що майстерність формується тільки під час систематичного тренування, де треба вірно та ефективно виконувати усі вправи, які надає тренер [5].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І.Франка, 2009. С.117-119.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ: ПП «Люскар», 2004. 664 с.
3. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
5. Хоменко Т., Міщенко О. Фізична підготовка футболістів 8-9 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 179-183.
6. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.



## **СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ В КОНТЕКСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

У старших класах ЗЗСО формування фізичної підготовки учнів є ключовим аспектом виховного процесу. Силові види спорту, такі як важка атлетика, пауерліфтинг і кросфіт, набувають все більшої популярності завдяки своїй ефективності у розвитку фізичних якостей, необхідних для активного та здорового способу життя.

Заняття силовими видами спорту сприяють розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, координації, гнучкості та спритності. Для старшокласників, які переживають період активного фізичного і психоемоційного зростання, такі тренування особливо важливі, оскільки вони сприяють гармонійному розвитку м'язової системи та зміцненню опорно-рухового апарату [1].

Використання сучасних підходів до тренувань, таких як кругові тренування, прогресивне навантаження, високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT), а також функціональний тренінг, дозволяє досягти максимальної ефективності у розвитку фізичних здібностей учнів. Ці методики дозволяють варіювати навантаження та інтенсивність тренувань, що забезпечує індивідуальний підхід до кожного учня залежно від його фізичного стану та рівня підготовленості [2].

Упровадження силових тренувань у програму фізичного виховання старшокласників сприяє підвищенню мотивації до занять спортом, а також формує навички самостійної роботи над власною фізичною формою. Регулярні тренування допомагають розвивати такі якості, як самодисципліна, витримка, здатність до подолання труднощів, що є важливими складовими успішної соціалізації підлітків.

Заняття силовими видами спорту вимагають особливої уваги до техніки виконання вправ і контролю за навантаженнями, щоб уникнути травм. Впровадження інноваційних тренувальних програм, що включають постійний моніторинг фізичного стану учнів та використання спеціалізованого спортивного інвентарю,

дозволяє мінімізувати ризики і зробити тренування безпечними [1].

Впровадження цифрових технологій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для моніторингу прогресу та віртуальні платформи для тренувань, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу. Ці технології сприяють індивідуалізації тренувальних програм і дозволяють учням самостійно відстежувати свій прогрес [3].

Таким чином, інтеграція силових видів спорту в систему фізичного виховання старшокласників є важливим елементом інноваційного підходу до підготовки молоді. Сучасні методики, технології та індивідуальний підхід забезпечують комплексний розвиток фізичних та психоемоційних якостей учнів, сприяючи формуванню здорового способу життя та підвищенню загальної фізичної підготовленості молоді.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Комісова Т.Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Харків: ФОП Петров В.В., 2022. 147 с.
2. Сорокін Ю.С., Брюханова Т.С. Силові види спорту : методичний посібник до практичних занять здобувачів вищої освіти. Краматорськ : ДДМА, 2023. 72 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

**Кирпаль Кирило,  
Леоненко Єгор**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ ФРАНЦІЇ ТА ЙОГО ІНТЕГРАЦІЯ В УКРАЇНСЬКУ СИСТЕМУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Французька система фізкультурної освіти відрізняється своїм структурованим підходом, інтеграцією різноманітних видів спорту та активностей, а також залученням сучасних методик викладання.

Уже в початковій школі учні мають змогу обирати спорт за смаком та брати участь у спортивних секціях, які патронуються Union Sportive de l'Enseignement Primaire, USEP (спортивне об'єднання початкових шкіл). Мета Union Sportive de l'Enseignement Primaire полягає у всебічній підтримці юних спортсменів та розкритті їхнього фізичного потенціалу в обраному виді спорту для

їх подальшої спортивно-професійної реалізації. Такі комфортні умови проведення тренувань безпосередньо в ЗЗСО часто стають причиною для пере-кваліфікування звичайної початкової школи на спортивну профільну [2].

У Франції впроваджено інноваційну програму «Foot à l'école» («Футбол у школі»), що є результатом співпраці між Міністерством освіти, Федерацією футболу Франції та спортивними федераціями шкіл. Ця програма передбачає інтеграцію футболу у зміст навчальних дисциплін, що демонструє новий підхід до навчання фізичної культури та спорту, забезпечуючи розвиток не лише фізичних, а й когнітивних компетенцій учнів [1].

Ключовою особливістю програми «Foot à l'école» є інтеграція футбольних елементів у різні шкільні предмети. Наприклад, на уроках біології вивчення теми «Кровоносна система людини та м'язи» наочно демонструється на прикладі фізичних навантажень футболістів. Це сприяє більшому залученню учнів і покращує засвоєння матеріалу через практичні приклади зі спорту.

Одним із результатів впровадження програми стала модернізація спортивної інфраструктури шкіл. Заклади, які беруть участь у програмі, отримали нове спортивне обладнання та футбольні форми, що стимулює інтерес учнів до занять спортом та покращує якість їх фізичної підготовки.

Впровадження подібних програм в українську систему освіти може стати важливим елементом підвищення якості фізичної культури в школах. Французький досвід демонструє успішний приклад інтеграції спорту та навчальних дисциплін, що сприяє розвитку інтересу до занять фізичною культурою та покращенню загальної освітньої підготовки учнів.

Програма «Foot à l'école» створює умови для всебічного розвитку дітей, інтегруючи фізичне виховання в загальний навчальний процес. Такий підхід можна адаптувати для підготовки спортсменів в Україні, сприяючи вихованню майбутніх професійних футболістів та розширенню масової фізичної культури.

Інтеграція футболу з іншими навчальними дисциплінами підкреслює важливість міждисциплінарного підходу у фізичному вихованні. Це дозволяє одночасно розвивати фізичні навички учнів та їхню загальну ерудицію, що може мати значний вплив на сучасні методи підготовки спортсменів і фізичної освіти в цілому [1].

Отже, інтеграція французького досвіду фізичної культури демонструє ефективність міждисциплінарного підходу в навчанні. Поєднання спорту з іншими шкільними дисциплінами сприяє не лише фізичному розвитку учнів, але й поглибленню їхніх знань у загальноосвітніх предметах.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Максименко А.П. Фізичне виховання і спортивні практики у школах Франції. Вісник КНЛУ. *Педагогіка та психологія*. Випуск 31. 2019. С. 20-26.
2. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.

**Кирюшко Богдан**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ДОСЯГНЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ОБЛАСНИХ ЗМАГАННЯХ ВПРОДОВЖ 2021-2024 рр.**

Обласні змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів для участі у важливих змаганнях і бути ефективним засобом удосконалення різних сторін підготовки спортсменів. Як правило, основними завданнями на цих змаганнях є: удосконалення раціональної техніки і тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та ін. При цьому підвищується рівень підготовки спортсмена та набувається досвід змагань. Нами було опрацьовано офіційну інформацію стосовно кількісних показників проведення обласних легкоатлетичних змагань за 2021-2024 рр. (<https://flaso.sumy.ua/календар>) у відповідний сезон [1].

У зимовий період у 2021 р. на повітрі відбулися обласні змагання у кількості 3, у 2022 р. у приміщенні число становить 2, у 2023 р. на повітрі – 1, у 2024 р. у приміщенні – 1. Вцілому за зимовий сезон 2021-2024 рр. проведено 7 заходів, із яких 4 на повітрі і 3 у приміщенні. Пріоритет часткового надавався приміщенням і це закономірно, оскільки погодні умови відіграють важливу роль для досягнень перемоги спортсменами у легкій атлетиці.

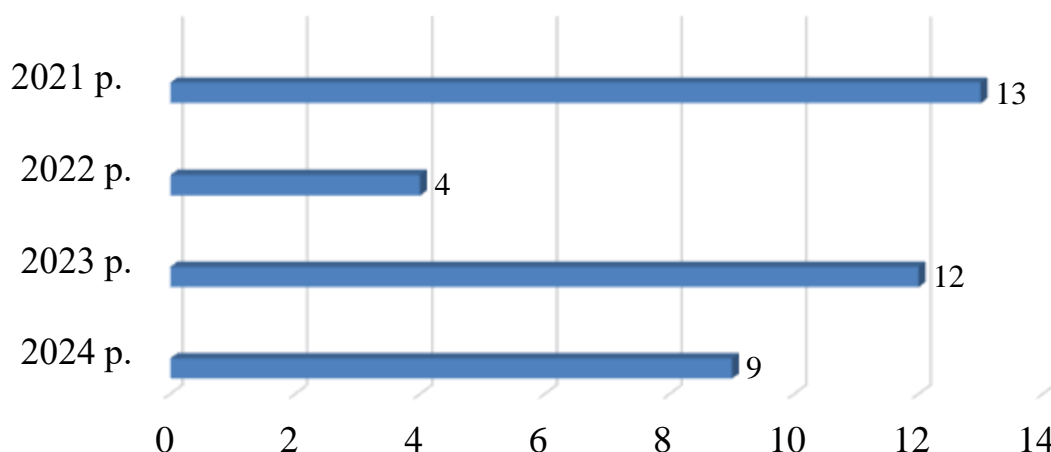
За весняний період 2021-2024 рр. проведено 16 заходів, із яких 13 на повітрі і 3 у приміщенні. Звісно, сезонність має важливу роль, і відповідно у цей сезон більша кількість змагань відбулася на

відкритому просторі. Якщо зробити аналіз по рокам, то маємо наступну картину: у 2021 р. проведено 3 змагання на повітрі, у 2022 р. усі змагання скасовано (вторгнення РФ на територію нашої держави), у 2023 р. на повітрі проведено 6 змагань, у 2024 р. на повітрі – 3, у приміщенні – 4. Спостерігається тенденція зростаючої динаміки у відповідний сезон.

У літній сезон усі змагання відбувалися на повітрі. Вцілому за літній сезон 2021-2024 рр. проведено 5 заходів, а саме у 2021 р. – 2, у 2022 р. – 1, у 2023 р.– 1, у 2024 р. теж – 1.

В осінній сезон усі змагання відбувалися на повітрі. Вцілому за цей сезон 2021-2024 рр. проведено 8 заходів, а саме у 2021 р. – 5, у 2022 р. – 1, у 2023 р.– 3, у 2024 р не заплановано (<https://flaso.sumy.ua/календар-2024>).

Подано динаміку кількості регіональних легкоатлетичних змагань за 2021-2024 р.р. (рис. 1).



*Рис. 1. Динаміка кількості регіональних легкоатлетичних змагань за 2021-2024 р.р.*

Отже, із рисунка 1. бачимо, що найбільша кількість змагань становить у 2021 р., найменша – у 2022 р. Подальші змагальні заходи залишаються биль сталими. Це вказує на те, що процес підготовки спортсменів-легкоатлетів є постійним.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Календарний план заходів федерації легкої атлетики Сумської області. URL: <https://flaso.sumy.ua/календар>

**Кисельов Валерій,  
Максим Бережний**  
*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності поліцейського. Саме якісна фізична підготовка робить патрульного готовим до ефективного виконання службових обов'язків. Робота поліцейських часто пов'язана зі стресами, високим рівнем небезпеки та фізичними навантаженнями. Лише міцне здоров'я та відмінна фізична форма можуть забезпечити поліцейського здатністю впоратися з цими викликами. обов'язки патрульних поліцейських ставлять перед ними вимогу до високої фізичної підготовки. У певних ситуаціях фізична сила та стійкість можуть вирішувати питання безпеки та виживання. Тому важливість удосконалення фізичних якостей поліцейських, зокрема за допомогою засобів кросфіту, стає критичною для їхньої здатності ефективно виконувати свої службові обов'язки в умовах воєнного конфлікту.

Дослідники В.А. Дідковський та О.В. Кузенков провели опитування серед працівників правоохоронних органів, в ході якого встановили, що розвиток фізичних якостей, особливо сили, швидкості, витривалості та координації, грає ключову роль під час затримання правопорушників та застосування прийомів фізичного впливу [1].

Повсякденна робота патрульного поліцейського унікальна тим, що після кількох годин пасивного чергування вони можуть раптово потребувати вибухової фізичної активності. Більшість таких ситуацій буде короткочасними, але дуже інтенсивними. Список можливих подій безкінечний: від екстремальних, таких як переслідування чи затримання правопорушника, до менш небезпечних, як, наприклад пересування непрацездатного транспортного засобу з перехрестя доріг. Кожен з цих прикладів є реальним, саме з цим щодня стикаються співробітники патрульної поліції в ході служби.

Кросфіт – це програма вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно варіації аеробних вправ, гімнастики та важкої атлетики. «CrossFit, Inc.» описує свою програму як послідовно різноманітні функціональні рухи, виконані на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків, та декларує за мету удосконалення загальної фізичної форми, покращення основних фізичних якостей та стану здоров'я вцілому [3].

Один із основних принципів кросфіту – постійне різноманіття тренувань. Це дозволяє запобігти пристосуванню організму до одноманітних навантажень і підтримує високий рівень мотивації до занять. Крім того, кросфіт розроблений таким чином, щоб дати максимальне навантаження у короткий час, що робить його відмінним варіантом для людей з обмеженим часом для тренувань, якими є поліцейські [2].

Тренування з використанням засобів кросфіту може стати ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості поліцейських. Його універсальність та ефективність дозволяють підтримувати високий рівень фізичної форми та готовності до служби в будь-яких умовах. Поєднуючи функціональність та інтенсивність, кросфіт охоплює ті загальні фізичні якості, які необхідні поліцейському, щоб бути готовим до будь-якої ситуації.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
2. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с.
3. Pawlak R., Clasey J., Palmer T. The effect of a novel tactical training program on physical fitness and occupational performance in firefighters. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. №29(3), P. 578–588.

## **СУЧАСНІ ВИМОГИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТЗАЛІ**

Як показав останній чемпіонат світу 2024 року з футзалу більш ефективно діють ті воротарі, які швидко і економно переміщуються по майданчику. Тому приклад збірної команди України яка здобула вперше бронзу на цьому чемпіонаті завдяки якій гри воротаря. Ось чому гравцям цього амплуа необхідно вміти різко стартувати, несподівано змінювати напрямок руху, вільно пересуватися обличчям і спиною вперед, приставними кроками боком і спиною, здійснювати різноманітні стрибки і робити раптові зупинки[4, с.121].

Під тактикою гри воротаря розуміється найбільш доцільні його дії, спрямовані на забезпечення безпеки воріт. Висока тактична майстерність воротаря підвищує і зміцнює бойову міць команди, сприяє її успішному виступу в змаганнях. Граючи в самій гарячій зоні перед воротами, де протиставлення нападників та захисників досягає максимальної напруги, воротареві доводиться застосовувати не тільки специфічні прийоми гравця даного амплуа, але і техніко-тактичні прийоми польового гравця. Про сучасного футзального воротаря можна сміливо сказати, що він повинен грати в полі не гірше, ніж польовий гравець, в той же час успішно діяти безпосередньо у воротах. Така специфіка футзалу. Ось чому при підготовці воротарів слід враховувати дану обставину [2, с 273].

І все ж команда, що має в своєму складі мобільного воротаря, хто добре грає в поле, нерідко намагається підключити його в атаку. Як правило, це робиться при необхідності зрівняти рахунок або коли перед командою стоїть завдання відігратися. Може використовуватися такий варіант і в грі з більш слабким суперником. У таких випадках особливо корисний воротар, що володіє сильним прицільним ударом по воротах з дальньої дистанції. Такий воротар дає атакуючій команді додатковий шанс, особливо при розіграші стандартних положень. Природно, участь воротаря в атакуючих діях команди не повинно бути спонтанним. На тренувальних заняттях рекомендується відпрацьовувати ігрові ситуації,



коли воротар може підключатися в напад, та розігрувати різні комбінації[3, с.217].

Як правило, основи воротарської майстерності були об'єктом уваги самих воротарів, які накопичили багатий практичний досвід. У цих та інших роботах всебічно розглядаються питання техніки і тактики воротарської майстерності, але питання організації фізичної підготовки розкриваються лише з позицій першорядного впливу рухових якостей на рівень підготовки і якість гри.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Лапицький В.О., Кулик Н.А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (162). 2023. С. 216-221.
4. Лапицький В.О. Контроль інтенсивності при виконанні техніко-тактичних вправ у підготовки футзалістів. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту II всеукраїнська науково – практична конференції:/* відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка 2022 С. 120–125

**Левченко Андрій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ ПРИЙОМІВ В ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-9 РОКІВ**

Потужним засобом розвитку координаційних здібностей є ігрова діяльність. Рухливі і спортивні ігри є ефективним засобом впливу на розвиток функцій вестибулярного аналізатору, який приймає участь в управлінні рухами та сприяють розвитку координаційних здібностей. Постійна зміна положення тіла і його частин у просторі в процесі ігрової діяльності сприяють розвитку здібності до орієнтування у просторі, до утримання рівноваги та до диференціювання власних м'язових зусиль тощо [1; 2; 4].

Одним з шляхів реалізації покращення розвитку фізичних якостей школярів, зокрема координаційних здібностей є секційні заняття в межах учбового дня закладу загальної середньої освіти.

В зв'язку з вище зазначеним, питання необхідність цілеспрямованого розвитку навичок управління рухами і розвитку координаційних здібностей у дітей 8–9 років є важливим в процесі розробки та впровадження експериментального комплексу спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей учнів 8-9 років, які займаються у шкільній секції мініфутболу.

В основу розробленого нами експериментального комплексу спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей учнів 8-9 років, які займаються у шкільній секції мініфутболу було покладено використання широкого спектра загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих та змагальних вправ [1; 2; 3]. Нами було запропоновано методичні прийоми, а саме:

- незвичні (різноманітні) вихідні положення тіла для виконання певних вправ;
- виконання завдання слабшою ногою, виконання гімнастичних вправ у зворотному порядку;
- зміна швидкості або темпу виконання рухів; зміна просторових меж, в яких виконується певна вправа;
- зміна способу виконання певних вправ;
- ускладнення певних вправ додатковими рухами;
- комбінування вправ, у тому числі без попередньої підготовки спортсмена;
- зміна протидії учасників (з опором);
- створення незвичних умов для виконання вправ із застосуванням природних особливостей місцевості або спеціального обладнання.

Спеціальні вправи було впроваджено на кожному занятті в межах від 12 до 15 хвилин: 3–4 хвилини під час підготовчої частини, 9–10 хвилин в основній частині та 1–2 хвилини в заключній частині тренування. Умови та темп виконання вправ поступово ускладнювалися, змінювалися вихідні положення для учнів. На кожному занятті вводилися одна-дві нові, раніше невідомі вправи замість тих, які вже були засвоєні. Раз на два тижні учням було запропоновано складну вправу, виконання якої вимагало старанності та терпіння. Всі тренування завершувалися вправами на розвиток уваги, які також включали різні вправи на координацію рухів.

В процесі перевірки впливу експериментального комплексу спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей учнів 8-9 років, які займаються у шкільній секції мініфутболу, на підставі результатів педагогічного тестування нами зроблено висновок, що впровадження розробленого експериментального комплексу є ефективним.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
2. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт: підручник. Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2024. 288с.
3. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Ч. 1. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

**Лисиця Іван,**

**Чхайло Микола**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ З БОКСУ**

Тренувальні заняття у боксерських секціях поділяються на три основні частини: підготовчу, основну та заключну. Така структура є основою ефективного планування тренувального процесу, враховуючи рівень підготовки спортсменів, їхні індивідуальні потреби та мету занять.

У підготовчій частині тренування велика увага приділяється фізіологічній розминці, що готує нервову, серцево-судинну та опорно-рухову системи до майбутніх інтенсивних фізичних навантажень. Використовуються спеціалізовані вправи, які підбираються з урахуванням рівня майстерності спортсменів, їх віку та мети заняття [3].

Інтеграція сучасних спеціалізованих вправ, таких як «бій із тінню» та вправи зі скакалкою, спрямована на вдосконалення техніки ударів та рухливості боксерів. Це дозволяє швидше адапту-

ватися до змагальних умов та підвищити ефективність тренувального процесу. Актуальним також є використання гейміфікаційних елементів для підвищення мотивації спортсменів [1].

Основна частина заняття зосереджена на засвоєнні та вдосконаленні техніко-тактичних навичок. Упровадження інноваційних методів розвитку швидко-силових характеристик, витривалості та реакції дозволяє спортсменам покращувати свої показники. Одночасно значна увага приділяється психологічній підготовці, тренуванню здатності витримувати високі навантаження, що є невід'ємною частиною боксерської практики [3].

Заключна частина тренувального заняття присвячена зниженню нервового та фізичного напруження після інтенсивних тренувальних боїв. Використання вправ на лапах, снарядах та дихальних технік дозволяє боксеру повернутись до спокійного стану та відновити сили для подальших тренувань.

Вибір вправ у кожній частині заняття повинен враховувати рівень підготовки спортсменів, їхню кваліфікацію та вік. Із розвитком технічних навичок тренувальні завдання стають складнішими, що потребує адаптивного підходу в плануванні тренувальних сесій. Перехід від простих технічних вправ до більш складних елементів дозволяє забезпечити постійне прогресування спортсменів [3].

Інноваційні підходи у тренуванні включають збільшення інтенсивності навантажень та використання індивідуальних тренувальних програм, що допомагає поліпшити як фізичну підготовку, так і психологічну стійкість боксерів. Важливо враховувати, що надмірна інтенсивність роботи з тренувальним інвентарем може знижувати ефективність підготовки до змагальних умов [2].

Отже, планування тренувальних занять у боксерських секціях відіграє вирішальну роль у розвитку як фізичних, так і технічних навичок спортсменів. Використання сучасних інноваційних підходів, таких як інтеграція спеціалізованих вправ, збільшення інтенсивності тренувань та індивідуалізація підходів до навантаження, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Конох А., Воронцов А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С.11-18.

2. Коробейнікова Л.Г. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів / Л.Г. Коробейнікова, Шенпен Го, Г.В. Коробейніков, Чуанжонг Ву // Спортивні ігри. 2021. № 2 (20).С. 62–70.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник для вузів фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська л-ра, 1999. 288 с.

**Лю Ін**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОВІДНИЙ ЧИННИК УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ДИТИНИ В ОСВІТНЬО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ТА НАВЧАННІ**

Одним із головних завдань дошкільної освіти є всебічний фізичний та психічний розвиток дитини. Все, що закладається у цьому віці, стане фундаментом для майбутнього розвитку людини. Саме в цей період важливо прищепити дитині любов до спорту та занять фізичною культурою [2].

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку має спільні аспекти зі загальною теорією фізичного виховання. Ця теорія вивчає залежність між управлінням розвитком дитини в освітньо-виховному процесі та її навчанням. Вона враховує особливості працездатності організму, а також виникнення потреб та інтересів, форми логічного, наочно-образного і наочно-дійового мислення.

У зв'язку з розвитком провідного виду діяльності відбуваються головні зміни у психіці дитини, які готують її до переходу на нову, більш високу сходинку розвитку. Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку розробляє зміст більшості форм організації фізичного виховання та оптимальні педагогічні умови для його реалізації [2; 4].

На фізичну підготовленість дітей впливають антропометричні показники (ріст, маса тіла, обхват грудної клітки, довжина тулуба і кінцівок, ширина таза), які мають різний ступінь взаємозв'язку. Важливо пам'ятати, що хребет дитини 5–7 років чутливий до зовнішніх впливів, у тому числі деформуючих, а скелетні м'язи ще не досить розвинені, особливо сухожилля, фасції та зв'язки.

Надмірна вага, несприятливі умови, такі як часте підняття дитиною важких предметів, можуть призводити до порушень

постави, появи здутого або відвислого живота, прогресування плоскостопості, а у хлопчиків – до утворення грижі [1].

У шестирічної дитини добре розвинені великі м'язи тулуба і кінцівок, однак дрібні м'язи, особливо кистей рук, розвинені слабше. Тому можна спостерігати, що діти легко засвоюють основні види рухів, але відчують труднощі при виконанні вправ, які вимагають роботи дрібних м'язів.

Основою прояву рухової активності є розвиток у дітей рівноваги, яка залежить як від маси тіла і площі опори, так і від взаємодії вестибулярних та інших рефлексів. Дівчатка мають певну перевагу перед хлопчиками у виконанні вправ на рівновагу [3].

До старшого дошкільного віку у дітей формується здатність до диференціації м'язових зусиль, що дозволяє виконувати вправи з різною амплітудою під час занять фізичною культурою.

Серцево-судинна система. У дошкільному віці порівняно з періодом новонародженості розмір серця збільшується майже в 4 рази. Серцева діяльність інтенсивно формується до підліткового віку. У дітей 6–7 років частота серцевих скорочень становить 92–95 ударів на хвилину.

Дихальні шляхи у дитини значно вужчі, ніж у старших дітей, тому недотримання температурного режиму і вологості повітря у приміщенні може спричинити захворювання органів дихання. Неправильно організована рухова активність також веде до зростання захворювань.

У дітей старшого дошкільного віку відзначаються досить високі резервні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Для цього віку характерний грудний тип дихання, збільшується вентиляція легень, а під час фізичних вправ вентиляція зростає в 2–7 разів [4].

Враховуючи вікові особливості і можливості дітей для кожного періоду життя, теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає науково обґрунтовану програму фізичного виховання, що включає розвиток фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, а також прості знання. Засвоєння цієї програми забезпечує дітям належний рівень фізичної підготовки.

Отже, теорія фізичного виховання дошкільників постійно поповнюється новими знаннями, розвивається і вдосконалює всю систему фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ, 2008 138 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів. Л. : Штабар, 1997. 207 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

**Матузка Сергій,  
Скрипка Ірина**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ДЖИУ-ДЖИТСУ

Змагальна діяльність в джиу-джитсу характеризується високою інтенсивністю боротьби переважно в партері, використанням широкого арсеналу технічних дій (кидків, утримань, больових та задушливих прийомів), а також специфічною системою оцінювання, яка визначає результат поєдинку. Для досягнення успіху в цьому виді спорту необхідно володіти високим рівнем техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. Вивчаючи особливості змагальної діяльності в джиу-джитсу, варто зазначити, що цей вид спорту висуває високі вимоги до рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Зокрема, важливу роль відіграють такі фізичні якості, як сила, витривалість, гнучкість та спритність. Сила необхідна для проведення кидків, утримань та контролю суперника в партері. Спортсмени повинні мати добре розвинену м'язову систему, особливо м'язи верхнього плечового поясу, спини, ніг та кора.

Витривалість також є ключовою фізичною якістю в джиу-джитсу, оскільки поєдинки можуть тривати до 10 хвилин без перерви. Спортсмени повинні бути здатні підтримувати високу інтенсивність боротьби протягом усього часу сутички, зберігаючи при цьому концентрацію та точність виконання технічних дій. Гнучкість відіграє важливу роль у виконанні багатьох технічних прийомів, особливо тих, що пов'язані з больовими та задушливими

прийомами. Добра рухливість суглобів та еластичність м'язів дозволяють спортсменам ефективно застосовувати техніку та уникати травм. Спритність та координація рухів необхідні для швидкого реагування на дії суперника, зміни позицій в партері та проведення складних технічних прийомів. Спортсмени повинні володіти високим рівнем просторової орієнтації та здатністю швидко адаптуватися до мінливих умов поєдинку.

Окрім фізичної підготовленості, важливу роль у змагальній діяльності в джиу-джитсу відіграють психологічні фактори. Спортсмени повинні мати високий рівень мотивації, впевненості в собі, емоційної стійкості та здатності до концентрації уваги. Вміння контролювати свій психологічний стан, зберігати спокій та приймати швидкі рішення в стресових ситуаціях є важливими складовими успіху в цьому виді спорту [2]. Ще однією особливістю змагальної діяльності в джиу-джитсу є необхідність постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Спортсмени повинні безперервно працювати над розширенням свого арсеналу технічних прийомів, відпрацьовувати їх до автоматизму та вміти застосовувати в різних ситуаціях поєдинку. Також важливо розвивати тактичне мислення, здатність аналізувати дії суперника та швидко приймати оптимальні рішення під час сутички [1]. Таким чином, змагальна діяльність в джиу-джитсу характеризується комплексним поєднанням технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів. Для досягнення високих результатів необхідно приділяти увагу розвитку всіх цих компонентів, а також постійно вдосконалювати свою майстерність через регулярні тренування та участь у змаганнях різного рівня.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Затірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Харків, 2019. ВЗ. С. 168-171
2. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Дворжанський А. А. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу-джитсу на початковому етапі спортивної спеціалізація (динаміка і вплив на спортивний результат). Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. № 4. С.81-86.



**Мироненко Юлія,  
Кулик Ніна**  
*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ**

Кінний спорт можна вважати одним з найскладніших видів спорту, оскільки кінна пара, а саме вершник та його напарник – кінь, виступають як одне ціле. Унікальність цього виду спорту полягає в тому, що результат залежить не лише від спортсмена вершника, а й безпосередньо від коня. Процес тренувальної підготовки кінної пари має бути таким, щоб домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена та коня, покращення функціональних можливостей основних систем їхнього організму, уникаючи надмірної втоми.

Науковці Н. Ваврищук (2019), П. Хельцель (2012) – розглядали у своїх працях взаємодію вершника і коня на змаганнях; Ваврищук Н., Павленко Ю., Скабард Г., Смірнова З., Кириченко В. (2019) – досліджували питання розвитку фізичних якостей та порозуміння у спортивній парі.

Процес тренувальної підготовки у кінному спорті розглядали у своїх наукових дослідженнях ряд вчених: І. Шелухова, (2006), К. Хоффман, (2012) – досліджували використання різних додаткових пристосувань для донесення інформації до коня під час тренування для результату; D. Collins, A. MacNamara, (2012) – зв'язок взаємодії вершника і коня; В. Романовська, (2019) – наголошувала на розвиток спеціальних знань та рівень фізичної підготовки у кінному спорті; В. Русанович, (2019) – досліджував проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті; О. Орендовська, О. Міщенко, (2021) – розглядали тренувальний процес вершників на етапі попередньої базової підготовки; Ю. Лапіна, М. Чхайло, (2022) – фізична підготовка вершників.

Слід зазначити, що спеціалізованої літератури в нашій країні недостатньо, яка б розкривала всі аспекти навчально-підготовчого процесу в кінному спорті. Сьогодні існує перспектива розвитку дисциплін кінного спорту, а саме стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу [1].

Вивчення залежності між інтенсивністю вправ та швидкістю виконання галопу дозволяє встановити, що зі збільшенням швидкості галопу спостерігається непропорційне збільшення енергетичних витрат організму спортсмена та коня, що, в свою чергу характеризує інтенсивність виконаної роботи [2]. Навіть незначне, на перший погляд, зниження швидкості пересування або зменшення кількості рухових дій за одиницю часу може обернутись різким зменшенням навантаження на відповідні функціональні системи, зробити ці навантаження неефективними з точки зору підвищення тренуваності спортсмена.

Потрібно відмітити, що тренування і змагання у кінному спорті часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, що призводять до негативного впливу. З вищезазначеного постає, питання необхідністю впровадження сучасних методів відновлення у кінному виді спорту, для покращення фізичної та психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі вершника та коня.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://efu.org.ua/>
2. Кінний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву / Н. Л. Ваврищук, В. В. Кириченко, Ю. О. Павленко та ін. К. 2019. 105 с.

**Оксьом Павло**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

Сучасні дослідження фахівців з фізичного виховання констатують різке зниження рівня рухової активності студентської молоді України. Занепокоєння спеціалістів викликає малорухомий спосіб життя студентів вищих закладів освіти, що в останні роки ще загострився у зв'язку з дистанційною формою навчання українських студентів [2, с. 109; 3, с. 63; 4, с. 297].

У цих непростих умовах викладачам фізичного виховання, тренерам, що працюють у закладах вищої освіти України доводиться втілювати в життя декілька важливих завдань фізичного виховання, а саме: під час навчання в університеті необхідно сформувати у студентів стійку мотивацію до самостійних занять різними видами спорту та рухової активності; намагатись максимально залучати здобувачів вищої освіти до занять тими видами спорту, які проводяться на свіжому повітрі, сприяють розвитку фізичних якостей, формують життєво важливі рухові уміння і навички, покращують фізичний стан, зміцнюють здоров'я та не потребують спеціального, додаткового та складного і вартісного обладнання.

За твердженням науковців, однією з найбільш ефективних і популярних форм організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання. При дослідженні пріоритетності застосування на заняттях з фізичного виховання студентів окремого виду спорту було виявлено високу популярність міні-футболу. Саме міні-футбол був вибраний студентами як один з самих пріоритетних видів рухової активності під час навчання [3, с. 63]. Важливо зазначити, що з нашої точки зору, саме міні футбол здатен ефективно вирішувати окреслені вище завдання фізичного виховання, а в навчальному процесі з фізичного виховання пріоритет необхідно акцентувати на змагальній діяльності, що є провідною умовою підвищення мотивації до занять з фізичного виховання під час навчання. Заняття міні-футболом в умовах навчального процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою підготовки спортсменів та особливостями цього виду ігрової діяльності, а також як засіб відновлення після розумових навантажень та перевантажень. Водночас заняття міні-футболом у позанавчальний час треба розглядати не тільки як засіб відновлення, а як засіб підвищення рівня рухової активності, міжособистісного спілкування, обміну досвідом, проведення дозвілля та взаємодії один з одним.

У міні-футболі учасники мають можливість самостійно регулювати фізичне навантаження під час гри, а з точки зору демократичності це одна з найкращих ігор, так як правилами передбачено необмежену кількість замін гравців під час гри, для

цього необов'язково навіть зупиняти гру, або чекати якоїсь ігрової паузи [ 1, с. 75].

Необхідно відзначити, що реалізація спортивно-орієнтованої моделі фізичного виховання студентів засобами міні-футболу повинна забезпечити:

- підвищення рівня рухової активності студентів;
- розвиток фізичних якостей, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, покращить фізичний стан, зміцнить здоров'я студентів:
- формування в студентів потреби в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю протягом всього життя;
- розвиток морально-вольових та інших особистісних якостей студентів.

Цілеспрямовані та систематичні заняття міні-футболом мають позитивний вплив на організм. Завдяки міні-футболу відбувається процес збагачення умовно-рефлекторної діяльності людини новими якостями, покращуються обмінні процеси організму людини. Гра сприяє кращій функціональній адаптації організму в умовах мінливості зовнішнього середовища. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання сприяє формуванню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів і систем організму.

Оздоровчий вплив занять міні-футболом забезпечується виконанням наступних вимог:

- раціональна побудова та систематичність занять;
- нарощування тривалості і інтенсивності фізичних навантажень;
- поступове формування необхідного рівня рухових умінь і навичок;
- індивідуалізація і диференціація фізичних вправ у залежності від індивідуальних здібностей студентів.

Міні-футбол сприяє привабливості фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти України, покращує їх рухову активність, самостійність, психологічну стійкість та соціальну активність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1-го і 2-го курсів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 74–78.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С.109–114.
3. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Янченко А. М., Оптимізація фізичної підготовленості та рухової активності студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу. *Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*. 2023. ХДАФК. С. 62 – 70.
4. Оксьом П. М., Павленко І. О., Бережна Л. І. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск ЗК (147). С. 296 – 301.

**Олефір Віталій,  
Красілов Андрій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## ВИКЛИКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Сучасні заклади освіти часто не мають належного обладнання для занять фізичною культурою для дітей з особливими освітніми потребами. Відсутність спортивних тренажерів, басейнів і навіть базових спортивних залів обмежує доступ до інклюзивних уроків фізичної культури, що зумовлює значні проблеми у впровадженні інклюзії в цій галузі [2].

Недосконалість законодавства та відсутність адаптованих програм для дітей з особливими освітніми потребами у сфері фізичного виховання створюють перешкоди в ефективній організації навчального процесу. Відсутність методик та індивідуалізованих програм для таких учнів ускладнює інтеграцію їх у загальний освітній простір [1].

Одним з основних методів подолання викликів є впровадження диференційованого підходу до фізичного виховання. Це включає створення спеціальних розділів навчальної програми для дітей з ООП, а також розробку індивідуальних карток із завданнями відповідно до типу освітніх потреб учнів.

В умовах відсутності достатньої кількості обладнання та персоналу для занять фізичною культурою у закладах освіти дистанційні технології можуть допомогти вирішити ці проблеми. Використання комп'ютерних засобів навчання, віртуальних тренажерів та інтерактивних програм дозволяє забезпечити доступ до занять фізичною культурою для дітей з ООП у дистанційному форматі, зберігаючи індивідуалізований підхід [3].

Інклюзивні заняття повинні бути комплексними, включати як загальнорозвивальні, так і корекційні вправи, естафети та ігри. Використання дидактичних матеріалів, адаптованих до потреб учнів з ООП, допомагає створити умови для активної участі в уроках фізичної культури.

Важливо приділяти увагу емоційному та когнітивному розвитку дітей під час занять. Використання ігрових методик, психогімнастики та релаксаційних технік сприяє зняттю м'язових спазмів та покращенню загального психофізичного стану дітей з особливими потребами.

На інклюзивних уроках фізичної культури важливо створювати атмосферу підтримки та заохочення. Визнання досягнень учнів, підкріплення їхніх успіхів у фізичному розвитку, допомагають їм не відчувати себе відсталою від однолітків групою, сприяючи їхньому самовдосконаленню та інтеграції в соціум.

Отже, інклюзивне фізичне виховання дітей з особливими потребами стикається з багатьма викликами, включаючи відсутність матеріально-технічної бази та недостатнє нормативно-правове забезпечення. Проте використання диференційованих підходів, спеціалізованого контролю за фізичним навантаженням та інтеграція дистанційних технологій дозволяє подолати ці бар'єри.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Барбінова А. Структура готовності вчителів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Український педагогічний журнал*. 2021. № 1. С. 58–64.
2. Пименова Н. В. Підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах дистанційного навчання. *Педагогічні обрії*. 2021. № 4 (118). С. 42–47.
3. Селезньова О. М., Гордійчук О. Є. Сучасний стан та проблеми організації інклюзивної освіти в умовах початкової школи: український досвід // *Актуальні проблеми педагогічної галузі знань в умовах євроінтеграції освітнього простору: теорія та практика*: кол. монографія. Польща: Полонійна академія в Ченстохові, 2023. С.390–408.

## **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗЗСО**

Охорона здоров'я дітей та молоді в ЗЗСО є одним із пріоритетних напрямків державної політики. Більшість часу (до 70%) учні навчаються, що визначає першочергову роль освітнього закладу у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я.

Зумовлене освітнім впливом порушення здоров'я призводить до негативних соціальних наслідків (обмежень у виборі професій, зниження якості життя, неможливість створення благополучної сім'ї та ін.). Серед випускників шкіл у 20% спостерігаються обмеження в професійному виборі за станом здоров'я, близько 30% учнів старших класів мають хронічні відхилення у стані здоров'я [2].

Пошук ефективних шляхів вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я учнів старших класів – одна з першорядних завдань сучасної освіти. Сучасна шкільна освіта спрямована на підготовку випускника, який володіє ключовими компетенціями для успішної самореалізації в житті, серед яких варто виділити здоров'язбереження.

Установка на здоров'я та здоровий спосіб життя не з'являється у людини сама собою, а формується в результаті певного педагогічного впливу, ось чому в структурі здоров'язберезувального забезпечення життєдіяльності важливе значення набуває педагогічний компонент, сутність якого полягає в навчанні здоров'ю з самого раннього віку.

Сучасні науковці вказують на виняткову ефективність впливу саме педагогічними засобами на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини [1, с. 13].

Акцентуємо увагу на деяких рекомендаціях, що сприяють регуляції фізичного та психічного стану учнів, які були розроблені сучасними вченими:

- підвищувати загальну культуру та навчати різним прийомам саморозвитку;
- дотримуватися загальних і гігієнічних норм навчальної діяльності;

- удосконалювати форми перевірки знань учнів;
- тренувати в учнів пам'ять, розвивати їх здібності;
- формувати досвід особистісної активності;
- надавати емоційну підтримку, навчати вмінням розкривати свої внутрішні резерви та ін. [3, с. 12].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Воскобойнікова Г. Л. Теоретичні і методичні основи формування медико-валеологічної компетентності у майбутніх учителів початкової школи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 теорія та методика проф. освіти : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. Київ, 2013. 40 с.
2. Державна служба статистики України: <http://www.ukrstat.gov.ua>
3. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07 : теорія і методика виховання; Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2003. 21 с.

**Парпуренко Артем**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ІННОВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ**

Плавці-підводники – це спортсмени, які стикаються з особливими вимогами до фізичної та психологічної підготовки. Їхня діяльність пов'язана з роботою в екстремальних умовах, такими як тривалий час перебування під водою, висока концентрація уваги та здатність до ефективного контролю дихання [2].

Для плавців-підводників ключовим аспектом є здатність контролювати дихання і підтримувати високий рівень витривалості під водою. Сучасні системи тренування дихання, такі як симулятори гіпоксії та спеціальні дихальні тренажери, допомагають спортсменам адаптувати організм до зменшеного доступу кисню. Це дозволяє розвивати здатність тривалий час працювати на одному диханні, що критично важливо для підводних занять. Тому, одним з провідних напрямків є використання інноваційних систем контролю дихання та витривалості під водою.

Спеціалізоване харчування є важливою частиною тренувального процесу плавців-підводників. Інноваційні підходи до харчування включають індивідуальні плани, розроблені на основі



генетичних та фізіологічних даних спортсменів, що допомагають підтримувати оптимальний енергетичний баланс під час тривалих тренувань та змагань. Використання інноваційних методів, дозволяє покращити контроль над емоціями та знижує рівень тривожності під час занурень [3].

Гіпербарична оксигенація, метод насичення організму киснем під тиском, використовується для покращення фізіологічних можливостей плавців-підводників. Ця технологія дозволяє підвищити рівень насичення тканин киснем, що сприяє швидшому відновленню та покращенню витривалості під час тривалих підводних занурень.

Підвищення ефективності тренувань через застосування симуляторів та VR-технологій. Використання віртуальної реальності (VR) та підводних симуляторів дає можливість плавцям-підводникам імітувати різні умови занурень і тренуватися в безпечному середовищі. Такі технології дозволяють спортсменам відпрацювати навички роботи під тиском, взаємодії зі спорядженням та ефективного планування дихання без ризику для здоров'я [1, 2, 3].

Інноваційні методи персоналізації тренувань для плавців-підводників базуються на аналізі їхніх фізіологічних особливостей, включаючи генетичні тести. Це дозволяє оптимізувати програми тренувань, адаптувати навантаження та вибирати найбільш ефективні методи для розвитку сили, витривалості та координації. Такий підхід допомагає досягти максимальної ефективності підготовки та уникнути ризику травм і перевтоми [1].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
2. Фурман Ю. Удосконалення функціональної підготовленості плавців 13–14 років на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання та стимуляції анаеробних алактатних процесів енергозабезпечення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Вип. 13. С. 121-125.
3. Сіренко Р. Плавання. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.

## **ШВИДКО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ: ВИЗНАЧЕННЯ ТА ФОРМИ ПРОЯВИ**

У науковій літературі подано дані, що біологічне дозрівання організму школярів зумовлює розвиток швидкісно-силових здібностей у хлопців в періоди з 10 до 11 років та з 14 до 16 років, а у дівчат – з 9 до 10 років та з 13 до 14 років [3]. Разом з тим темпи розвитку окремих м'язових груп нерівномірні і не завжди збігаються. Наприклад, найбільш інтенсивно, особливо з 10 років у хлопців та з 9 років у дівчат, підвищуються показники розгиначів тулуба, потім розгиначів стегна та стопи, далі – згиначів плеча, тулуба і, наостанок, згиначів і розгиначів передпліччя та гомілки. Співставлення швидкісно-силових здібностей з морфологічними особливостями опорно-рухового апарату дозволяє стверджувати, що відносні показники сили дії підлітків досягають рівня дорослої людини [5].

Швидкісно-силові якості – це динамічні вправи, в яких основні м'язи водночас проявляють значну силу та швидкість скорочень, тобто велику потужність. Ці вправи характеризуються величиною опору від 20 до 60% максимуму, часом виконання приблизно 10-15 секунд, максимальною швидкістю руху та тривалістю відпочинку 3-5 хвилин [5].

Науковці стверджують, що прояв швидкісно-силових можливостей м'язових груп може залежати або від кількості рухових одиниць, залучених до роботи, або від скорочувальних властивостей м'язів. Відповідно, існують два підходи до розвитку швидкісно-силових здібностей: виконання вправ або з максимальними зусиллями, або з безмежними обтяженнями [3; 5].

Якісні ознаки швидкісної сили являють собою величину внутрішньої сили, яка за допомогою довільного скорочення м'язів здатна мобілізувати нервово-м'язову систему за певний проміжок часу (швидкість та висота розвитку сили), а також час, протягом якого це проявлення сили може зберігатися. Зовнішньо якість швидкісної сили виражається у вигляді прискорення або швидкості, які надаються власному тілу, частині тіла або іншому предмету

(спортивний снаряд, суперник тощо) [3].

Думки багатьох авторів щодо принципу використання максимальної сили для розвитку швидкісно-силових якостей є протилежними. Так, Ю. Ф. Курамшин зазначає, що «підвищення максимальної сили у швидкісно-силових вправах не призводить до поліпшення результату. Спортивною мовою це означає, що людина «накачала» таку силу м'язів, яку не встигає використати за короткий проміжок часу» [2]. М. М. Линець також підкреслює, що застосування великих навантажень не лише не сприяє, але й може заважати розвитку силових якостей під час виконання швидкісної роботи [3].

На думку авторів, існує плутанина в розумінні термінів, що стосуються розвитку швидкісно-силових якостей. На практиці ці якості дозволяють спортсмену швидко і тривало рухатися в умовах тренування або змагань. Однак, швидкісно-силові здібності визначаються різними фізичними якостями (силою, швидкістю і витривалістю), які тренуються по-різному. Відомо, що силові і швидкісні здібності людини залежать від кількості збуджених мотонейронів за одиницю часу. Для збудження більшої кількості мотонейронів і формування міжнейронних зв'язків рекомендується використовувати вправи, що розвивають максимально можливі зусилля або виконуються з великою частотою в полегшених умовах [2; 4].

Швидкісно-силові здібності характеризуються безмежними напруженнями м'язів, які проявляються із необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються з високою, але не граничною швидкістю. Вони проявляються в рухових діях, де поряд із значною силою м'язів потрібна швидкість рухів, наприклад, при відштовхуванні під час стрибків у довжину та висоту з місця або з розбігу, а також при фінальних зусиллях під час метання спортивних снарядів (м'яч, граната, спис). При цьому чим більше зовнішнє навантаження, яке долає спортсмен (наприклад, підйом штанги на груди), тим більш важливим стає силовий компонент, а при меншому навантаженні (наприклад, метання малого м'яча або списа на дальність) зростає значення швидкісно-силового компонента.

До швидкісно-силових здібностей належать:

- 1) швидка сила;
- 2) вибухова сила.

Отже, швидкісно-силові якості – це здатність організму розвивати максимальне напруження за мінімально короткий час, зберігаючи при цьому оптимальну амплітуду руху. Швидкісно-силові навантаження більш різнобічно та ефективно адаптують організм до виконання роботи, створюючи умови для розвитку не лише сили, а й швидкості. Такі навантаження діють більш результативно, ніж виключно силові чи швидкісні тренування, оскільки одночасно вдосконалюють обидві якості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. Н. Розвиток фізичних якостей. Теорія та методика фізичного виховання: навч. для студ. вищ. навч. завід. фіз.виховання та спорту. К.: Олімп. література, 2003. Т. 1. 322 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. 138 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів. Л. : Штабар, 1997. 207 с.
4. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.

**Піддубна Аліна,  
Кулик Ніна**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Останнім часом тема психології в спорті набуває ще більш розповсюдженої уваги. Такі відомі українські тренери, як Забірченко Дмитро, Кочубей Інна, Степановський Віталій, Мурзін Євген, постійно у своїх інтерв'ю згадують про недостатню емоційну стійкість спортсменів і наголошують на важливість оволодіння такої навички як саморегуляція.

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації [5].

Оволодіння та вдосконалення навичок саморегуляції є ключовим чинником успішної професійної діяльності і спорт не є виключенням. Не можна недооцінювати важливість саморегуляції, адже саме вона визначає здатність спортсмена впоратись зі стресом і контролювати власні емоції [2]. Спортсмен може мати високий рівень тактичної та технічної сторін підготовки, але через страх, невпевненість, стрес не зможе показати успішний результат.

Психологічна підготовка як інструмент для управління емоціями у командних видах спорту, таких як баскетбол, є ефективним важелем для відповідного позитивного клімату в команді [3].

Науковець Галян І. [4] зазначав, що існує дефіцит методичного забезпечення та спеціальних програм для розвитку саморегуляції серед баскетболістів. Брак часу для психологічної підготовки в навчальних програмах ДЮСШ, а також недостатня обізнаність тренерів у цій сфері ускладнює процес підготовки.

Наприклад, Ольга Мітова, (2017), досліджує вплив психологічної підготовки на спортивні результати, а також розвиток навичок саморегуляції у спортсменів. Вона акцентує увагу на ролі психологічного клімату в команді та його впливі на ефективність спортивної діяльності, тому вона неодноразово у своїх працях наголошує на важливості навчання спортсменів навичок саморегуляції, а також на необхідності впровадження додаткових занять психологічної підготовки.

Слід зазначити, що аналіз та узагальнення науково-методичної літератури спонукало до такого висновку, що у сучасних умовах саморегуляція психічних станів спортсменів є актуальною темою і потребує реформ для успішних результатів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ: НАУ, 2014. 23 с.
2. Мітова О., Івченко О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 72–76.
3. Мітова О. О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 4. С. 353–359.
4. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.
5. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.

**Попов Єгор,  
Кулик Ніна**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури ури*

## **СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У БАСКЕТБОЛІ**

В сьогоднішній тенденція розвитку баскетболу вимагає від українських спортсменів повної реалізації ігрового потенціалу. Науковці [1; 2; 4], стверджують, що ланка підготовки спортсменів в попередньому етапі підготовки складається з педагогічних і організаційних засобів багаторічної системи підготовки, перш за все відбір спортсменів-баскетболістів. Якість першого етапу відбору залежить ефективність вирішення завдань наступних етапів багаторічної підготовки баскетболістів та повноцінної реалізації спортивних здібностей у молоді.

Аналіз літературних джерел [3; 6], засвідчив, що у теорії та методикі спортивного відбору застосовуються спеціальні технології оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості дітей, які відвідують спортивні секції. Основним змістом технології – є модельні характеристики спортсменів різної кваліфікації в яких обґрунтовані і визначенні параметри розвитку організму та різних видів підготовки, що впливає на спортивний результат, стабільність і вдосконалення багаторічної спортивної підготовки [5].

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, засноване на вивченні завдатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень; встановлення провідних чинників підготовленості і змагальної діяльності, здатних зробити вирішальний вплив на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток завдатків, подавити індивідуальність спортсмена тощо [3; 4; 5; 6].

Отже, спортивний відбір повинен вирішувати задачу вияв-

лення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначати стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Безмилов М. М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf>.
2. Безмилов М. М., Мурзін Є. В. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві. *Наука в олімп. спорті*. 2016. № 2. С. 32–38.
3. Гацоева Л., Штура Д., Сисоєва Л. Початковий спортивний відбір у жіночому баскетболі. *Спортивний відбір і прогнозування в системі підготовки юних спортсменів*. С. 6-8.
4. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. № 8 (128). 2020. С. 54-60.
5. Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 63 – 66.
6. Тітова Г.В., Осіпова І. В., Пастернацький В. В. Сучасні підходи до відбору дітей у баскетболі. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. Випуск 23. Т. 2. 2020. С. 113-119.

**Сенченко Микола,  
Леоненко Андрій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Використання інформаційних технологій у навчанні фізичної культури відноситься до інтерактивних навчальних методів, які спрямовані на обмін досвідом між учнем та вчителем та їх активну взаємодію. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, а й зміцненню емоційно-соціального самоусвідомлення.

ІТ революціонізували підхід до освіти в різних галузях, і фізичне виховання не є винятком. Завдяки швидкому розвитку технологій та їхній перманентній присутності у повсякденному житті учнів, модератори освіти можуть використовувати ці інструменти для покращення якості уроків, підвищення мотивації учнів та відстеження їхнього фізичного прогресу. ІТ дозволяють педагогам розробляти персоналізовані тренувальні програми,

контролювати рівень активності учнів і навіть сприяти проведенню віртуальних змагань, роблячи процес навчання більш динамічним, гнучким і цікавим [1].

Використання ІТ на уроках фізкультури в ЗЗСО можливе за умови повного розуміння вчителем особливостей його впровадження, специфіку роботи конкретних технологій та орієнтацію в сучасному медіапросторі [3].

Звернімо вашу увагу на те, що незважаючи на численні переваги інтеграції інформаційних технологій у фізичне виховання, її впровадження супроводжується низкою проблем. Однією з головних проблем є потенційна надмірна залежність від цифрових інструментів, що може спонукати зниження фактичної фізичної активності, тому дуже важливо дотримуватися балансу між використанням ІТ і безпосередніми фізичними вправами, гарантуючи, що ІТ підтримують, а не замінюють традиційну фізичну активність.

Майбутнє ІТ у фізичному вихованні полягає в подальшому розвитку комплексних цифрових платформ, які інтегрують моніторинг, зворотний зв'язок і можливості для спільного навчання. Ці платформи можуть слугувати основою для персоналізованого навчання, коли кожен учень отримує індивідуальну програму, пристосовану до його фізичних здібностей і цілей. Наприклад, для покращення навичок подачі у волейболі використання ІТ-інструментів, таких як відеоаналіз руху та мобільні застосунки для технічної оцінки, є одним із найефективніших методів. Модераторам освіти пропонуємо використовувати спеціалізовані програми, такі як Coach's Eye або Hudl Technique, щоб записувати подачу кожного учня. Ці програми не лише здійснюють функцію запису відеоряду, але й дозволяють аналізувати техніку, порівнюючи техніку учня з оптимальною технікою професійних спортсменів [2].

Отже, інформаційні технології слугують цінним інструментом у викладанні фізичного виховання, пропонуючи нові способи підвищити мотивацію учнів, покращити моніторинг їхньої фізичної підготовки та урізноманітнити навчальний процес.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
2. Кіриченко О. О. Вимоги до засобів та методів інформаційної підтримки тренера з футболу // Стан, досягнення та перспективи інформаційних систем і технологій: матеріали XXIII Всеукр. наук.-техн. конф. молодих



вчених, аспірантів та студентів, Одеса, 20–21 квіт. 2023 р. / Одес. нац. технол. ун-т. Одеса, 2023. С. 246-247.

3. Клопов Р. В. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33. С. 567–573.

**Сердюк Владислав**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Система спортивної підготовки представляє собою організацію регулярних тренувальних занять і змагань. Протягом багатьох років тренувань спортсмени повинні оволодіти технікою та тактикою бою, набути досвіду та спеціальних знань, поліпшити моральні і вольові якості.

Виділяються наступні етапи багаторічної спортивної підготовки боксерів:

- етап початкової підготовки (ЕПП);
- базовий етап (етап спортивної спеціалізації) (ЕСС);
- етап удосконалення спортивної майстерності (ЕВСМ);
- етап вищої спортивної майстерності (ЕВСМ) [1, с. 4].

Етапна система спортивної підготовки в боксі повинна забезпечувати комплексне виконання спеціальних для даного виду спорту завдань: розвиток різнобічних навичок у миттєвій оцінці просторових, часових характеристик і градацій зусиль, формування чіткої відповідної реакції та точності координованих рухів в умовах їх варіативного застосування та складних обставин [2].

Тривалість спортивної підготовки встановлена державним стандартом спортивної підготовки з виду спорту «Бокс» і становить:

- на початковому етапі – 3 роки;
- на базовому етапі (етапі спортивної спеціалізації) – 5 років;
- на етапі вдосконалення спортивної майстерності – необмежено;
- на етапі вищої спортивної майстерності – необмежено [1].

Мінімальні вимоги до віку та кількості осіб, які проходять спортивну підготовку в групах на етапах спортивної підготовки, представлені в таблиці

Таблиця 1.

**Тривалість етапів спортивної підготовки та вік для зарахування на етапи з виду спорту «бокс»**

Етапи спортивної підготовки	Тривалість (у роках)	Вік (років)	К-сть осіб
Етап початкової підготовки	3	10	12–15
Базовий етап (етап спортивної спеціалізації)	3	12	10–12
Етап вдосконалення спортивної майстерності	Без обмежень	15	4–7
Етап вищої спортивної майстерності	Без обмежень	17	1–4

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Никитенко А.О. Планування навчально-тренувальної роботи, наповненість навчальних груп боксерів на етапах багаторічної підготовки в спортивних школах. Лекція для студентів 4 курсу факультетів спорту та фізичного виховання. Львів, 2015. 6 с.
2. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ, 2021. №1(5). С. 73–83.
3. Скавронський О.П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012. 4(20). С. 481–486.

**Січненко Дар'я,  
Кулик Ніна**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ  
У КІННОМУ СПОРТІ**

Серед численних категорій спортивних дисциплін кінний спорт є єдиним олімпійським видом спорту, де спортсмен працює в парі з твариною. Це вимагає від вершника не лише відмінної фізичної підготовки, але й особливої психологічної стійкості. Адже, як відомо,

коні – високочутливі тварини, які вміють не лише розпізнавати емоції, а й зчитувати й розуміти мову тіла людини. Вершник має не тільки контролювати своє тіло, але й управляти емоціями, оскільки надмірне хвилювання легко передається коню, що може негативно вплинути на результати пари.

Науковці К. Сміт, Х. Спунер, А. Хіггінс та Р. Гофман (2021) працювали над створенням «Тренінгу психологічних навичок». У цьому дослідженні брали участь спортсмени-вершники, а науковці відстежували рівень їхньої психологічної підготовки та її вплив на результати виступів під час змагань, а також у повсякденному тренінгу.

Для дослідження психологічної підготовки вершників у кінному спорті вчені та практики зосереджуються на контролі емоцій, зниженні тривожності та розвитку впевненості у спортсменів. Так, наприклад, Доктор Патрік Кон (2009), описав індивідуальні методики для покращення самооцінки та впровадження ментальних стратегій, щоб спортсмени підходили до змагань у найкращій психологічній формі. Доктор Фернандес (2015), розробляє стратегії, спрямовані на подолання перфекціонізму і тривожності, що впливають на взаємодію вершника з конем та сприйняття команд тренера. Науковці Штифурак В.С., та Драчук А.І. (2017), проводили дослідження з психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Їхні праці фокусувалися на важливих аспектах тренування психологічної витривалості та стресостійкості для підвищення результативності спортсменів під час змагань.

Психологічна підготовка вершників у кінному спорті має важливе значення для досягнення успіху в змаганнях і для гармонійної взаємодії з конем. Кінний спорт є унікальним видом спорту, де вершник працює в тандемі з твариною, тому емоційний і психічний стан спортсмена безпосередньо впливає на стан коня і його поведінку. Контроль емоцій, таких як тривога та страх, а також здатність концентруватися є ключовими аспектами для досягнення високих результатів. Наприклад, психологічний підхід, як-от терапія прийняття та відповідальності (АСТ), навчає вершників адаптуватися до змінних умов і підтримувати емоційний баланс, що допомагає підтримувати зосередженість і зменшувати вплив негативних думок під час змагань.

Методи візуалізації та контролю уваги, такі як «фокусування на

завданні», сприяють досягненню оптимального «поток» у виконанні, що позитивно впливає на взаємодію з конем. Також важливою є здатність управляти самооцінкою і працювати над впевненістю в собі. Це допомагає уникнути негативного самонавіювання та залишатися сфокусованим на завданні, особливо в стресових ситуаціях, коли тиск змагань може перешкоджати продуктивності. Дослідження показують, що вершники, які практикують позитивний настрій та візуалізацію, можуть поліпшити свою психологічну стійкість і стабільність на змаганнях.

Крім того, емоційна стабільність вершника значно впливає на сприйняття конем команд, що робить успішний виступ результатом синергії між ними. За умов наявності сильного психічного контролю вершник здатний краще керувати своїм станом, що сприяє спокійному та слухняному поведінці коня під час виступів. Застосування психологічної підготовки дозволяє вершникам не лише досягати кращих результатів у спорті, а й глибше розвивати свою впевненість та комунікацію з конем, роблячи цю зв'язку більш стабільною і надійною.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Міжнародна Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://www.fei.org>
2. Ідеальний розум = Ідеальна їзда. Спортивна психологія для успішної верхової їзди / І. Вольфрам, К. 2015 . 224 с

**Скачедуб Наталія**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Легка атлетика – вид спорту, який поєднує вправи в бігу, ходьбі, стрибках і метаннях. Легкоатлетичні вправи здійснюють різнобічний вплив на організм людини. Вони розвивають швидкість, силу, витривалість, координацію рухів, сприяють набуттю численних рухових навичок. Різнобічна фізична підготовка особливо необхідна в юному віці. Широке використання легкоатлетичних вправ у заняттях із фізичної культури сприяє підвищенню фізичних і функціональних можливостей організму.

У ранньому віці ще не визначається спеціалізація, але слід розвивати вестибулярний апарат і рухові навички, а також розвивати у дітей зацікавленість легкою атлетикою, організовувати заняття в ігровій і змагальній формах, не дублюючи дорослу модель тренувань. Відповідним проектом є програма Міжнародної Федерації легкої атлетики – «Дитяча Легка атлетика ІААФ». Фахівці ІААФ розробили форму занять для дітей, яка відповідає сучасним вимогам і основним завданням якої є популяризація занять легкою атлетикою серед дітей молодшого шкільного віку з метою зробити легку атлетику ведучим видом спорту у закладах загальної освіти. Дитяча Легка атлетика включає в себе систему тренувальних занять у вигляді навчальних карток і командні змагання для дітей 7-8, 9-10, 11-12 років [2].

Даний проект сприяє залученню максимальної кількості дітей до активного способу життя, дозволяє добре підготувати дитину до занять будь-яким видом спорту. Програма дитячої легкої атлетики побудована переважно на спортивно-змагальних ігрових легкоатлетичних комплексах. Є кілька особливостей, які відрізняють «Дитячу легку атлетику ІААФ» від звичайних змагань: не має великого значення рівень попередньої підготовки дітей; комплекси змагальних вправ доступні будь-якій дитині, незалежно від її спортивної спеціалізації; у змаганнях не існує переможених – всі стають переможцями або призерами [1, с. 53].

#### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Денисенко Н., Кліш І, Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014. Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю.М., 2023. 83 с.
2. Федерація легкої атлетики. Правила. [https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)

## **СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

На сьогодні в психологічній науці увагу приділяють саме соціально-психологічній адаптації, так як це один з важливих рівнів адаптації людини. Ф. Б. Березіна, О. І. Власової, В. П. Казаначеева, І. К. Кряжевої, С. М. Максимець (2019) вважають, що соціально-психологічна адаптація це процес пристосування людини до умов життєдіяльності в групі, тобто процес пристосування індивіда до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда.

Соціально-психологічна адаптація дитини за даними науковців на сьогодні є актуальною, але мало досліджень стосується її прямому взаємозв'язку з використання дистанційних технологій для організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Значення фізичного виховання та спорту у соціалізації дітей з особливими освітніми потребами розглядали в своїх дослідженнях Н. Мукан, Л. Козіброда, (2021). Особливі освітні потреби можуть вплинути на здатність дитини або молодої людини навчатися, як в очному так і в дистанційному форматі. Вони можуть впливати на їх: поведінку або здатність до спілкування, наприклад, їм важко знайти друзів; зосередитись довгий час під час дистанційних уроків, наприклад, тому що вони мають дислексію; здатність розуміти звернену мову; рівень концентрації, наприклад, через те, що вони мають синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ); фізичні можливості. Існує чотири сфери в яких діти з ОП часто потребують додаткової допомоги та підтримки. Одна з них це соціально-емоційна сфера проблеми для дітей з ООП складаються в наступному: важко налагоджувати стосунки; поводитьсь таким чином, що створює проблеми собі та іншим.

Так, як соціальна адаптація пов'язана з емоційністю, психічною стійкістю. Тому у зв'язку з сьогоднішньою організацією навчального та в деяких випадках і тренувального процесу в ДЮСШ «Інвалідів» є актуальним з метою розвитку та покращення їх адаптації до такого навчання. У різних соціальних ситуаціях, таких як спільні спортивні та оздоровчі заходи для дітей з ОП та їх

здорових однолітків в процесі їх спільного очного навчання або дистанційного формату. В першу чергу це може сприяти покращенню їх соціально-емоційної сфери, тим самим підвищити адаптованість до соціуму або навчання загалом. Але перед соціалізацією та адаптацією дитини до використання дистанційних технологій під час організації уроків фізичної культури або оздоровчих заходів фахівці повинні провести психолого-педагогічну характеристику учасників. Тобто визначити емоційний стан дитини з ОП і надати рекомендації до форм проведення та кількості проведення таких заходів і вірно спланувати тижневий розклад дітей з ОП.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кунінець О. О. Корекційний вплив на рухову сферу глухих дітей молодшого шкільного віку засобів оздоровчого туризму. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2017. № 1. С. 130-136.
2. Кравченко І.Ю., Скрипка І.М. Соціально-психологічна адаптація дітей з особливими освітніми потребами в процесі інформатизації сучасного суспільства. Результати 6-ї Міжнародної наукової конференція «Цифрова економіка та інформаційне суспільство», Катовіце (Польща), 9-10 квітня 2024 р. С. 134-156

**Тараненко Володимир**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ФОРМИ ПРОЯВУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Сьогодні у науковій літературі з фізичного виховання вживаються такі терміни, як «фізичні якості» та «фізичні (рухові) здібності». Сергієнко В.М., описуючи теорію і методику фізичного виховання, зазначає, що поняття «фізичні якості» та «рухові якості» є еквівалентними. Виконання того чи іншого вправи з необхідною силою, спритністю, витривалістю та швидкістю можливе не тільки при набутті навичок рухової діяльності, але і з розвитком якісних особливостей [3].

Шиян Б. М. визначає поняття «фізичні якості» як вроджені морфофункціональні характеристики, що дозволяють людині проявляти фізичну активність і проявляються в її руховій діяльності [4]. Фізичні якості природно змінюються в процесі росту і розвитку організму, формуючи основу фізичних здібностей людини.

Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а формою їхнього прояву є рухові вміння та навички. Відрізняють наступні рухові здібності. У рамках цього дослідження нас цікавлять швидкісно-силові здібності та якості. Швидкісно-силові здібності визначаються як здатність людини проявляти максимальні зусилля за мінімальний час при оптимальній амплітуді рухів. Визначимо, що сила є здатністю людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль [4].

До швидкісно-силових здібностей належать такі основні види рухових якостей. Рівень розвитку вибухової сили можна оцінити за допомогою силового індексу за формулою:  $I = F_{\max}/t_{\max}$ , де  $F_{\max}$  – рівень максимальної сили, проявленої у конкретній вправі;  $t_{\max}$  – максимальний час до моменту досягнення  $F_{\max}$  [2]. Окрім зазначених вище видів швидкісно-силових здібностей, виділяють також амортизаційну силу, тобто здатність організму виконувати рух на максимальній швидкості та швидко його завершувати (наприклад, дуже швидко розбігтися і різко зупинитися).

Швидка сила, яка характеризує швидкісно-силові можливості людини, виникає при незначному напруженні м'язів, що проявляється в вправах, виконуваних з великою, але не максимальною швидкістю. Вона має багато різних варіантів, що відрізняються між собою. Іноді важко чітко розмежувати ці варіанти. У практичному розгляді виділяють дві основні групи рухів, у яких проявляється швидка сила:

- Перша група рухів переважно пов'язана зі швидкістю переміщення, де відбувається подолання відносно невеликого опору (наприклад, удар по м'ячу в настільному тенісі);
- Друга група рухів пов'язана зі швидкістю розвитку м'язових зусиль при подоланні значного опору (наприклад, стрибок у довжину або висоту з розбігу).

У першій групі рухів абсолютні силові здібності м'язів не мають суттєвого значення. Ці рухи поділяються на: рухи, в яких необхідно проявляти швидкість реакції на зовнішні сигнали або виникаючі ситуації в цілому; рухи, де проявляється швидкість окремих одноразових зусиль; рухи, в яких важливо проявляти частоту повторюваних напружень.

У другій групі величина абсолютних силових можливостей м'язів відіграє важливу роль для досягнення результативності.



Ці рухи поділяються за типом м'язового напруження: вибухове ізометричне напруження, коли рухова діяльність пов'язана з подоланням значного опору або швидким розвитком високого рівня сили; вибухове балістичне напруження, коли рух пов'язаний з подоланням невеликого за вагою опору; вибухове реактивно-балістичне напруження, коли основне робоче зусилля виникає миттєво після попереднього розтягнення м'язів, що беруть участь у русі [3].

Вибухова сила характеризує здатність м'язів людини під час рухової діяльності досягати максимальних показників сили за мінімальний проміжок часу. Цей тип м'язового напруження проявляється в рухах, де відбувається подолання значного зовнішнього опору. Особливістю таких рухів автор вважає вміння швидко розвивати максимальне зусилля, яке досягає свого піку безпосередньо до кінця руху. Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою, коли м'язи здатні швидко розвивати робоче зусилля на початковій стадії напруження; і силою прискорення, яка визначає швидкість нарощування робочого зусилля під час скорочення м'язів [1].

У спортивних іграх виділяють ще одну специфічну особливість прояву швидкісно-силових якостей – швидкість гальмування. Ця особливість проявляється тоді, коли через зміну ситуації необхідно швидко зупинитися і почати рух у іншому напрямку.

Таким чином, швидкісно-силові здібності визначаються здатністю людини виконувати рухові вправи, у яких поряд із значною м'язовою силою потрібна і швидкість рухів. При цьому, чим більше зовнішнє навантаження, яке долається (наприклад, під час підйому штанги), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні (наприклад, під час метання списа) зростає важливість швидкісного компонента.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. 208 с.
2. Романенко В.О. Рухові можливості людини. Донецьк: Новий світ. 1999. 177 с.
3. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання [монографія] / В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2015. 392 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: у 2 частинах. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

**Хуторянець Руслан**  
*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ВАЖЛИВІСТЬ КОМБІНУВАННЯ ПАСИВНИХ ТА АКТИВНИХ ВПРАВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ**

У сучасному світі важливість відновлення спортсменів після фізичного навантаження є однією із провідних тем сучасної науки. Тому науковці, фізіотерапевти, реабілітологи та інші спеціалісти у галузі відновлення шукають все новіші та ефективніші методи та засоби відновлення спортсменів після тренувань та перенесених травм.

У процесі підготовки до тренувань тренер або інший спеціаліст в сфері підготовки повинен розуміти вплив активних та пасивних вправ на регенерацію м'язів та їх вплив на фізичну форму спортсмена.

Відмінністю пасивних вправ від активних полягає в тому, що вони виконуються без активного скорочення м'язів. Тобто пасивні вправи допомагають рухати ваш суглоб у повному діапазоні або масштабі його руху в будь-яких напрямках. Саме пасивні вправи допомагають відновити силу м'язів спортсмена при реабілітації після травми. Хоча такі вправи не потребують активного застосування м'язів, вони покращують кровообіг в уражених ділянках та забезпечують сенсорну стимуляцію кінцівки. Пасивні вправи найбільш корисні при використанні їх протягом певного періоду. Саме довготривале виконання такого виду навантаження дає змогу утворюватися нейропластичності – механізм що допомагає мозку перестроюватися, особливо корисно при отриманні тяжких травм таких як інсульт [1].

Перевага активних вправ в тому, що вони потребують задіявання м'язових зусиль будь-якої степені навантаженості. При виконанні таких вправ спортсмен поступово повертає свою спортивну форму до оптимальної, що дає йому змогу приймати участь у змаганнях [2].

Перевага активних вправ полягає в тому, що вони допомагають зменшити стрес у спортсмена, що розпочав активну фазу реабілі-

тації після травми. Регулярна фізична активність забезпечує зниження рівня цукру в крові, зменшення артеріального тиску та покращити рівень холестерину.

По мірі накопичення статистичних даних Науковий-дослідницький медичинський центр Фіфа розробив другу версію програми «11+». В книзі «Анатомія футболу» автори Дональд К., та Адам С, зазначають що програма містить вправи різної степені тяжкості, і вона передбачена для заміни загальної розминки футболістів перед тренуваннями та змаганнями. Дослідженням показали, що загальна кількість травм зменшилась на третину. Крім того програма викликала ентузіазм та інтерес не тільки у футболістів, а й у тренерів [3].

Ця розминка призвана поступово підготувати тіло до навантажень. Це дуже важливо, так як організм в розігрітому стані працює більш ефективно ніж при температурі спокою. Тому програма «11+» розпочинається з бігу підтюпцем.

Після закінчення цієї частини розминки гравці переходять до силових, пліометричних вправ і вправ на утримання рівноваги. В процесі їх виконання виконується динамічне розтягнення м'язів та їх підготовка до рухів на футбольному майданчику [4].

Задача розминки – мобілізувати організм до навантажень. В програмі «11+» кожна бігова вправа виконується з високим рівнем інтенсивності, щоб підготувати м'язи до основної частини тренування чи гри. Прискорення повинні бути не максимальними, але достатньо високими. Для покращення швидкісного прискорення необхідно збільшити частоту і довжину кроків. Рух виносимої ноги потрібно робити швидше, а опорною ногою сильніше відштовхуватися від опори.

Таким чином, вивчення та аналіз того як конкретні вправи сприяють зміцненню м'язів, зменшують ризику травм та покращують координацію рухів спортсменів футболістів є одним з важливим питанням сучасному спорті в процесі відновлення та підготовки спортсменів футболістів до змагань. Це питання стосується не тільки спортсменів професіоналів, а й аматорів та підлітків.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Артимиюк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді. : зб. наук. ст. , ЛНУ ім.І.Франка.

Львів, 2009. С. 117-119.

2. Корж Ю. М., Звіряка О. М. Практикум із теорії і методики лікувальної фізичної культури. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2007. 187 с.
3. Перцухов А.А. Оцінка надійності виконання техніко-тактичних дій футболістами 17-19 років різних ігрових амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. №2. С. 123–126.
4. Томащук О, Коханюк О. Спортивно-ігрова форма організації занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Наукове мислення: збірник статей учасників тридцять третьої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (29 листопада – 5 грудня 2019 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 69–71.

**Чень Куйчен**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **МОТИВАЦІЯ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

Мотивація жінок до занять фітнесом відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя. Мотивація (від лат. «movege» – рухати) – це внутрішній стимул, що спонукає людину до дії, спрямованої на досягнення певної мети. Вона є важливим психологічним механізмом, що впливає на поведінку і активність людини, визначаючи її організованість, стійкість та спрямованість [1].

Мотивація жінок до занять фітнесом є важливою складовою, що визначає їхню активність і регулярність фізичних вправ. Різні фактори впливають на бажання жінок займатися фітнесом, зокрема поліпшення фізичної форми, підвищення самооцінки, здоров'я та соціальна взаємодія.

Як зазначають багато дослідників, однією з основних причин, через яку люди не приділяють належної уваги здоровому способу життя, є недостатня мотивація. Це вимагає створення умов, які сприятимуть залученню людей до регулярних занять фізичними вправами та здорового способу життя [1; 2; 3].

Фітнес – це комплексна система фізичних вправ, що поєднує фізичні навантаження з емоційними, соціальними, інтелектуальними та духовними аспектами. Програми фітнесу спрямовані на зміцнення здоров'я, реабілітацію організму та покращення якості життя [3].

Згідно з дослідженнями Андрєєвої О., мотивація до фізичної активності – це особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Формування інтересу до занять фізкультурою є багатоступеневим процесом: від базових знань до інтенсивних занять спортом [1].

Основні фактори, що впливають на мотивацію жінок до занять фітнесом, включають:

- загальне покращення фізичної підготовленості;
- поліпшення роботи серцево-судинної системи;
- зниження ваги;
- корекцію фігури;
- антистресовий ефект занять фітнесом;
- отримання задоволення від тренувань та нових соціальних контактів;
- підвищення самооцінки та впевненості в собі [3].

Згідно з віковою періодизацією, перший період зрілого віку у жінок охоплює вік від 21 до 35 років. Така періодизація відображає динаміку біологічних процесів, що відбуваються в організмі. Водночас, вікові зміни морфофункціональних властивостей людини багато в чому залежать від способу життя і рівня фізичної активності. При раціональній організації занять фізичними вправами, враховуючи вікові особливості, можна суттєво сповільнити процеси старіння та керувати інволюційними змінами в організмі [1].

Регулярні заняття фітнесом стають невід'ємною частиною життя багатьох людей, що підвищує якість життя та допомагає зберігати здоров'я на різних етапах життєвого циклу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 2. 81-84 с.
2. Єременко , Н. П., Ковальова , Н. В., Ковальов , В. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020, 2(122), С. 55-61.
3. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ужвенко В. А. Сучасні проблеми формування мотивації жінок до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в умовах карантинних обмежень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 7 (152) 2022. С. 66-69.

## **ТРЕНУВАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ЧЕМПІОНІВ У КНР**

Аналіз протоколів змагань вказує, що особливо успішні результати китайський важкоатлетів і важкоатлеток були на Чемпіонаті Світу 2019 р. у Таїланді, де здобули 10 золотих, 5 срібних та 3 бронзові нагороди. Фахівці багатьох країн світу робили ретельний аналіз підготовки спортсменів, щоб зрозуміти суть таких тотальних успіхів спортсменів Китаю.

Є основні принципи чемпіонів у КНР. Зокрема, уже з 8-10-річного віку дітей тестують на схильність до занять тим чи іншим видом спорту, вибирають із них найгенетичніше обдарованих і, навіть не питаючи їх бажання, змушують жити і тренуватися у спортивних інтернатах. Отже, рання спеціалізація та сильна мотивація до тренувань призводять до того, що вже до 18-20 років, до юнацького віку, спортсмени мають 8-10 років тренувального досвіду. І це не просто 3-4 фітнес-тренування на тиждень, а 6 днів на тиждень та 2-3 рази на день.

Принципи тренування:

1. Вони багато тренуються з важкими вагами на 2-3 повторення у підході. Між важкими походами вони відпочивають не більше 2-х хвилин. Між середніми – ще менше. Тому підтримують дуже високу інтенсивність тренувань.
2. Тренувальний обсяг великий: 25 годин силових тренувань на тиждень, плюс 12 – на легші навантаження на зразок командних ігор, бігу тощо. В день зазвичай проводиться по два тренування, повністю вільний від спорту лише один день на тиждень. Техніці приділяється велика увага – намагаються досягти ідеально прямої траєкторії штанги.
3. Китайські спортсмени роблять багато підсобних вправ з бодібілдингу. Це західні тренери намагаються обмежити додаткове навантаження, а тут воно йде на кожному тренуванні. Багато тренують спину, прес, руки для усунення слабких місць. Саме тому атлети гармонійно розвинені.
4. Тренуванню ніг приділяється особлива увага. Присід із вагою в 3 власні ваги тіла – норма. На тиждень проводиться 3 тренування з

присідом по 2-3 повторення. 5. Сила верхнього плечового пояса тренується переважно жимами стоячи. Раз на тиждень робиться класичний жим, раз на тиждень поштовховий і, звичайно, сам поштовх. Як підсобка йде жим гантелі чи гири однією рукою, віджимання стоячи на руках – 8-10 повторень у 3-4 підходах.

Раніше китайські атлети домінували лише у легких вагових категоріях, оскільки серед них багато спортсменів невисокого зросту. Тепер ця тенденція поширилася на всі вагові категорії.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. «Ready Steady Tokyo (Tokyo 2020 Test Event) Results Book». URL: <https://www.iwf.net/wp-content/uploads/downloads/2019/07/T2020-Final-Results.pdf>.

**Шпирьонок Артем,**

**Кисельов Валерій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЯК ФАКТОР УСПІХУ В СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ**

Основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення найбільше можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості; що спричинено специфікою футболу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Одним з ключових завдань підготовки футболістів є підвищення якості гри за рахунок оптимального рівня функціональних можливостей організму та фізичних здібностей, подальше удосконалення техніко-тактичної готовності та формування психологічної стійкості футболістів [3].

Витривалість відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки спортсмени повинні протягом тривалого часу витримувати великі навантаження. Тобто з розвиненою витривалістю у спортсменів пізніше з'являється загальне стомлення та триваліше організм буде витримувати навантаження [2].

У практиці науковці розрізняють спеціальну і загальну витривалість. Загальна витривалість є основою для виховання всіх інших видів витривалості. Спеціальна витривалість відіграє важливу роль у фізичній підготовці футболіста та характеризується

спроможністю спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом тривалого часу, обумовленого вимогами щодо його визначеної спеціалізації [2].

Гравці протягом футбольного поєдинку виконує специфічні ігрові дії, якість їх виконання в цілому залежить від факту стомлення футболіста. З покращенням рівня спеціальної витривалості футболіста зменшується кількість невимушених помилок в ігрових ситуаціях на фоні втоми. При відносно однаковому рівні технічної і тактичної майстерності команд, саме спеціальна витривалість футболістів багато в чому визначає результат зустрічі.

Удосконалення спеціальної витривалості футболістів дозволяє підготувати серцево-судинну систему до подальших навантажень з розвитку та удосконалення сили і швидкості спортсмена. Тренувальний процес з розвитку швидкісних та силових здібностей спортсмена пов'язані з різким підвищенням частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, що акцентує увагу на удосконаленні [1].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Марцун Б. В., Яворська Т. Є. Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Студентська спортивна наука* : збірник наукових праць, 2015. (2). с. 100-107.
3. Соколова О. В., Сердюк Д. Г. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2021. (2). с. 159-165.

**Шумаков Олег**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

#### **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Фізична підготовка відіграє життєво важливу роль для жінки середніх років у підтримці високого рівня здоров'я та запобіганню фізіологічним та психічним розладам викликаних менопаузою.

Як відомо, оптимальна фізична підготовка досягаються відповідними фізичними навантаженнями. При тривалих, системних, цілеспрямованих фізичних навантаженнях відбувається поліпшен-



ня діяльності всіх органів і систем організму, підвищується емоційна складова, поліпшується адаптація організму, як до фізичних, так і до розумових навантажень. Відбувається зниження артеріального тиску, зниження частоти серцевих скорочень, поліпшення діяльності внутрішніх органів. Стабілізуються функції дихальної системи, зростає споживання кисню та здатності організму до його використання. У жінок середнього віку при регулярних тренуваннях функціональні показники зовнішнього дихання залишаються досить високими. Виявляється це збереженням гарної глибини дихання та вентиляцією легень [1].

Крім того, у жінок покращується загальний стан нервово-м'язового апарату. Функція напруги м'язів при цьому не тільки не зменшується, як це властиво її віковій динаміці, а навіть збільшується.

Позитивний вплив заняття фізичними вправами здійснюють на опорно-руховий апарат і вегетативні системи. Регулярні навантаження сприятливо впливають на зміцнення кісток, запобігають деформації хребців і міжхребцевих дисків, при заняттях фізичними вправами відбувається зміцнення скелетних м'язів, поліпшується еластичність зв'язок, тому м'язова активність дуже важлива [1].

Тривалий м'язовий вплив запобігає виникненню артритів, артрозів і розривів зв'язок, а також захворювань як радикуліт, остеохондроз та інші. У жінок, які регулярно займаються фізичними вправами, відбувається збільшення мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запас глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, підвищується витривалість м'язів при виконанні аеробних вправ [3].

Аеробні вправи сприяють поліпшенню кровопостачання особливо скелетних м'язів, що допомагає знижувати гіпоксичні явища, дещо збільшується об'єм циркулюючої крові, еритроцитів і гемоглобіну, відбувається поліпшення кислородтранспортної функції крові [1].

При регулярних, помірних фізичних навантаженнях, відбувається вдосконалення механізмів регуляції органів і систем, а також збільшується економічність функції організму. Економічність проявляється у зменшенні ЧСС і рівня артеріального тиску, підвищенні діастолі міокарда, збільшенні коефіцієнта використання кисню [3].

Функціональність системи травлення та видільної системи залишаються стабільними. Довгостроково зберігаються секреторна та моторна функції шлунково-кишкового тракту, стабільними залишаються фільтраційні процеси в нирках. Помірні регулярні навантаження підвищують рівень метаболізму і зменшують показники холестерину і ліпопротеїдів, а також можливість розвитку атеросклерозу.

Отже, можна зробити висновок про те, що у жінок середнього віку заняття фізичними вправами стають необхідною умовою збереження їх здоров'я. У цей віковий період головними факторами що спонукають для занять повинні стати рекреаційні, пов'язані з отриманням задоволення та реабілітаційні, спрямовані на підтримку на належному рівні працездатності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.
2. Бондар Олена, Джевага Євгеній. Фактори, які впливають на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять с жінками зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)*: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 350 с.
3. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.

**Шумаров Богдан,  
Кравченко Ігор**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ КАРАТЕ-ДО З ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ**

Позакласна фізкультурно-спортивна робота має неабиякі можливості для фізичного та духовного оздоровлення молоді. На сьогодні організація та проведення секційних занять є однією із найдієвіших форм залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою. Під час створення секції варто надавати перевагу тим видам спорту, які є простими в організації, не потребують склад-

ного й дорогого устаткування, гарантують залучення великої кількості школярів, мають прикладне значення і можливості для різнобічної підготовки учасників. Саме такими і є заняття з карате-до.

При організації секційних занять з карате-до віковий діапазон учасників є ключовим фактором, який слід враховувати. В. Костюкевич пропонує такі вікові групи для занять у секціях: дитячі (7–8, 9–10, 11–12 років), підліткові (13–14 років) та юнацькі (15–17 років) [2]. Переважна більшість дослідників сходиться на думці про те, що вік у сім років є оптимальним для початку занять у секції східних єдиноборств.

При формуванні груп необхідно враховувати інтереси учасників, рівень їхньої фізичної підготовки, розвиток рухових навичок і особливості статури. А. Кошура наголошує на необхідності медичного огляду для допуску учнів до секції. Він розглядає медичний огляд як невід'ємну складову системи підготовки юних спортсменів, наполягаючи на їх проведенні щонайменше двічі на рік [3].

На думку М. Скляр та В. Саєнко, заняття в секціях мають проводитися 2–3 рази на тиждень, тривалістю 60–90 хв. протягом усього навчального року з вересня по травень [4]. Заняття повинні бути здебільшого ігрового та змагального характеру. Це неабияк допоможе у підтримці позитивного емоційного фону та ефективної боротьби з монотонним характером навчально-тренувального процесу.

Оптимальною кількістю учнів на заняттях є 10–14 людей, адже, як вважає І. Богдан, надмірна кількість учасників може призвести до зниження продуктивності роботи групи через неспроможність тренера приділити достатнього уваги всім учасникам [1]. Водночас, М. Скляр наголошує на тому, що невелика кількість дітей у групі здатна гальмувати розвиток учнів, адже дітям набагато цікавіше займатися і бути частиною великого колективу. До того ж менша кількість учасників зумовлює зменшення конкурентної боротьби у групі і, відповідно, знижує інтерес до змагань [4].

Актуальною проблемою також є поділ на пари, групи чи команди для участі в іграх та змаганнях. В обох протидіючих сторонах повинні бути приблизно однакові шанси на перемогу. Якщо ж одна зі сторін виявилася значно сильнішою, то їй необхідно ускладнювати умови для виконання ігрових чи змагальних дій.

Важливим питанням є забезпечення належного рівня безпеки під час проведення секційних занять із карате-до. Фізична безпека напряму залежить від продуманості використовуваних ігрових та змагальних правил, а також їх знання та дотримання всіма учасниками навчально-тренувального процесу. Також неабияке значення у попередженні травмвань під час занять має наявність хорошого захисного спорядження.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богдан І. О. Карате WKF: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 43 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер. 2018. 418 с.
3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т. імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
4. Скляр М. С., Саєнко В. Г. Загальна структура побудови тренувальних занять у юних каратистів. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2013. Вип. 7. С. 32–35.

**Щавелєв Олександр**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СТРИБКІВ НА БАТУТІ ЯК СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ**

Стрибки на батуті – це не тільки захоплююче та корисне проведення часу, але й престижний вид спорту. У 2000 році стрибки на батуті вперше були включені в програму Олімпійських ігор у Сіднеї. Цей вид спорту дуже цікавий як для глядачів, так і для самих спортсменів, і з кожним роком завойовує все більше прихильників. Стрибки на батуті, як олімпійський вид спорту, мають багату та захоплюючу історію [2].

Предками сучасного батута були ескімоси, які першими придумали таку розвагу. Тоді батут заміняли натягнуті еластичні шкури тварин, зокрема моржів. У середині XIX століття ця розвага потрапила в Європу і одразу стала популярною серед циркачів. Відомо, що майстер стрибків на схожому пристрої, який нагадував сучасний батут, був цирковий артист Пабло Фенк [3].

На початку ХХ століття акробатичні номери з «стрибучими ліжками» з'явилися в репертуарі багатьох циркових труп. Однак батут у його сучасному вигляді з'явився тільки в 1936 році. Стрибки на батуті є різновидом акробатичних стрибків, які здавна використовувалися під час святкових гулянь багатьох народів світу та входили до програм виступів мандрівних артистів. З появою стаціонарних цирків у Європі у 1800 році цей вид розваг швидко розвивався та еволюціонував.

У першій половині ХХ століття акробатичні вправи поступово перейшли з циркової арени до спортивних шкіл і клубів, ставши частиною фізичного виховання молоді. Під час Другої світової війни армія і флот США використовували батут для фізичної підготовки. В 1940-х роках стрибки на батуті стали складовою програм фізичного виховання США, і з 1948 року там почали проводити національні та студентські чемпіонати. У 1955 році цей вид спорту потрапив до Європи.

Завдяки популяризації батута як снаряду в цирковому мистецтві про стрибки на батуті дізнавались у різних частинах світу. Цирк став своєрідною рекламою для цього снаряду, місцем, де люди вперше бачили, звали й дивувалися акробатичному мистецтву артистів, що виступали на батуті. Цей етап можна вважати першим у розвитку стрибків на батуті й назвати його становленням виду спорту.

Загалом, ми можемо виділити не так багато етапів розвитку цього виду спорту через його порівняно молодий вік. Вплив тривалості історичного формування будь-якого виду спорту на його розвиток можна чітко простежити, якщо порівняти, наприклад, спортивну гімнастику та стрибки на батуті. Різниця в досягненнях цих двох видів спорту на сьогодні є очевидною [1; 2].

Наступним етапом розвитку стало створення національних та міжнародної федерацій зі стрибків на батуті. У 1958 році в Шотландії була заснована перша національна федерація, а в 1964 році в Німеччині було створено Міжнародну федерацію зі стрибків на батуті, президентом якої став швейцарець Рене Шаре. Того ж року в Лондоні відбувся перший чемпіонат світу, до програми якого увійшли стрибки на батуті та стрибки на акробатичній доріжці. Першими чемпіонами світу у чоловічих та жіночих стрибках на батуті стали американці Джуді Віллс та Ден Міллман.

У 1988 році Міжнародний олімпійський комітет визнав стрибки на батуті як дисципліну, що може бути включена до програми Олімпійських ігор. Важливі зміни в правилах змагань і приєднання цього виду спорту до Міжнародної федерації гімнастики в 1999 році сприяли розвитку стрибків на батуті як олімпійської дисципліни. І вже з 2000 року індивідуальні стрибки на батуті входять до програми Олімпійських ігор [2].

Таким чином, можна зробити висновок, що стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною, індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Арефьев, В. Г. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Малярєнко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П. П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
3. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.

**Юхтенко Матвій**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ**

Під час вивчення та вдосконалення техніки вільної боротьби важливим є розвиток відповідних фізичних і рухових якостей спортсменів [2].

Існує сім основних етапів у засвоєнні техніки боротьби.

**Перший етап.** Відповідно до дидактичного принципу «від простого до складного», техніку боротьби спочатку необхідно вивчати без опору і в найзручнішому варіанті, усвідомлюючи важливість таких компонентів руху, як напрямок, амплітуда, нервово-м'язове напруження, послідовність або одночасність дій тощо. Однак на практиці цей етап часто ігнорується, що призводить до того, що борці освоюють прийоми лише в одному напрямку або обмежуються двома-трьома технічними діями під час поєдинку. Цих

недоліків можна уникнути, використовуючи спеціальні підготовчі вправи для вивчення складних прийомів.

**Другий етап.** Техніка боротьби важлива не сама по собі, а в контексті тактичних дій, тому завдання тренера полягає в тому, щоб навчити борця враховувати зміни в динаміці рухів. Тому наступним етапом є навчання зв'язку між технікою і тактикою. Щоб успішно провести прийом, необхідно збити суперника з пантелику щодо власних намірів або змусити його зайняти зручне для атаки положення.

**Третій етап.** Навіть після вдалої тактичної підготовки суперник може встигнути виконати захисні дії, оскільки не всі підготовчі маневри призводять до завершального прийому. Тому на цьому етапі борець повинен навчитися використовувати захист суперника для подальшої атаки (такі комбінації називаються ланцюжками прийомів).

**Четвертий етап** – це відпрацювання техніки. Те ж саме відбувається при вдосконаленні техніко-тактичних дій борця. Однак, важливим елементом цього етапу є розвиток варіативного навику, тобто здатності діяти в умовах опору суперника та обмеженого часу.

Цей етап тривалий: борцю потрібні роки, щоб навчитися виконувати складні дії швидко, точно і економічно. Саме тому перші три етапи необхідно пройти у ранньому віці, коли навчання є найбільш продуктивним.

**П'ятий етап** вдосконалення техніко-тактичної майстерності полягає у формуванні та поступовому розширенні технічного арсеналу борця, причому вибираються саме ті дії, які найкраще відповідають його можливостям. Зазвичай борець самостійно визначає ці дії, але тренер має допомогти йому в розробці нових варіантів тактичної підготовки.

**Шостий етап** передбачає розвиток адаптації до стресових ситуацій і навантажень, з якими спортсмен зіштовхнеться на змаганнях. На цьому етапі відбирають борців, які будуть представляти команду на турнірах. Зустрічаючись у вільних і контрольних сутичках з опонентами, які добре вивчили його техніку (що є типовим для великих змагань), борець має продемонструвати всі свої вміння у максимально наближених до змагальних умовах. Ці сутички і є шостим етапом вдосконалення

техніко-тактичної майстерності. На цьому етапі також можна вносити корективи, уточнювати деталі та коригувати моделі майбутніх сутичок.

**Сьомий етап** – це змагальний період, який підсумовує велику роботу тренера та спортсмена. Результати цього етапу дають підстави для роздумів щодо напрямку подальшого навчально-тренувального процесу [1; 3].

Отже, можна зробити висновок, що на початкових етапах підготовки слід дотримуватися перших трьох етапів, на яких формуються базові знання тактики, тоді як для груп третього та четвертого років навчання можна впроваджувати решту етапів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алексеев А. Ф., Єзан В. Г. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. Дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.

**Яковенко Артур**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБІТРА**

Суддівство в баскетболі бере свій початок з першого десятиліття минулого століття. Суддя в баскетболі виступає помічником для тренерів та гравців у реалізації їхньої майстерності відповідно до правил і духу гри. Описуючи арбітра, можна зазначити, що йому часто доводиться жертвувати не тільки вільним часом, але й увагою до сім'ї, друзів, хобі, а також приділяти увагу підтримці своєї фізичної форми та психологічної підготовки [3].

Нижче представлені основні вимоги до суддів з баскетболу для найкращого виконання їхніх обов'язків [1; 2].

Зовнішній вигляд. Існують встановлені стандарти щодо уніформи судді, його постави та навіть зачіски. Уніформа повинна бути чистою та відпрасованою. Взуття з чорною підошвою підкрес-



лює турботу судді про свій зовнішній вигляд: акуратна зачіска, пряма постава – перше враження має складатися з моменту його появи на майданчику і до завершення гри. Суддя з поганою поставою або зайвою вагою суперечить сучасним уявленням про арбітра.

Фізична підготовка. Гарна фізична форма – це необхідність для судді в баскетболі. Гравці, які фізично добре підготовлені, зазвичай демонструють хорошу гру до кінця матчу, оскільки забезпечені достатнім надходженням кисню в мозок, що дозволяє їм чітко мислити та приймати правильні рішення. Те саме можна сказати і про суддів. Наприкінці гри, коли відповідальність за кожен свисток зростає, неприпустимо приймати невірні рішення через втому або неможливість чітко мислити. Помилка арбітра може вплинути на результат всього матчу. Тому важливо, щоб суддя демонстрував рівномірний рівень фізичної підготовки протягом усього поєдинку. Погіршення фізичних показників може свідчити як про слабку підготовку судді, так і про неухважність до гри.

Підготовка – це ключове поняття, яке розкриває сутність роботи судді. Для того щоб судити ефективно та правильно, суддя повинен усвідомлювати важливість постійного підтримання високого рівня фізичної форми. Це вимагає постійних і цілеспрямованих зусиль, роботи та уваги.

Фізична підготовка арбітра передбачає значну кількість бігової роботи, оскільки суддя постійно рухається по майданчику. Сучасний баскетбол відзначається високими швидкостями та великою кількістю єдиноборств, тому арбітр повинен бути атлетично готовим до швидких переміщень.

Жестикуляція. Існує багато випадків, коли судді приймають правильні рішення, але не можуть їх чітко представити. Поспішні рухи рук, відсутність амплітуди жестів або нечітка міміка створюють враження невпевненості судді. Водночас інші судді, навіть приймаючи ризиковані рішення, своєю жестикуляцією демонструють впевненість і переконливість, що знімає всі сумніви у глядачів. Жестикуляція – це мова суддівства, тому вона повинна бути виразною, переконливою та зрозумілою.

Психологічний та емоційний стан судді та гравців часто подібний: тиск публіки, відповідальність за виконання своїх обов'язків, фізичне та розумове навантаження. Однак суддя не має права втратити концентрацію навіть на мить, на відміну від будь-якого іншого учасника матчу [1;2].

Для успішного суддівства баскетбольних змагань арбітр повинен мати набір умінь, які допоможуть йому досягти високого рівня у цій діяльності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Помещикова І. П., Тихонов А. І, Чуча Н. І. Підготовка суддів в баскетболі. Навчальний посібник. Харків, 2019. 149 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 448 с.

**Ян Чживей**

*Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

### **ГІМНАСТИКА УШУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Існує багато програм і концепцій для фізичного виховання різних рівнів складності, а також програми додаткових занять фізичною культурою. Вони здатні покращити функціональний стан дитячого організму, вплинути на розвиток рухових навичок, зменшити наслідки перевантаження на навчальних заняттях та сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою [3].

Гімнастика відіграє значну роль у фізичному розвитку дітей. Однією з її основних переваг є доступність. Сучасна гімнастика пропонує людям будь-якого віку та фізичної підготовки безліч вправ: від найпростіших до складно-координаційних, що потребують спеціальної підготовки. Разом із іграми, туризмом і спортом, гімнастика сприяє вихованню морально-вольових якостей дитини, розвитку фізичних і духовних здібностей, а також зміцненню організму.

У нашій країні гімнастика значно зросла в популярності за останні десятиліття. Вона увійшла до програм фізичного виховання не лише для дітей дошкільного та шкільного віку, але й для студентів середніх і вищих навчальних закладів.

Основною метою гімнастики є всебічний розвиток особистості. Протягом років не втрачає актуальності й інтерес до східних практик та бойових мистецтв [2].

Гімнастика ушу є одним із таких видів діяльності. Вона представляє собою багатофункціональну систему, яка впливає на фізичний розвиток, духовне та інтелектуальне вдосконалення особистості, виховання характеру та впевненості в собі, а також допомагає дитині адаптуватися до реалій сучасного світу. Ушу в наші дні – це шлях до самовдосконалення через освоєння гімнастичних комплексів, дихальних вправ та психофізичних тренувань.

Ушу як складно-координаційний вид спорту комплексно впливає на організм людини. Заняття розвивають гнучкість, силу, витривалість, впливають на точність, швидкість і координацію рухів. Вони є традиційним засобом зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та фізичної реабілітації після травм.

Основні вправи ушу, які також називають базовими, розроблені для різних частин тіла з метою виконання рухів із різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням, темпом та ритмом. Такі вправи сприяють розвитку психомоторних якостей дитини, готують її до виконання складніших рухів, розвивають швидкість м'язових скорочень, силу м'язів, рухливість суглобів, зміцнюють скелетну мускулатуру та формують правильну поставу.

Елементи гімнастики ушу точно дозуються та можуть застосовуватися в різних комбінаціях і варіаціях, що робить базові техніки гнучкими й універсальними. Вони вибірково впливають на певні системи організму та окремі групи м'язів.

Заняття ушу дозволяють зміцнити всі м'язові групи, підвищують еластичність сухожиль і зв'язок, розвивають загальну та силову витривалість дитини, підвищують стійкість організму до негативних зовнішніх факторів, зміцнюють імунітет, допомагають знизити зайву вагу, піднімають настрій і знімають втому.

Методика проведення занять для дітей молодшого шкільного віку базується на відомих методичних і педагогічних принципах. Проте деякі з них потребують адаптації до особливостей цього віку та тренувального процесу.

«Принцип поступовості ґрунтується на поетапному збільшенні навантаження на організм дитини та ускладненні завдань. Швидке збільшення тренуваності без дотримання цього принципу може негативно позначитися на організмі».

«Принцип свідомості й активності відображає ставлення учнів до процесу занять. Він полягає у створенні мотивації до занять, беручи до уваги психофізіологічні особливості дітей та умови виховання в родині».

«Принцип повторюваності передбачає не лише повторення окремих вправ, а й застосування тренувань протягом тривалого часу, що сприяє міцнішому засвоєнню знань та формуванню навичок» [1].

Таким чином, регулярні заняття гімнастикою ушу мають багатосторонній і позитивний вплив на фізичний та психічний стан людини. Ушу дозволяє максимально реалізувати потенціал дитини, розвинути її фізичні, інтелектуальні та моральні здібності, сприяти веденню здорового способу життя.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. 384 с.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Ч. 1. - 3-є вид., виправл. і доповн. Х. : ОВС, 2004. 414 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ  
У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І  
НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

*Матеріали  
IV Міжнародної науково-практичної  
інтернет-конференції*

*25 жовтня 2024 року, м. Суми*

Комп'ютерна верстка С.П.Цьома

Підписано до друку 25.11.2024 р.  
Формат 60×84/16. Гарнітура Cambria.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,41.  
Ум.-фарб. відб. 5,41. Обл.-вид. арк. 4,62.  
Тираж 100 пр. Вид № 48.

Видавець і виготовлювач:  
Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка  
40002. м. Суми, вул. Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000р.