

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Матеріали XXI міжнародної наукової конференції*

*07 лютого 2025 р.*

**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА  
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



**Харків – 2025**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА**  
**ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*збірник статей XXI міжнародної наукової конференції*

*07 лютого 2025 р.*

**Харків**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2025). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків.*

(Укр., англ.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури  
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

**Редакційна колегія:**

**Помещикова І.П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Бойченко Н.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Алексєєв А.Ф.**, проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Перевозник В.І.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Подрігало Л.В.**, доктор медичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Подрігало О.О.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Тропін Ю.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Область і проблематика:** У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

**Адреса редакції:** вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

**Телефон:** +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<https://journals.uran.ua/pprsievnz/index>

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

|  |       |
|--|-------|
| <b>Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А.</b> Аналіз напрямків дослідження психофізіологічних показників борців.....  | 5-8   |
| <b>Безотосна А.В., Бойченко Н.В., Шандригось В.І.</b> Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років .....  | 9-13  |
| <b>Голоха В.Л., Юй Шань</b> Техніко-тактична підготовка борців: фактори впливу та модельні характеристики.....   | 14-18 |
| <b>Горбачук Є.О., Кривенцова І.В.</b> Характеристика професійних навичок тренера з фехтування.....   | 19-22 |
| <b>Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Матвій В.І., Куциняк К. В., Красуляк В.А.</b> Порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів ЗВО, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками..... | 23-32 |
| <b>Кривенцова І.В., Свічкарь Б.Ю.</b> Особливості впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні.....  | 33-36 |
| <b>Латишев М.В., Тропін Ю.М., Каупуж Айварс.</b> Значення міжнародних змагань U23 на подальшу кар'єру борців.....  | 37-40 |
| <b>Михальський В.П.</b> Аналіз досліджень антропометричних особливостей таеквондистів-юніорів.....   | 41-45 |
| <b>Оганов К.А.</b> Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички.....   | 46-49 |
| <b>Романенко В.В.</b> Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців.....   | 50-55 |
| <b>Шапар К.О., Коломєйцева О.М.</b> Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО.....  | 56-59 |
| <b>Шмельов С.В.</b> Єдиноборства як елемент мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....   | 60-63 |
| <b>Magynowski L.</b> From Battlefield to the Academic Hall: Introduction of Historical European Martial Arts (HEMA) into Higher Education Institutions.....  | 64-70 |

### РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

|  |        |
|--|--------|
| <b>Акінін Л.А., Мананчиков А.А., Іщенко О.А.</b> Настільний теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....                 | 71-76  |
| <b>Баканова О.Ф.</b> Вплив зовнішніх факторів на гру тенісистів.....   | 77-82  |
| <b>Білоус Н.С.</b> Вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол.....   | 83-88  |
| <b>Бурсала Т.Д.</b> Характеристика тестів для оцінки точності в баскетболі – систематичний огляд.....  | 89-92  |
| <b>Груцяк Н.Б., Галазюк В.О., Колій С.М.</b> Структура робочої програми «спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю..... | 93-97  |
| <b>Зубченко Л.В., Переверзєва С.В.</b> Особливості проведення занять зі спортивних ігор в процесі дистанційного навчання.....                                | 98-102 |



|   |         |
|---|---------|
| <b>Коваль М.В., Моріц Б., Пащенко Н.О.</b> Заняття баскетболом як шлях адаптації українських дітей до суспільства за межами України.....                                    | 103-107 |
| <b>Кононенко Н.М.</b> Травматизм у гравців в гандбол: фактори ризику, попередження та реабілітація.....   | 108-115 |
| <b>Крамаренко В. І.</b> Профілактика травм у гравців у волейбол.....  | 116-121 |
| <b>Ляхова Т.П.</b> Роль догравальника в атакуючих діях провідних команд.....  | 122-125 |
| <b>Мельник А.Ю.</b> Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування.....   | 126-128 |
| <b>Пасько В.В., Помещикова І.П., Філенко Л.В., Алексєнко Я.В.</b> Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор)..... | 129-133 |
| <b>Петренко Ю.М., Дуднік Ю.М.</b> Футзал як засіб фізичного виховання студентської молоді.....  | 134-138 |
| <b>Переверзєва С.В., Царьова Н.Ю.</b> Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх.....   | 139-150 |
| <b>Польська А.В., Головейко А.В., Переверзєва С.В.</b> Багатогранна роль волейболу у системі фізичного виховання в КДПУ.....  | 151–158 |
| <b>Пономаренко К.С.</b> Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів.....  | 159-163 |
| <b>Рядова Л.О.</b> Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх.....   | 164-172 |
| <b>Семенюк М.В., Переверзєва С.В.</b> Інтеграція спортивних ігор у освітній процес: ефективне поєднання фізичної активності та спорту.....                                  | 173-176 |
| <b>Солодовник В.М., Мусієнко А.В., Палевич С.В.</b> Формування життєвих компетенцій у процесі спортивних ігор на основі стратегії TPSR.....                                 | 177-179 |
| <b>Чуча Н.І.</b> Особливості використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів.....  | 180-182 |
| <b>Шевченко О.О.</b> Основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол.....  | 183-187 |
| <b>Шестерова Л.Є., Аджаметова Л.І., Пятницька Д.В.</b> Показники швидко-силових здібностей здобувачів освіти, які спеціалізуються в ігрових видах спорту.....               | 188-191 |

### РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

|  |         |
|--|---------|
| <b>Лаврін Г.З., Кучер А.І., Кучер О.І.</b> Вплив фізичних навантажень на біохімічні процеси в організмі людини.....            | 192-199 |
| <b>Кравченко О.С., Приймак К.О.</b> Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї.....  | 200-203 |
| <b>Кравченко О.С., Циганок Ю.С.</b> Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція.....                                      | 204-207 |
| <b>Останкова О.І., Помещикова І.П.</b> Аналіз проведеного анкетування щодо виявлення інтересів вчителів фізичної культури..... | 208-212 |
| <b>Шип Н.Є., Віхляєва Д.О.</b> Вплив фізичної втоми на розумову діяльність спортсменів-орієнтувальників.....                   | 213-217 |

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

### Аналіз напрямків дослідження психофізіологічних показників борців

Алексеев А.Ф., Алексеева І.А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті на основі теоретичного аналізу даних і науково-дослідницького аналізу, узагальнення передового досвіду розкрито основні напрямки дослідження психофізіологічних показників борців. Дослідження психофізіологічних показників єдиноборців здійснюється багатьма дослідниками. Цікавими напрямками дослідження в дзюдо є вивчення властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі, розробка моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів, прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій, визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик, дослідження вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження. Отримані дані підтверджують, що психофізіологічні властивості нервової системи, відіграють дуже істотну роль в обумовленні такого важливого фактору майстерності дзюдоїстів вищої кваліфікації, в досягненні високих спортивних результатів.

**Ключові слова:** дзюдоїсти; психофізіологічні показники; дослідження; індивідуальний стиль; властивості.

**Вступ.** Відомо, умови великих відповідальних змагань висувають дуже високі вимоги до фізичних і психічних якостей спортсменів, до різних компонентів їхньої підготовленості. Відповідність того чи іншого дзюдоїста цим вимогам визначає ступінь його майстерності, можливість та ймовірність його успішного виступу.

Аналіз показує, що на різних етапах формування дзюдоїста розвиток різних якостей та сторін підготовленості відбувається не паралельно. На різних етапах переважну роль обумовленні рівня майстерності борця грають різні сторони підготовленості (Бойченко та ін., 2014). Наприклад, є підстави вважати, що на початкових етапах формування дзюдоїстів їх успіхи у навчанні, вдосконаленні та виступі на змаганнях найбільше залежать від рівня фізичної підготовленості, від їх сили, витривалості, швидкості та спритності, а в найбільш високих рівнях формування майстерності рівні фізичних якостей у різних дзюдоїстів поступово вирівнюється (Алексеев та ін., 2014). Все більшу роль у визначенні успіху в діяльності змагання починає грати тактико-технічна підготовленість (Бойченко, 2014). Саме відмінності в рівні техніки та тактики, в

основному, визначають успіх у змаганнях дзюдоїстів від 1-го розряду до майстрів спорту.

У міру вирівнювання фізичної і тактико-технічної підготовленості спортсменів, що настає при подальшому зростанні їх майстерності, дедалі більшу роль починає відігравати значення психофізіологічних показників. Дзюдо вимагає високого рівня психологічної стійкості, реактивності та когнітивних здібностей. Аналіз і корекція цих показників допомагають в оптимізації тренувального процесу та досягнення спортивних результатів. Так, дзюдо потребує стратегічного мислення для передбачення дій суперника. Наприклад, до важливих когнітивних характеристик належать: аналітичне мислення; планування комбінацій та тактик, оцінка ризику під час виконання прийомів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** на основі теоретичного і науково-дослідницького аналізу даних проаналізувати напрямки дослідження психофізіологічних показників борців.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Особливості прояву психофізіологічних показників у різних видах єдиноборств вивчалися багатьма авторами (Iermakov et. al., 2016; Podrigalo et. al., 2017; Tropin, & Boychenko, 2018).

Дуже цікавим є дослідження прояву індивідуально-типологічних властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. Дослідниками встановлено, що психофізіологічні статеві особливості у дзюдоїстів високої кваліфікації проявляються у наявності кращого рівня когнітивних функцій, на фоні деякого зниження рівня нейродинамічних характеристик у жінок, порівняно із чоловіками. Виявлено, що дзюдоїсти – чоловіки в умовах інформаційного навантаження краще виконують спонтанні, швидкісні, але недостатньо підготовлені рішення і моторні дії, порівняно із жінками (Коробейніков, 2014).

Автор Пирог Ю. А. (2022) займався розробкою моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. Також, на основі розроблених моделей психофізіологічних показників було встановлено оціночні критерії сенсомоторних реакцій та специфічних сприйнять для кваліфікованих спортсменів в дзюдо.

Привертає увагу вивчення особливостей психофізіологічних функцій у висококваліфікованих дзюдоїстів різних вагових категорій. Проведені дослідження Запольского Д. П. (2015) показали наявність різних рівнів прояву прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій. Так,

автор довів, що із зростанням вагової категорії знижуються швидкісні здібності зорово-моторної реакції. Також, з підвищенням вагової категорії здатність до диференціації зусилля у дзюдоїстів знижується. Проте, здатність до відтворення заданого зусилля найкраща у дзюдоїстів середніх вагових категорій.

Дакал Н. А. (2017) займалась визначенням індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик. Розроблено практичні рекомендації щодо визначення стилю ведення поєдинку з урахуванням психофізіологічних та мотиваційних характеристик, на підставі того, що у борців стиль ведення поєдинку формується за рахунок когнітивних функцій, стресостійкості, працездатності та витривалості нервової системи. Для дзюдоїстів стиль ведення поєдинку визначається нейродинамічними, когнітивними функціями і швидкістю прийняття рішення.

Євтифієв та ін. (2023) у своїх дослідженнях обґрунтували значимість обліку психофізіологічних показників у тренувальному процесі борців. Виявлено відмінності та особливості структурної моделі психофізіологічних показників борців, що належать до різних вагових категорій. Проаналізовані особливості кореляції показників спортивної результативності з психофізіологічними параметрами у вибірках борців різних вагових категорій, що свідчить про необхідність врахування виявлених відмінностей у процесі підготовки борців на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Коробейнікова та ін. (2012) займались дослідженням вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження. Встановлено, що для спортсменів старшої вікової групи психоемоційне напруження викликає значні зміни у регуляції варіабельності ритму серця, що вказує на стресовий характер навантаження. У спортсменів молодшої вікової групи спостерігається оптимальна реакція системи регуляції ритму серця на психоемоційне навантаження.

**Висновки.** Дослідження психофізіологічних показників єдиноборців здійснюється багатьма дослідниками. Цікавими напрямками дослідження в дзюдо є вивчення властивостей психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі, розробка моделей психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів, прояву психофізіологічних функцій у дзюдоїстів різних вагових категорій, визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик, дослідження вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації у борців із різним рівнем стресостійкості до психоемоційного навантаження.

Отримані дані досліджень підтверджують, що психофізіологічні властивості нервової системи, відіграють дуже істотну роль в обумовленні такого важливого фактору майстерності дзюдоїстів вищої кваліфікації, в досягненні високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі** будуть спрямовано на дослідження методів визначення психофізіологічних властивостей нервової системи дзюдоїстів вищої кваліфікації.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою).
- Бойченко, Н. В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації*. Харків: ХДАФК.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, 1*, 14-17.
- Дакал, Н. А. (2017). *Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик (Doctoral dissertation, з фіз. вих. і спорту)*. Київ, Україна.
- Євтифієв, А. С., Бочкарев, С. В., Євтифієва, І. І., Донець, Ю. Г., Недбайло, І. А., & Натарова, В. В. (2023). Кореляційний аналіз психофізіологічних показників борців вільного стилю як фактор успішності змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 7* (167), 84-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).16)
- Запольський, Д. П., (2015). Діагностика психофізіологічних функцій дзюдоїстів різних вагових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2*(55), 51-53.
- Коробейніков, Г. В. (2014). Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 183-186.
- Коробейнікова, Л., Коробейніков, Г., & Заповітряна, О. (2012). Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації в умовах психоемоційних навантажень. *Науковий напрям*, 50-55.
- Пирог, Ю. (2022). Моделі психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. *Єдиноборства*, (4 (26)), 63-74.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport, 16*(2), 433.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport, 17*, 519.
- Tropin, Y., & Boychenko, N. (2018). Features of psycho-physiological indicators in various types of wrestling. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (68)), 45-48.

#### **Відомості про авторів:**

**Алексєєв Анатолій Федотович** – доцент кафедри єдиноборств, заслужений працівник ФК та С

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.alex38@gmail.com

**Алексєєва Ірина Анатоліївна** – старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0003-2709-2040>

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

*Надійшла до редакції 31.12.2024 р.*



## Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років

Безотосна А.В.<sup>1</sup>, Бойченко Н.В.<sup>1</sup>, Шандригось В.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup> Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка

**Анотація.** В статті на підставі опитування тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо» було визначено методи дослідження та засоби які застосовуються при швидкісно-силової підготовці дзюдоїстів 14-15 років. Було опитано тренерів 20 тренерів з різним віком стажем роботи від 5 до 20 років та званнями Заслужений тренер України, тренери першої та другої категорії, майстри спорту з дзюдо. Результати опитування показали, що тренери-викладачі «Харківської обласної федерації дзюдо» у роботі зі спортсменами віддають перевагу методам, які забезпечують оперативну оцінку та корекцію тренувального процесу. Педагогічне спостереження використовують 100 % тренерів, оскільки цей метод дозволяє постійно контролювати технічне виконання прийомів, адаптувати навантаження під індивідуальні потреби спортсменів і забезпечувати варіативність тренувань. Педагогічний експеримент застосовує лише 5 % тренерів через його складність, а педагогічне тестування (40 %) популярне завдяки доступності й об'єктивності результатів. Математичні методи не використовуються, оскільки потребують значних ресурсів і часу. Щодо засобів швидкісно-силової підготовки, тренери-викладачі широко застосовують підвороти на джгутах та заходи на кидок без фінального зусилля, а також кидки на швидкість.

**Ключові слова:** дзюдо; опитування; засоби; підготовка; швидкісно-силові якості; тренери-викладачі.

**Вступ.** Швидкісно-силова підготовка є одним із ключових аспектів загальної фізичної підготовки дзюдоїстів, оскільки від рівня розвитку цих якостей безпосередньо залежить ефективність виконання технічних прийомів та тактичних дій під час змагань (Бойченко & Голубничій, 2016; Кравчук та ін., 2019). У віці 14-15 років важливою складовою процесу підготовки дзюдоїстів є вибір правильних методів та засобів для розвитку швидкості, сили та витривалості, що дозволяє досягти високих результатів при мінімізації ризику травм (Абдуллаєв & Ребар, 2021; Крилов 2017; Палічук та ін., 2020; Шиленко & Санжарова, 2010).

Пошук методик та вибору засобів швидкісно-силової підготовки є завжди актуальним напрямом дослідження в різних видах боротьби. Тому, важливим є не лише розробка відповідних тренувальних програм, а й ретельне вивчення

думок тренерів-викладачів, які безпосередньо працюють із дзюдоїстами відповідного віку, для більш глибокого розуміння того, які методи та засоби дозволять показати найкращі результати.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження** – вивчити особливості вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років на основі бесід з тренерами-викладачами.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети у дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо. На підставі опитування тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо» було визначено методи дослідження та засоби які застосовуються при швидкісно-силової підготовці дзюдоїстів 14-15 років. Було опитано тренерів 20 тренерів з різним віком стажем роботи від 5 до 20 років та званнями Заслужений тренер України, тренери першої та другої категорії, майстри спорту з дзюдо.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Швидкісно-силова підготовка є важливим аспектом у тренувальному процесі дзюдоїстів, оскільки вона забезпечує розвиток м'язової сили та швидкості, що є необхідним для ефективної боротьби на татамі. Для спортсменів 14-15 років застосування відповідних методів і засобів тренування повинно бути адаптованим до фізіологічних та психологічних особливостей організму (Марандян & Бойченко, 2019; Філіна & Кафтанова, 2023). Вибір методів тренування і засобів для швидкісно-силової підготовки, залежить від низки чинників, включаючи рівень підготовленості, досвід тренування та індивідуальні особливості спортсменів (Мазур та ін., 2020; Мирошніченко & Бойченко, 2022).

З метою вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років було проведено бесіди з тренерами-викладачами.

Провівши аналіз бесід з тренерами-викладачами з дзюдо вдалось встановити:

1) Педагогічне спостереження є наразі основним методом, який використовують 100 % опитаних тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо». Цей метод дозволяє тренерам детально стежити за виконанням технічних прийомів, аналізувати поведінку та реакції спортсменів на навантаження під час тренувань, а також вчасно вносити корективи. Завдяки цьому методу можна враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та відповідно адаптувати тренування, що є особливо важливим у роботі з підлітками. Педагогічне спостереження надає тренерам гнучкість і дозволяє ефективно підтримувати високий рівень підготовки спортсменів.

2) Педагогічний експеримент використовує лише 5 % тренерів-викладачів, і це пояснюється складністю в організації та володіння додаткових знань з

особливостей його проведення на усіх етапах. Цей метод передбачає педагогічне тестування, застосування нових підходів або методик, які тренери хотіли б використовувати у підготовці спортсменів. Однак педагогічний експеримент вимагає чіткої гіпотези та ретельного планування, що потребує більш глибокого аналізу та підготовки. Зазвичай він використовується для вдосконалення певних технічних прийомів чи для перевірки впливу нових тренувальних методик на фізичну і психоемоційну підготовку спортсменів. Таким чином, педагогічний експеримент відіграє допоміжну роль у тренувальному процесі, але може бути дуже корисним для підвищення якості підготовки у довгостроковій перспективі.

3) Педагогічне тестування, яке застосовують 96 % тренерів, є цінним інструментом для об'єктивного оцінювання фізичних можливостей спортсменів. Тренери-викладачі часто використовують нормативи та вправи для визначення рівня сили, швидкості, витривалості та технічних навичок дзюдоїстів. Педагогічне тестування дозволяє об'єктивно відстежувати зміни в показниках фізичної підготовки, оцінювати ефективність тренувальних програм і виявляти індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсменів. З огляду на змагальний характер дзюдо, використання тестування є необхідним для підготовки спортсменів до змагань, а також для встановлення нових цілей на шляху досягнення високих результатів.

З огляду на результати опитування стає зрозумілим, що здебільшого опитані тренери-викладачі з дзюдо у тренувальному процесі покладаються, переважно, на досвід послуговуючись педагогічним спостереженням, також вдаються до педагогічного тестування у зв'язку з його доступністю, виокремлюючи як його перевагу наочність і конкретність даних виражених в числовому чи часовому еквіваленті. Загальноприйняті методи математичної статистики для об'єднання даних їх групування чи обчислення ніхто з опитуваних не використовує зсилаючись на не раціональні затрати часу і ресурсу, вислугуючи переваги інших методів і їх самодостатності, як і педагогічний експеримент, метод доволі кропіткий, як для вжитку у тренувальному процесі, не маючого під собою мети досліджувати у науковому плані ці питання, що виправдовує їх низький рівень використання між тренерів-викладачів практикуючих дзюдо.

Подальше опитування виявило засоби, які застосовують тренери-викладачі для розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років. На цьому етапі важливо не перевантажувати юних спортсменів силовими тренуваннями, оскільки їх організм ще росте і розвивається. Тренування повинні бути збалансованими та направленими на розвиток як швидкості, так і сили. Також, слід уникати надмірного використання обтяжень, віддаючи перевагу вправам з власною вагою і функціональним тренуванням, що сприяють розвитку швидкості і техніки. Основними засобами стали підвороти на резині на швидкість їх впроваджує 90 % респондентів, відмічаючи як гарний спосіб реалізації навичок за відсутності напарника та як спосіб динамічного розвитку вибухової сили. 100 % опитаних тренерів-викладачів для розвитку швидкісних якостей використовують заходи на кидок на партнері, без зкидання з себе



(фінального зусилля), також використовують його як підвідну вправу і в разі використання її з максимальним темпом. Комплексним засобом для вирішення питання швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років стали кидки на швидкість, більшість опитаних визнають їх як ефективний засіб, але здебільшого переважна більшість використовує цей засіб задля розвитку спеціальної витривалості збільшуючи виконання вправи у часі і зменшуючи паузи відпочинку. Як засіб швидкісно-силової підготовки його впровадили і використовують 45 % респондентів, що демонструє недооцінку даного засобу серед опитаних респондентів.

**Висновки.** Отже, результати дослідження показали, що тренери-викладачі «Харківської обласної федерації дзюдо» у роботі зі спортсменами віддають перевагу методам, які забезпечують оперативну оцінку та корекцію тренувального процесу. Педагогічне спостереження використовують 100 % тренерів, оскільки цей метод дозволяє постійно контролювати технічне виконання прийомів, адаптувати навантаження під індивідуальні потреби спортсменів і забезпечувати варіативність тренувань. Педагогічний експеримент застосовує лише 5 % тренерів через його складність, а педагогічне тестування (40 %) популярне завдяки доступності й об'єктивності результатів. Математичні методи не використовуються, оскільки потребують значних ресурсів і часу.

Щодо засобів швидкісно-силової підготовки, тренери-викладачі широко застосовують підвороти на резині та заходи на кидок без фінального зусилля, а також кидки на швидкість. Як засіб швидкісно-силової підготовки його впровадили і використовують 45 % респондентів, що демонструє недооцінку даного засобу серед опитаних респондентів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі** будуть спрямовані на розробку програми швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років.

#### Література:

- Абдуллаєв, А. К., & Ребар, І. В. (2021). Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних борців вільного стилю 12-13 років. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*, 70-72.
- Бойченко, Н. В., & Голубничій, Р. В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 1, 11-13.
- Кравчук, Т. М., Огарь, Г. О., & Кондратович, Б. Ю. (2019). Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*, (1), 46-54.
- Крилов А. Г. (2017). Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14-15 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (93), 55-57.
- Мазур, В., Кучер, В., Петров, А., Скавронський, О., Чистякова, М., Марчук, В., ... & Макаруч, Б. (2020). Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (19), 31-35.
- Марандян, К. Н., & Бойченко, Н. В. (2019). Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 48-51.

- Мирошниченко, Є., & Бойченко, Н. (2022). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 22-25.
- Палічук, Ю., Мартинів, О., & Вілігорський, О. (2020). Програми розвитку швидкісно-силових якостей борців. *Вища школа*, 5 (194), 68-71. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-5\(194\)-68-71](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-5(194)-68-71)
- Філіна, В. А., & Кафтанова, Т. В. (2023). Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*, 98-101.
- Шиленко, Д., & Санжарова, Н. М. (2010). Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів. *Physical Education Theory and Methodology*, (11), 8-10.

### Відомості про авторів:

**Безотосна Анастасія Володимирівна** – студентка магістратури

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [anastasiabezotosna@gmail.com](mailto:anastasiabezotosna@gmail.com)

**Бойченко Наталя Валентинівна** – к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: [natalya-meg@ukr.net](mailto:natalya-meg@ukr.net)

**Шандригось Віктор Іванович** – к.фіз.вих., доцент

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: [shandrygos.v@gmail.com](mailto:shandrygos.v@gmail.com)

*Надійшла до редакції 28.12.2024 р.*

## Техніко-тактична підготовка борців: фактори впливу та модельні характеристики

Голоха В.Л.<sup>1</sup>, Юй Шань<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Сіанський університет фізичного виховання, Китай

**Анотація.** У статті розглядається необхідність прогностичного аналізу змагальної діяльності спортсменів як основи для оптимізації процесу спортивної підготовки. Окреслено ключові умови ефективного моделювання змагальної діяльності, включаючи визначення специфіки рухових здібностей, класифікацію засобів та методів їх розвитку, а також оптимальний розподіл тренувальних навантажень. Висвітлено значення якісного та кількісного аналізу для формування модельних характеристик спортсменів, що сприяють побудові формалізованої моделі чемпіона. Особливу увагу приділено динамічним змінам у сучасній боротьбі, що висуває нові вимоги до техніко-тактичної підготовленості, фізичних кондицій та психологічної стійкості спортсменів. Аналіз змагальної діяльності на міжнародних турнірах і чемпіонатах дозволив виявити тенденцію до підвищення динаміки та раціоналізації технічних дій. Результати дослідження мають теоретичне та практичне значення: вони спрямовані на вдосконалення системи підготовки спортсменів високого рівня, підвищення ефективності тренувального процесу та забезпечення стабільних спортивних досягнень у тривалій перспективі.

**Ключові слова:** змагальна діяльність; спортивна підготовка; модель чемпіона; техніко-тактична майстерність; боротьба; єдиноборства.

**Вступ.** Сучасна спортивна боротьба розвивається в умовах постійного зростання конкуренції та ускладнення змагальної діяльності, що зумовлює необхідність удосконалення підходів до тренувального процесу. Висока інтенсивність поєдинків, їх динамічний характер, а також зростаючі вимоги до техніко-тактичної майстерності борців вимагають не лише фізичної, а й когнітивної та психологічної готовності (Гуцул, 2015). Одним із ключових викликів для тренерів та науковців є пошук ефективних методів оптимізації управління підготовкою спортсменів, що дозволяє підвищувати стабільність результатів на міжнародних аренах.

Прогностичний аналіз можливостей оптимізації управління процесом спортивної підготовки постає як нагальна потреба, що вимагає системного та поглибленого дослідження змагальної діяльності. Без цього кроку побудова ефективної системи підготовки спортсменів є фактично неможливою (Бойченко та ін., 2024; Володченко, 2024; Грибан, 2022).

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю створення системи, яка дозволить тренерам ефективніше моделювати змагальну діяльність,

розподіляти ресурси спортсменів у процесі багаторічної підготовки та забезпечувати їхню адаптацію до змінних умов сучасної боротьби. Аналіз змагальної діяльності, що охоплює як якісний, так і кількісний компоненти, є важливим кроком до формування ефективних стратегій підготовки борців різного рівня кваліфікації.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження** – виявити ключові фактори та модельні характеристики техніко-тактичної підготовки борців.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективне моделювання змагальної діяльності в межах спортивної підготовки стає досяжним за дотримання низки умов (Бойченко та ін., 2024; Гуцул, 2015). Насамперед необхідно:

1. Встановити специфіку та співвідношення рухових здібностей, які найбільше впливають на спортивні досягнення в конкретному виді спорту.

2. Класифікувати засоби та методи цілеспрямованої дії, спрямованої на розвиток зазначених здібностей.

3. Забезпечити оптимальний розподіл навантажень у часі, зокрема тих, які сприяють розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, у поєднанні з формуванням структури майбутньої змагальної діяльності.

Комплексність змагальної діяльності породжує дві великі науково-дослідницькі задачі (Литвиненко та ін. 2023): дослідження специфіки діяльності єдиноборців у змаганнях та вивчення впливу цих змагань на психофізіологічний стан спортсменів. Ці завдання, у свою чергу, можна деталізувати:

- аналіз поведінки та дій спортсменів під час змагань та між ними, що включає оцінку техніко-тактичної майстерності (Латишев та ін., 2000; Бойченко та ін., 2011);

- дослідження техніки виконання прийомів, реалізованих у динамічних умовах змагальної боротьби (Голоха, 2023; Коробейніков та ін., 2020).

Структура спортивного досягнення – це більше, ніж проста ієрархія чинників. У ній переплітаються взаємні впливи, залежності та механізми компенсацій, які дозволяють долати дефіцит одного фактору за рахунок іншого. Наприклад, недостатня фізична сила може бути компенсована технічною майстерністю або тактичною гнучкістю. Таким чином, жоден із факторів не може бути переоціненим чи проігнорованим, а ефективний розподіл часу та енергії стає критичним у межах багаторічної підготовки (Пирог, 2023).

Теоретична модель спортивних досягнень передбачає такий внесок окремих компонентів у загальний результат (Володченко, 2024):

- 50-60 % – координаційні здібності та техніко-тактична підготовленість;

- 20 % – кондиційні можливості та фізична підготовленість;
- 20-30 % – психологічні компоненти майстерності.

Ця модель, хоча й корисна для загального розуміння, має обмеження. Вона не враховує динаміку розвитку майстерності на різних етапах багаторічної підготовки, що знижує її практичну значущість.

Необхідність удосконалення системи управління підготовкою спортсменів високого рівня вимагає детального аналізу змагальної діяльності. Тільки через визначення ключових факторів успіху можна створити ефективну програму тренувань.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців дозволяє сформувати формалізовану модель чемпіона – своєрідний еталон, що включає модельні характеристики всіх аспектів підготовленості. Такий підхід відкриває можливості для вдосконалення окремих елементів структури підготовки (Голоха та ін., 2022; Пашков та ін., 2021).

Дослідження змагальної діяльності на чемпіонатах України, світу, Європи та найбільших турнірах 2021-2024 років виявили кілька важливих тенденцій (Коробейніков та ін., 2020; Tunnemann et al., 2016). Перш за все, сучасна боротьба стає все більш динамічною. Технічні дії виконуються у стані постійного руху, що висуває надзвичайно високі вимоги до швидкісно-силової підготовки та витривалості (Tropin et al., 2023).

Техніка найсильніших борців стає раціональнішою, однак менш яскравою. Прийоми, які асоціюються з високим ризиком програти оцінку, майже зникли (Володченко, 2023). Успіх залежить не лише від фізичних і технічних здібностей, а й від уміння стратегічно планувати атаки (Голоха та ін., 2022).

Аналіз змагальної діяльності проводиться у двох напрямках:

- якісний аналіз – створення евристичної моделі спортивних досягнень та стилю школи боротьби (Tunnemann et al., 2016).
- кількісний аналіз – визначення модельних характеристик та формалізація моделі чемпіона (Коробейніков та ін., 2020).

**Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел дозволив зробити такі висновки. Оптимізація управління процесом спортивної підготовки вимагає синтезу різних методологічних підходів. Ефективне прогнозування спортивних результатів можливе лише за умови глибокого аналізу змагальної діяльності, що охоплює як якісну, так і кількісну складові.

Створення формалізованої моделі чемпіона на основі комплексних модельних характеристик дозволяє розкрити резервні можливості спортсменів. Проте, така модель потребує деталізації з урахуванням динаміки багаторічної підготовки, що є критично важливим для практичного використання.

Рівень спортивних досягнень визначається складною взаємодією техніко-тактичних, фізичних та психологічних компонентів. Зокрема, координаційні здібності й техніко-тактична майстерність вносять найбільший внесок (50–60 %) у кінцевий результат, проте недооцінка психологічних аспектів або фізичних кондицій може значно знизити ефективність підготовки.



Дослідження довели, що сучасна боротьба стає більш динамічною та вимогливою до швидкісно-силової підготовки. Водночас техніка борців зазнає змін: відмовляючись від ризикованих прийомів, спортсмени віддають перевагу раціональним та ефективним технічним діям, що мінімізують можливість помилок.

Оптимальний розподіл навантажень у часі, акцент на розвиток базових здібностей і постійний аналіз результатів змагань формують фундамент для побудови ефективної системи тренувань. У цьому контексті важливо впроваджувати сучасні технології, зокрема програмні засоби аналізу, які допомагають формалізувати підходи до підготовки.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.** В подальшому планується дослідити вплив психологічної підготовленості на ефективність прийняття рішень у динамічних ситуаціях змагань.

Література:

- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, 3(33), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
- Бойченко, Н. В., & Гринь Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 10-12.
- Володченко, О. (2023). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. *Єдиноборства*, 3(29), 13-27. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.02>
- Володченко, О. (2024). Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2(32), 4-14. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.01>
- Голоха, В. (2023). Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, Т. 1, 20-23.
- Голоха, В. Л., Романенко, В. В., & Тропін, Ю. М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.01>
- Грибан, Г. П. (2022). Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 124.
- Гуцул, Н. (2015). Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 19, т. 2., 95-99.
- Коробейніков, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., & Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 4, 27-33. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.27-33>
- Латишев, С. В., & Латишев, М. (2000). Порівнювальний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті. *Молода спортивна наука України*, 5, 189-194.
- Литвиненко, А., & Мулик, В. (2023). Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*, 4(30), 59-68. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.06>
- Пашков, І., Тропін, Ю., Романенко, В., Голоха, В., & Коваленко, Ю. (2021). Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(85), 20-25. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.003>
- Пирог, Ю. А. (2023). Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*, 1(27), 49-67.

- Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Podrigalo, O., Volodchenko, O., Volskyi, D. & Roztorgui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, Vol.27, issue 4, 321-330.
- Tunnemann, H, & Curby, D. (2016). Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, 6, 90-116.  
<https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1315197>

**Відомості про авторів:**

**Голоха Валерій Леонідович** – старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

E-mail: [vgolokha@gmail.com](mailto:vgolokha@gmail.com)

**Юй Шань** – кандидат наук з ФВ та С, доцент

*Сіанський університет фізичного виховання, Китай*

E-mail: [y\\_shan\\_china@gmail.com](mailto:y_shan_china@gmail.com)

*Надійшла до редакції 17.12.2024 р.*

## Характеристика професійних навичок тренера з фехтування

Горбачук Є.О., Кривенцова І.В.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** У статті розглянуто основні компетенції, якими має володіти тренер для забезпечення ефективної підготовки фехтувальників. Описано професійні навички тренера з фехтування що включають: технічну, тактичну, фізичну, психологічну, комунікативну та організаційну компетентності.

**Ключові слова:** фехтування; тренер; підготовка; тренувальний процес.

**Вступ.** Фехтування – це багатокomпонентний вид спорту, який вимагає синтезу фізичних, технічних, тактичних і психологічних умінь. Водночас ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від професіоналізму їхнього тренера. Саме тренер є ключовою фігурою у формуванні спортсменів-фехтувальників. Тому, для успішної діяльності йому необхідно володіти широким спектром професійних навичок. Підготовкою тренерських кадрів займаються профільні заклади освіти, які працюють за освітніми програмами відповідної спеціальності. Особливості та шляхи вдосконалення фехтувального спорту досліджували провідні науковці даної галузі (Бріскін та ін., 2014; Задорожна & Пітин, 2020; Кривенцова & Горбачук, 2021; Рихаль та ін., 2021).

**Мета дослідження** – провести аналіз та визначити групи професійних навичок тренера з фехтування.

**Матеріал і методи дослідження.** Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Попередніми дослідженнями (Кривенцова & Горбачук, 2021) доведено, що підвищити якість підготовки фехтувальників можна за рахунок впровадження силових, стретчінг та інших спеціальних програм; запровадження засобів фізичної рекреації та реабілітації (за потреби), а також психологічної підготовки; використання технічних засобів та спеціальних приладів.

Аналіз спеціальної літератури, бесіди з фахівцями, власний досвід дозволяє виділити наступні напрями підготовки тренера з фехтування:

1. Знання техніки та вміння здійснювати педагогічну діяльність із застосуванням технічних засобів навчання.
2. Володіти тактичним мисленням.
3. Розумітися на механізмах розвитку, формування та підтримки фізичної готовності фехтувальника до ефективної бойової діяльності.
4. Психологічна підтримка.
5. Комунікативні навички.



6. Організаторські здібності.

7. Здатність до постійного самовдосконалення та подолання професійних викликів.

Групи професійних навичок тренера з фехтування:

1. *Технічні знання та вміння.* Фехтувальна техніка включає в себе базові положення, пересування, позиції, уколи, захисти та комбінації цих рухів. Тренер має досконало знати техніку, як найбільш доцільні рухи спортивної діяльності. Він повинен ідеально демонструвати правильне виконання технічних елементів, що передбачає постійне вдосконалення власних навичок і здатність навчати спортсменів основам техніки з використанням технічних засобів та приладів. Важливо, щоб тренер вмів коригувати помилки спортсменів під час тренувань, використовуючи сучасні підходи до аналізу рухів, наприклад відеозаписи тренувань. Крім того, тренер має володіти знаннями про сучасні тенденції у фехтуванні та інноваційні методики тренувань. Так, автори (Бріскін та ін., 2014) впроваджують спеціальні пристрої для техніко-тактичної та технічної підготовки фехтувальників.

2. *Тактичне мислення.* Фехтування вимагає розвиненого тактичного підходу. Так, на думку авторів (Задорожна & Пітин, 2020) тренер має знати специфіку виду спорту, мати ерудицію, культуру та рівень педагогічної майстерності. Саме тренер повинен привчити аналізувати дії суперників та розробляти стратегії для кожного поєдинку. Це включає вивчення відеоматеріалів, аналіз сильних і слабких сторін супротивників. Тренер має навчати спортсменів передбачати дії суперника шляхом моделювання різних ситуацій на тренуваннях. Також необхідно формувати в учнів здатність адаптуватися до різних ситуацій під час поєдинку, розвиваючи у спортсменів вміння швидко приймати рішення під тиском.

3. *Фізична підготовка.* Знання основ фізіології та спортивної медицини також допомагає у побудові тренувального процесу. Автори (Рихаль та ін., 2022) акцентують, що такі знання дозволяють тренеру планувати ефективні програми фізичної підготовки відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів, враховуючи їхній вік, рівень підготовки та фізичні можливості. Тренер має будувати тренувальний процес так, щоб уникати травм за рахунок правильного дозування навантажень і включенню до програми тренувань спеціальних вправ з укріплення м'язів, суглобів і зв'язок. Тренер обов'язково має враховувати необхідність забезпечення засобів для відновлення спортсменів після інтенсивних тренувань та змагань, використовуючи сучасні методи реабілітації, такі як масаж, кріотерапія, розтягування тощо.

4. *Психологічна компетентність.* Успіх у фехтуванні значною мірою залежить від психологічної готовності спортсменів до участі у змагальній діяльності. Як зазначають (Шилова & Веселова, 2021) тренер має створювати мотиваційну атмосферу під час тренувань, допомагаючи спортсменам ставити та досягати амбітних, але реалістичних цілей. Він повинен навчати спортсменів контролювати емоції в стресових ситуаціях, використовуючи техніки релаксації, дихальні вправи та візуалізацію. Також важливо розвивати в них впевненість у

своїх силах та здатність долати труднощі через регулярні мотиваційні бесіди, підтримку та індивідуальний підхід.

5. *Комунікативні навички.* Ефективна взаємодія зі спортсменами є важливим елементом роботи тренера. Фахівець повинен знаходити індивідуальний підхід до кожного вихованця, враховуючи їх характери, потреби, мотиви та цілі. Тренер має чітко пояснювати завдання, загальні та свої вимоги, використовуючи зрозумілу мову й надаючи яскраві приклади. Важливо також бути відкритим до зворотного зв'язку, вислуховувати думки спортсменів і коригувати тренувальний процес відповідно до їхніх потреб.

6. *Організаційні здібності.* Тренер з фехтування часто особисто відповідає за організацію тренувального процесу та участь спортсменів у змаганнях (Ваулін, 2015). Тренер складає плани тренувань відповідно до графіків змагань, враховуючи періодизацію підготовки та особливості кожного спортсмена. Також тренер має координувати логістику й забезпечувати спортсменів необхідним інвентарем, включаючи екіпірування, зброю та витратні матеріали. Він контролює виконання тренувальних програм, регулярно оцінюючи прогрес спортсменів і вносить необхідні корективи.

7. *Здатність до навчання впродовж життя.* Сфера спорту динамічна розвивається, і тренер повинен постійно вдосконалювати свої знання та навички через участь у спеціалізованих курсах, вебінарах, а також читати наукові публікації. Він має брати участь у семінарах, конференціях та тренінгах, де можна ознайомитися з новими тенденціями що відбуваються у фехтуванні. Крім того, тренер повинен обмінюватися досвідом з іншими тренерами, відвідуючи майстер-класи та змагання різних рівнів.

*Здатність долати виклики у професійній діяльності тренера з фехтування.* Попри значний перелік навичок, робота тренера супроводжується численними викликами. Серед них забезпечення балансу між вимогливістю та підтримкою спортсменів, що потребує високого рівня емоційного інтелекту. Робота з різними віковими категоріями та рівнями підготовки вимагає гнучкості та адаптивності у підходах до тренувань. Також важливо адаптуватися до нових правил та змін у фехтувальному середовищі, які можуть впливати на стратегії підготовки та змагальну діяльність.

**Висновки.** Професійні навички тренера з фехтування повинні бути багатогранними і включати технічну, тактичну, фізичну, психологічну, комунікативну та організаційну компетентності. З метою досягнення учнями високих спортивних результатів тренер має постійно розвиватися, бути гнучким і відкритим до набуття нових знань. Саме завдяки висококваліфікованим тренерам спортсмени досягають успіху й розвиваються як особистості. Тому інвестиції у розвиток професійних навичок тренерів є запорукою успішного розвитку фехтувального спорту в цілому.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.** В подальшому планується створення моделі підготовки тренера з фехтування для роботи зі спортсменами різного рівня кваліфікації

Література:

- Бріскін, Ю. А., Пітин, М. П., Семеряк, З. С., Задорожна, О. Р., & Смирновський, С. Б. (2014). Тренажерні засоби в удосконаленні підготовленості спортсменів у фехтуванні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118 (2), 30-34.
- Задорожна, О. Р., & Пітин, М. П. (2020). Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3 К (123), 172-175.
- Кривенцова, І. В., & Горбачук, Є. О. (2021). Динаміка підготовленості юних шпажистів 9-11 років під впливом розробленої програми. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 49-53.
- Рихаль, В. І., Мадяр-Фазекаш, Е. О., Гук, Г. І., & Кашевко, В. Ф. (2022). Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 15, (12(158)), 117-121. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
- Шилова, О. Є., & Веселова, І. М. (2021). Особливості психологічної підготовки спортсменів у фехтуванні. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини*, 131-134.
- Ваулін, О. (2015). Обґрунтування критеріїв оцінювання ефективності організації змагань з фехтування. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 15-18.

**Відомості про авторів:**

**Горбачук Євгеній Олександрович** – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, МСУ з фехтування

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

<https://orcid.org/0000-0003-4656-1834>

E-mail: [eugene.lab98@gmail.com](mailto:eugene.lab98@gmail.com)

**Кривенцова Ірина Володимирівна** – к.пед.н., доцент

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: [Kriventsova.ira@ukr.net](mailto:Kriventsova.ira@ukr.net)

*Надійшла до редакції 14.01.2025 р.*

## Порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів ЗВО, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками

Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Матвіїв В.І., Куциняк К. В., Красуляк В.А.  
*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Анотація.** Багато фахівців, на основі аналізу власних досліджень, вказують на численні переваги тренувань, зокрема будь-яким видом одноборств, що призводить до зниження рівня агресивності або покращення емоційного самоконтролю. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів вищої освіти, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками. У дослідженні взяли участь 60 чоловіків по 15 учасників з кожного виду одноборств, які займалися в групах з боксу, Кіокушинкай карате, айкідо та тхеквондо. Окрім того, було опитано групу з 20 здобувачів вищої освіти чоловічої статі, які не практикують будь-який вид одноборств. Разом було опитано 80 осіб. Вік опитаних респондентів 18-23 років. Всі особи чоловічої статі, повністю здорові, не травмовані. Висновок. За найвищими загальними показниками рівня агресії розподіл відбувся наступним чином: група представників не практикуючих одноліток (сумарний показник 3,23), за ними група боксерів з сумарним показником 2,95, потім група тхеквондо (сумарний показник 2,23), далі група айкідо з показником 2,08, та група Кіокушинкай карате із сумарним показником 1,99.  
**Ключові слова:** Кіокушинкай карате; бокс; айкідо; тхеквондо; Buss-Perry тест; агресія.

**Вступ.** Агресія – це особистісна риса, яка пов’язана з асоціальною поведінкою. Деякі дослідники запропонували інтегративну пояснювальну базу для агресії, при якій когнітивна, емоційна та особистісна змінні взаємодіють із ситуативними та екологічними факторами (Качанова, 2010; Buss & Perry, 1992).

Прояв агресивності є результатом складної взаємодії різноманітних чинників, які демонструють такі риси, як конфліктність і агресивність, у порівнянні з іншими людьми. Наукова класифікація визначає чотири різні типи агресивної поведінки: агресія як намір; агресія як тип поведінки; агресія, спрямована на все живе; агресія, виражена в нанесенні ушкоджень і образ (Качанова, 2010; Петечел, 2017; Сигал та ін., 2014).

Згідно аналізу досліджень багатьох науковців, на початку нашого століття значно зросла агресивність людської поведінки в суспільстві. Агресію можна помітити практично скрізь, її викривають: у ЗМІ та у телевізійних

новинах, кінострічках, телесеріалах і різноманітних телепрограмах (Баклицька, 2018; Kalina, 1991).

Доволі значну частку на прояв агресивності, на жаль, вносять в повсякденне життя людей кінострічки, які перенасичені сценами прояву агресії. Не менш важливими чинниками, які провокують агресивність, є значне зниження рівня життя населення більшості країн, зростання злочинності, збройні конфлікти в різних куточках нашої планети, які сприяють значним потокам біженців.

Соціально-політична ситуація в Україні наразі перебуває в умовах динамічних змін та кризових станів, що відображається на психологічному та фізичному здоров'ї українського населення, яке включене в суспільно-політичне життя країни.

Загально відомо, що соціальні умови, мікро- та макропростір, в яких перебуває людина, відіграють дуже важливу роль у формуванні її поведінки. Збройні конфлікти та військова агресія мають прямий вплив на громадян будь-якої країни, в тому числі на жителів України. Тому проблема агресивної поведінки зростає під впливом стресу та тиску кризових ситуацій.

Населення України безпосередньо стикнулося з цією світовою проблемою, але в значно більшій мірі. На додаток до суспільних негараздів, які були викликані загальним низьким рівнем життя більшості громадян додалось життя в умовах воєнного стану.

Термін «агресія» у спортивному напрямі часто застосовується для позначення насильницьких дій, які перетворюються на ворожу агресію, головною метою якої є заподіяння страждань жертві (Несен та ін., 2021). Феномен прояву агресивної поведінки почав вивчатися у науково-спортивній літературі відносно нещодавно. Він розглядався зарубіжними психологами, як природне та вроджене явище (Chorażykiewicz, 1981; Chorażykiewicz, 1982; Kłodowska, 1972). Агресивність спортсменів розвивається не тільки під впливом соціальних чинників, але й в спортивно-змагальній діяльності загалом.

Зважаючи на реалії сьогодення, є актуальним звернути увагу на роль агресії в спортивно-змагальній діяльності, а також у результативності виступу спортсменів.

Якщо зарубіжні психологи визначали агресивність як виключно ворожу, природну чи інстинктивну якість, то вітчизняні дослідники в цьому феномені вбачали прояв емоцій, спортивної злості, спортивного азарту тощо (Kalina, 1991). Агресивність розумілася науковцями, як моральна категорія, що є однією зі складових фізичного та морально-етичного виховання молоді.

Однборства на сьогоднішній день є дуже популярними серед молоді та дорослих. Багато фахівців, на основі аналізу власних досліджень, вказують на численні переваги занять будь-яким видом однборств, що призводить до зниження рівня агресивності або покращення емоційного самоконтролю.

Численні дослідження (Кіндзер, 2015; Саєнко, 2007; Та'кody, 2006) підтверджують, що бойові системи були створені не тільки виключно для військових цілей, але й в першу чергу для розумового розвитку. Автори,



описуючи переваги такої діяльності, нагадують про результати, а саме: здатність запобігати агресії, здатність емоційного самоконтролю та здатності залишатися в спокої у надзвичайній ситуації (Дунець-Лесько, Вовканич, & Кіндзер, 2009). Через численні переваги одноборств вони були включені до Навчальних програм з фізичного виховання в Європейських школах. Відповідно до проведених досліджень фахівцями з Асоціації Європейського фізичного виховання (EUPEA), ця особлива форма фізичної діяльності приносить багато переваг.

Одноборства виявилися одними з найбільш ефективних методів ресоціалізації для зменшення агресії та агресивності.

Дослідники вважають (Качанова, 2010; Петечел, 2017), що негативне сприйняття аналізованих дисциплін пропагуються засобами масової інформації. Для комерційних цілей засоби масової інформації інтенсивно розкручують жорстокість бойових видів спорту та одноборств, відхиливши зв'язок із традиціями філософського, релігійного та етичного походження, тим самим створюючи оманливі стереотипи.

Дослідники стверджують (Боднар та ін., 2012; Cynarski & Litwiniuk, 2006), що жорстоке поведіння в бойових мистецтвах значною мірою зумовлені відсутністю знань та розуміння принципів, які стоять за ними в цих видах одноборств. Багато дослідників вважає (Качанова, 2010; Коробейніков, & Дуднік, 2006; Кіндзер, & Кіндзер, 2007), що просування в шоу-бізнесі дій, під час яких ідентифікуються одноборства з жорстокими бойовими діями та пропагується насильство, є надзвичайно шкідливими.

**Мета дослідження:** здійснити порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів вищої освіти, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 чоловіків по 15 учасників з кожного виду одноборств, які займалися в групах боксу, Кіокушикай карате, айкідо та тхеквондо. Окрім того, було опитано групу із 20 здобувачів вищої освіти чоловічої статі, які не практикують будь-який вид одноборств. Разом було опитано 80 осіб.

Вік опитаних респондентів 18-23 років. Всі особи чоловічої статі, повністю здорові, не травмовані. В опитуванні за методикою Buss-Perry брали участь особи віком 18-19 років – 32 особи, віком 19-20 років – 18 осіб, віком 20-21 років – 12, віком 21-22 роки – 10, та 8 осіб віком 22-23 роки. Середній вік учасників опитування  $19,3 \pm 1,25$  років. Стаж занять певним видом одноборств не менше 7-ми років. Більшість опитаних чоловіків є здобувачами ЗВО, Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, НУ «Львівська Політехніка», ЛНУ ім. Івана Франка та інших, а також члени спортивних клубів та федерацій з вище згаданих видів одноборств. До числа не практикуючих однолітків віднесені здобувачі вищезазначених ЗВО.

У дослідженні застосовано діагностичний метод опитування на визначення рівня агресії – опитувальник Buss & Perry, (1992). Він є одним з найбільш часто використовуваних інструментів для оцінки агресії та включає

29 запитань, згрупованих за 4 факторами. Опитувальник на визначення індексу агресії Buss & Perry (BPAQ) (Buss, & Perry, 1992) пройшов перевірку численними дослідженнями у різних країнах, і був перекладений на декілька мов, та успішно використовується в різних сферах досліджень пов'язаних з психоемоційним станом особистості, в тому числі і спортсменів.

Для визначення загального балу загальної риси агресивності, оцінка опитаних розраховується для чотирьох чинників, таких як: фізична агресія, вербальна агресія, гнів і ворожість. Перші два чинники представляють інструментальну складову результатів тесту. Гнів передбачає фізіологічну активацію, й являє собою емоційну компоненту, в той час як ворожість включає почуття опозиції та несправедливості, таким чином, представляючи пізнавальну складову. Гнів відграє роль психологічного мосту, що з'єднує інструментальну та когнітивну компоненти. Агресивна поведінка розглядається, як протилежна адаптивній. Високий рівень агресивності особистості впливає на соціальну поведінку, сприяє прояву взаємодії, конфронтації у відносинах і конфліктах з оточуючими людьми, перешкоджає успішності діяльності.

В агресивних проявах можна виділити три основні компоненти:

- поведінкову компоненту (фізична агресія) – як власна відповідь щодо схильності до фізичної агресії в поведінці;
- емоційна компонента (гнів) – як власна відповідь щодо схильності до роздратування;
- когнітивна компонента (ворожість) – включає в себе схильність до підозри і образ.

Шкали, які застосовують для визначення агресії:

1. Фізична агресія, ФА – включає в себе твердження щодо схильності до фізичної агресії у власній поведінці (поведінкова компонента).
2. Вербальна агресія, ВА – включає в себе твердження щодо схильності до вербальної агресії у власній поведінці (поведінкова компонента).
3. Ворожість, Вр – шкала, яка включає в себе твердження двох підшкал «Підозрілість» і «Образа» (когнітивна компонента).
4. Гнів, Г – включає в себе твердження щодо схильності до роздратування (емоційна компонента).
5. Інтегральна шкала, ІШ – підсумковий показник по всім питанням чотирьох шкал.

Слід зазначити, що даний опитувальник завдяки сучасним технологіям був оцифрований і адаптований для використання з допомогою комп'ютерів, смартфонів та інших сучасних гаджетів, що у свою чергу суттєво полегшило проведення експерименту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Взавши до уваги подвійну природу соціального сприйняття бойових мистецтв та одноборств, було проведено дослідження, метою якого було визначити рівень агресивності серед здобувачів вищої освіти, які займаються як боксом, Кіокушинкай карате, айкідо та тхеквондо, порівняно з їхніми не практикуючими однолітками.

Різноманітність одноборств, яка була обрана для дослідження, обумовлена характером тренувань. Тому було вирішено провести дослідження, яке буде охоплювати чотири різні види одноборств, що є найбільш популярними серед молоді та відрізняються за навчальною метою. Вважається, що спортсмени, котрі займаються контактними видами одноборств характеризуються вищим рівнем агресивності ніж ті, хто практикує безконтактні дисципліни.

Проведені опитування, в рамках дослідження, показали різні мотиватори в групах респондентів. Наприклад, головна мета спортсменів з групи боксерів – участь в спортивних змаганнях, та їх навчання зосереджується на підготовці до них. Найголовніша мета – досягнути високого спортивного результату, шляхом поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної сторін підготовки.

Друга досліджувана група була представлена спортсменами-каратистами стилю Кіокушинкай. Стель характеризується, як жорсткий, оскільки двобої відбуваються в повний контакт. Окрім того практикуються «ката» та «тамішіварі», оскільки вони теж є змагальними дисциплінами. Основною метою є участь в змаганнях, а також професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах та морально-філософські аспекти розвитку особистості (Кіндзер & Бережанський, 2015; Kindzer, Saienko & Diachenko, 2018).

Третя група – це чоловіки, які займаються айкідо. Основна мета айкідо – гармонійний розвиток особистості в поєднанні зі східною філософією, з використанням значної кількості акробатичних вправ та кидкової техніки на тренуванні. Головною метою цієї групи є формування високого рівня форми тіла та фізичної підготовленості в поєднанні з японською культурою, професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах, та відсутність змагальної діяльності. Навчання сприймалося як одна з форм використання вільного часу на користь здоров'ю та гармонійного розвитку особистості.

До четвертої групи віднесено спортсменів, які займаються тхеквондо. Стель характеризується високою динамічністю, контактний, однак на відміну від Кіокушинкай карате використовується багато захисного обладнання: захисні жилети, шоломи, щитки тощо. Основною метою є участь в змаганнях, а також професійний ріст шляхом участі в атестаційних семінарах, а також морально-філософські аспекти розвитку особистості.

До п'ятої групи (так званих «не практикуючих») були віднесені однолітки вище перелічених одноборців чоловічої статі, які не займаються жодним видом спорту чи одноборств.

Отримані в результаті дослідження дані показують, що найвищі показники фізичної агресії характерні для тих чоловіків, хто практикує бокс, а також представників групи так званих «не практикуючих» одноліток. Обидві групи отримали майже однакові значення індексу агресії. В той же час, не практикуючі однолітки мають дещо вищий індекс.

Узагальнення загального рівня фізичної агресії для представників груп є таким: бокс – 0,75; айкідо – 0,57; Кіокушинкай карате – 0,51; тхеквондо – 0,56. Нижчі показники агресивності (0,56 – 0,57 бала) було зареєстровано в групі



тхеквондо і айкідо, тоді як найнижчі показники спостерігались у групі Кіокушинкай карате (0,51 балів) (рис. 1).

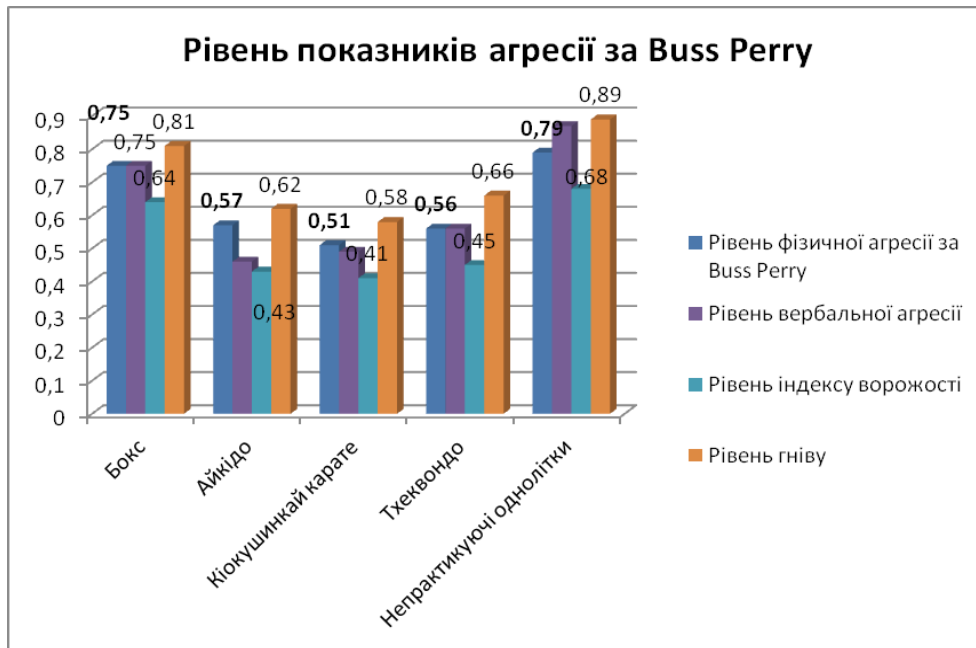


Рис. 1. Рівень фізичної агресії, вербальної агресії, ворожості та гніву за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток

Рівень вербальної агресії за показниками опитувальника Buss-Perry: бокс – 0,75; айкідо – 0,46; Кіокушинкай карате – 0,49; тхеквондо – 0,56. Аналіз результатів стосовно вербальної агресії показав найвищий рівень у представників групи не практикуючих одноліток, який становить 0,87.

Аналіз результатів показника індексу ворожості показує подібні значення цього показника в межах представників групи боксу та групи не практикуючих одноліток, де він був найвищим (0,64 та 0,68 відповідно), та в представників групи айкідо та тхеквондо (0,43 та 0,45 відповідно). Найнижчий показник виявився у спортсменів групи Кіокушинкай карате – 0,41.

Аналіз показників рівня гніву за результатами опитувальника Buss-Perry в представників груп одноборств є таким: бокс – 0,81; Айкідо – 0,62; Кіокушинкай карате – 0,58; тхеквондо – 0,66. Аналіз результатів, що стосується показників гніву показав найвищий його рівень серед групи представників не практикуючих одноліток – 0,89.

За найвищими загальними показниками рівня агресії розподіл відбувся наступним чином: група представників не практикуючих одноліток (сумарний показник 3,23), за ними група боксерів з сумарним показником 2,95, потім група тхеквондо (сумарний показник 2,23), далі група айкідо з показником 2,08, та група Кіокушинкай карате із сумарним показником 1,99.

Сумарні дані рівня агресії за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток відображено на рисунку 2.

Спортсмени, які займаються одноборствами демонструють нижчі показники агресії, порівняно із не практикуючими однолітками (рис. 2), оскільки знижують рівень агресивності завдяки інтенсивним тренуванням у своїх видах.

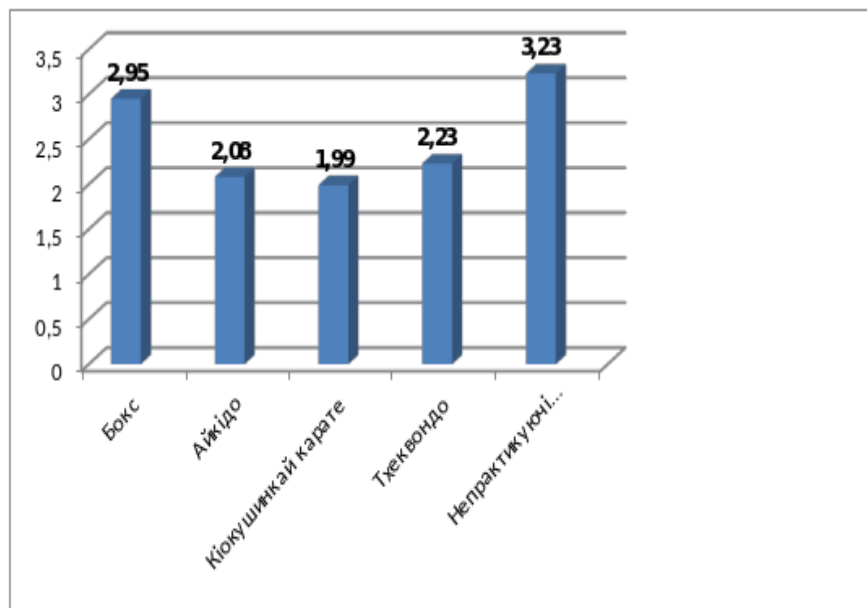


Рис.2. Сумарні дані рівня агресії за показниками опитувальника Buss-Perry груп представників одноборств та не практикуючих одноліток

Окрім того, слід відзначити найнижчий рівень агресії в групі спортсменів Кіокушинкай карате, що скоріш за все пов'язане з регулярною практикою на тренуваннях виконання комплексів «ката», що у свою чергу впливає на психоемоційний стан каратистів, а відтак і на результати тесту.

Високий рівень агресії представників групи боксу пояснюється скоріш за все тим, що на час опитування більшість з них готувалася до відбіркових змагань. В той же час, високий рівень агресії в групі не практикуючих одноліток пов'язаний ймовірно з зовнішнім впливом соціального середовища, негативною інформацією ЗМІ (засобів масової інформації) та загального суспільного напруження населення, яке на сьогоднішній час проживає в умовах воєнного стану.

Таким чином, за допомогою анкет-опитувальників учасників експерименту з використанням «Google-Form» для проведення дистанційного анкетування, отримані результати показують різницю в рівнях агресивності серед учасників груп одноборств, які беруть участь у тренуваннях. Найвищий рівень агресивності був зафіксований у групі спортсменів, які займаються боксом. Наступними за рівнем агресивності були одноборці з груп тхеквондо і айкідо, тоді як найнижчий спостерігався у групі каратистів стилю

Кіокушинкай. Найвищий рівень агресивності виражався у формі фізичної та вербальної агресії. Загальний результат агресивності слід вважати найбільш значущим, і його найвищий рівень був зафіксований у результатах тесту Buss & Perry (BPAQ). Тренування з бойових мистецтв та інших одноборств дають можливість розсіяти емоції та зняти напругу, що в свою чергу може призводити до зниження рівня агресивності. В той же час, учасники групи не практикуючих здобувачів вищої освіти характеризувалися найвищим рівнем агресивності серед досліджуваних груп. Рівень агресивності може бути зумовлений специфікою тренування, однак насамперед він можливо пов'язаний із кваліфікацією тренера.

Отже, агресивність спортсменів може знижуватися як з віком, так і з тренувальним стажем. З іншого боку, у більшості молодих спортсменів, як показують дослідження, спортивна діяльність сприяє посиленню агресії. На підтвердження отриманих результатів можна додати, що науковці (Kalina, 1991; Kłodzka, 1972) у своїх дослідженнях також показали нижчі рівні агресивності серед спортсменів одноборців у порівнянні з не практикуючими однолітками.

Дуже складно чітко визначити вплив підготовки у бойових мистецтвах та одноборствах на рівень агресивності особистості. Проблема ускладнюється через численні чинники, які можуть призвести до агресивної поведінки. Також важко визначити, до якої міри агресивність є вродженою чи набутою, і який вплив різних соціальних або ситуативних чинників, що спричиняють ріст агресії.

При проведенні досліджень групи каратистів, не проводились спостереження змін за рівнем агресивності в результаті тренувань. Однак слід відзначити важливість виконання комплексів «ката» та медитації, які позитивно впливають на навички самоконтролю. Проведені дослідження підтвердили позитивні ефекти впливу традиційного тренування в Кіокушинкай карате на рівень агресивності спортсменів.

У типових бойових видах спорту, таких як бокс, дзюдо або боротьба, тренування в основному орієнтоване на розвиток рухових навичок і технік, тоді як спортсмен не проходить навчання щодо вміння контролювати емоції, оскільки ними нехтують. Боксери дуже часто, проводячи двобої на рингу відчувають біль, ризикують втратити здоров'я чи навіть життя. Такий особистий досвід, безумовно, має значний вплив на психоемоційний стан спортсменів. Характерною рисою одноборств, таких як айкідо або різні види карате – це формування особистості і збагачуючи систему цінностей.

**Висновки.** Систематична практика заняття одноборствами, та й спортом в загальному, можуть суттєво знизити агресивність. Результати досліджень вказують на нижчий рівень агресивності в досвідчених спортсменів, ніж у не залучених до занять спортом, що свідчить про те, що систематичні заняття одноборствами сприяють зменшенню агресивності.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження проведене в короткі терміни навчання здобувачів Львівських ЗВО – у першому семестрі. Тому доцільно продовжити подібні дослідження в рамках навіть одного виду

однборств з врахуванням інших чинників, які могли б мати вплив на рівень агресивності. Наприклад, порівнювати рівень агресії до початку участі в змаганнях, та в період відновлення, а також сезонний вплив, гендерні відмінності та інше.

Література:

- Баклицька, О. П. (2018). Дослідження проблеми агресивності у студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-спортивного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 3(1), 12-17.
- Боднар, І. Р., Вовканич, Л. С., Дух, Т. І., Кіндзер, Б. М., & Гут, Р. Ю. (2012). Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(30), 94–98. <https://doi.org/journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/22629>
- Дунець-Лесько, А., Вовканич, Л., & Кіндзер, Б. (2009). Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*, 3(13), 67–70.
- Качанова, Ю. В. (2010). Агресивність та агресія як соціологічні категорії. *Наукові праці. Соціологія*, 133 (146), 50-54.
- Кіндзер, Б. (2015). Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті*, 220–222.
- Кіндзер, Б. М., & Бережанський, В. О. (2015). Відновлення показників діяльності серцево-судинної системи спортсменів каратистів засобами Ката в процесі змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції*, 352.
- Кіндзер, Б. М., & Кіндзер, Г. Б. (2007). Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних однборствах (на прикладі Кіокушин карате). *Теорія та методика фізичного виховання*, 8, 41–44.
- Коробейніков, Г. В., & Дуднік, О. К. (2006). Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*, 1, 33-36.
- Несен, О., Кривенцова, І., Клименченко, В., Огарь, Г., & Мицкан, Т. (2021). Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. *Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура*, 37, 22-29. <https://doi.org/10.15330/fcult.37.22-29>
- Петечел, О. Ю. (2017). Теоретичний аналіз проблеми агресії. *Актуальні проблеми вдосконалення чинного законодавства України*, 44, 88-102. [https://doi.org/nbuv.gov.ua/UJRN/apvchzu\\_2017\\_44\\_10](https://doi.org/nbuv.gov.ua/UJRN/apvchzu_2017_44_10)
- Саєнко, В. Г. (2007). Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 119–122.
- Сигал, Н. С., Штих, В. А., & Александров, Ю. В. (2014). Агресія в спортивній діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (41), 86-89.
- Buss, A. H., & Perry, M., (1992). The Aggression Questionnaire. *J Pers Soc Psychol*, 63, 452-459.
- Chorażykiewicz, W. (1981). Poziom agresji u bokserów juniorów młodszych i starszych. *Kultura Fizyczna*, 9-10, 9-21.
- Chorażykiewicz, W. (1982). Poziom agresji u bokserów seniorów. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 3-4, 63-69.
- Synarski, W. J., & Litwiniuk, A. (2006). The violence in boxing. *Arch Budo*, 2, 1-10.
- Kalina, R. M. (1991). *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresywności*. PTHP, Warszawa.

- Kindzer, B., Saienko, V., & Diachenko, A. (2018). Ability of kata «Sanchin» Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 4, 28-32, <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01004>
- Kłodecka, A. (1972). Wpływ procesu treningowego na poziom agresywności zawodników w sportach walki. *Osobowościowe i pedagogiczno-społeczne czynniki powodzenia w sporcie kwalifikowanym*, 21-58.
- Ta'kody, J. (2006). The Budo karate of Cameron Quinn. *Australian's martial arts magazine*, 17 (6), 38–41.

### Відомості про авторів:

**Кіндзер Богдан Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
<http://orcid.org/0000-0002-7503-4892>

E-mail: [BogdanKindzer@ukr.net](mailto:BogdanKindzer@ukr.net)

**Нікітенко Сергій Анатолієвич** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
<http://orcid.org/0000-0002-7395-9656>

E-mail: [nikitenko.serhii@gmail.com](mailto:nikitenko.serhii@gmail.com)

**Матвій Василь Іванович** – викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
<http://orcid.org/0000-0001-9418-0388>

E-mail: [matwas66@gmail.com](mailto:matwas66@gmail.com)

**Куциняк Кирило Віталійович** – магістрант

<http://orcid.org/0009-0001-7035-3579>

E-mail: [sempaylife@gmail.com](mailto:sempaylife@gmail.com)

**Красуляк Віталій Андрійович** – магістрант

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
<http://orcid.org/0009-0009-9480-1936>

E-mail: [vitalii.krasuliak.pd.2020@lpnu.ua](mailto:vitalii.krasuliak.pd.2020@lpnu.ua)

*Надійшла до редакції 04.01.2025 р.*



## Особливості впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні

Кривенцова І.В., Свічкарь Б.Ю.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** У статті розглядається проблематика організації фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти у варіативних модулях «Фехтування», «Хортинг фехтування» та «Хортинг. Розділ-фехтування». Здійснено теоретичний аналіз щодо можливостей ефективного впровадження фехтувального спорту у закладах базової середньої освіти в Україні.

**Ключові слова:** фехтування; хортинг; школярі; фізична культура.

**Вступ.** В умовах воєнного стану в Україні фізичне виховання учнівської та студентської молоді набуває надзвичайно важливого значення. Система фізичного виховання в освіті вже тривалий час перебуває в стані реформування та вдосконалення. Систематично розширюється перелік варіативних модулів навчального предмету «Фізична культура». Модельна програма з фізичної культури в середніх класах закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) 2024 року вже передбачає 75 варіативних модулів.

Фехтування, як один з найстаріших видів прикладної та спортивної діяльності має значний потенціал щодо розширення рухового досвіду, розвитку й вдосконалення фізичних та морально-вольових якостей учнівської молоді, формування в неї мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Методики та ефективність впровадження у навчальний процес фехтування або окремих його елементів розглядали фахівці фехтувального спорту (Дупнак, 2008; Кривенцова, 2010; Фалєєв, Кузора, Коломоєць & Єрьоменко, 2020).

Розробка та реалізація нових технологій навчання фехтуванню, особливо в умовах сучасних соціальних потрясінь, є постійним завданням для дослідників, тренерів, вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання.

**Мета дослідження** – провести теоретичний аналіз щодо можливостей ефективного впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні.

**Матеріал і методи дослідження.** В роботі застосовані наступні методи: аналіз матеріалів спеціальних фахових джерел, модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Широке спрямування та розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні визначається профільним Міністерством молоді та спорту. Аналіз світового досвіду за цим напрямком державної політики свідчить, що позитивний або негативний результат

виявляється в ефективності організації спортивної діяльності від шкільного та масового спорту до спорту вищих досягнень. Як зазначають автори (Кривенцова, Ширяєв, Димар & Бойченко, 2021), ще нещодавно фехтування в Україні впроваджувалося через систему ДЮСШ та відповідних Федерацій. На відміну від України, як наголошують автори, фехтування в Китаї є пріоритетом державної політики з розвитку спорту, що чітко розрізняє масовий і професійний спорт, а також спортивну науку.

Зрозуміло, що масовий спорт має охоплювати значну кількість тих, хто їм займається. Масовий спорт – «стартовий майданчик» відбору талановитої молоді для подальших виступів у спорті вищих досягнень. Рекламування видів спорту, надання нових знань, формування широких рухових навичок з метою розвитку та вдосконалення особистих якостей (фізичних та психологічних), набуття учнями мотивації та вмінь з організації здорового способу життя – основні завдання для вчителів фізичної культури. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для ЗЗСО, 2024 року має три варіативні модулі, які передбачають фехтувальні навички (Баженков та ін., 2024). Це безпосередньо модуль «Фехтування», який вивчають у 5-6 класах, а також модулі – «Хортинг фехтування» та «Хортинг. Розділ - фехтування», які передбачені для 5-9 класів.

Хортинг фехтування це національний український вид шабельного бою з елементами рукопашної боротьби, який одночасно є бойовим мистецтвом та ефективним засобом для оздоровлення. Хортинг фехтування не має гендерних та вікових обмежень і саме тому вважається інклюзивним видом спорту, що стрімко набуває популярності в Україні. Для запобігання ризику травмування у хортинг фехтуванні використовуються безпечні високотехнологічні макети холодної зброї – синтшаблі і софтшаблі, а також спеціальні комплекти захисного спорядження. Практика хортинг фехтування формує дисципліну, характер, дух та волю, системність та критичність мислення, зміцнює витривалість та увагу, корегує осанку, ходу, грацію й координацію рухів (Фалєєв, Саксєєв & Єрмоєнко, 2020).

Варіативний модуль «Фехтування» надає знання: про олімпійський вид спорту; навчає техніці безпеки та правилам поведіння з холодною зброєю; розвиває фізичні якості; навчає спеціальним рухам, атакуючим та захисним діям; надає основи розуміння тактики та стратегії.

Варіативний модуль «Хортинг фехтування» вивчає: історію виникнення та розвитку українського шабельного бою; оздоровчі принципи хортинг фехтування; розвиває фізичні якості; навчає взаємодії.

Варіативний модуль «Хортинг. Розділ - фехтування» може обиратися як самостійним модулем, що поєднує напрями хортингу та фехтування, так і бути логічним продовженням вивчення означених модулів. Цей модуль має завдання з розвитку фізичних та особистих якостей, навчає взаємодії учнів, виконанню оздоровчих базових та групових комплексів хортингу.

Фехтування, як вид єдиноборства передбачає протиставлення вмінь та характерів особистостей. На важливості наявного інтелектуального розвитку для розуміння виконання тих чи інших прийомів і дій фехтування акцентують ряд

авторів (Bocharov et al., 2024). Відповідно, фехтування має можливості навчити веденню «діалогу» (обрання стилю спілкування та власної поведінки) з іншими людьми, побудові траєкторії життєвого розвитку. Фехтувальний спорт, на відміну від інших одноборств, має опосередковану, через холодну зброю, взаємодію з суперником. Безпосередньо відбувається боротьба, проявляється характер, що надає змогу зняти психологічну напругу, подолати внутрішні страхи. Це вкрай важливо для дітей і підлітків, які зростають в часи воєнного стану.

**Висновки.** Фізичне виховання учнівської молоді в Україні знаходиться в стадії реформування, що надає більших можливостей з обрання освітньої траєкторії вчителям і здобувачам освіти.

Фізичне виховання взагалі, й фехтування зокрема, мають суттєві можливості для розвитку та формування особистості, підтримки фізичного та психічного здоров'я, фізичної рекреації, а інколи й психологічної реабілітації дитини в умовах сучасних соціальних потрясінь.

Фехтування, як вид спорту набуває поширення через заняття ним: на уроках фізичної культури; у позашкільних секціях; спортивних клубах; секціях та відділеннях ДЮСШ тощо. Вибір модулю «Фехтування» учнями передбачає наявність у вчителя відповідних компетентностей; спеціального матеріального забезпечення (екіпіровки, інвентарю та обладнання), а головне – творчого підходу педагога до впровадження фехтування у навчальний процес з фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.** У подальшому планується розробка методики розвитку фізичних якостей та психологічної підтримки учнівської молоді засобами фехтування.

#### Література:

- Баженов, Є. В., Бідний, М.В., Ребрина, А.А., Данільченко, В.О., Коломоець, Г.А., & Дутчак, М.В. (2024). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
- Дупнак, І. В. (2008). Використання системи завдань та регламентованих конфліктних взаємодій при початковому навчанні фехтування на шаблях. *Молода спортивна наука України*, 12, 116-119.
- Кривенцова, І. В. (2010). Поурочна програма навчального курсу фехтування. *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 19-28.
- Кривенцова, І. В., Ширяєв, Д. М., Димар, О. А., & Бойченко, Н. В. (2021). Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*, №1(19), 33-46. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.04>
- Фалєєв, Р. Г., Кузора, І. В., Коломоець, Г. А., & Єрьоменко, Е. А. (2020). *Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти*. Київ.
- Фалєєв, Р., Саксєєв, С., & Єрьоменко, Е. (2020). *Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навчальний посібник*. ПАЛИВОДА А. В., Київ.
- Bocharov, M., Korobeynikov, G., Kryventsova, I., Klymenchenko, V., & Vypasniak, I. (2024). The individualization of the educational and training process in fencing in the context of improving efficiency and health of young athletes of different ages. *Pedagogy of Health*. 3(1). 24-30. <https://doi.org/10.15561/health.2024.0104>



**Відомості про авторів:**

**Кривенцова Ірина Володимирівна** – к.пед.н., доцент,  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*  
<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: [Kriventsova.ira@ukr.net](mailto:Kriventsova.ira@ukr.net)

**Свічкарь Богдан Юрійович** – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, МСУ з фехтування

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

E-mail: [bogdan.svichkar@gmail.com](mailto:bogdan.svichkar@gmail.com)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

**Значення міжнародних змагань U23 на подальшу кар'єру борців**Латишев М.В.<sup>1</sup>, Тропін Ю.М.<sup>2</sup>, Каупужс Айварс<sup>3</sup><sup>1</sup> *Київський столичний університет імені Бориса Грінченка*<sup>2</sup> *Харківська державна академія фізичної культури*<sup>3</sup> *Резекненська академія технологій, Латвія*

**Анотація.** У статті досліджено спортивні кар'єри учасників чемпіонатів світу U23 з боротьби 2017–2019 років. Вивчено їхні подальші досягнення на змаганнях серед дорослих, включаючи континентальні чемпіонати, чемпіонати світу та Олімпійські ігри. Змагання U23 визначено як важливий етап переходу між віковими категоріями, що сприяє адаптації спортсменів до рівня дорослих та підвищує їхні шанси на успіх та заходи на кидок без фінального зусилля, а також кидки на швидкість.

**Ключові слова:** боротьба; результат; U23; вікові категорії, кар'єра.

**Вступ.** Сучасний рівень змагальної діяльності спортсменів є дуже високим, що вимагає поступової багаторічної підготовки (Бойченко, 2024; Коробейніков та ін., 2020; Латишев та ін., 2022). Наукові дослідження підтверджують важливість прогнозування та розробки моделей розвитку спортсменів з урахуванням їхніх кар'єрних етапів (Бойченко & Белянінов, 2017; Тропін та ін., 2022).

Спортивна кар'єра борців – це шлях постійного самовдосконалення, дисципліни та боротьби не лише з суперниками, а й із власними обмеженнями. Вона починається з перших тренувань у дитинстві та може тривати до найвищих рівнів міжнародних змагань. Борці повинні проявляти виняткову витривалість, силу волі та прагнення до перемоги, щоб досягти успіху в цьому вимогливому виді спорту. У процесі своєї кар'єри вони здобувають цінний досвід, що допомагає їм розвиватися як у спорті, так і в особистому житті. Кожен етап їхнього шляху – від регіональних турнірів до Олімпійських ігор – є важливим кроком у досягненні спортивних цілей та залишає незабутній слід у житті кожного борця (Первачук та ін., 2020; Latyshev et. al., 2022).

Для борців пік змагальної форми припадає на 25–26 років. Але досягнення успіху на міжнародному рівні вимагає проходження важливих етапів поступового розвитку (Curby et. al., 2023). Міжнародні змагання серед борців вікової категорії U23 займають важливе місце у спортивній кар'єрі молодих спортсменів. Вони служать важливим етапом на шляху до високих досягнень у боротьбі, оскільки забезпечують молодим спортсменам можливість набувати досвіду на міжнародній арені і вдосконалювати свої технічні та тактичні навички. Змагання U23 допомагають їм адаптуватися до високої конкуренції на світовому рівні. Результати, досягнуті на цих турнірах, можуть стати ключовими для формування подальшої кар'єри спортсменів, впливаючи

на їхню мотивацію, вибір тренувальних програм і участь у найбільших спортивних змаганнях (Шандригось, 2019; Latyshev et. al., 2024).

Також, змагання U23 були створені для забезпечення ефективного переходу від юніорського до дорослого рівня, допомагаючи спортсменам реалізувати свій індивідуальний потенціал (Durand-Bush & Salmela, 2002; Li et. al., 2018; Latyshev et. al., 2024). Однак дослідження, що стосуються цих змагань, залишаються фрагментарними.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490).

**Мета роботи** – провести аналіз виступів учасників чемпіонатів світу з боротьби U23 2017–2019 років на подальших змаганнях серед дорослих.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженні були використані такі методи: аналіз наукової та методичної літератури, аналіз офіційних результатів і методи математичної статистики.

У роботі вивчено спортивні кар'єри учасників чемпіонатів світу U23 2017, 2018 та 2019 років у вільній та греко-римській боротьбі. Загалом було проаналізовано 863 спортивних біографій. Дані отримано з офіційного сайту United World Wrestling ([unitedworldwrestling.org](http://unitedworldwrestling.org)). Було враховано результати на офіційних міжнародних змаганнях серед дорослих, таких як континентальні чемпіонати, чемпіонати світу, та Олімпійські ігри.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження полягає в оцінці спортивних досягнень борців (які були учасниками чемпіонату світу U23) на змаганнях серед дорослих. Ці досягнення мають важливе значення для розуміння ролі змагань U23 у спортивній кар'єрі борців. На рисунку 1 представлено відсоток спортсменів, які прийняли участі та стали медалістами на офіційних змаганнях серед дорослих.

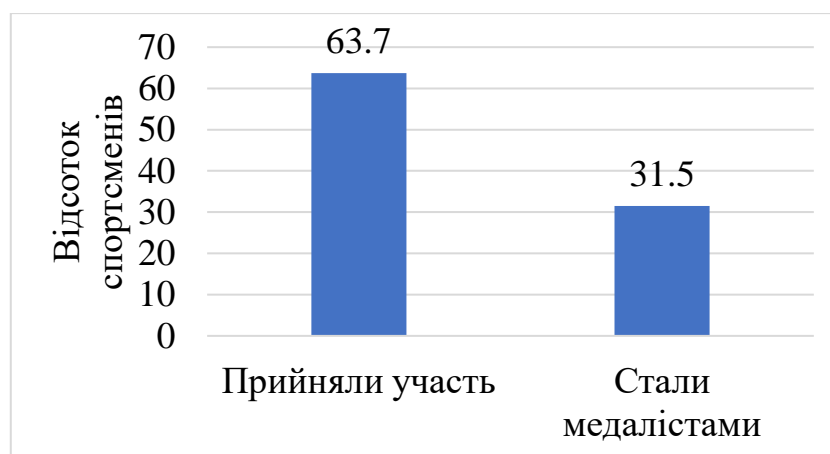


Рис. 1. Результати виступів на змаганнях серед дорослих учасників чемпіонатів світу U23

Серед всіх учасників змагань до 23 років: 63,7 % всіх борців брали участь у змаганнях серед дорослих і 31,5 % з них стали медалістами. Призери чемпіонату світу U23 мають вищі показники, понад 80 % стали учасниками та понад 50 % – призерами офіційних змагань серед дорослих. Потрібно підкреслити, що для призерів ці змагання U23 можуть служити підготовчими та/або контрольними перед участю у змаганнях серед дорослих, що є ще одним аспектом їх спортивної підготовки.

**Висновки.** Змагання U23 є важливим етапом для переходу між віковими також виконують функцію підготовчих змагань для спортсменів, готових виступати на рівні дорослих, що покращує їх шанси на успіх. В той час, як для деяких спортсменів змагання U23 стають основним етапом кар'єри, надаючи можливість продовжити її та здобути міжнародний досвід.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі** будуть спрямовані на дослідження тенденцій виступів борців на змаганнях до 23 років.

#### Література:

- Бойченко, Н. В., & Белянінов, Р. І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*, 1, 23-26.
- Бойченко, Н. В. (2024). Аналіз результатів виступів країн-учасниць на Олімпійських іграх 2024 з дзюдо. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 3, 19–24. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.3>
- Коробейніков, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., & Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 27-33.
- Латишев, М. В., Полянничко, О. М., Вольський, Д. С., Лахтадир, О. В., & Рибак, Л. О. (2022). Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, № 4(26), 44–53, doi:10.15391/ed.2022-4.05
- Первачук, Р., Сибіль, М., Шандригось, В., Загура, Ф., Стельмах, Ю., & Кухтій, С. (2020). Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. *Єдиноборства*, 1(15), 35-45. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.04>
- Тропін, Ю. М., Голоха, В. Л., Романенко, В. В., Шандригось, В. І., & Ференчук, Б. М. (2022). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 4(26), 75-87. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-4.08>
- Шандригось, В. (2019). Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. *Єдиноборства*, 2(12), 58-67. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544680>
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 154-171. doi:10.1080/10413200290103473
- Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487–493. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0607>
- Latyshev, M., Holovach, I., Polianychko, O., Tropin, Y., Shtanagei, D., & Lakhtadyr, O. (2024). The Significance of U23 Competitions in Wrestling Career. *Studia sportiva*, 18(2). <https://doi.org/10.5817/StS2024-2-11>

- Latyshev, M., Tropin, Y., Podrigalo, L., & Boychenko, N. (2022). Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. *Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 3, 28-32. <https://doi.org/10.14589/ido.22.3.5>
- Li, P., De Bosscher, V., Pion, J., Weissensteiner, J.R. & Vertonghen, J. (2018). Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*, 18(4), 550–559.

**Відомості про авторів:**

**Латишев Микола Вікторович** – к.фіз.вих., доцент  
*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка*  
<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: [nlatyshev.dn@gmail.com](mailto:nlatyshev.dn@gmail.com)

**Тропін Юрій Миколайович** – доцент, к.фіз.вих., завідувач кафедри  
одноборств

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

E-mail: [tyn.82@ukr.net](mailto:tyn.82@ukr.net)

**Каупужс Айварс** – PhD

*Резекненська академія технологій, Латвія*

<https://orcid.org/0000-0002-1460-8864>

E-mail: [aivars.kaupuzs@rta.lv](mailto:aivars.kaupuzs@rta.lv)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*



## Аналіз досліджень антропометричних особливостей таеквондистів-юніорів

Михальський В.П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто існуючі дослідження щодо вивчення антропометричних особливостей таеквондистів-юніорів. Досліджуються основні антропометричні параметри: зріст та маса тіла, жирова та м'язова маса тіла, довжина кінцівок та обхват грудної клітки. Автори визначають залежність цих характеристик від специфіки спортивної дисципліни. Отримані результати можуть бути використано для розробки індивідуалізованих тренувальних програм, спрямованих на підвищення ефективності спортивної підготовки.

**Ключові слова:** антропометрія; таеквон-до; таеквондисти-юніори; єдиноборства; фізичний розвиток; тренувальний процес; індивідуалізація.

**Вступ.** Антропометричні параметри є одним із ключових показників фізичного розвитку спортсменів, що мають безпосередній вплив на їх спортивну ефективність. Вивчення фізичних характеристик юніорів у різних видах єдиноборств дозволяє краще зрозуміти специфіку їхньої підготовки та оптимізувати тренувальний процес. Зважаючи на індивідуальні особливості спортсменів, аналіз таких параметрів як зріст, маса тіла, довжина кінцівок та обхват грудної клітки є необхідним для розробки адаптованих програм тренувань (Чаплигін & Парасюк, 2024).

Дослідження антропометричних характеристик дозволяє визначити взаємозв'язок між фізичними даними та специфічними вимогами єдиноборств, що є актуальним для створення індивідуальних підходів у підготовці юніорів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури розглянути існуючі дослідження щодо вивчення антропометричних особливостей таеквондистів-юніорів.

**Матеріали і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні (Арканія, 2015) морфо-функціональних особливостей таеквондистів-юніорів зазначено, що антропометричні показники відіграють ключову роль у спортивній

підготовці та в досягненні спортивного результату. Зокрема, для успішного виконання технічних елементів таеквон-до можна визначити наступні фактори:

1. Зріст та маса тіла: середні показники зросту та маси тіла юних таеквондистів відповідають віковим нормам, проте спостерігається тенденція до вищого зросту та меншої маси тіла порівняно з однолітками, що не займаються спортом. Це може бути пов'язано з інтенсивними тренуваннями та специфікою виду спорту.

2. Індекс маси тіла (ІМТ): більшість досліджуваних спортсменів мали ІМТ у межах норми, що свідчить про гармонійний фізичний розвиток та відповідність маси тіла до зросту.

3. Жирова маса тіла: відсоток жирової тканини у таеквондистів-юніорів був нижчим за середні показники для їхньої вікової групи, що є характерним для спортсменів, особливо у видах спорту, де важлива швидкість та спритність.

4. М'язова маса: розвиток м'язової маси був вищим порівняно з не спортсменами, особливо в нижніх кінцівках, що відповідає специфіці таеквон-до, де удари ногами є основним елементом.

5. Гнучкість та рухливість суглобів: таеквондисти-юніори демонстрували вищий рівень гнучкості, особливо в тазостегнових суглобах, що є необхідним для виконання високих ударів та уникнення травм.

6. Симетрія розвитку тіла: спостерігалася незначна асиметрія в розвитку м'язів правої та лівої сторін тіла, що може бути наслідком домінування однієї з кінцівок під час тренувань та змагань.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підкреслюють важливість антропометричних показників у бойових мистецтвах. Зокрема, дослідження (Арканії, 2015; Смирнов, 2018) вказує на те, що вибір ефективних тренувальних засобів та розробка методики навчання юних таеквондистів з використанням спеціальних підготовчих вправ на етапі початкової підготовки є актуальним завданням, яке вимагає наукового рішення.

Крім того, дослідження (Чаплигін & Парасюк, 2024) розкриває сучасні особливості підготовки таеквондистів з урахуванням морфо-функціональних і психофізіологічних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти підготовки таеквондистів, які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів. Таким чином, антропометричні особливості таеквондистів-юніорів є важливим аспектом, який слід враховувати при розробці тренувальних програм та оцінці потенціалу спортсменів. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти вдосконаленню методик підготовки та досягненню вищих спортивних результатів.

Вивчення антропометричних показників, таких як зріст, маса тіла, довжина кінцівок та обхват грудної клітки, є важливим для оптимізації тренувального процесу та досягнення високих результатів у таеквон-до. Зокрема, довжина кінцівок може впливати на ефективність виконання ударних технік, а співвідношення маси тіла до зросту – на швидкість та витривалість спортсмена. Також вивчення рівня гнучкості та м'язової сили підтвердило, що

хороша фізична підготовка та високий рівень розвитку сили, особливо м'язів ніг, є важливими факторами успіху в техніці виконання ударів.

Аналіз літератури також підкреслює необхідність індивідуалізації тренувальних програм з урахуванням антропометричних та психофізіологічних особливостей спортсменів для підвищення їхньої ефективності та запобігання травматизму. Зокрема, врахування морфо-функціональних характеристик може сприяти оптимізації рівня підготовленості таеквондистів. Враховуючи специфіку антропометричних показників, тренери повинні звертати увагу на індивідуальні особливості кожного спортсмена. Наприклад, для спортсменів з високим зростом та наявністю переважно м'язової маси доцільно використовувати інші підходи в тренувальному процесі, акцентуючи увагу на розвитку гнучкості та швидкості, в той час як для спортсменів з більш компактною статурою доцільно орієнтуватися на зміцнення витривалості та сили (Борщевська & Гаркавенко, 2019).

Важливим є постійний моніторинг змін у фізичному розвитку спортсменів у процесі їх тренувань, що дозволить своєчасно коригувати підхід до тренувального процесу та поліпшити результати змагань (Бойко, 2020; Петров & Василенко, 2021). Інтеграція новітніх методів вимірювання антропометричних параметрів, таких як 3D-сканування чи інші технології, може значно покращити точність оцінки фізичних характеристик спортсменів і дозволити виявити нові закономірності в антропометричних особливостях, які можуть впливати на їхні спортивні результати (Борщевська & Гаркавенко, 2019).

Дослідженням (Пашкова, 2024) було встановлено залежність між компонентами підготовленості тхеквондистів 15-17 років. Також встановлено найбільш значущі фактори, які відображають морфо-функціональні показники, прояв спеціальних швидкісних здібностей, силових, координаційних та швидкісної витривалості. За допомогою факторного аналізу було визначено 9 факторів, із 42 розглянутих показників. Найбільший вклад 22,8 % у загальну дисперсію вибірки у тхеквондистів 15-17 років має морфо-функціональні показники.

Як підтверджують роботи авторів, таких як (Гречанова, 2021) та (Дьяченко, 2019), антропометричні особливості можна використовувати для більш точної кореляції між характеристиками тіла та спортивними результатами в таеквон-до. Зокрема, оптимальні пропорції, швидкість реакцій та здатність до швидких маневрів можуть бути тісно пов'язані з антропометричними характеристиками. Тому важливо враховувати ці аспекти при відборі спортсменів, що дозволить забезпечити найбільш ефективну підготовку та покращення спортивних результатів на різних етапах тренувального процесу.

Антропометричні характеристики мають важливий вплив на спортивну підготовку, що визначає наступні напрямки досліджень:

1. Аналіз впливу фізичних параметрів на технічні та тактичні показники у змаганнях. Подальші дослідження можуть зосередитися на визначенні

конкретних антропометричних характеристик, які є найважливішими для досягнення високих результатів у таеквон-до серед юніорів.

2. Вивчення взаємозв'язку між антропометрією та фізичними здібностями спортсменів. Оскільки розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості є ключовими для досягнення успіхів у бойових мистецтвах, важливо проаналізувати, як саме різні антропометричні показники взаємодіють із цими фізичними якостями;

3. Вивчення індивідуальних особливостей розвитку спортсменів та можливості адаптації антропометричних характеристик до вимог спорту. Це дозволить оптимізувати тренувальні процеси для кожного спортсмена на основі його фізичних параметрів та особливостей розвитку.

4. Дослідження ефективності програм корекції антропометричних характеристик для досягнення оптимальних результатів. Важливо визначити, чи можливо через спеціалізоване тренування поліпшити фізичні параметри спортсменів і в який спосіб це впливає на їхні спортивні досягнення.

5. Довгострокові спостереження за змінами антропометричних характеристик спортсменів-юніорів під впливом тренувальних процесів і спортивних навантажень. Таке дослідження дозволить оцінити еволюцію фізичних параметрів протягом спортивної кар'єри та вплив на загальну спортивну підготовленість.

Таким чином, антропометричні особливості таеквондистів-юніорів є ключовими факторами, що впливають на їхню спортивну діяльність. Такі дослідження допоможуть не лише глибше зрозуміти роль антропометричних особливостей у спортивних досягненнях, а й нададуть можливості для розробки нових методик тренувань, які будуть адаптовані до індивідуальних потреб таеквондистів-юніорів.

**Висновки.** На основі аналізу наукової літератури, антропометричні особливості таеквондистів-юніорів характеризуються специфічними параметрами, що впливають на їхню спортивну діяльність. Зазначено, що антропометричні показники такі як зріст, маса тіла, довжина кінцівок та обхват грудної клітки впливають на ефективність виконання ударних технік таеквондистів. Урахування індивідуальних морфо-функціональних та психофізіологічних особливостей таеквондистів-юніорів дозволить оптимізувати їх спортивну підготовку.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук засобів та методів вдосконалення методики спортивної підготовки таеквондистів-юніорів на підставі дослідження їх морфо-функціональних та психофізіологічних особливостей.

Література:

- Арканія, Р. А. (2015). Ефективні тренувальні засоби і особливості підготовки юних таеквондистів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 12-16.
- Бойко, В. М. (2020). Методика оцінки фізичного розвитку юніорів. *Освіта*, 45–67.
- Борщевська, Н. М., Гаркавенко, С. С. (2019). Методика проведення антропометричних досліджень стоп безконтактним способом за допомогою 3D-сканера. *III International Scientific-Practical Conference*, 143-146.

- Гречанова, Н. В. (2021). Особливості фізичних параметрів таеквондистів на етапі спортивного вдосконалення. *Науково-методичний центр фізичного виховання*, 112-130.
- Дьяченко, О. П. (2019). *Вплив антропометричних характеристик на спортивні досягнення у молодіжному спорті*. Видавництво «Спортивна наука», Житомир.
- Пашкова, В. І. (2024). Факторна структура підготовленості таеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*, № 4(34), 14-20. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.02>
- Петров, О. М. & Василенко, Л. Г. (2021). *Фізичні характеристики спортсменів-юніорів*. Промінь, Дніпро.
- Смирнов, А. І. (2018). Особливості підготовки юніорів у єдиноборствах. *Наука*, 123–145.
- Чаплигін, С. В. & Парасюк, А. В. (2024). Методологічні аспекти побудови системи підготовки юних таеквондистів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 8 (181), 246-251. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).45)

**Відомості про автора:**

**Михальський Володимир Петрович** – аспірант першого року навчання  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0009-0009-4912-1747>  
E-mail: mykhalskyivolodymyr@gmail.com

*Надійшла до редакції 03.01.2025 р.*



## Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички

Оганов К.А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто проблему індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів, враховуючи різноманітність тактик ведення сутички. Проаналізовано теоретичні засади та практичний досвід, виявлено основні аспекти, що впливають на ефективність тренувального процесу. Розглянуто класифікації тактик ведення сутички та розроблено рекомендації щодо індивідуалізації техніко-тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей дзюдоїстів

**Ключові слова:** індивідуалізація; техніко-тактична підготовка; тактики ведення сутички; кваліфіковані дзюдоїсти.

**Вступ.** У сучасному дзюдо, як і в багатьох інших видах спорту, зростає конкуренція та вимоги до рівня майстерності спортсменів. Успіх на татамі залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, але і від раціонального використання техніко-тактичного арсеналу. Важливим аспектом є індивідуалізація підготовки, яка враховує не тільки персональні особливості спортсмена, але і його манеру ведення сутички (Ананченко, Перебийніс та ін., 2018; Бойченко, Безатосна & Шандригось, 2024; Козіна & Латишев, 2014; Коробейнікова та ін., 2023). На сьогоднішній день, недостатньо досліджена взаємозалежність між індивідуальними характеристиками спортсменів, їхньою манерою ведення сутички та оптимальною техніко-тактичною підготовкою. Це визначає необхідність розробки науково обґрунтованих підходів до індивідуалізації техніко-тактичного процесу з метою оптимізації тренувального процесу і підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження** – здійснити аналіз особливостей індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; аналіз джерел у мережі інтернет; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз науково-методичної літератури, джерел у мережі інтернет дозволив систематизувати існуючі підходи до класифікації тактик ведення сутички, виділивши три основні категорії (Алексеев та ін., 2014; Ананченко та ін., 2020; Балєвський, 2023):

**Атакуюча тактика:** характерний домінуванням атакувальних дій, спрямованих на швидке виведення суперника з рівноваги та проведення кидка. Ця тактика вимагає високого рівня розвитку силових та швидкісно-силових якостей, а також швидкої реакції та прийняття рішень.

**Захисна тактика:** характеризується пасивною тактикою, спрямованою на захист від атак супротивника, уникнення кидків та виведення з рівноваги. Основною метою є отримання переваги на татамі за рахунок накопичення балів, покарання суперника та виснаження. Ця тактика вимагає особливої витривалості нервової системи, вміння швидко і точно аналізувати дії суперника, а також ефективно використовувати прийоми захисту.

**Контратакуюча тактика:** передбачає тактику вичікування та реалізацію контратак на помилках суперника. Дзюдоїсти, які використовують даний вид, повинні мати хорошу координацію та технічну підготовку, а також вміння адаптуватися до дій суперника.

На основі психофізіологічних досліджень було виявлено, що дзюдоїсти з різними манерами ведення сутички демонструють відмінності за такими показниками як (Ананченко та ін., 2020; Козіна & Латишев, 2014; Коробейнікова та ін., 2023):

- швидкість реакції: атакуючі спортсмени мають вищу швидкість простої та складної реакції;
- когнітивні функції: контратакуючі спортсмени вирізняються розвиненим логічним мисленням, тоді як атакуючі – оперативним;
- витривалість нервової системи: контратакуючі дзюдоїсти мають більшу витривалість нервової системи, що дозволяє їм довше зберігати концентрацію під час поєдинку;
- психологічна стійкість: дзюдоїсти комбінованого стилю мають вищий рівень психологічної стійкості до стресових ситуацій на змаганнях.

На основі проведеного аналізу та зібраних даних розроблено рекомендації щодо індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички (Ананченко, Алексеев та ін., 2018; Бойченко & Оганов, 2023; Скринник, & Бойченко, 2023; Скринник та ін., 2024):

**Атакуюча тактика:** акцент на відпрацювання технічних дій, спрямованих на проведення швидких та потужних кидків, розвиток швидкості, вибухової сили та реакції. Слід також наголошувати на тактиці швидкого переходу від однієї атаки до іншої, а також на відпрацюванні дій в ближньому бою.

**Захисна тактика:** навчання ефективним методам захисту від різних видів атак, розвиток витривалості та стійкості до тривалого поєдинку, вдосконалення тактики виснаження противника та використання його помилок. Особлива увага повинна приділятися відпрацюванню перехоплень і контратак з позиції захисту.

Контратакуюча тактика: орієнтування на технічну майстерність, точність виконання прийомів, розвиток координаційних здібностей, здатності аналізувати дії противника та розраховувати час для проведення контратаки. Використання прийомів із різних дистанцій.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що тактика ведення сутички є важливим фактором, що впливає на ефективність техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів. Індивідуалізація тренувального процесу враховуючи психофізіологічні особливості, тактику та манеру ведення сутички є ключовим аспектом для оптимізації тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі** спрямовано на аналіз особливостей різних манер ведення сутички дзюдоїстів.

#### Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., Перебийніс, В. Б., Пакулін, С. Л., & Маханьков, Г. І. (2018). Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8), 6-13.
- Ананченко, К. В., Алексєєв, А. Ф., & Бойченко, Н. В. (2018). Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо. *Єдиноборства*, (3), 14-22.
- Ананченко, К. В., Хацаюк, О. В., Загура, Ф. І., & Огньова, Л. Ю. (2020). Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства*, 2(16), 4-13. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.01>
- Балєвський, Є. В. (2023). *Формування технічних дій атаки та оборони у студентів-спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі дзюдо (робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра)*. Суми, Україна.
- Бойченко, Н., & Оганов, К. (2023). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 8-14. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.1>
- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, (3 (33)), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
- Козіна, Ж. Л. & Латишев, С. В. (2014). *Індивідуалізація підготовки спортсменів: теорія, методологія, практика*. ХДАФК, Харків.
- Коробейнікова, Л. Г., Тропін, Ю. М., Чорній, І. В., Коротя, В. В. & Совгіря, Т. М. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.06>
- Скринник, Д. В., Бойченко, Н. В. & Іоанніс, Барбас. (2024). Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій під впливом запропонованих моделей підготовки. *Єдиноборства*, 2(32), 98-109. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.09>
- Скринник, Д., & Бойченко, Н. (2023). Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 8-16. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.1>

**Відомості про автора:**

**Оганов Карен Артурович** – аспірант 1 року навчання

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0003-0391-7570>

E-mail: [oganovkaren34@gmail.com](mailto:oganovkaren34@gmail.com)

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

## Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців

Романенко В.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті надана інформація щодо використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців. Розглянуто використання сучасних, мобільних технологій в наступних напрямках: дослідження біомеханіки рухів єдиноборців; дослідження змагальної діяльності єдиноборців; дослідження функціональних можливостей єдиноборців (психофізіологічні показники, варіабельність серцевого ритму).

**Ключові слова:** мобільні пристрої; комп'ютерна програма; біомеханічні характеристики, змагальна діяльність, функціональні можливості.

**Вступ.** У сучасному спорті інноваційні мобільні технології відіграють ключову роль у підвищенні ефективності тренувального процесу в єдиноборствах. Встановлено, що підготовка фахівців з єдиноборств шляхом формування їх цифрової компетентності дозволить оптимізувати як процес підготовки спортсменів, так і підвищить професійні навички тренерів (Жогло, Хмельюк, & Єфременко, 2024). Використання мобільних пристроїв (смартфони, планшети) та спеціальне програмне забезпечення для них дозволяє спортсменам і тренерам отримувати детальну інформацію про техніку виконання вправ (Rana, & Mittal, 2020; Taborri et al, 2020), рівень змагальної майстерності (Романенко та ін., 2020) та різних складових функціонального стану єдиноборців (Петренко та ін., 2024). Застосування таких технологій сприяє індивідуалізації тренувальних програм, оптимізації навантажень та зниженню ризику травм.

Таким чином, дослідження ефективності та шляхів інтеграції мобільних технологій у тренувальний процес єдиноборців є актуальним напрямом, що вимагає подальшого наукового обґрунтування та практичного впровадження.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** розкрити можливості використання мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.



**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі багаторічних досліджень спортивної діяльності єдиноборців та аналізу тренерського досвіду фахівцями кафедр одноборств, інформатики та біомеханіки ХДАФК розроблені та впроваджені спеціалізовані комп'ютерні програми (застосунки) для мобільних пристроїв під керуванням iOS компанії Apple. Привабливість цих пристроїв полягає в їх технічних характеристиках, які наближаються до рівня настільних комп'ютерів, що забезпечує надійність виконаних вимірювань. Розроблені мобільні застосунки охоплюють наступні напрямки спортивної підготовки єдиноборців: організація та облік тренувального процесу; оцінка біомеханічних показників; аналіз змагальної діяльності; оцінка функціонального стану (психофізіологічні показники, варіабельність серцевого ритму).

Для організації та обліку тренувального процесу єдиноборців розроблено та впроваджено мобільний застосунок «Журнал тренера» (Романенко & Вовк, 2019). Цей застосунок дозволяє здійснювати контроль відвідувань та успішності єдиноборців, визначати обсяг навантаження за спрямованістю. Комп'ютерна програма дозволяє формувати різноманітні звіти щодо ефективності проведених тренувальних занять. Для підвищення мотивації єдиноборців до процесу спортивної підготовки впроваджено рейтинг досягнень, який можна отримати за будь який діапазон тренувань та побачити успіхи на графіку з використанням доповненої реальності.

Дослідження біомеханіки рухів єдиноборця можна здійснювати за допомогою мобільного застосунку «Bio Calculate» (Романенко & Веретельникова, 2019). Застосунок дозволяє визначати наступні параметри рухів: часові інтервали; створювати траєкторію рухів в двовимірному просторі; створювати траєкторію рухів в тривимірному просторі. Часові інтервали можна використовувати при аналізі виконанні техніко-тактичного з'єднання, а саме тривалості окремих фаз. Побудова траєкторії як в двовимірному так і в тривимірному просторі потребує встановлення масштабу. Для цього треба зробити на підлозі відповідні маркери, відстань між якими може бути 1 або 2 метра (відстань можна встановити в налаштуваннях застосунку). Для будування траєкторії в тривимірному просторі необхідно провести відео зйомку виконання технічного прийому з фронтального та бокового ракурсу. На підставі аналізу введених даних програма визначає положення контрольних точок в просторі та будує відповідну траєкторію. Обертання 3D моделі по горизонталі або по вертикалі дозволяє побачити траєкторію з будь якої сторони. Після побудови траєкторії можна отримати основні біомеханічні характеристики виконаного технічного прийому, а саме відстань між контрольними точками, швидкість та прискорення ударного сегменту.

Аналіз змагальної діяльності єдиноборців можна виконати з використанням мобільного застосунку «Martial Arts Video Analysis» (Романенко ін., 2020). Алгоритм цього застосунку розроблено таким чином, що дозволяє оперативно фіксувати необхідні моменти змагальної ситуації та оцінювати їх. Головною особливістю роботи комп'ютерної програми є те, що параметри

оцінки виконуваних дій фахівець створює сам, це дозволяє розширити сферу її використання в різних видах єдиноборств. На підставі хронометражу, який виконує користувач застосунку, програма пропонує декілька різноманітних звітів щодо змагальної діяльності. Перший звіт надає загальну інформацію про змагальну діяльність єдиноборців. Цей звіт буде в нагоді під час аналізу серії поєдинків різних спортсменів. У звіті зазначено: загальна кількість дій; кількість набраних балів; ефективність усього поєдинку; ефективність поєдинку на початку, середині, наприкінці; інтервал між діями; різноманітність дій та їхня ефективність. Другий звіт надає інформацію про результативні змагальні дії єдиноборців в одному або декількох поєдинках. Цей звіт буде корисним під час аналізу серії поєдинків різних спортсменів. У звіті зазначено (у перерахунку на один раунд, у середньому за раунд): назви дій; загальна кількість дій; кількість набраних балів; ефективність дій. Третій звіт надає інформацію про один змагальний поєдинок. Цей звіт буде корисним під час аналізу змагального бою, що складається з декількох раундів (сутичок). У звіті зазначено (по кожному раунду або сутичці окремо): загальна кількість дій; кількість набраних балів; ефективність дій. Кожний звіт має можливість бути наданим в табличному вигляді в форматі CSV.

Для дослідження функціонального стану єдиноборців були розроблені мобільні застосунки за наступними напрямками: визначення простих та складних сенсомоторних реакцій (комплекс тестів); оцінка функціональної асиметрії («ReactionSMDual»); оцінка частоти рухів («TappingPro»), оцінка когнітивних здібностей єдиноборців (короткочасна зорова пам'ять - «TestSTMemory», просторове сприйняття – «Spatial Perception»); оцінки варіабельності серцевого ритму («Research HRV») (<https://sites.google.com/view/ksapcvisuomotorreaction/головна-сторінка?authuser=0>).

В даній статті надано декілька методик оцінки психофізіологічних параметрів єдиноборців. Застосунок «Visuomotor Choice Reaction» дозволяє оцінити складну зоровомоторну реакцію, реакцію вибору. Програма надає можливість вибору кількості спроб в етапі (від 5 до 20). Також, є в наявності режиму «Demo» де пропонується порядок проходження тесту для ознайомлення (2 спроби на кожному етапі). Застосунок має три режими проходження тесту: тестові завдання, які містять реагування на колір та фігури; тестові завдання, які містять реагування тільки на колір; тестові завдання, які містять реагування тільки на фігури. Перший етап тесту це реакція на кольорові стимули, другий етап – реакція на кольорові стимули при протидії стимулів, які збивають, третій етап – реакція на фігури, четвертий етап – реакція на фігури при протидії стимулів, які збивають. Час виникнення візуальних стимулів у комп'ютерній програмі обрано в діапазоні від 3 с до 5 с це дозволяє отримати прийнятну тривалості всього тесту. Тривалість тесту, при 10 спробах в етапі (близько 40 спроб за весь тест) близько 3 хвилин. Стимули, які збивають це кольорові кулі або фігури. Протягом етапу вони хаотично переміщуються по екрану мобільного пристрою з різною швидкістю та інтенсивністю зображення.

Тривалість переміщення стимулів щодо рандомних координат складає 0,3 с, що забезпечує достатню динаміку їх переміщення на екрані мобільного пристрою. Для тестового завдання на третьому та четвертому етапах обрані фігури: Cylinder, Octahedron, Cube, Sphere, Square Pyramid. Ці фігури є найбільш впізнаваними. Колір фігур обрано сірий, як ахроматичний колір, для того щоб той хто проходить тест реагував на фігуру, а не на колір. Застосунок надає наступну інформацію щодо вимірювань: середнє значення та стандартне відхилення реакції, кількість отриманих помилок, режим тесту, кількість спроб.

Застосунок «Reaction RMO Pro» дозволяє визначити співвідношення процесів збудження та гальмування під час реакції на об'єкт, що рухається. Виконавцю пропонується пройти тестову вправу протягом трьох етапів, де складність завдань поступово збільшується. З урахуванням особливостей спортивної діяльності в єдиноборствах, де суперник може виконувати техніко-тактичні дії з різних сторін з різною швидкістю, реалізовано можливість виникнення та руху зорового стимулу з будь-якої точки екрану. Зоровий стимул, на який потрібно реагувати, рухається з постійною швидкістю, що за відчуттям можна вважати «повільно» ( $v=63 \text{ mm/s}$ ). На другому етапі з метою ускладнення завдання швидкість зорового стимулу збільшена в 1,5 рази. На третьому етапі додані додаткові об'єкти, які хаотично рухаються, змінюють швидкість, колір та інтенсивність відображення. Основна мета цих об'єктів полягає у створенні додаткового навантаження на роботу зорового аналізатора. Після закінчення тесту програма пропонує ввести інформацію щодо виконавця, після чого можна перейти до наступного вимірювання. Програма надає наступну інформацію щодо вимірювань: середнє значення реакції та стандартне відхилення; переважна спрямованість процесів збудження або гальмування за весь тест; кількість спроб в етапі; режим тесту; відсоток реакцій за весь тест («Premature, %» - передчасні реакції, «Delayed, %» - реакції зі затримкою, «Accurate, %» - точні реакції).

Застосунок «Reaction Go/No-Go» - це методика, яка дозволяє оцінити здатність виконавця реагувати на один стимул, одночасно гальмуючи реакцію на інший. Під час здійснення диференційованих реакцій час витрачається не тільки на перетворення сигналів у рецепторах та їх передачу по нервах, але й на аналіз сигналів, що надходять, та прийняття рішення щодо необхідності виконання рухових дій. Виконавцю треба реагувати на синє коло, яке виходить за межі білого кола. Чим швидше він реагує в момент перетину межі білого кола, тим краще вважається його здатність. Завдання тесту виконується як лівою, так і правою рукою. Цей тест дозволяє оцінити не тільки здатність розрізняти зоровий сигнал, але і здатність розрізняти рухи лівої або правої руки. За замовчуванням встановлено режим «Random start» (Випадковий старт). Візуальні сигнали зліва і справа починають з'являтися випадковим чином (тільки зліва, тільки справа, одночасно). При виконанні тестового завдання в режимі «Synchronous start» (Синхронний старт) візуальні сигнали зліва і справа починають з'являтися одночасно. Після завершення тесту програма представляє наступні показники: середній час реакції, стандартне відхилення, відсоток

помилку як загалом, так і окремо для кожної руки, співвідношення спроб лівої та правої руки.

Застосунок «Spatial Perception» дозволяє оцінювати швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі. Тестові завдання застосунку пропонують виконавцю порівнювати два об'єкти (геометричні фігури) на протязі від 2 до 4 етапів (режим тестової вправи можна обрати в налаштуваннях). Вибір кількості етапів буде залежить від віку та спортивної кваліфікації виконавців. На першому етапі для порівняння пропонуються 2D фігури («Square», «Rhombus», «Hexagon», «Circle», «Triangle»). При кожній демонстрації фігури випадково змінюють кут обороту. На другому етапі пропонуються для порівняння 3D фігури («Cube», «Cylinder», «Sphere», «Hexagonal prism», «Octahedron»). При демонстрації, кожного разу фігури змінюють, випадково, положення в тривимірному просторі. На третьому етапі, демонстрація починається з обертання 3D-фігури, після чого обертання фігури зупиняється та виконується порівняння. На четвертому етапі демонстрація починається з обертання 3D-фігури на фоні зорових стимулів, які заважають. Коли фігури розпізнані то виконавець натискає відповідне поле. Якщо фігури однакові треба натиснути на «Correct» (зелене поле), якщо різні на «Incorrect» (червоне поле). Залежно від мети дослідження, віку та рухового досвіду виконавців, можна обрати тестове завдання, яке включає 2, 3 або 4 етапи та кількість спроб на кожному етапі (від 10 до 40). Тривалість тестової вправи, з кількістю 20 спроб в етапі, триває близько 2,5 хвилин.

Запропоновані застосунки пройшли необхідну апробацію, визначено їх надійність, достовірність, валідність (Romanenko, Piatysotska, Tropin, et al, 2022; Romanenko, Piatysotska, Litvinenko et al, 2024; Romanenko, Piatysotska, Podrigalo et al, 2024). В тестах дослідник має можливість переглядати, редагувати (зміна інформації щодо виконавця, видалення вимірювання) та відправляти вимірювання у будь-яке місце (збереження окремим файлом у форматі CSV, Excel, PDF та інші, електронна пошта, хмарні сховища). Також, є можливість побачити результат тестування в графічному відображенні, як одного виконавця, так і групи спортсменів.

**Висновки.** Проведені досліджень, з використанням спеціалізованих комп'ютерних програм для мобільних пристроїв дозволяють стверджувати, що ці застосунки є надійними та достовірними, вони підвищують ефективність процесу проведення вимірювань різних складових спортивної підготовленості, оперативно надають інформацію фахівцям, яку можна використовувати з метою корекції тренувального процесу єдиноборців.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення розроблених застосунків з точки зору розширення можливостей аналізу отриманих даних та прогнозування спортивного результату єдиноборців.



## Література:

- Жогло, В. М., Хмелюк, О. В., & Єфременко, А. М. (2024). Впровадження інноваційних технологій в тренувальний процес єдиноборців. *Єдиноборства*, 4(34), 43-51. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.06>
- Оцінка функціонального стану спортсменів (психофізіологічні показники, варіабельність серцевого ритму) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://sites.google.com/view/ksarcvisuomotorreaction/головна-сторінка?authuser=0> (дата звернення: 28.11.2024).
- Петренко, Ю., Алексєнко, Я., Петренко, Ю., & Єфременко, А. (2024). Цифрові технології як фактор вдосконалення підготовки майбутніх тренерів з єдиноборств. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(6), 32-39. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-005>.
- Романенко, В., Голоха, В., Алексєєв, А., & Коваленко, Ю. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(80), 65-72. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-6.010>
- Романенко, В. В., & Веретельникова, Н. А. (2019). Оцінка біомеханічних характеристик в ударних видах єдиноборств за допомогою мобільного комп'ютерного додатку. *Єдиноборства*, 2(12), 48–57. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544678>
- Романенко, В. В., & Вовк, А. М. (2019). Підвищення якості організації та проведення тренувального процесу з одноборцями-новачками завдяки використанню спеціалізованої комп'ютерної програми для мобільних пристроїв. *Єдиноборства*, №3(13), 55–64. <https://doi.org/10.15391/ed.2019-3.07>
- Rana, M., & Mittal, V. (2020). Wearable sensors for real-time kinematics analysis in sports: A review. *IEEE Sensors Journal*, 21(2), 1187-1207. <https://doi.org/10.1109/JSEN.2020.3019016>
- Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Y., Rydzik, Ł., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 97–103. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.001>
- Romanenko, V., Piatysotska, S., Litvinenko A., Baibikov, M., Boychenko, N., & Ponomarov, V. (2024). Methodology for assessing the reaction of combat athletes to a moving object. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(2), 69-77. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.003>.
- Taborri, J., Keogh, J., Kos, A., Santuz, A., Umek, A., Urbanczyk, C., ... & Rossi, S. (2020). Sport biomechanics applications using inertial, force, and EMG sensors: A literature overview. *Applied bionics and biomechanics*, 2020(1), 2041549. <https://doi.org/10.1155/2020/2041549>
- Vyacheslav Romanenko, Svitlana Piatysotska, Leonid Podrigalo, Maksim Baibikov, Natalya Boychenko, & Olexandr Volodchenko (2024). Methodology for evaluating the «Go/No-Go» reaction in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 24 (12), 312, 2139- 2146. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12312>

**Відомості про автора:**

**Романенко Вячеслав Валерійович** – к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0002-3878-0861>

E-mail: [slavaromash@gmail.com](mailto:slavaromash@gmail.com)

*Надійшла до редакції 02.01.2025 р.*



## Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО

Шапар К.О., Коломєйцева О.М.

*Київський національний університет культури і мистецтв*

**Анотація.** У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО. Встановлено, що здобувачі, які займаються єдиноборствами, у секціях спортивного клубу ЗВО, набувають характерних їм мотивів, покращується соціально-психологічна згуртованість у команді, спортсмени покращують мотивацію перед початком змагань, психофізіологічну готовність до поєдинків. Єдиноборці, у процесі поєдинку, виявляють індивідуальні особисті якості властиві тільки йому. Найбільш ефективним засобом у психологічній підготовці спортсменів є індивідуальні установки та мотивація перед проведенням поєдинку.

**Ключові слова:** спорт; здобувачі; психологічна підготовка; єдиноборства; здоров'я.

**Вступ.** Сучасний спорт характеризується тим, що фізичні навантаження проходять на фоні значних емоційних і психічних навантажень, наражаючись на напружену розумову діяльність учнівської молоді, що викликаються значними темпами студентського життя, різноманіттям зовнішніх подразників.

З розвитком популярності фізичної культури серед населення, види єдиноборств набувають все більшої популярності, особливо серед молоді. Єдиноборства допомагають підтримувати хорошу фізичну підготовленість, надають впевненості у власних силах. Фахівці різних видів єдиноборств розходяться у оцінці користі заняттями єдиноборств, переважно пропагуючи якийсь конкретний вид єдиноборства. Деякі вважають, що заняття єдиноборствами позитивно позначається на організмі та психіці людини, інші ж вважають, що єдиноборства роблять людину агресивною та асоціальною (Ананченко та ін., 2016; Бойченко, 2017; Горбенко, 2008; Podrigalo et al., 2022). Єдиноборства допомагають зняти стрес і за рахунок ендорфінів, які виробляються при фізичній активності і залишаються в організмі через кілька годин після тренування, роблять людей щасливими.

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури розглянути особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивні види єдиноборств належать до складно-координаційних видів спорту, і заняття ними припускають, з одного боку, постійне ускладнення техніки рухової координації, з іншого,

вдосконалення тактики ведення поєдинків та безперервне підвищення рівня функціональної та психологічної підготовленості спортсменів (Шапар та ін., 2022). В публікаціях багатьох авторів (Орлов, 2012; Толстих, 2024) відображено особливості та зміст психологічної структури різних видів спортивної діяльності, у тому числі і єдиноборств, зміст методів психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців, які навчаються у ЗВО, з урахуванням індивідуальних особливостей. Ці питання вимагають вивчення та обґрунтування в прикладних цілях, особливо такі напрями психології єдиноборств як мотивація, властивості особистості та психологічні процеси, що відбуваються у здобувачів вищої освіти в процесі навчання та заняття єдиноборствами. Виходячи з психологічної структури у спортивній діяльності, суттєвими елементами є об'єктивні та суб'єктивні умови.

У процесі тренування у секціях спортивного клубу ЗВО тренер – викладач має враховувати специфіку підготовки єдиноборців, коли спортсмен технічно та функціонально підготовлений до змагань, його рівень підготовки вищий за його потенційних суперників і він на тренуваннях демонструє високий рівень готовності, а на змаганнях займає місце нижче, то це свідчить про недостатню психологічну підготовку. У процесі підготовки єдиноборців до змагань тренер-викладач приділяє надмірно багато часу фізичній підготовці, відпрацюванню техніки та тактики, в результаті спортсмен до змагань підходить, з одного боку в гарному стані, а з іншого, що часто зустрічається, виходячи на спортивний майданчик він психологічно не готовий до поєдинку (Полянничко, 2024). Це не є проблемою, коли досвідчений тренер-викладач враховує особливості психологічної підготовки до поєдинків та виділяє особливості індивідуальної підготовки кожного єдиноборця на різних етапах, використовуючи при цьому принципи взаємодії тренера та спортсмена, спрямовані на вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів до поєдинків та змагань (Аксютін & Коробейніков, 2014; Бріскін, 2019). У процесі проведення поєдинку кожен єдиноборець використовує свої індивідуальні особисті якості, антропологічні дані (Мунтян, 2021).

Дуже важливим є така якість як психологічна установка: на окреме тренування, бій, змагання, багаторічну тренувальну діяльність. У процесі розмови тренери мають дуже авторитетно та переконливо підтвердити значущість усіх запланованих заходів та постаратися кожному спортсмену показати перспективу і конкретну користь занять із психорегуляції, можливо навіть на особистому чи чийомусь прикладі (Бочелюк, 2017). Для реалізації цієї якості спортсмену допомагають особисті мотиви. Застосування тренером індивідуальних способів управління мотивацією спортсменів та її настроєм на поєдинок дозволяє єдиноборцю повною мірою проявити свої індивідуальні можливості підвищення ефективності виконання техніко-тактичних дій (Рибачок, 2009;). У науковій літературі, спонукальними силами спортсмена до активності та дій визначає насамперед сила, яка тісно пов'язана з волею (Гринь, 2015). Психолого-педагогічна наука розглядає виховання та розвиток особистості вихованця як активного суб'єкта, як «систему», що має свої

внутрішні перетворення, а також самовдосконалення. Також одним з завдань тренера-викладача у психологічній підготовці єдиноборців, як і в інших видах спорту, є попередження психологічної напруженості як у процесі навчального процесу у ЗВО, напередодні майбутнього змагання, так і після закінчення змагань. Питання, пов'язані з майбутніми змаганнями, потрібно опрацьовувати з усіма єдиноборцями, в особистій бесіді як за участю професійного спортивного психолога, так і в індивідуальних бесідах тренера-викладача з кожним спортсменом, який бере участь у змаганнях (Алексєєв, 2014; ).

**Висновки.** Здобувачі, які займаються єдиноборствами, у секціях спортивного клубу ЗВО, набувають характерних їм мотивів, покращується соціально-психологічна згуртованість у команді, спортсмени покращують мотивацію перед початком змагань, психофізіологічну готовність до поєдинків.

Єдиноборці, у процесі поєдинку, виявляють індивідуальні особисті якості властиві тільки йому. Найбільш ефективним засобом у психологічній підготовці спортсменів є індивідуальні установки та мотивація перед проведенням поєдинку.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому планується розглянути особливості психологічної підготовки у секціях з ударних видів єдиноборств ЗВО

#### Література:

- Аксютін, В. В. & Коробейніков, Г. В. (2014). Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 11, 3–6.
- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*, Харків, Україна.
- Ананченко, К. В., Єрмаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2016). Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139(1), 275–279.
- Бойченко, Н. В. (2017). Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ. *Єдиноборства*, (4), 26-30.
- Бочелюк, В. Й. (2017). *Психологія спорту*. Центр учбової літератури, Київ.
- Бріскін, Ю. А., Задорожна, О. Р., & Хомяк, І. І. (2019). Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4, № 1(17), 262-269.
- Горбенко, О. (2008). Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик. *Молода спортивна наука України*, 4, 51-54.
- Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб.* Олімпійська літера, Київ.
- Мунтян, В. С. (2021). Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 9-15.
- Орлов, О. І. (2012). *Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. (Дис... канд. пед. наук)*. Переяслав-Хмельницький, Україна.
- Полянничко, О. М., Лахтадир, О. В., Корольов, Б. А., & Ляшенко, О. Р. (2024). Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*, 1(31), 70-79.

- Рибачок, Р. О. (2009). Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 17-21.
- Толстих, Ю. А. (2024). Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час здобуття вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення*, 192-196.
- Шапар, К. О., Коломєйцева, О. М., Довгопол, Е. П., & Гординський, Ю. С. (2022). Вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток студентів, їх силові здібності, витривалість та швидкість в умовах спортивного клубу ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3(148), 124-131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).27)
- Podrigalo, L. V., Shi, K., Podrihalo, O. O., Volodchenko, O. A., & Halashko, O. I. (2022). Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 244–259. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0404>

#### Відомості про авторів:

**Шапар Катерина Олександрівна** – старша викладачка, заслужений майстер спорту України з кікбоксингу

*Київський національний університет культури і мистецтв*

<https://orcid.org/0000-0002-0091-1846>

E-mail: [katyakick@gmail.com](mailto:katyakick@gmail.com)

**Коломєйцева Ольга Михайлівна** – старша викладачка

*Київський національний університет культури і мистецтв*

<https://orcid.org/0000-0002-9416-0819>

E-mail: [acheer.ua@gmail.com](mailto:acheer.ua@gmail.com)

*Надійшла до редакції 07.01.2025 р.*

## Єдиноборства як елемент мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Шмельов С.В.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*

**Анотація.** В статті визначається поняття фізичної підготовки, проблеми формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти, відсутність мотивації до занять. Окреслено основні причини незацікавленості молоді до занять спортом. Пропонується формування фізичного виховання засобами єдиноборств, як елементу мотивації молоді.

**Ключові слова:** мотивація; здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; єдиноборства; здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Фізичне підготовка розуміється як цілеспрямований процес формування фізичних, моральних та інтелектуальних якостей особистості за допомогою фізичних вправ, рухової активності та спеціальних методів навчання. Вона спрямована на фізичний розвиток людини, покращення її здоров'я, підвищення працездатності та формування навичок здорового способу життя.

Фізична підготовка з її особливостями та взаємозв'язком з обраною діяльністю багато в чому залежить від внутрішньої культури людини, але сучасна молодь недооцінює значимість фізичної культури, здорового способу життя, тому серед пріоритетних дисциплін фізичне виховання у них не значиться. У зв'язку з тим, що у закладах вищої освіти йде підготовка майбутніх фахівців, необхідно формувати мотивацію до ведення здорового способу життя. Значимість фізичної культури в житті людини, особливо в студентський період, важко переоцінити. Стратегією професійної освіти стає формування особистості фахівця з високим рівнем професійної компетентності, умінням адаптуватися до економічних і соціальних умов, які швидко змінюються (Щекотиліна, 2019).

Мета дослідження – дослідити можливість використання єдиноборств як елементу мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відсутність мотивації до занять фізичною культурою відбувається внаслідок надмірного використання цифрових пристроїв. Адже основними причинами цього явища є: заміна реальної активності віртуальною, формування малорухомого способу життя та зниження уваги до фізичного здоров'я.



Спостерігаються негативні наслідки, такі як погіршення фізичного стану, психологічні проблеми та соціальна ізоляція.

Тому, одним з шляхів вирішення перелічених проблем, може стати інтеграція цифрових технологій у фізичну культуру, розвиток інтерактивних освітніх програм, популяризація здорового способу життя.

Особливо гостро проблема проявляється з початком навчання, як в середніх закладах освіти, так і вищих. Час, який школярі та здобувачі вищої освіти витрачають на соціальні мережі, ігри та інші онлайн-активності, часто заміняє фізичну активність, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Саме в цей період важливо закладати основи здорового способу життя, адже він є вирішальним для формування звичок, які впливатимуть на подальше життя. Більшість здобувачів освіти не мають стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом з багатьох причин (захворювання, робота, відпрацювання академічних заборгованостей із дисциплін, відсутність інтересу до занять спортом, лінь, незацікавленість у заняттях спортом у студентських групах, а також вплив соціальних та економічних чинників) (Хуртенко & Бортун, 2019).

Важливу роль відіграє і недостатня зацікавленість здобувачів освіти у традиційних формах фізичної культури, які часто здаються їм нудними чи неактуальними.

Так, автори зазначають (Вовченко & Ус, 2011), що фізичне виховання у закладі вищої освіти потребує удосконалення у зв'язку зі зниженням мотивації у здобувачів до занять, фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я і має містити науково-обґрунтовані підходи з урахуванням інтересів молоді, вирішувати проблему індивідуалізації та диференціації навчального процесу.

Покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти, а отже і здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають навчально-виховний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у вищих навчальних закладах є заняття з фізичного виховання або секційні заняття по видам спорту.

Здобувач вищої освіти на заняттях фізичним вихованням повинен навчитися визначати норми рухової активності відповідно до рівня свого фізичного стану, знати теоретичні основи здорового способу життя та володіти методичними рекомендаціями контролю свого фізичного стану (Азаренкова, 2022).

Потреба у фізичній культурі – головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін. (Томащук & Сенько, 2018).



Система освіти потребує якісного інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки (Томащук & Сенько, 2018).

Формування мотивів до занять спортом у студентів виступає фундаментом ефективності професійної підготовки для здійснення практичної діяльності (Колеснік та ін., 2022).

На університетському етапі здобувачі освіти набувають досвіду та знань, що дозволяє їм успішно адаптуватися до суспільства. Проте нарівні важливо розвивати методи формування особистості та досліджувати потенційну цінність здобувачів освіти університету. Має сенс сприяти розширенню рухової активності здобувачів вищої освіти, залучаючи їх до тренувальних занять у спортивних клубах закладу вищої освіти, спортивних заходах та змаганнях, а також створюючи умови для самостійних занять у вільний від навчання час. При цьому важливо додавати різноманіття до занять шляхом впровадження популярних серед молоді видів спорту, включаючи єдиноборства (Дундун та ін., 2024).

Заняття в секціях єдиноборств для здобувачів вищої освіти обґрунтовуються тим, що під їх впливом оптимізується функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень загальної фізичної підготовки, розвиваються сила, швидкість, спритність, координація рухів, витривалість здобувачів освіти (Саєнко, 2009).

Уведення в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти системи єдиноборств, має потенціал суттєво підвищити рівень їх фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості, а також морального розвитку (Iermakov et al., 2016).

Заняття єдиноборствами сприяють не лише розвитку фізичних якостей та підвищенню функціональної підготовленості, але й формуванню особистісних рис, таких як зміцнення позитивних психологічних якостей, включаючи волю, рішучість, витримку, здатність діяти та встояти за себе, своїх друзів та переконання (Байрамов та ін., 2019).

**Висновки.** Таким чином, можна зробити висновок, що заняття єдиноборствами можуть виступати ключовими у вирішенні проблеми незацікавленості молоді, в тому числі здобувачів вищої освіти, адже сприяють гармонійному розвитку, позитивно впливаючи на фізичний стан, формування життєвих цінностей і особистісний ріст. Регулярні тренування допомагають покращити фізичний розвиток, а також сприяють становленню системи цінностей, орієнтованої на самовдосконалення та мудрість. Здобувачі вищої освіти, які займаються єдиноборствами, приділяють увагу збереженню здоров'я і розвитку власної особистості.

Дослідження підтверджують, що заняття єдиноборствами варто впроваджувати в закладах вищої освіти. Це дозволить не лише покращити фізичний стан здобувачів, а й сприятиме досягненню високих спортивних результатів, формуючи гармонійно розвинену особистість.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.**  
Планується провести анкетне опитування здобувачів вищої освіти з метою виявлення мотивацій при занятті єдиноборствами.

**Література:**

- Щекотиліна, Н. Ф. (2019). Роль мотивації до занять фізичним вихованням студентів у контексті формування здорового способу життя. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Теорія і методика професійної освіти*, 3 (11), 157-162.
- Хуртенко, О. В., & Бортунов, Б. О. (2019). Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, 119-123.
- Вовченко, І. І., & Ус, І. В. (2011). Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві*, 14-16.
- Азаренкова, А. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 1 (3), 80-88. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8>.
- Колеснік, І., Терещенко, І., & Левчук, Т. (2022). Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту Науково-теоретичний журнал*, 1, 57-61.
- Дундун, Ч., Бондар, А., & Шаоин, Л. (2024). Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*, 3(33), 83-96. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.08>
- Саєнко, В. Г. (2009). Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні*, 221-228. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11721.95848>
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 67, 433-441. DOI:10.7752/jpes.2016.02067
- Байрамов, Р. Х., & Бондар, А. С. (2019). Ціннісні орієнтації спортсменів сумо. *Вісник Прикарпатського університету*, 32, 3-9. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.3-9>

**Відомості про автора:**

**Шмельов Станіслав Володимирович** – аспірант  
*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*  
E-mail: shmeltas23@gmail.com

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## From Battlefield to the Academic Hall: Introduction of Historical European Martial Arts (HEMA) into Higher Education Institutions

Marynowski L.

*International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society, Poland*

**Abstract.** The integration of Historical European Martial Arts (HEMA), particularly Signum Polonicum, into higher education offers unique opportunities to preserve cultural heritage, diversify curricula, and foster interdisciplinary learning. Signum Polonicum, rooted in Polish history and military tradition, focuses on traditional weaponry like the hussar sabre and lance. However, challenges such as limited awareness of this particular martial art, lack of standardisation, and logistical constraints hinder its adoption. This study proposes a structured methodology to incorporate HEMA into academia, encompassing curriculum development, practical training, and interdisciplinary research. Practical components include standardised training, instructor certification, and safety protocols, while theoretical modules explore historical context, biomechanics, and pedagogy. Interdisciplinary connections to history, literature, and cultural studies enrich the educational value. Cultural promotion through events, partnerships, and global collaboration further enhances HEMA's relevance. By addressing challenges and leveraging opportunities, institutions can bridge physical practice with academic inquiry, preserving intangible cultural heritage and fostering a deeper appreciation for historical martial arts.

**Keywords:** Signum Polonicum; fencing; palcat; HEMA; implementation.

**Introduction.** Martial arts have long been a significant cultural and physical practice, blending physical skill, discipline, and philosophical underpinnings (Cynarski, 2019; Cynarski, 2020; Green & Svinth, 2019; Jaquet, 2020). While Asian martial arts like karate, taekwondo, and judo are well-integrated into global higher education curricula, Historical European Martial Arts (HEMA) have only gained traction in recent years, reflecting the growing interest in reviving traditional forms of combat rooted in Western history. Among these, the Polish martial art Signum Polonicum, which focuses on the use of traditional period weaponry – namely hussar sabre, singlestick (palcat), lance, pickaxe and scythe – occupies a unique position (Cynarski, 2009; Marsden, 2015; Marynowski, 2024; Sawicki, 2004). This elaboration examines the challenges and opportunities associated with integrating such martial arts into higher education institutions.

**Purpose:** to reveal the methodology of HEMA implementation in higher education institutions.

**Material and methods.** The following methods were used to solve the research tasks: analysis of scientific and methodological literature, generalization of best practices.

**The results of the study and their discussion.** Challenges in incorporating historical martial arts:

1. Lack of awareness and representation. Historical martial arts, particularly those ones specific to a single nation like Signum Polonicum, often suffer from limited global recognition. Unlike widely commercialised martial arts from Asia, European martial traditions are typically confined to niche communities. This lack of visibility limits their inclusion into educational programs.

2. Standardisation of techniques. Many historical martial arts, including Signum Polonicum, are reconstructed from historical manuals and artifacts, provided they are available. The lack of universally accepted codification has made it challenging to establish a standardised curriculum suitable for higher education institutions especially with the presence of sport fencing. In contrast, Asian martial arts often benefit from decades or sometimes even centuries of systematised instruction.

3. Practical limitations. Introducing historical martial arts in universities requires specialised equipment, such as training sabres, protective gear meeting the contemporary requirements for safety and simultaneously being historically accurate alongside with spacious training facilities. Additionally, the practical application of martial arts in educational settings often faces scrutiny due to concerns about general safety and liability.

4. Perceived modern irrelevance. Historical martial arts are sometimes criticized for being archaic and disconnected from modern self-defense needs. This perception may impair their inclusion in physical education programs and often makes it less appealing compared to contemporary combat sports like boxing, MMA, sport fencing etc.

5. Interdisciplinary complexity. Martial arts such as Signum Polonicum, which have deep historical, cultural, and philosophical roots, require interdisciplinary teaching that encompasses history, culture, and physical education (Desveaud, 2024; Sawicki, 2012; Zabłocki, 2011). This poses logistical and pedagogical challenges for academic institutions accustomed to compartmentalised curricula, yet that feature alone might be the biggest strength as it presents synergistic approach to the topic, inducing many activities of purely scientific nature.

Opportunities for development:

1. Cultural heritage preservation. Incorporating historical martial arts into higher education aligns with the broader goal of preserving intangible cultural heritage. Signum Polonicum, for example, not only serves as a combat system but also embodies Polish history, chivalry, and military tradition. Such integration provides students of all the majors, often completely unrelated to martial arts with a deeper understanding of national and global cultural narratives, merging them with advanced scientific developments.

2. Interdisciplinary educational value. Historical martial arts offer opportunities for interdisciplinary studies, combining physical education, history, literature, and cultural studies. For example, the study of Signum Polonicum is directly linked to

courses on military history, European Renaissance and Baroque cultures, or the philosophy of war as seen from the seventeenth century perspective.

3. Promoting diversity in physical education. The inclusion of underrepresented martial arts such as Signum Polonicum diversifies the scope of physical education programs, allowing students to explore unique skill sets beyond mainstream practices. This diversification can enrich the academic experience and attract students with niche interests.

4. Development of soft skills. Martial arts emphasize discipline, focus, respect, and perseverance, which are transferable skills valuable in both academic and professional contexts. Historical martial arts add a dimension of historical and cultural awareness, fostering critical thinking and appreciation for the complexities of human heritage.

5. Global collaboration. Reviving and integrating historical martial arts into academia could foster international collaboration, particularly in research and events such as tournaments or conferences. Signum Polonicum, with its distinct Polish identity, positions Poland as a centre in the promotion of European martial traditions.

6. Alignment with modern trends. The increasing popularity of historical reenactment, live-action role-playing (LARP), and interest in HEMA create a fertile ground for the integration of historical martial arts into mainstream education. Universities could capitalise on this trend by offering specialised programs that appeal to younger generations.

The integration of historical martial arts like Signum Polonicum into university programs could take several forms:

1. Elective courses: offering martial arts as an elective course in physical education, history, or cultural studies departments.

2. Degree specializations: developing specialized degree tracks or certificates in martial arts studies, combining practical training with academic research.

3. Research opportunities: broadening research centers focused on the historical, cultural, and biomechanical aspects of martial arts.

4. Competitive platforms: hosting tournaments, workshops, and exhibitions that blend academic inquiry with practical demonstrations.

5. Partnerships: collaborating with martial arts organizations, museums, and historical societies to provide resources, expertise, and training opportunities.

In summary, the integration of historical martial arts, particularly Signum Polonicum, into higher education institutions offers plethora of both challenges and opportunities. While obstacles such as limited awareness and standardisation need to be addressed foremost, the cultural, educational, and physical benefits of such programs hold immense potential. By embracing historical martial arts, universities can preserve cultural heritage, diversify their curricula, and provide students with a unique and enriching educational experience.

Methodology for the development and integration of historical martial arts into higher education. The proposed methodology for incorporating Historical European Martial Arts (HEMA), including Signum Polonicum, into higher education institutions encompasses a multidisciplinary and systematic approach. This



methodology combines practical training, academic research, and cultural engagement, ensuring that the program is both academically rigorous and practically applicable.

1. *Preliminary research and feasibility study.*

Purpose: to assess the viability of integrating historical martial arts into higher education curricula.

Steps:

- Literature review: analysis of historical texts, martial arts manuals, military orders, memoirs and existing research on HEMA such as various European fencing manuals (Fechtbuchs) and documentation on Signum Polonicum.
- Stakeholder consultation: engage with martial arts practitioners, historians, educators, and students to understand the demand and expectations for such programmes.
- Institutional assessment: identification of universities with relevant resources (for example faculty history, physical education, or cultural studies departments) and assessment of their capacity to incorporate HEMA.

2. *Curriculum development.*

Purpose: to design a comprehensive curriculum combining practical and theoretical components.

Components:

1. Practical training:

- Development of a standardised training syllabus based on historical techniques and weaponry.
- Categorisation of skill levels (e.g. beginner, intermediate, advanced).
- Integration of safety protocols and protective equipment for practical sessions.
- These have already been developed and are implemented on a daily basis in the structures of the Signum Polonicum Associations in a number of centres in Poland, Japan, the Czech Republic and Malaysia.

2. Theoretical modules:

- History and philosophy: study of the historical context, cultural significance, and ethical considerations of martial arts.
- Biomechanics and physics: analysis of movements and techniques using modern scientific methods.
- Pedagogy: instruction on how to teach and promote HEMA with a particular emphasis on Signum Polonicum effectively.

3. Cultural and interdisciplinary studies:

- Connection of HEMA to European and global history, art, and literature.
- Exploration of martial arts as a form of intangible cultural heritage recognised by UNESCO (currently in progress).

3. *Practical implementation.*

Purpose: to establish and conduct training and academic sessions in higher education settings.



Steps:

1. Instructor training:

- Certify qualified instructors in Signum Polonicum and possibly other historical martial arts.

- Collaborate with martial arts organisations to ensure adherence to historical accuracy and safety.

2. Facility setup:

- Equip training spaces with necessary gear (e.g. palcaty, wooden sabres, protective armor, and practice equipment).

Develop digital tools for motion analysis and virtual reality-based training.

3. Student engagement:

- Offer introductory workshops to generate interest.

- Create student clubs focused on HEMA to build community and encourage peer learning.

4. *Research and documentation.*

Purpose: to build a solid academic foundation for HEMA integration.

Steps:

1. Experimental research:

- Analysis of historical weapon techniques using biomechanical studies and motion capture technology.

- Examine the efficacy of HEMA techniques compared to modern martial arts.

2. Interdisciplinary projects:

- Collaboration with historians, linguists, and anthropologists to reconstruct and contextualize techniques.

- Partnerships with engineers to develop modern training tools inspired by historical practices.

3. Publication:

- Encourage students and faculties to publish research papers, creating a broadened repository of knowledge on HEMA.

5. *Cultural promotion and global networking.*

Purpose: to promote Signum Polonicum and related martial arts as part of a global cultural heritage.

Steps:

1. Cultural events:

- Hosting tournaments, exhibitions, and lectures to showcase HEMA.

- Collaboration with museums to display historical artifacts alongside living history demonstrations.

2. International partnerships:

- Work with global HEMA organisations and universities to promote exchanges and joint research.

- Participate in international conferences and UNESCO initiatives to highlight HEMA's cultural significance.

6. *Assessment and feedback.*

Purpose: to evaluate program effectiveness and identify areas for improvement.

Steps:

- Surveys and feedback: collecting input from students, instructors, and stakeholders on the program's impact and areas for enhancement.
- Skill assessment: usage of performance evaluations and certification to track students' progress.
- Programme revision: refining the curriculum and methodology based on findings.

7. *Funding and sustainability.*

Purpose: to secure resources for long-term success.

Steps:

- Grant applications: seeking funding from cultural preservation organisations, education ministries, and private donors.
- Corporate sponsorships: partnership with companies interested in supporting cultural and physical education initiatives.
- Merchandising and branding: development of branded materials, including instructional videos and books, to generate additional income.

**Conclusion.** The integration of Historical European Martial Arts, with predominant focus on *Signum Polonicum*, into higher education requires a structured methodology that bridges practical skills, academic inquiry, and cultural heritage. By leveraging interdisciplinary approaches and fostering global collaborations, institutions can not only preserve these traditions but also enrich their educational offerings, promoting a deeper comprehension of martial arts as both physical practice and cultural legacy.

**Prospects for future research.** In the future, it is planned to teach historical European martial arts in higher education institutions in Poland.

#### References

- Cynarski, W. (2009) Próby restauracji polskiej sztuki militarnej na przełomie XX i XXI wieku. *Ido – Ruch dla Kultury*, 9, 44-59.
- Cynarski, W. J. (2019). *Martial Arts & Combat Sports: Towards the General Theory of Fighting Arts*. Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
- Cynarski, W. J. (2020) *Turystyka sztuk walki*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Desveaud, M. (2024) Dalla sciabola polacca (ussaro) alla sciabola giapponese. *Samurai Bushido*, 6, 56-57.
- Green, T. A., & Svinth, J. R. (2019). *Martial arts of the world: An encyclopedia of history and innovation*. ABC-CLIO, Santa Barbara.
- Jaquet, D. (2020) *Historical European Martial Arts An International Overview*. ICM, UNESCO.
- Marsden, R. (2015) *Polish Saber. The use of the Polish Saber on foot in the 17<sup>th</sup> century*. Cambridge, Tyrant Industries.
- Marynowski, L. (2024) *Reintroduction of tradition through an old Polish martial art. Description and analysis of selected processes occurring during training in the art of combat with the palcat and the hussar sabre*. GSMACC conference, Putrajaya, Malaysia
- Sawicki, Z. (2004). *Traktat szermierczy o sztuce walki szablą husarską. Podstawy*. Zawiercie.
- Sawicki, Z. (2012). *Traktat szermierczy o sztuce walki polską szablą husarską część druga*. Zawiercie.
- Zabłocki, W. M. (2011). *Szable Świata*. BOSZ, Warszawa.

**Information about the author:**

**Marynowski Leonard** – president of Signum Polonicum Wrocław association, member of the organising committee of IMACSSS international conferences and symposia, vice-president of Polish Federation of Historical European Martial Arts *International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society*  
E-mail: lmarynos@gmail.com

*Received by the editorial board on 11.01.2025*

## РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

### Настільний теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Акінін Л. А., Мананчиков А. А., Іщенко О. А.  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Анотація.** Проведено огляд можливостей застосування настільного тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що при підготовці студентської молоді у закладах вищої освіти неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту, зокрема – настільний теніс. Вказано на важливість організації змішаної форми занять для оволодіння студентами технічних та тактичних елементів гри під час дії воєнного стану.

**Ключові слова:** настільний теніс; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання.

**Вступ.** Наразі в Україні при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання (СОФВ), при якому вибір виду спорту для занять обирається здобувачем вищої освіти за власним уподобанням (Ярмоленко & Малахова, 2019). Сьогодення формує вимоги застосування у СОФВ популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування. Фахівці зазначають, що головним завданням фізичного виховання у вищих неспортивного профілю є забезпечення зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я (Темченко et al., 2023).

Ігрові види спорту, як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді, мають такі функції: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, самопізнанні,

самовдосконаленні. В позанавчальний час заняття ігровими видами спорту можна розглядати як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів та їх взаємодії з педагогами, батьками тощо. Відомо, що в процесі гри відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму.

Крім того, специфіка гри сприяє розвитку психологічної стійкості, вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення щодо використання доречних в конкретних ігрових ситуаціях технічних і тактичних прийомів. Це розвиває ініціативність і дисциплінованість, адже на корті відповідальність за результат індивідуальна (Бурлака & Лукачина, 2022).

На думку дослідників заняття різними видами спортивних ігор мають значний вплив на функціональний та психологічний стан, а також на стан когнітивних функцій здобувачів вищої освіти. Вони сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності. Заняття ігровими видами спорту здійснюють позитивний вплив на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращують роботу зорового, слухового, вестибулярного, тактильного та рухового аналізаторів, а також є ефективним засобом формування морально-вольових якостей, таких як впевненість, рішучість, сміливість, креативність, ініціативність, самовладання, мислення та почуття колективізму, а також сприяють покращенню уваги, уяви, мислення та спостережливості (Рядова et al., 2024).

Спортивні ігри є популярним видом фізичної активності, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей молодшої людини. На думку дослідників, використання СОФВ у закладах вищої освіти підвищує активність студентів, позитивно впливає на мотивацію студентів до занять фізичними вправами, дозволяє індивідуалізувати процес фізичного виховання та інтенсифікувати навчально-тренувальний процес, створює умови для самостійної роботи і сприяє виробленню самооцінки. У результаті вищезгаданого відбувається підвищення ефективності навчально-тренувального процесу (Темченко et al., 2020).

Останні роки освітній процес відбувається з широким застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Ще до введення карантинних обмежень внаслідок пандемії коронавірусу, а потім введення воєнного стану в Україні дослідники підкреслювали, що необхідні глибокі та різноманітні дослідження процесу навчання за дисципліною «Фізичне виховання» з урахуванням доцільності і ефективності впровадження інформаційних технологій, детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання. В процесі СОФВ у закладах вищої освіти використання інформаційних технологій має відрізнятися від аналогів для кваліфікованих спортсменів, що зумовлено особливостями як фізичної, так

і спеціальної підготовленості молодих людей. У той же час, їх застосування повинно враховувати особливості сприйняття інформації студентами, і відповідати завданням формування у них здорового способу життя (Темченко & Ковтун, 2019).

Дослідження залучення здобувачів вищої освіти СОФВ показали, що при виборі видів спорту понад 40% студентської молоді зацікавлені займатися саме ігровими видами спорту під час навчання (Olkhovy et al., 2015).

Науковці вважають, що однією з основних проблем в організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є створення мотивації до занять фізичною культурою. Цю проблему можна вирішити організацією навчальних занять на основі різних видів спорту та систем фізичних вправ, враховуючи індивідуальність студентів та їх інтереси. При такій формі організації занять інтерес до дисципліни фізична культура зростає, студентки стають активними учасниками освітнього процесу, підвищується ефективність занять. При організації навчальних занять на основі різних видів спорту особливе положення займає настільний теніс. Його перевага в тому, що для організації навчальних занять не потрібно великих спортивних споруд, дорогого обладнання та інвентарю. Настільний теніс - складна, динамічна гра, що ставить різноманітні і високі вимоги до особистості спортсмена. Не кожен спортсмен може досягти високих результатів, впоратися з нелегкими умовами змагань і рівними суперниками, протиборство з якими вимагає прояви всіх можливостей людського організму (Завадська & Гришко, 2020).

Під час занять студентів настільним тенісом основними завданнями є:

- всебічний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, ігрового мислення;
- навчання основ техніки та тактики ігри, різних видів переміщень біля ігрового столу;
- навчання виконанню і прийому подач, технічним і тактичним діям у нападі та захисті;
- формування у студентів потреби до здорового способу життя (Ковтун, et al., 2009).

Настільний теніс, як засіб рухової активності, гармонійно впливає на всі системи організму, перш за все, даючи необхідне навантаження серцево-судинній системі, а також розвитку координації, спритності, сили та швидкості реакції. Регулярні заняття настільним тенісом позитивно впливають на всі функції організму, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють покращенню аеробної витривалості та інших фізичних якостей. З огляду на помірне тренувальне навантаження у рамках годин навчальної програми, відведених для занять, можна говорити про відсутність травм і негативних наслідків, які притаманні професійному настільному тенісу. А позитивний вплив – беззаперечний.



**Мета дослідження** – проаналізувати питання використання настільного тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна настільний теніс має давні традиції розвитку. Здобувачі освіти неодноразово були учасниками багатьох міжнародних змагань найвищого рангу. Учасницею Олімпійських ігор у Сеулі (1988 р.) та Сіднеї (2000 р.) була дворазова чемпіонка Європи Олена Ковтун, тричі представляла Україну на Олімпіадах (Пекін – 2008 р, Лондон – 2012 р. та Ріо-де-Жанейро – 2016 р.) призерка чемпіонату Європи Тетяна Біленко (Сорочинська). Повний комплект нагород Паралімпійських ігор виборола Марина Литовченко, яка стала бронзовою призеркою в Ріо-де-Жанейро-2016, перемогла в Токіо-2020 та виборола срібну медаль у Парижі-2024. Тому при впровадженні СОФВ до освітнього процесу вибір цього виду спорту був не випадковим.

Навчання основам настільного тенісу передбачає забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів настільного тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Здобувачі освіти також знайомляться з інвентарем та обладнанням, спортивними спорудами для гри, основами організації та проведення змагань, правилами гри та основами суддівства.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, які обрали для занять настільний теніс, використовуються тести на розвиток швидкості (біг 100 м, с), сили (стрибок у довжину з місця, см; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторень; підйом з положення лежачи в положення сидячи, кількість повторень), спритності (човниковий біг 4X9 м, с) та гнучкості (тест на гнучкість хребта, см). Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості – тест на утримання м'яча у грі ударом «накат» за напрямком (кількість ударів у одному розіграші), виконання подачі за напрямком (кількість вдалих подач з 20 спроб).

Практика дистанційного навчання здобувачів вищої освіти тенісу показала проблеми цього процесу. Далеко не всі здобувачі освіти мають можливість виконувати вправи для вивчення технічних елементів гри. В той же час розвиток основних фізичних якостей можна проводити якісно і повноцінно. Тому, при наявності можливості, бажано застосовувати змішану форму навчання студентів настільному тенісу: загальна фізична підготовка може проводитися дистанційно, а спеціальна (технічна, інтегральна підготовка, тренувальні ігри тощо) – на заняттях офлайн.

При організації дистанційного освітнього процесу зі спортивно орієнтованого фізичного виховання зі студентами Каразінського університету у 2022–2023 та 2023–2024 навчальних роках кафедра фізичного виховання та спорту не змогла організувати заняття з цього виду спорту. Причинами стали різке скорочення штату кафедри, виїзд фахівців з багатьох видів спорту з Харкова, а також руйнування спортивної інфраструктури. Однак уже у вересні 2024 року настільний теніс знову з'явився у переліку видів спорту, які здобувачі вищої освіти можуть обрати для занять. Для проведення навчального процесу використовується змішана форма занять, про яку згадувалося вище. Для реалізації змішаної форми занять було організовано локацію у головному корпусі університету. У осінньому навчальному семестрі до навчального процесу долучилися 58 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

**Висновки.** Спортивно орієнтоване фізичне виховання сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять тенісом настільним в освітньому просторі університету.

Література.

- Бурлака, І.В. & Лукачина, А.В. (2022). *Фізичне виховання: Теніс*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського.
- Завадська, Н.В., & Гришко, Л. Г. (2020). Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 8(128), 69–71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15)
- Ковтун, О. В., Купиро, В. В., & Темченко, В. О. (2009). Настільний теніс в системі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, 1, 84–93.
- Темченко, В., Ковтун, О., & Тимченко, Г. (2024). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Спортивні ігри*, (2(16)), 69–75. <https://doi.org/10.15391/si.2020-2.07>
- Темченко, В.О., & Ковтун, О.В. (2019). Динаміка технічної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4, 3(19), 87–91 <http://dx.doi.org/10.26693/jmbs04.03.087>
- Ярмоленко, О.В. & Малахова, Я.В. (2019). Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11, 38–44.
- Olkhov, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., & Timchenko, A. N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*, 3, 29-37.

#### Відомості про авторів:

**Акінін Леонід Анатолійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

E-mail: sport@karazin.ua

**Мананчиков Анатолій Анатолійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<https://orcid.org/0000-0001-5543-6774>

E-mail: mananchikova@ukr.net

**Іщенко Олександр Анатолійович** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail: iaa\_007@ukr.net

*Надійшла до редакції 29.12.2024 р.*

## Вплив зовнішніх факторів на гру тенісистів

Баканова О. Ф.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** У дослідженні вивчено вплив різних типів покриття тенісного корту та погодних умов на гру тенісистів. Виявлено, що кожен тип покриття тенісних кортів має свої особливості, які впливають на тактику та стиль гри тенісистів, формуючи їхню стратегію під час матчів. Встановлено, що погодні умови є важливим фактором, який впливає на гру тенісистів.

**Ключові слова:** гра; змагання; зовнішні фактори; матч; погодні умови; покриття тенісних кортів; теніс; тенісисти.

**Вступ.** Досягнення високих результатів у тенісі залежить від багатьох факторів, включаючи фізичну підготовку, технічну майстерність, тактичне мислення та психологічну стійкість спортсменів. Поряд із цими внутрішніми факторами, значний вплив на ігрову діяльність тенісистів мають і зовнішні умови, зокрема тип покриття корту та погодні умови, які можуть змінювати динаміку матчів і впливати на результати змагань.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння впливу зовнішніх факторів на результати тенісних матчів. Зокрема, різні типи покриттів – ґрунт, трава, штучне покриття – мають свої специфічні характеристики, які можуть як сприяти, так і заважати розвитку певних ігрових стратегій та стилів. Крім того, погодні умови, такі як температура, вологість, та вітер, можуть суттєво впливати на техніку виконання ударів, на швидкість та висоту відскоку м'яча та загальний комфорт спортсменів під час гри. Це, в свою чергу, вимагає від спортсменів адаптації техніки та тактики гри.

Розуміння специфіки гри на різних типах покриття та в різних погодних умовах дозволяє оптимізувати тренувальний процес, розробляти індивідуальні стратегії гри та підвищувати ефективність виступів на змаганнях, що в свою чергу може підвищити їхню конкурентоспроможність на міжнародній арені.

Вивчення цих аспектів є важливим не лише для професійних спортсменів і тренерів, але й для організаторів змагань, які прагнуть створити оптимальні умови для проведення матчів.

**Мета дослідження:** вивчити вплив різних типів покриття тенісного корту та погодних умов на гру тенісистів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

**Результати дослідження.** Теніс або великий теніс – вид спорту, у якому двоє гравців грають один проти одного або ж змагаються дві команди по два гравці в кожній. Змагання проводяться на майданчику – корті, поділеному

навпіл поперечною сіткою (Бурлака & Лукачина, 2022).

Кортом є прямокутник довжиною 23,77 м і шириною 8,23 м для одиночного матчу, 10,97 м для парного матчу. Площа тенісного корту становить близько 196 м<sup>2</sup>. Для влаштування тенісних кортів, призначених для проведення змагань, необхідна площа дорівнює 668 м<sup>2</sup>.

Лінії в торцях корту називаються задніми лініями, а лінії з боків корту називаються боковими лініями. Дві лінії повинні бути накреслені між одиночними боковими лініями на відстані 6,40 м по обидві сторони від сітки паралельно їй. Ці лінії називаються лініями подачі. Область між лініями подачі з кожної сторони від сітки повинна бути поділена на дві рівні частини, квадрати подачі, центральною лінією подачі. Центральна лінія подачі повинна бути накреслена паралельно одиночним бічним лініям і посередині між ними. Кожна задня лінія повинна бути поділена навпіл центральною міткою довжиною 10 см, яка повинна бути накреслена у середині корту паралельно одиночним бічним лініям. Центральна лінія подачі й центральна мітка повинні бути шириною 5 см. Ширина інших ліній корту повинна бути від 2,5 см до 5 см. Ширина задніх ліній може бути до 10 см (Биканов & Гелета, 2024; Шевченко, & Паєвський, 2021).

Типи покриттів для тенісного корту такі: трав'яні (grass), ґрунтові (clay), тверді (hard), синтетичні килимові (штучна трава, акрилові покриття) (Биканов & Гелета, 2024; Булатова, 2019; Бурлака & Лукачина, 2022; Шевченко & Паєвський, 2021).

За даними Биканова В. Та Гелета Д. (2024), існують інші види поверхонь тенісних кортів, наприклад асфальтні, дерев'яні або гумові покриття, але вони не застосовуються на офіційних матчах. Автор зазначає, що тенісні корти бувають відкритими та критими.

Покриття тенісних кортів відіграє суттєву роль в успішності гравця в тенісі.

Від здатності швидко підлаштуватись під нове покриття на корті залежить результат матчу, оскільки інколи змагання йдуть одне за одним, а покриття може бути різним. Адже від покриття залежить швидкість м'яча. Наприклад, при грі на покритті з глини та піску м'яч високо підстрибує. Від того наскільки швидко гравець підлаштується, буде залежити його успіх (Кіченок, 2021).

Типи покриттів тенісного корту суттєво впливають на стиль гри, техніку ударів, швидкість м'ячів та загальну динаміку матчів.

Розглянемо, як кожен з типів покриттів впливає на гру тенісистів:

*Трав'яні покриття тенісних кортів.* Трав'яні корти зазвичай забезпечують високу швидкість гри. М'яч відскакує нижче і швидше, що ускладнює виконання високих ударів. Це створює умови для агресивного стилю гри. Гравці повинні бути готовими до швидких і низьких м'ячів.

Трав'яні покриття корту вимагають від спортсменів точності та швидкості рухів, адже м'яч може непередбачувано змінювати напрямок.



Трав'яні корти можуть швидко зношуватися під час турнірів, що змінює їх характеристики і може вплинути на гру в різні дні. Трава може бути слизькою, що підвищує ризик травм під час різких рухів.

Відомі турніри, як Вімблдон, проходять на таких кортах.

*Ґрунтові покриття тенісних кортів.* Ґрунтові покриття кортів забезпечують повільніший і високий відскок м'яча, що дозволяє гравцям розігравати довгі комбінації, використовувати різноманітні удари та дають гравцям більше часу для реагування на удари суперника.

На цих кортах гравці можуть використовувати різноманітні удари з обертанням, що робить гру більш технічно складною.

Ґрунтова поверхня сприяє грі на задній лінії, а також вимагає високого рівня розвитку витривалості, оскільки ігри на ґрунті зазвичай тривають довше.

Приклади твердих покриттів корту: Ролан Гаррос.

*Тверді покриття тенісних кортів.* Тверді покриття корту забезпечують помірний відскок, що дозволяє грати як агресивно, так і з оборонною стратегією та підходять для різних стилів гри, від базових до атакуючих.

На твердих кортах гравці можуть виконувати потужні удари без ризику втрати контролю. Це дозволяє використовувати як сильні подачі, так і контрольовані удари.

М'яч зазвичай відскакує на середній висоті, що дозволяє гравцям використовувати різноманітні технічні прийоми.

Тверді поверхні можуть викликати більше навантаження на суглоби та м'язи, що підвищує ризик травм тому гравці повинні враховувати це при тренуваннях і змаганнях.

Приклади твердих покриттів тенісного корту: US Open, Australian Open.

*Синтетичні килимові покриття тенісних кортів.* Синтетичні килими забезпечують добре зчеплення та контроль над м'ячем.

Синтетичні покриття можуть варіюватися за швидкістю в залежності від типу та щільності ворсу. Гра на штучній траві зазвичай швидша, на акрилових покриття може бути повільнішою, залежно від їх структури.

Синтетичні килимові покриття надають різноманітність у відскоку і швидкості польоту м'яча. Ці корти можуть імітувати трав'яні або ґрунтові покриття, що дозволяє створювати різні стилі гри. Акрилові покриття забезпечують швидкий відскок м'яча, але можуть бути слизькими при вологості.

Гравці можуть адаптувати свої стратегії залежно від типу синтетичного покриття. Наприклад, акрилові покриття можуть сприяти грі з обертанням.

Гравці можуть використовувати різноманітні технічні прийоми, оскільки ці типи синтетичного покриття зазвичай забезпечують добру реакцію м'яча.

Синтетичні покриття можуть бути більш м'якими для суглобів у порівнянні з твердими покриттями, що допомагає запобігти травмам.

Синтетичні килими зазвичай менш чутливі до погодних умов, що дозволяє грати в різних умовах. Такі покриття зазвичай мають високу зносостійкість і потребують меншого догляду в порівнянні з натуральними поверхнями.

Приклади синтетичних килимових покриттів тенісного корту: різні турніри АТР та WTA, а також аматорські корти.

Тенісисти повинні вміти адаптувати свою гру до різних типів покриття. Це включає в себе:

1. Зміна тактики. На траві важлива швидка атакуюча гра, на ґрунті – гра з задньої лінії та розіграш довгих комбінацій.

2. Вибір взуття. Спеціальне взуття для кожного типу покриття допомагає забезпечити оптимальне зчеплення із поверхнею та запобігти травмам.

3. Тренування на різних покриттях тенісного корту. Це допомагає гравцям розвивати універсальні навички та адаптуватися до різних умов гри.

Погодні умови, такі як температура, вологість і вітер, мають значний вплив на гру тенісистів. Кожен із цих факторів може змінювати динаміку матчів, впливати на фізичний стан гравців та їхню тактику. Розглянемо детальніше, як саме ці умови впливають на тенісну гру.

#### *Температура*

Висока температура:

1. Може призвести до швидкого виснаження та зниження витривалості через підвищене навантаження на серцево-судинну систему гравців, оскільки організм витрачає більше енергії на охолодження. Це може спричинити швидке стомлення гравців, зниження концентрації, швидкості реакції та якості виконання ударів, що негативно впливає на їхню гру.

2. Впливає на м'яч, роблячи його більш м'яким та збільшуючи швидкість його польоту, що може сприяти швидшій грі. Гравці можуть бути змушені адаптувати свою техніку, щоб врахувати цю особливість.

3. Сприяє швидкій втраті рідини та електролітів, що призводить до зневоднення, м'язової втоми та зниження концентрації. Гравець може відчувати запаморочення, слабкість та судоми, що негативно позначається на фізичній працездатності.

Низька температура:

1. Може зробити м'яч менш еластичним. Він стає твердішим та менш пружним, що зменшує швидкість та висоту його відскоку. Це ускладнює удар і знижує швидкість гри. Гравцям має бути важко відчувати м'яч та контролювати удари, що впливає на їхній стиль гри та стратегію.

2. Ускладнює розігрів м'язів, збільшуючи ризик травм.

3. Може обмежити рухливість м'язів, що може негативно вплинути на швидкість реакції.

#### *Вологість*

Висока вологість:

1. Може призвести до того, що м'ячі стають важчими, що уповільнює їхню швидкість руху і зменшує висоту відскоку. Це може ускладнити контроль над м'ячем та виконання ударів.

2. Може знижувати зчеплення між рукою гравця і рукояткою ракетки, що може призвести до погіршення контролю над ударами.

3. Може ускладнити дихання, що вплине на витривалість.

На деяких кортах (наприклад, ґрунтових) підвищена вологість може робити покриття більш слизьким, що ускладнює рухи та змінює динаміку гри.

Висока вологість у поєднанні з високою температурою може призвести до швидшого стомлення, оскільки організм важче справляється з терморегуляцією.

Низька вологість:

1. Може зробити м'яч легшим. Він буде летіти швидше та матиме більш низьку траєкторію, що сприяє швидкій грі.

2. Може призвести до швидкого висихання слизових оболонок, ускладнюючи дихання.

*Вітер*

Сильний вітер є найбільш непередбачуваним фактором, який може значно ускладнити гру.

Сильний вітер:

1. Змінює траєкторію польоту м'яча, роблячи його нестабільним та важким для контролю. Подача також стає більш складною. Гравцям потрібно постійно коригувати силу та напрямок ударів, враховуючи швидкість та напрямок вітру.

2. Може ускладнити точність ударів, особливо при виконанні подач і важких ударів. Гравці повинні враховувати напрямок і силу вітру при виконанні подач і ударів, що вимагає додаткової концентрації.

3. Може створювати додатковий стрес для гравців, що може позначитися на їхній психологічній готовності до матчу.

Легкий вітер може бути менш помітним, але також вплине на точність і силу ударів та на контроль м'яча.

Легкий вітер може бути використаний на користь гравця, якщо він вміє правильно враховувати його вплив. Наприклад, можна використовувати вітер для посилення подачі або для створення незручних ситуацій для суперника.

У вітряну погоду гравці можуть змінювати свої тактики, наприклад, застосовувати більш агресивні удари або грати більш обережно, щоб уникнути помилок.

Професійні тенісисти вчать адаптуватися до різних погодних умов. Це включає в себе:

1. Правильний вибір одягу. Легкий та дихаючий одяг для спекотної погоди, тепліший одяг для холодної.

2. Підтримка водного балансу. Регулярне вживання рідини, особливо в спеку.

3. Адаптація тактики гри. Зміна сили та напрямку ударів, враховуючи вітер та інші погодні фактори.

4. Психологічна підготовка. Вміння зберігати концентрацію та не піддаватися впливу несприятливих погодних умов.

**Висновки.** Кожен тип покриття тенісних кортів має свої особливості, які впливають на тактику та стиль гри тенісистів, формуючи їхню стратегію під час

матчів. Розуміння цих факторів є важливим для успішної підготовки до змагань та адаптації до різних умов на корті.

Гравці повинні враховувати характеристики покриття тенісних кортів при розробці стратегій і тренувань та адаптувати свої тактики й техніку відповідно до його особливостей задля максимального використання своїх сильних сторін і досягти успіху на корті під час матчів. Вміння грати на різних типах покриття є важливим фактором успіху в професійному тенісі.

Погодні умови є важливим фактором, який впливає на гру тенісистів. Врахування та адаптація до погодних умов є важливою складовою успіху в тенісі, дозволяючи гравцям максимально розкрити свій потенціал незалежно від зовнішніх факторів.

Гравці повинні бути готовими адаптувати свої стратегії та тактики відповідно до погодних умов, щоб максимально використовувати свої сильні сторони і мінімізувати вплив зовнішніх факторів для досягти найкращих результатів.

#### Література

- Биканов, В., & Гелета, Д. (2024). Загальна характеристика тенісу та його вплив на рівень розвитку спритності здобувачів вищої освіти. *UNIVERSUM*, (8), 364-368.
- Булатова, М.М. (2019). *Теніс. Енциклопедія в запитаннях і відповідях* : навч. вид. Київ : Олімпійська література.
- Бурлака, І.В. & Лукачина, А.В. (2022). *Фізичне виховання: теніс* : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського.
- Кіченок, Н.В. (2021). Дослідження проблем, пов'язаних з фізіологією руху тенісистів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 66–70. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).13
- Шевченко, О.О. & Паєвський, В.В. (2021). *Бадмінтон, настільний теніс, теніс* : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків : ХДАФК.

#### Відомості про автора

**Баканова Олександра Феліксівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації *Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

<https://orcid.org/0000-0002-9642-5198>

E-mail: dep705khai@gmail.com

*Надійшла до редакції 09.01.2025 р.*

## Вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол

Білоус Н. С.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол. Виявлено, що раціональне харчування є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у гандболі. Встановлено, що воно не лише сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, але й допомагає запобігти травмам та сприяє швидшому відновленню після навантажень.

**Ключові слова:** відновлення; гравці в гандбол; раціональне харчування; спортивні результати; фізичні навантаження; фізична підготовленість; фізична працездатність.

**Вступ.** Гравці в гандбол піддаються значним фізичним навантаженням, що вимагає від них високих енергетичних витрат і оптимального відновлення.

Раціональне харчування є одним із ключових факторів, що впливають на фізичну підготовленість спортсменів і їхні спортивні результати.

У сучасному спорті, зокрема в гандболі, де швидкість реакції, витривалість та сила є критично важливими для досягнення успіху, правильний вибір харчових продуктів і режиму харчування може суттєво вплинути на ефективність тренувань та результати змагань. Тому питання вивчення впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол є актуальним.

**Мета дослідження:** на основі огляду літературних джерел вивчити вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Фізичне та нервово-психічне напруження, що виникають під час тренувань і змагань, супроводжуються суттєвою перебудовою метаболічних процесів, які обумовлюють підвищену потребу спортсменів в енергії й поживних харчових речовинах. При цьому, важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності та прискоренні адаптації до напруженої м'язової діяльності, належить харчуванню. Важливе значення має також вибір режиму харчування та кількості споживаної їжі, раціональної до витрат енергії. В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів, особливо юніорів, відіграє важливу роль.

Найважливішим фактором збереження здоров'я та підвищення фізичної



працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, яка залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімато-географічних умов.

Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати. Збалансоване харчування є одним із ефективних засобів профілактики і реабілітації спортсменів. Для спортсмена воно повинно бути спрямоване на реалізацію генетичних можливостей, створювати передумови для досягнення високих спортивних результатів (Пазичук et al., 2023).

Раціональне харчування – це харчування, за якого до організму з харчовими продуктами надходять поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності.

Тобто, раціональне харчування є розумним, розрахованим забезпеченням людини їжею, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток, високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних факторів навколишнього середовища.

Раціональне харчування сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, відновленню після інтенсивних навантажень, розвитку скелетних м'язів і нормалізації обміну речовин, розширенню межі пристосування до фізичного і нервового напруження (Можаровська, 2024).

Виконання фізичних навантажень у видах спорту обумовлюється затратою енерговитрат організмом спортсменів від 5000 до 8000 ккал/добу, що спричиняє його виснаження. Настає необхідність швидкого повноцінного поповнення енергії, що можна зробити за допомогою раціонального харчування.

Відсутність поповнення запасів витрачених харчових речовин, здебільшого, спричиняє стомлення дегідратації, виникнення травм і захворювання (Ялович & Ялович, 2019).

За даними Приходько В. (2023), меню харчування впливає на змагальний результат.

Ключовими аспектами впливу раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандболі є:

#### *Макронутрієнти*

Вуглеводи є основним джерелом енергії для гравців у гандболі, особливо під час інтенсивних тренувань і змагань. Вони забезпечують глікогенові запаси в м'язах і печінці.

Високий рівень вуглеводів у раціоні пов'язаний із поліпшенням показників витривалості та швидкості.

Споживання вуглеводів до та після тренувань допомагає відновити енергетичні запаси та поліпшити результати.

Спортсмени повинні споживати достатню кількість вуглеводів для підтримки енергетичних запасів під час інтенсивних тренувань і змагань.

Рекомендовано вживати складні вуглеводи (наприклад: цільнозернові продукти, овочі тощо) перед тренуваннями і прості вуглеводи (наприклад, фрукти

тощо) після навантажень для відновлення.

Білки важливі для відновлення м'язів після тренувань та змагань. Гравцям рекомендується споживати білки з різних джерел (наприклад: м'ясо, риба, молочні продукти, бобові) для підтримки м'язової маси та загального відновлення.

Білки є основними будівельними блоками м'язів, тканин і клітин. Вони відіграють важливу роль у відновленні м'язів після навантажень.

Споживання достатньої кількості білка сприяє збільшенню м'язової маси та сили. Вони також важливі для підтримки імунної системи, що може зменшити ризик травм і захворювань.

Жири є важливим джерелом енергії, особливо під час тривалих фізичних навантажень. Вони також беруть участь у засвоєнні жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К).

Збалансоване споживання жирів може сприяти поліпшенню показників витривалості та енергетичних резервів організму.

Ненасичені жири (наприклад, омега-3) можуть зменшувати запалення та сприяти відновленню.

Важливо обирати здорові жири (наприклад: оливкова олія, горіхи, авокадо тощо).

#### *Мікронутрієнти*

Вітаміни та мінерали відіграють важливу роль у метаболізмі та відновленні. Наприклад, вітаміни групи В важливі для енергетичного обміну, а мінерали, такі як кальцій і магній, необхідні для підтримки м'язової функції.

Вітаміни сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню імунної системи та відновленню.

Мінерали беруть участь у регуляції водно-сольового балансу, передачі нервових імпульсів і м'язових скороченнях.

Недостатнє споживання мінералів спричиняє зниження рівня фізичної працездатності та підвищення ризику травм (наприклад, дефіцит кальцію може негативно вплинути на здоров'я кісток).

Залізо важливе для транспортування кисню, що безпосередньо впливає на витривалість.

Антиоксиданти. Вітаміни С і Е, а також флавоноїди допомагають зменшити окислювальний стрес, пов'язаний із фізичними навантаженнями, що може сприяти швидшому відновленню.

#### *Гідратація*

Правильна гідратація є критично важливою для підтримання працездатності. Дефіцит рідини може спричинити зниження рівня витривалості, концентрації та загальної фізичної працездатності. Гравці повинні пити достатню кількість води до, під час і після тренувань.

#### *Час прийому їжі*

Час прийому їжі також має значення. Спортсмени повинні планувати свої прийоми їжі так, щоб забезпечити організм енергією перед тренуваннями та змаганнями та сприяти відновленню після навантажень.

### *Індивідуальні потреби*

Кожен спортсмен має свої індивідуальні потреби залежно від віку, статі, рівня активності та мети тренувань. Тому важливо проводити індивідуальні консультації з дієтологами або спортивними нутриціоністами для розробки персоналізованих планів харчування.

Оптимальні харчові режими для гравців у гандболі повинні враховувати індивідуальні потреби спортсменів, специфіку тренувань, а також етапи підготовки.

Спортсмени, які дотримуються дієти з високим вмістом складних вуглеводів (наприклад: цільнозернові продукти, фрукти, овочі тощо), мають більше енергетичних запасів під час змагань.

Недостатнє споживання вуглеводів може призвести до втоми та зниження рівня фізичної працездатності.

Спортсмени, які включають у раціон достатню кількість білка (наприклад: м'ясо, риба, молочні продукти, бобові тощо), мають ліпші результати на тренуваннях і змаганнях.

Недостатнє споживання білка може призвести до втрати м'язової маси та зниження рівня фізичної працездатності.

Спортсмени, які споживають достатню кількість здорових жирів (наприклад: авокадо, горіхи, олія оливкова тощо), можуть поліпшити показники витривалості і стан здоров'я.

Неправильне співвідношення жирів у раціоні може призвести до енергетичних дефіцитів.

Спортсмени, які споживають різноманітні продукти (наприклад: фрукти, овочі, горіхи тощо), отримують необхідні вітаміни і мінерали, що позитивно впливає на їхню фізичну працездатність.

Дефіцит вітамінів і мінералів може призвести до погіршення стану здоров'я та фізичної працездатності.

Раціональне харчування є ключовим фактором для поліпшення спортивних досягнень у гандболі. Гандбол вимагає високої витривалості, швидкості, сили та координації, тому правильне харчування допоможе спортсменам максимально реалізувати свій потенціал.

Рекомендацій щодо харчування для гравців у гандбол:

1. Збалансоване харчування. Перед тренуваннями та змаганнями рекомендується споживати легкі вуглеводні закуски (наприклад, банани тощо). Споживання білка після тренувань сприяє відновленню м'язів. Необхідно уникати насичених жирів і трансжирів.

2. Гідратація. Слід забезпечити достатній рівень гідратації перед, під час і після тренувань і змагань. Необхідно пити воду регулярно протягом дня, а не лише під час фізичних навантажень.

3. Час прийому їжі. Перед тренуванням споживайте легку їжу або закуску за 1,5–3 години до тренування (наприклад, вуглеводи з низьким глікемічним індексом) для забезпечення енергії без відчуття важкості. Для оптимального

відновлення через 30–60 хвилин після тренування вживайте їжу, багату на білки та вуглеводи (наприклад, йогурт з фруктами).

4. Розподіл прийомів їжі. Споживайте 5–6 невеликих прийомів їжі протягом дня замість 2–3 великих. Це допоможе підтримувати рівень енергії та запобігти відчуттю голоду.

5. Вітаміни та мінерали. Включайте в раціон різноманітні фрукти і овочі для забезпечення необхідних вітамінів і мінералів, які сприяють поліпшенню імунної системи та стану здоров'я. Особливу увагу звертайте на кальцій (молочні продукти), залізо (червоне м'ясо, бобові) та магній (горіхи, насіння).

6. Індивідуальний підхід. Рекомендується консультуватися з дієтологом або нутриціологом для складання індивідуального плану харчування.

7. Уникнення шкідливих продуктів. Обмежте споживання оброблених продуктів, цукру та насичених жирів, які можуть негативно вплинути на стан здоров'я і рівень фізичної працездатності.

Борейко А. О. та Олійник Т. М. (2023) вважають, що харчування може стати ключовим фактором у забезпеченні оптимального функціонування організму і досягненні високих спортивних результатів.

**Висновки.** Раціональне харчування є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у гандболі. Воно не лише сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, але й допомагає запобігти травмам та сприяє швидшому відновленню після навантажень. Спортсмени повинні усвідомлювати важливість збалансованого раціону та працювати над його оптимізацією відповідно до своїх потреб.

Оптимальне поєднання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени повинні враховувати специфіку свого виду спорту та індивідуальні потреби організму при плануванні свого харчування.

Харчові звички гравців у гандбол мають суттєвий вплив на їхню фізичну працездатність під час змагань. Збалансоване харчування, яке включає достатню кількість вуглеводів, білків, жирів, вітамінів і мінералів, а також правильну гідратацію, є ключем до досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени повинні усвідомлювати важливість харчування і адаптувати свої дієти відповідно до потреб свого організму та специфіки змагань.

Харчовий режим для гравців у гандболі має бути адаптований до їхніх індивідуальних потреб та специфіки тренувань.

Важливо також консультуватися із дієтологами або спортивними нутриціоністами для розробки персоналізованого плану харчування, який враховує особисті цілі та фізичний стан спортсмена.

Регулярний моніторинг харчових звичок і адаптація дієти відповідно до потреб організму забезпечать успіх у спорті.

Література.

- Борейко, А.О., & Олійник, Т.М. (2023). Корекція харчування для осіб, що займаються фітнесом в стресових ситуаціях. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали міжн. наук.-практ. конф., 7–8 груд. 2023 р. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України – Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 20–21.
- Можаровська, С. (2024). Особливості харчування студентів, які займаються руховою активністю. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 9, 188–189.
- Пазичук, О.О., Пазичук, М.В., & Пазичук, О.В. (2023). Харчування спортсменів як одна із складових відновлення у системі підготовки. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 р. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 136–137.
- Приходько, В. (2023). Місце процесів організації в сучасній системі підготовки спортсменів в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 16 (35), 194–199.
- Яловик, В., & Яловик, А. (2019). *Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості* : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк.

**Відомості про авторів:**

**Білоус Наталія Сергіївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації,  
*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*  
E-mail: dep705khai@gmail.com

*Надійшла до редакції 09.01.2025 р.*



## Характеристика тестів для оцінки точності в баскетболі – систематичний огляд

Бурсала Т. Д.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** Оцінка техніки баскетболістів має свої особливості, оскільки цей вид спорту вимагає поєднання точності, швидкості. Контроль точності у баскетболі включає перевірку виконання штрафних кидків, кидків із середньої та дальньої дистанції, а також кидків у русі, після передачі чи ведення м'яча. Застосування інформативних тестів забезпечує тренерам можливість не лише виявляти сильні сторони та недоліки гравців, але й створювати індивідуальні програми розвитку, які сприятимуть підвищенню їхньої ефективності на майданчику.

**Ключові слова:** баскетбол; точність; тестування; тести; кидки; ведення.

**Вступ.** Баскетбол — це багатогранна і складна командна гра, яка поєднує в собі циклічні та ациклічні структури рухів (Prodanović et al., 2022). За ці роки баскетбол дуже змінився, від відносно повільної і простої гри на самому початку свого існування до сьогоденних дуже складних структур рухів, які виконуються в неймовірно швидкому ритмі. Баскетбольний кидок, який тісно пов'язаний з точністю, вважається найбільш часто використовуваним і найважливішим технічним прийомом у грі (Sobko et al., 2021). Дослідники стверджують, що точність кидка є одним із ключових факторів, що впливають на ефективність атакуючих дій команди та визначають її успіх у змагальній діяльності (Mitova et al., 2023). Високий рівень майстерності в цьому аспекті забезпечується поєднанням фізичних, технічних та психологічних характеристик спортсменів, що формуються завдяки систематичній підготовці та використанню сучасних тренувальних методик (Chucha & Pomeshchikova, 2023). Сучасні дослідження, такі як роботи Clemente, Martins і Mendes (2015), акцентують увагу на взаємозв'язку між технічною точністю та тактичною майстерністю баскетболістів, підкреслюючи важливість цілеспрямованого розвитку цих навичок. У той самий час дослідники Prodanović, Jelaska та Tomljanović (2022) виділяють валідність і надійність спеціальних тестів, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень точності кидків у баскетболі.

Окрім цього, важливу роль у підготовці спортсменів відіграє аналіз їхніх фізичних і морфологічних характеристик. Як зазначено в дослідженнях Boddington та ін. (2019), розуміння таких особливостей допомагає тренерам адаптувати тренувальні програми для досягнення кращих результатів. Це питання також активно розробляється у навчальному посібнику О. Мітової та Р. Сушко (2021), де автори надають практичні рекомендації щодо контролю підготовленості баскетболістів і застосування інноваційних методів тестування.

Таким чином, застосування науково обґрунтованих тестів та аналіз отриманих даних дозволяють ефективніше планувати тренувальний процес і забезпечувати стабільність результатів у змагальних умовах.

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасну наукову літературу, яка вивчає тестування точності кидків м'яча в кошик та підібрати надійні та доступні тести для оцінки техніки кидків м'яча з різної дистанції.

**Матеріал та методи дослідження.** Проводився аналіз сучасної наукової літератури, для збору відповідної літератури використовувалися такі наукометричні бази даних: GoogleScholar, PubMed. Під час пошуку використовувалися такі ключові слова: баскетбол, точність, тести, влучність, тестування. Початковий пошук дав 363 статті. Після застосування критеріїв відбору до назв, анотацій та статей вільного доступу, були знайдені 3 статті (табл.1).

Таблиця 1

## Перелік проаналізованих наукових робіт

| Автор(и), рік  | Назва дослідження  | Мета роботи  |
|--|--|--|
| Srdan Prodanović,<br>Goran Jelaska,<br>Marta Tomljanović,<br>(2022)            | Тести для оцінки точності в баскетболі                                     | Отримати систематичне та детальне уявлення про літературу, яка вивчала тестування на точність у баскетболі.  |
| Clemente, F.M,<br>Martins, M.L.,<br>Mendes, R. (2015).                         | Технічна точність пов'язана з рівнем кваліфікації спортсменів в баскетболі | Перевірити рівень зв'язку між технічною точністю та тактичною майстерністю баскетболістів різної кваліфікації.   |
| Boddington, B. J.,<br>Cripps, A. J.,<br>Scanlan, A. T.,<br>Spiteri, T. (2019). | Обґрунтованість і надійність тесту на точність кидка в баскетболі          | Метою цього дослідження було перевірити валідність змісту, валідність побудови та надійність нещодавно розробленого тесту на точність кидка в баскетболі |

**Результати дослідження та їх обговорення.** Різновиди тестів на точність кидків м'яча в кошик дозволяють оцінити ефективність тренувальних програм і визначити, які саме кидки потребують удосконалення. Розглянувши всю представлену інформацію, можна виділити найбільш застосовувані та доступні тести для оцінки точності баскетболістів.

1. Тест «Подвійний крок» кількість разів. Гравець обводить 7 стійок, змінюючи напрямок руху, і завершує вправу кидком у кошик після подвійного кроку. Ведення м'яча виконується чергуючи праву та ліву руку. Фіксується кількість влучань. Час на виконання: 2 хв., відпочинок 1 хв (Slegers & Love, 2024).

2. Тест «Дистанційні кидки», кількість разів. Гравець виконує кидки з п'яти позначених точок (по черзі), після чого повертається на старт і повторює цикл. Точки для кидків розташовані на відстані 450 см від кошика під різними кутами. Враховується кількість кидків та влучань. Час на виконання 3 хвилини. (Prodanović et al., 2022).

3. Тест «М-100». Гравець виконує кидки з п'яти точок, розташованих під різними кутами до кошика, чергуючи двоочкові та триочкові кидки. Виконання вправ триває 3 хв. Враховується кількість влучань та швидкість виконання (Boddington et al., 2019).

4. Тест «Польський», кількість разів. Гравець виконує кидки з чотирьох квадратів, розташованих на однаковій відстані від проекції центру кошика, переміщуючись між ними. Фіксується кількість кидків та влучань за 5 хв. (Boddington et al., 2019).

5. Кидки м'яча у кошик із різних точок (40 кидків). Гравець виконує по 10 кидків із 10 позначених точок на майданчику, чергуючи триочкові та двоочкові спроби. Точки розташовані симетрично по обидва боки від щита. Враховується кількість влучань у кошик (Sobko et. al., 2014).

6. Тест «Швидкісне ведення із кидками у русі», кількість разів. Гравець виконує ведення м'яча через п'ять стійок, змінюючи руку, і завершує вправу кидком у русі після подвійного кроку. Ведення м'яча виконується поперемінно правою та лівою рукою. Враховується кількість влучань за 2 хв (Jutreša, 2024).

7. Тест «Спеціальна кидкова витривалість», кількість разів. Відзначається 10 точок: з обох боків у перетину лицьової та 3-х очкової лінії на відстані 4,5 м та 6,5 м від кільця, на відстані 4,5 м та 6,5 м по обидва боки від щита під кутом 45 градусів і 4,5 м і 6,5 м навпроти щита. Протягом 5 хвилин гравець рухається по точках з лівого краю на правий щит, виконуючи спочатку середній, а потім дальній кидок. М'ячі йому по черзі подають 2 партнери. Фіксується кількість кидків та кількість влучань (Sobko et. al., 2014).

Таким чином, найбільш часто використовуваними тестами точності в баскетболі є тести на точність кидків з різних дистанцій (штрафні, середні, дальні), виконання кидків в русі, під різними кутами, після ведення та після передачі. Тести на точність у баскетболі дозволяють оцінити рівень технічної підготовленості гравців, виявити слабкі сторони в техніці виконання кидків. Виконання тестів на кидки у русі, після передачі чи під різними кутами допомагають оцінити, наскільки добре гравець справляється із зовнішнім тиском, динамічними умовами, вимагають швидкого прийняття рішень, що сприяє розвитку тактичного мислення. Регулярне проведення тестів дозволяє оцінювати динаміку вдосконалення технічних прийомів, мотивують спортсменів працювати над покращенням своїх результатів та можуть.

**Висновки.** Тести на точність кидків у баскетболі є ключовим інструментом для комплексної оцінки фізичних, технічних і тактичних характеристик гравців, що сприяє їхньому вдосконаленню та досягненню високих результатів. Аналіз наукової літератури дав можливість виявити інформативні та доступні тести, які рекомендуються для оцінювання точності в баскетболі

Література:

Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582138>

- Chucha, N., & Pomeshchikova, I. (2023). Analysis of the accuracy of the ball in the basket in the matches of the European Basketball Championship 2022 among men's teams. *Sports Games*, 4 (26), 53–63. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.05>
- Clemente, F.M, Martins, M.L., Mendes, R. (2015). Technical accuracy it is associated with prominence levels in basketball? *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 60, 400–406, DOI:10.7752/jpes.2015.03060
- Jutreša, R., Štrumbelj, E., Erčulj, F., Supej, M., & Marković, M. (2024). The reliability of basketball shooting tests with binary outcomes. *Journal of Sports Sciences*, Nov 24,1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2430914>
- Mitova, E., Ivchenko, O., Onyshchenko, V., Polyakova, A., & Khaniukova, O. (2023). Significance determination of the preparedness aspects and indicators of competitive activity as a basis for the development of a comprehensive control system for basketball players. *Sports Games*, 4(26), 16–27. <https://doi.org/10.15391/si.2022-4.02>
- Prodanović, S., Jelaska, G., & Tomljanović, M. (2022). Tests for assessing accuracy in basketball - a systematic review. *the sky-International Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 140–153. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v0i0.2181>
- Sobko, I.M., Chucha, Y.I., Podmaryova, I.A., Nagovitsyna, O.P., & Zhuravlova, I.M. (2021). Application of the video-tutorial "Challenge for Referees" in sports training of young basketball referees for the game season. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 42–53. <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/30/23>
- Sobko, I., Kozina, Z., Iermakov, S., Muszkieta, R., Prusik, K., Cieślicka, M., & Stankiewicz, B. (2014). Comparative characteristics of the physical and technical preparedness of the women's national team of Ukraine and Lithuania basketball (hearing impaired) before and after training to Deaflympic Games. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 18(10), 45-51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10490>
- Slegers, N., & Love, D. (2024). The role of ball path curvature in basketball shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 42(21), 2052–2060. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2422735>
- Mytova, O. O., & Sushko, R. O. (2021). *Methods of scientific research in basketball* (2nd ed., revised and updated). Dnipro: Dryant Publishing.

#### Відомості про авторів:

**Бурсала Тимур Дмитрович** – здобувач вищої освіти

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

<https://orcid.org/0009-0001-7380-9615>

E-mail: fentesi2004@gmail.com

*Надійшла до редакції 24.12.2024 р.*

## Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю

Груцяк Н. Б., Галазюк В. О., Колій С. М.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Анотація.** Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю. Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, волейбол виділяється як цінний і багатогранний інструмент. Проведено огляд можливостей застосування волейболу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Наведено структуру навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання» для груп з волейболу.

**Ключові слова:** волейбол; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; робоча програма, структура навчальної дисципліни.

**Вступ.** Фізичне виховання є важливою складовою будь-якої повноцінної навчальної програми. Воно пропагує здоровий та активний спосіб життя, розвиває фізичну форму та прищеплює такі цінності, як командна робота та спортивна майстерність. У цьому контексті волейбол став видом спорту, який пропонує здобувачам вищої освіти численні переваги. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю. Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, волейбол виділяється як цінний і багатогранний інструмент.

Волейбол відомий своїми високими фізичними вимогами, що робить його чудовим інструментом для покращення фізичної підготовленості студентської молоді. Цей вид спорту передбачає швидкі рухи, стрибки, пірнання та швидко зміну напрямку руху, що вимагає спритності та координації. З часом відпрацювання цих навичок може значно покращити загальну спритність здобувача освіти. Крім того, постійні рухи на волейбольному майданчику підтримують частоту серцевих скорочень гравців, що сприяє покращенню



роботи серцево-судинної системи. Повторні стрибки та удари м'яча зміцнюють м'язи ніг, особливо в стегнах і литках, сприяючи розвитку м'язової сили. Крім того, гнучкість, необхідна для виконання різних волейбольних прийомів, таких як блокування, що може призвести до покращення загальної гнучкості.

Волейбол, як спортивна гра, за останні десятиліття зазнав значних змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

На думку О. А. Казаріної сучасна система фізичного виховання студентської молоді нефізкультурних закладів вищої освіти є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури особистості, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Однак, згідно з результатами досліджень, значні зміни, які зазнала система фізичного виховання здобувачів освіти за останні десятиліття, не завжди сприяють збереженню здоров'я. Загострення проблеми недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок переходу на кредитно-модульну форму навчання спричинило зменшення кількості аудиторних годин, відведених на фізичне виховання, з їх переміщенням в розряд самостійної роботи призвело до зниження рухової активності здобувачів освіти в цілому. Фізичне виховання у багатьох закладах вищої освіти перетворилося фактично у навчальну дисципліну за вибором, а обсяг самостійної роботи по цій дисципліні виріс до 67% від загального навантаження. Отже, перед фахівцями з фізичного виховання виникає ряд проблем, основними з яких є навчання здобувачів освіти таким видам рухової активності, які доступні і привабливі для проведення дозвілля (Казаріна, 2018).

**Мета дослідження** – проаналізувати науково-методичну літературу, щодо запровадження орієнтованого фізичного виховання у ЗВО та розробити робочу програму «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол».

**Матеріал та методи дослідження.** Проведено аналіз сучасної наукової науково-методичної літератури і представлено структуру робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол»

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наразі популярним напрямком в організації занять з фізичного виховання у вишах є організація занять за вибором здобувачів вищої освіти. Заклади вищої освіти наразі активно впроваджують до освітнього процесу спортивно орієнтоване фізичне виховання. У зв'язку з цим виникає питання: який вид фізичного навантаження є найкращим для здобувачів освіти? Пріоритетність напрямів підготовки і вибір виду спорту (рухової активності), що впроваджується в навчальний процес, базуються на основі зацікавленості здобувачів вищої освіти, наявності спортивної інфраструктури і фахівців на кафедрах фізичного виховання та спорту (Olkhovy et. al., 2015).

При спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів освіти доцільно використовувати ігрові види спорту, які забезпечать достатній обсяг

рухової активності. Фізкультурно-спортивні уподобання здобувачів освіти наразі різноманітні, але спортивні ігри постійно користуються високою популярністю.

На думку О. Д. Глущенко актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки здобувачів освіти є очевидною. Волейбол – саме той вид спорту, в якому у найбільшій мірі відбувається всебічний розвиток людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Волейбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди. Дослідник зазначає, що волейбол, який органічно поєднує в собі біг, стрибки і метання, є прекрасним засобом фізичної підготовки. Необхідно намагатися будувати заняття так, щоб вивчення техніки і тактики гри поєднувалося з фізичною підготовкою (Глущенко, 2016).

На нашу думку, важливим організаційним моментом при впровадженні волейболу в спортивно орієнтоване фізичне виховання у ЗВО є продумане планування педагогічного процесу. Головними завданнями, які вирішуються у вишах при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді на заняттях з волейболу є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю здобувачів вищої освіти. Підвищення оздоровчого потенціалу здобувачів освіти відбувається завдяки використанню на заняттях вправ з різних видів спорту, як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я. Волейбол є одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. У цій спортивній грі поєднуються різні види рухової активності і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я молодих людей (Груцяк et. al., 2024).

Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. та Завезаєв В. В. зазначають, що правильно підібране фізичне навантаження сприятливо впливає на підвищення рівня загальної активності здобувачів освіти, на їх фізичну і розумову працездатність. А це можливо лише в тому випадку, коли заняття спрямовані на переважний розвиток витривалості, сили, кмітливості і духу колективізму (Антіпова et. al., 2020).

Кафедрою фізичного виховання та спорту Харківського національного університету при переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів освіти було розроблено робочу програму навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання». Структуру робочої програми для груп з волейболу наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Структура робочої програми  
«Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол»**

| №<br>п/п | Назви тем   | Кількість навчальних<br>годин |                     |                      |                         |
|----------|---|-------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|
|          |   | Денна форма                   |                     |                      |                         |
|          |   | Лекції                        | Практичні<br>роботи | Самостійна<br>робота | Індивідуальна<br>робота |
| 1        | Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання                    |                               |                     | 4                    |                         |
| 2        | Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): <b>волейбол</b>                                   |                               | 120                 | 10+<br>0             |                         |
| 2.1      | Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з волейболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.         |                               | 4                   | 8                    |                         |
| 2.2.     | Фізична підготовка.   |                               | 24                  | 16                   |                         |
| 2.3      | Основи технічної підготовки.  |                               | 26                  |                      |                         |
| 2.4      | Основи тактичної підготовки.  |                               | 22                  | 16                   |                         |
| 2.5      | Інтегральна підготовка  |                               | 24                  |                      |                         |
| 2.6      | Розвиток основних фізичних якостей.   |                               | 14                  | 24                   |                         |
| 2.7      | Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.   |                               | 2                   | 12                   |                         |
| 2.8      | Правила гри в волейбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.   |                               | 4                   | 24                   |                         |
| 3        | Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів. |                               | 8                   |                      |                         |
| 4        | Олімпійський рух в Університеті   |                               |                     | 8                    |                         |
|          | <b>Разом:</b>   |                               | <b>128</b>          | <b>112</b>           |                         |

**Висновки.** Пріоритетна мета спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти є актуальним не тільки з огляду необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Виховання фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності,

має допомагати випускникам успішно адаптуватися до нових умов життя й роботи по закінченні навчання.

Література:

- Антіпова, Ж.І., Барсукова, Т.О. & Завезаєв, В.В. (2020). Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти. *Do desenvolvimento mundial como resultado de realizações em ciência e investigação científica*. 3(16), 48–51. DOI: 10.36074/09.10.2020.v3.16
- Груцьяк, Н.Б., Колій, С.М., Коник, Г.О. (2024). Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції*. 71–75.
- Глущенко, О.Д. (2016). Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. *Професійно-прикладні дидактики*, 2, 25–29.
- Казаріна, О.А. (2018). Волейбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 12 (106), 46–48.
- Olkhovu, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*, 3, 29-37.

**Відомості про авторів:**

**Груцьяк Наталія Борисівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<https://orcid.org/0000-0002-8665-0754>

E-mail: [nataly.grutsyak@gmail.com](mailto:nataly.grutsyak@gmail.com)

**Галазюк Віктор Олександрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<http://orcid.org/0000-0002-0382-7332>

E-mail: [v.galaziuk@karazin.ua](mailto:v.galaziuk@karazin.ua)

**Колій Сергій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail: [sergeykoliy77@gmail.com](mailto:sergeykoliy77@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-4527-2902>

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

## Особливості проведення занять зі спортивних ігор в процесі дистанційного навчання

Зубченко Л. В., Переверзева С. В.  
*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** Окреслені основні переваги занять з використанням елементів дистанційного навчання, розглянуто специфічні особливості цих занять як різновиду спільної діяльності викладача та здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** дистанційне навчання; спортивні ігри; зміст занять; здобувачі вищої освіти.

**Вступ.** Перед українським суспільством, зокрема перед освітянами, життя поставило виклик спочатку в березні 2020 року через уведення карантинних обмежень і перехід на дистанційне навчання, згодом з 22 лютого 2022 року із початком російсько-української війни. У зв'язку з воєнними діями на території України багато українських учнів перетнули кордони інших країн і залишились на невизначений термін перебування там, поєднавши навчання в українській школі онлайн й навчання офлайн за кордоном. Питання дистанційного навчання з використанням інформаційної, цифрової технології у навчальному процесі різко зросли (Баштовенко, 2021; Голярдик & Гевко, 2023; Мар'янку, & Огренич, 2022).

Аналіз літературних джерел свідчить, що питання організації і впровадження дистанційного навчання є предметом вивчення наукових розвідок Биков В. Ю., Гриценчу, О. О., Жук Ю. О. (2015), Кухаренк В. М., Бондаренка В. В. (2020). та ін.

Аналіз тенденцій розвитку дистанційного навчання в Україні та у світі здійснено у працях Биков В. Ю., Гриценчук О. О., Жук Ю. О. (2015). та ін.

Однак, незважаючи на значний науковий доробок з означеної проблеми, дистанційне навчання в цілому є явищем багатовимірним, змінним у часі та технологіях, а відтак потребує постійного дослідження, пошуку ефективних шляхів його удосконалення, що є необхідною умовою забезпечення якості вищої освіти (Баштовенко, 2021).

**Мета дослідження** – проаналізувати проведення занять зі спортивних ігор в процесі дистанційного навчання.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дистанційне навчання – це одна з форм організації навчального процесу. Під цим терміном слід розуміти проведення освітнього процесу в умовах, коли учасники перебувають на відстані один від одного й зазвичай спілкуються інтерактивно за допомогою



сучасних освітніх й інформаційних (цифрових) технологій (Голярдик & Гевко, 2023).

Інформаційні технології за визначенням ЮНЕСКО – це комплекс взаємозалежних, наукових, технологічних, інженерних дисциплін, що вивчають методи ефективної організації праці людей, зайнятих обробкою і збереженням інформації; обчислювальну техніку та методи організації і взаємодії з людьми і виробничим устаткуванням, їхні практичні додатки, а також зв'язані з усім цим соціальні, економічні і культурні проблеми (Баштовенко, 2021; Мар'янюк, & Огреніч, 2022).

Певний час основним чинником, який ускладнював освітній процес у режимі онлайн, була відсутність єдиної сертифікованої освітньої платформи, що підходила б для всіх закладів вищої освіти. На сьогодні майже всі заклади вищої освіти, мають змогу використовувати систему управління навчанням LMS Moodle (Баштовенко, 2021).

Система Moodle – це безкоштовна, відкрита (Open Source) система управління навчанням. Це дає змогу викладачам швидко розміщувати навчальні матеріали в різних форматах (.doc, .odt, .html, .pdf) і змінювати їх за необхідності. Також є можливість проводити різні види тестів у форматах, які і дтримуються, такі як: GIFT, Aiken, Moodle XLS й інші, для оцінки знань здобувачів вищої освіти.

У сфері професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури інформаційні технології, що є ядром системи дистанційного навчання, повинні забезпечувати підтримку індивідуальних методів навчання й адаптивну модель, за якої програма навчання коригується на основі результатів контролю і враховується індивідуальна потреба кожного студента. В умовах війни, постійних повітряних тривог досить складно дотримуватися стандартного графіка занять та планувати їх за конкретною темою. Важливо швидко адаптуватися до різних обставин і бути гнучким у використанні плану навчання (Баштовенко, 2021).

Означимо найбільш доцільні, форми використання інформаційних технологій викладачами кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ) на заняттях з ключових дисциплін на прикладі дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання». Ця навчальна дисципліна є обов'язковою компонентою циклу професійної підготовки спеціальності здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» КДПУ. Метою викладання навчальної дисципліни викладання є поглиблення теоретичної і практичної підготовки здобувачів вищої освіти із питань спортивних ігор, що, своєю чергою, допоможе їм правильно здійснювати навчальний процес із дітьми різного віку в різних ланках фізичного виховання. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивні ігри із методикою викладання» є:

- поглиблення знань із теорії і методики спортивних ігор;
- набуття знань і вмінь у роботі з дітьми різного віку та підготовленості;

- засвоєння методики навчання техніко-тактичних елементів нападу і захисту, уміння аналізувати отримані результати, виправляти помилки;
- набуття знань і вмінь формування поурочного плану та план-конспекту уроку зі спортивних ігор;
- засвоєння методики проведення змагань із спортивних ігор (суддівство, правила тощо) (Дядечко, & Горбуля, 2024).

Для реалізації процесу навчання в онлайн форматі, викладачами дисципліни використовуються різні форми проведення занять у дистанційному форматі, а саме:

*а) використання тематичної презентації на занятті.* Для виготовлення комп'ютерних презентацій використовується програма Microsoft Power Point, яка призначена для створення і графічного відображення матеріалу у складі пакету Microsoft Office, за допомогою чого можна будувати діаграми і графіки, готувати слайди, проспекти, службові повідомлення і практично будь-які матеріали для презентації, організувати покази слайдів.

Оскільки презентації видовищні та ефектні, то вони органічно вписуються в будь-яке заняття або окрему його частину і дають змогу викладачу за короткий час подати великий обсяг інформації, здійснити первинне закріплення, а також ефективно провести перевірку рівнів засвоєння здобувачами вищої освіти матеріалу, що вивчається. Наприклад, при вивченні теми «Баскетбол. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів» пропонуємо здобувачам освіти мотивацію навчальної діяльності, а саме: розглядаємо значення теми для вивчення інших тем; для подальшої майбутньої професії; в цілому життєвої позиції. На етапі актуалізації опорних знань та контролю опорних знань здобувачів освіти за допомогою слайдів проводимо експрес-опитування: Що включає в себе поняття загальне навантаження? Специфічне й неспецифічне? Характер та величина навантажень? Які існують зони спрямованості навантажень? та ін..

*б) використання відео, аудіо записів лекцій, семінарів.* За статистикою, 65% населення навчаються візуально. Це означає, що ці люди краще запам'ятовують і засвоюють інформацію через відео, зображення, інфографіку, спеціальні програми та веб-сайти. В процесі викладання дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання», нами було зроблено запис декількох лекцій у форматі відео на конкретні теми. Наприклад, при вивченні теми «Техніка й тактика гри у волейбол», було змонтовано відео, де на прикладі навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності спортсменів-волейболістів збірної команди «Ніка» волейбольної федерації м. Кривого Рогу, розглядаються питання планування тренувального процесу спортсменів-волейболістів, формуються завдання спортивної підготовки для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Додатково треба відмітити, що на сьогодні в умовах війни багато селищ, міст зазнали пошкоджень, у деяких з них зник надійний доступ до електроенергії й інтернету й не завжди є можливість використання належної інфраструктури здобувачами вищої освіти для підтримки онлайн-навчання.

Такі відеозаписи дають можливість майбутнім вчителям фізичної культури здійснити перегляд навчального матеріалу у зручному режимі та у зручний час.

*в) застосування тестової перевірки знань студентів.* Серед комп'ютерних програмних розробок є як навчальні програми, так і програми для перевірки рівнів успішності здобувачів вищої освіти. Для комп'ютерного тестування в навчальному процесі ми широко використовуємо дві системи – Aiken та Moodle XLS. Наприклад, програма Moodle XLS – це потужний комплекс для підготовки і проведення комп'ютерного тестування, збору і аналізу результатів та оцінювання їх за вказаною в тесті шкалою.

Неможна не відмітити, що відповідно до сучасних підходів щодо організації дистанційного навчання, значна частина часу навчання призначена для *самостійної роботи* здобувачів вищої освіти. Для того, щоб більш ефективно використовувати загальний час сумісної роботи на навчальному занятті, ми пропонуємо здобувачам освіти самостійно, не менше ніж за тиждень до занять, ознайомлюватися з опорними поняттями нового матеріалу, який будемо вивчати на занятті, тим самим оновлюючи теоретичні знання і практичні вміння, які вони отримали на попередніх курсах.

За допомогою електронних методичних і навчальних матеріалів, які розміщені на Google Диску або ж через їх розсилку за допомогою особистих електронних листів, здобувачі освіти отримують усю необхідну інформацію для підготовки до майбутнього заняття та оновлення своїх знань. Ми пропонуємо студентам самостійно створити опорні конспекти занять, визначити ключові проблеми та сформулювати основні питання викладачу в процесі майбутнього аудиторного заняття.

Дистанційне навчання стає найефективнішим засобом збереження освітнього процесу та забезпечення можливості студентам й викладачам продовжувати навчання, незважаючи на складні обставини.

**Висновки.** Досвід, набутий під час пандемії COVID-19, який протягом двох років значно змінив систему освіти, набуває особливого значення в умовах воєнного стану. Широке запровадження дистанційного навчання, зумовлене необхідністю збереження здоров'я і життя учасників освітнього процесу, обумовило нові виклики перед адміністраціями закладів вищої освіти, науково-педагогічними працівниками і здобувачами, подолання яких потребує злагоджених зусиль усіх зацікавлених сторін із використанням новітніх інтерактивних платформ, інформаційних технологій та інноваційних засобів навчання. Означене є необхідною умовою забезпечення якості підготовки майбутніх фахівців у закладі вищої освіти та запорукою успішної професійної діяльності у майбутньому.

Література:

Баштовенко, О. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*, 53, 9–22. DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-1

- Биков, В.Ю., Гриценчук, О.О., & Жук, Ю.О. (2015). *Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології*: кол. Монографія. Київ : Атіка,
- Голярдик, Н., & Гевко, О. (2023). Дистанційне навчання в умовах війни: виклики та можливості для системи вищої освіти України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія Педагогічні науки*, 3 (34), 57-70. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/view/1467/1379>
- Дядечко, І.Є., Горбуля, В.О. (2024). Особливості проведення занять з баскетболу в процесі дистанційного навчання. *Фізичне виховання та спорт*, 2, 83-87. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-2-12>
- Кухаренк, В.М., & Бондаренка, В.В. (Eds.) (2020). *Екстрене дистанційне навчання в Україні*: Монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня».
- Мар'янюк, Я.Г. & Огреніч, М.А. (2022). Особливості дистанційної освіти в умовах війни. *Наукові записки*, 208, 171–176. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-208-171-176>
- Оріщук, Р., Печена, В., & Мартинюк, О. (2021). Особливості проведення онлайн-занять із баскетболу у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*, 3(91), 175–177. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-38>

### Відомості про авторів

**Зубченко Людмила Вікторівна** – к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання

*Криворізький державний педагогічний університет,*

<http://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

E-mail: [lyzubchenko@ukr.net](mailto:lyzubchenko@ukr.net)

**Переверзева Світлана Василівна** – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання,

*Криворізький державний педагогічний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: [lyzubchenko@ukr.net](mailto:lyzubchenko@ukr.net)

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

## Заняття баскетболом як шлях адаптації українських дітей до суспільства за межами України

Коваль М.В.<sup>1</sup>, Моріц Б.<sup>1</sup>, Пащенко Н.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Баскетбольний клуб DJK/MJC Trier, Німеччина

<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** У статті розглянуто питання соціалізації українських дітей в інших країнах за рахунок їх участі в навчально-тренувальному і змагальному процесах. Баскетбол стає не лише можливістю фізичного розвитку, а й простором адаптації до умов життя в іншій країні. Спорт – є унікальним, універсальним інструментом, який не має ні культурних, ні мовних, а ні соціальних обмежень.

**Ключові слова:** адаптація; соціалізація; баскетбол; біженці; українські діти.

**Вступ.** Проблема біженців на сьогодні – є однією з ключових в світі, оскільки війни, природні катаклізми, внутрішні конфлікти тощо, впливають не лише на мешканців постраждалої країни, але і на інші країни світу, які вимушені приймати біженців. Спорт – є унікальним, універсальним інструментом, який не має ні культурних, ні мовних, а ні соціальних обмежень. Тому, одним із найбільш популярних засобів соціальної адаптації біженців – є саме спорт. Отже, не зважаючи на зростаючу кількість проблем та невирішених питань, в галузі соціальної адаптації біженців різних вікових категорій, все ж існує великий потенціал у використанні різних видів спорту, а зокрема баскетболу в запобіганні соціального аскетизму вимушено переміщених осіб.

В умовах війни, враховуючи сучасні реалії, багато українців були вимушені переїхати на тимчасове проживання за кордони України. Серед них більшу частину становлять жінки та діти. Освіта дітей не припиняється і багато з них поєднують навчання у зарубіжних школах і дистанційно в українських.

Авторами які вивчали питання соціалізації українських дітей в інших країнах визначено головні проблеми, з якими стикаються українські діти при навчанні за кордоном. До таких проблем відносяться питання мовної адаптації, проблема булінгу, культурна адаптація та ін. Кльопова А. А., Соловійова Т. Г. (2023) вважають, що шляхи подолання означених проблем можуть бути вирішені на рівні адміністрації закладів освіти, а також через залучення українських педагогів та психологів до роботи з учнівським середовищем.

Соціалізація через спорт однаково спрямована як на окрему особу, так і на групу. Індивідуальна соціалізація досягається тоді, коли людина засвоює установки, цінності, концепції або моделі поведінки, характерні для спортивної групи або спільноти, з метою адаптації та інтеграції. Соціалізація через спорт означає ступінь, до якого ставлення, цінності, навички та правила, засвоєні в



спорті, переносяться та проявляються в інших соціальних сферах.

Продуктивність соціалізації через заняття фізичною культурою здебільшого залежить від того, наскільки цінності спорту збігаються з цінностями суспільства та особистості. Це дозволяє особистості знаходити щось спільне з різними людьми, які надалі полегшують їхнє спілкування та мають одне до одного (Рубан, 2022).

Козьменко О. І. (2024) вважає, що особливого значення для дітей-біженців є:

По-перше, інтеграція в нове суспільство. Потрапляючи до нової країни, діти стикаються з культурними та мовними відмінностями, і саме розуміння та засвоєння демократичних цінностей допомагає їм краще інтегруватися в нове суспільство, розуміти його норми та цінності та стати активними членами цього суспільства.

По-друге, захист прав і свобод людини. Знання таких основ демократичного суспільства, як права людини, свобода слова, рівність та справедливість є основою захисту прав дітей-біженців. Це допомагає дітям розуміти свої права та вміти захищати їх у разі потреби.

По-третє, виховання демократичних цінностей сприяє розвитку самовизначення та самовираження у дітей-біженців. Вони навчаються висловлювати свої думки, будувати аргументацію, брати участь у громадському житті та брати відповідальність за свої дії.

По-четверте, демократична освіта сприяє формуванню у дітей більш толерантного та відкритого ставлення до інших культур, релігій та національностей. Це допомагає запобігти ксенофобії та дискримінації щодо дітей-біженців і створити більш доброзичливе та інклюзивне суспільство.

По-п'яте, знання та розуміння демократичних цінностей допомагає дітям-біженцям почуватися впевненіше та усвідомлювати свою значущість як членів суспільства. Це сприяє їх психологічній адаптації до нових умов і підвищує їхню самооцінку.

**Мета дослідження.** Проаналізувати вплив занять баскетболом українськими дітьми за межами України як спосіб адаптації до суспільства.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково методичної літератури, педагогічне спостереження.

Спостереження проводилося за українськими дітьми, які переїхали з України і займаються баскетболом в БК DJK/MJC Trier Німеччини.

**Результати дослідження.** Війна принесла багато викликів для українських родин. Після переїзду українських дітей до Німеччини ми зіткнулися з багатьма викликами, які стосувалися адаптації цих дітей до нового середовища. Багато хто з них пережили складний період, коли втратили зв'язок із друзями, знайомим оточенням, командами, в яких тренувалися, а також своїми спортивними здобутками. Особливо важко було підліткам, які вже мали сформоване соціальне коло та активно займалися спортом. Опинившись у країні з іншою мовою, культурою та правилами, вони отримали значний стрес.

На початку роботи ми мали справу з дітьми різного віку: це були і молодші школярі, і підлітки 14-16 років. Через обмежені можливості нам вдалося розділити дітей лише на молодшу та старшу категорії, де тренувалися разом і хлопчики, і дівчата. Це стало для нас викликом, адже різниця у фізичній, технічній та тактичній підготовці між цими групами була суттєвою. Наша мета полягала в тому, щоб підготувати кожного з них до того рівня, коли вони могли б увійти до команд за своїм віком. Особливо важко було допомогти дітям 14-16 років, які через втрату можливостей регулярних тренувань та ігрового досвіду не могли одразу досягти необхідного рівня. Тим не менш, сьогодні практично в кожній команді в нашому регіоні є українці, і це – наш головний успіх.

Наша команда, яка складається виключно з українських дітей, є унікальною в нашому регіоні (рис. 1). Ми розпочали виступи в чемпіонаті U-12 у вересні 2024 року. На початку сезону наші діти програвали ігри з великим рахунком. Але вже в грудні вони почали перемагати команди, які мали багаторічний досвід. Це свідчить про те, що чітке планування і методика можуть дати результати навіть за короткий час.



Рис. 1. Українські юнаки БК DJK/МJC Trier, Німеччина

Перші місяці роботи були надзвичайно важкими. Багато дітей замикалися у собі, уникали спілкування, а деякі навіть втрачали інтерес до спорту. Однак спорт став тим ключем, який допоміг відкрити дітей та повернути їм радість життя. Ми бачили, як вони починали робити перші успіхи: забивати м'ячі, виконувати передачі, отримувати підтримку від партнерів по команді. Це було їхньою першою перемогою над власними страхами та невпевненістю.

Одним із яскравих прикладів є хлопець із Маріуполя. На початку він був замкнутим, майже не розмовляв, не проявляв жодних емоцій. Але через рік регулярних тренувань він почав усміхатися, радіти кожному своєму успіху та взаємодіяти з іншими дітьми. Подібні історії надихають нас продовжувати працювати, адже це найкращий доказ того, що спорт змінює життя.

Водночас ми почали приділяти увагу не лише фізичному розвитку дітей, а й їхній соціалізації. Одним із наших пріоритетів було відривати їх від гаджетів, залучати до активного життя, організовувати походи, ігри на свіжому повітрі, командні заходи. Крім цього, дітей залучали до суддівства матчів та роботи на баскетбольному майданчику. Наприклад, 12-річні діти обслуговували змагання за суддівським столиком, що розвивало їхню відповідальність і дозволяло їм краще розуміти гру не лише як гравцям, але й з іншого боку, з боку арбітрів. Це також допомогло їм інтегруватися в нове мовне середовище.

Методика наших тренувань була спрямована на те, щоб максимально відповідати фізичним і психологічним можливостям дітей. У Німеччині часто тренерами є волонтери без спеціальної підготовки, які проводять заняття у вільний від роботи час. Ми ж обрали системний підхід: чітке планування тренувань, поступове підвищення складності, акцент на базові навички, які закладають основу для подальшого розвитку. Завдяки цьому діти навіть без попереднього досвіду досягали значних результатів.

Діти, які мали здібності до баскетболу, такі як спадковий фактор, фізичні та технічні дані, а також відповідний характер, були інтегровані до команд більш високого рівня. Наприклад, Даша, яка тренувалася з нами кілька місяців, була переведена до німецької команди. Через два роки вона вже виступала за збірну землі та увійшла до складу національної команди. А двоє хлопців із Дніпра були прийняті до спортивних академій у різних містах. Такі приклади підтверджують, що, надаючи дітям можливості та підтримку, ми допомагаємо їм розкривати свій потенціал і досягати нових вершин.

Загалом баскетбол став для українських дітей у Німеччині не лише способом адаптації, а й інструментом для інтеграції в нове середовище. Завдяки спорту вони не лише фізично розвиваються, але й знаходять друзів, удосконалюють знання мови, набувають навичок командної роботи та відповідальності. Ми впевнені, що цей досвід допоможе їм у майбутньому стати сильнішими, як на майданчику, так і в житті.

Значна частина сімей виїхала без батьків-чоловіків, залишивши матерів і бабусь виховувати хлопчиків самостійно. У цьому контексті спостерігається тривожна тенденція: надмірна опіка та жалість, з якими стикаються діти. Особливо це стосується хлопців, яким не дають розвиватися як самостійним особистостям.

У спортзалі ми зустрічаємо ситуації, коли 12-річні хлопчики не вміють самостійно зав'язувати шнурки, забирати свої речі з роздягальні чи навіть просто організувати свої дії. Це пов'язано з тим, що матері й бабусі намагаються контролювати кожен їхній крок. Деякі навіть заглядають у зал і підказують, чи сходила дитина в туалет, чи взяла пляшку води. Розуміючи, що діти пережили травматичний досвід війни, ми також усвідомлюємо, що така опіка лише шкодить їхньому розвитку. Спорт стає тією сферою, де хлопчики можуть вчитися бути самостійними, відповідальними та приймати рішення.

У залі ми практикуємо низку підходів для розвитку самостійності:

1. Відповідальність за свої речі. Якщо хлопчик забув пляшку з водою чи спортивне взуття, він не одразу біжить за ними. Це змушує його замислитися про необхідність організованості.

2. Розвиток побутових навичок. Ми наполягаємо, щоб хлопчики самі вчилися зав'язувати шнурки чи перевіряти свої речі, навіть якщо це займає багато часу.

3. Прийняття рішень. Наприклад, хлопці судять ігри, допомагають у тренувальному процесі та вчаться взаємодіяти з однолітками.

Під час розмов із мамами та бабусями ми намагаємося пояснити, що надмірна опіка не допоможе хлопчикам подорослішати. Навпаки, баскетбол – це можливість для них хоча б на кілька годин відчувати себе впевненими, навчитися організованості та відстоювати власну самостійність. Уже зараз ми бачимо результати: хлопці виходять із залу й можуть самі відповідати на запитання, перевіряти свої речі та демонструвати впевненість у собі. Це важливий крок до формування майбутніх відповідальних чоловіків, які зможуть адаптуватися до складних життєвих обставин.

**Висновки.** Таким чином, баскетбол стає не лише можливістю фізичного розвитку, а й простором, де хлопці вчаться брати відповідальність за себе і свої дії. І саме тут вони отримують шанс бути просто хлопчиками, які здатні на більше, ніж здається на перший погляд.

Література:

- Кльопова, А.А. & Соловійова, Т.Г. (2023). Проблематика соціалізації українських дітей у середній школі за кордоном через війну в Україні (приклад нідерландської школи). Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю ««Спеціальна освіта та соціальна інклюзія: виклики XXI століття», 22 листопада 2023 р., м. Запоріжжя, Запорізький національний університет, 82–84.
- Козьменко, О.І. (2024). Важливість демократичного виховання українських дітей-біженців під час вимушеного перебування за кордоном. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2 (109), 87–96. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-109-2-87-96>
- Рубан, А. (2022). Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у соціокультурний простір. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (60), С-145. DOI 10.31909/26168812.2022-(60)-17

**Відомості про авторів:**

**Коваль Марина Валентинівна** – тренер з баскетболу  
Баскетбольний клуб DJK/MJC Trier, Німеччина  
E-mail: [hesli@ukr.net](mailto:hesli@ukr.net)

**Moritz Bitter** – тренер з баскетболу  
Баскетбольний клуб DJK/MJC Trier, Німеччина  
E-mail: [hesli@ukr.net](mailto:hesli@ukr.net)

**Пашенко Наталія Олександрівна** – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: [paschenko130@ukr.net](mailto:paschenko130@ukr.net)

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.

## Травматизм у гравців в гандбол: фактори ризику, попередження та реабілітація

Кононенко Н. М.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** У дослідженні вивчено фактори ризику травматизму у гравців в гандбол. Надано рекомендації щодо запобігання травм і реабілітації після них. Установлено, що систематичний підхід до аналізу факторів ризику травматизму, впровадження ефективних стратегій попередження та реабілітації є необхідними для забезпечення безпеки гравців у гандбол та підвищення їх спортивних результатів.

**Ключові слова:** гандбол; гравці; змагальна діяльність; психологічний стан; реабілітація; спортсмени; травматизм; травми; тренувальний процес; фізичний стан.

**Вступ.** Травматизм у спортсменів є однією із найактуальніших проблем сучасного спорту, зокрема в ігрових видах, таких як гандбол. Травми не лише негативно впливають на фізичний стан спортсменів, але й на їхню якість життя, спортивну кар'єру, стан здоров'я та психологічний стан. Це може призводити до зниження спортивних результатів та загального рівня задоволеності від занять спортом.

Гандбол, як динамічна та контактна гра, характеризується високим ризиком травмування, що обумовлено швидкими змінами напрямку руху, контактом з суперниками та специфічними технічними елементами гри.

Актуальність дослідження травматизму у гравців в гандбол зумовлена кількома факторами. По-перше, зростаюча популярність цього виду спорту в Україні та світі призводить до збільшення кількості спортсменів, які піддаються ризику травм. По-друге, недостатня поінформованість про фактори ризику та шляхи попередження травм спричиняє необхідність проведення систематичних досліджень у цій галузі. По-третє, реабілітація після травм є важливим етапом, який впливає на повернення спортсменів до активних тренувань та змагань.

**Мета дослідження:** вивчити фактори ризику травматизму у гравців в гандбол та надати рекомендації щодо попередження травм і реабілітації після них.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

**Результати дослідження.** Сучасний спорт є складним, багаторівневим, соціально значимим явищем, що містить ряд серйозних протиріч. З одного боку, раціональні заняття фізичними вправами та спортом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем та гармонічному



фізичному розвитку, з іншого боку – спорт вищих досягнень, як професійний вид діяльності, в певній мірі провокує виникнення різних порушень у стані здоров'я, які ним займаються. Поступовий ріст спортивних результатів і посилення конкуренції значно впливають на фізичний і психоемоційний стан спортсменів.

В сучасному гандболі спостерігається інтенсифікація ігрових дій у нападі й захисті за рахунок збільшення вимог до антропометричних даних гравців, зростання техніко-тактичної майстерності та зміною правил гри. Також значну роль в інтенсифікації процесу відіграє комерціалізація спорту, підвищення професіоналізму в підготовці спортсменів високого класу (Стрикаленко, 2013).

У тренуванні спортсменів-гандболістів на сучасному етапі застосовуються новітні методики та технології змагальної діяльності. Інформаційний простір дозволяє проводити аналіз змагальних поєдинків та технічних дій. Основною метою спортсменів вищої спортивної кваліфікації є виступ на змаганнях різного рівня.

У змагальний період потрібно враховувати технічну та тактичну підготовку спортсменів гандболістів, усі технічні та тактичні дії відпрацьовують на тренуваннях.

Тренери застосовують індивідуальний підхід у підготовці кваліфікованих спортсменів гандболістів. Проводиться аналіз гри в змагальний період за кількісними та якісними показниками, аналізуються протоколи гри, відповідно модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації можливо реалізувати лише у змагальний період. Змагання завжди є відповідальним етапом для спортсмена і потребують максимальну мобілізацію зусиль, прояву морально-вольових якостей та жагу до перемоги. Це можливо лише досягти завдяки орієнтованому тренуванню.

У грі в гандбол змагальна діяльність відображається чисельними показниками і це є однією із основних характеристик ефективності дій і команди, і окремого гравця. Основним критерієм дій спортсмена на ігровому майданчику саме є цей показник. Планування та корегування тренувального процесу завжди пов'язано з аналізом змагальної діяльності.

Відтворення змагального періоду, моделювання поведінки спортсмена на майданчику є одним із компонентів тренування.

Ефективність змагальної діяльності гандболістів, є одним із головних показників, що відображають рівень підготовленості спортсмена, і вимагає неодмінного врахування у спортивній підготовці відбору, орієнтації і контролю (Стасюк et. al., 2020).

Травматизм в спорті залишається однією з головних проблем його існування. Саме травми іноді не дозволяють командам показати максимальний спортивний результат на змаганнях.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічні стани, які були отримані в результаті виконання тренувальних або змагальних вправ.

В гандболі у новачків і спортсменів нижчих розрядів переважають легкі травми, що не вимагають тривалого лікування.

У висококваліфікованих спортсменів відзначається зменшення кількості травм. Спортивна кваліфікація, стаж і спортивний досвід дозволяють їм уникнути багатьох ушкоджень.

Для спортсменів високої кваліфікації характерні специфічні травми, пов'язані з особливостями їхньої спортивної діяльності й викликані надмірним, багаторазово повторюваним навантаженням (Стрикаленко, 2013).

Разом із вище зазначеним, як відмічають Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. (2022), найбільше травм мають досвідчені спортсмени, які виступають на найвищому рівні понад 10 років, що обумовлено двома факторами: 1) високим класом і авторитетом цих гравців, що змушує суперників опікати їх надмірно жорстко, часто порушуючи правила; 2) наявністю у цих спортсменів наслідків колишніх травм, що робить їх більш вразливими.

Сорокін Ю. С. (2021) та Стрикаленко Є. А. (2013) вважають, що рівень технічних і тактичних досягнень у гандболі безпосередньо залежить від об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. За їх даними, травмування надовго позбавляє гравця подальшого вдосконалювання своєї майстерності.

Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. (2022) акцентують увагу на тому, що кількість спортивних травм постійно збільшується. На їх думку, це пов'язано з великими фізичними навантаженнями, боротьбою за високу результативність, бажанням підвищити власну привабливість для спортивних команд.

Виникнення травм у гравців в гандбол може бути спричинене різними факторами ризику, основними з них є:

1. Неправильна техніка виконання рухів (наприклад, стрибків, приземлень, ударів, передач) може призводити до травм.
2. Низький рівень фізичної підготовленості може спричинити перевантаження м'язів і суглобів.
3. Надмірні навантаження під час тренувань або ігор можуть призвести до розтягнень і інших травм.
4. Неякісна розминка.
5. Часті контакти з іншими гравцями, що збільшує ризик ударів, падінь і травм.
6. Неспортивна поведінка суперників, агресивна гра (Фролова, 2008).
7. Висока інтенсивність гри, що може призводити до зіткнень.
8. Відсутність навичок захисту від зіткнень.
9. Психологічний стрес, емоційний тиск і тривога можуть призвести до помилок у виконанні технічних елементів гри та негативно впливає на концентрацію та реакцію гравців. Зазначене може призвести до травм.
10. Невпевненість у власних силах. Недостатня впевненість може заважати правильному виконанню технічних елементів.
11. Неякісне або неналежно підібране спортивне взуття, яке не забезпечує необхідну амортизацію і підтримку та відсутність або неправильно підібране, зношене захисне обладнання (наприклад, наколінники, налокітники) може викликати травми.

12. Неналежні умови на ігровому полі. Неякісне або небезпечне покриття спортивного майданчика (слизька поверхня, нерівності) може збільшити ризик падінь і травм.
13. Неправильне освітлення, що може призвести до травм через погану видимість.
14. Командна динаміка. Взаємодія між гравцями, що може впливати на ризик травм через неправильні комунікації та непорозуміння під час гри.
15. Стратегія тренування. Відсутність адекватного планування тренувань та відновлення може призвести до перевантажень і травм.
16. Історія травм. Гравці, які вже мали травми, можуть бути більш схильні до повторних травм.
17. Хронічні захворювання або попередні травми, які можуть збільшити ризик нових травм.
18. Індивідуальні анатомічні або фізіологічні особливості (наприклад, слабкість зв'язок, схильність до певних травм) можуть підвищувати ризик травм.
19. Молодші та менш досвідчені гравці можуть бути більш схильні до травм через недостатню спортивну підготовленість.
20. Жіночі та чоловічі команди можуть мати різні ризики травм через фізіологічні особливості.
21. Відсутність регулярних медичних оглядів і контролю за станом здоров'я гравців.

Знання цих факторів може допомогти тренерам і спортсменам зменшити ризик травм і забезпечити більш безпечну гру.

Попередження виникнення травм у гравців в гандболі є важливою складовою безпеки на тренуваннях та змаганнях.

Ключові стратегії, які можуть допомогти знизити ризик травм:

1. Перед кожним тренуванням і грою проводити якісну розминку.
2. Після тренування або гри обов'язково виконувати заминку.
3. Виконання фізичних вправ силового характеру сприяє зміцненню м'язів, зв'язок та сухожилів, що знижує ризик травм.
4. Підвищення рівня розвитку витривалості (наприклад: біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) може допомогти гравцям ліпше витримувати навантаження під час матчів.
5. Виконання фізичних вправ на розтягування сприятиме підвищенню рівня розвитку гнучкості м'язів і суглобів, що зменшує ризик розтягнень і розривів.
6. Розвиток координаційних здібностей і акцент на контрольовані рухи під час тренувань для уникнення травм через неправильну техніку.
7. Навчання правильній техніці виконання технічних елементів: проведення занять з техніки виконання кидків, ударів, передач, стрибків та приземлень для зменшення навантаження на суглоби.
8. Навчання гравців правильним технічним прийомам (наприклад, при приземленні, стрибках, змінах напрямку руху) може знизити ризик травм.
9. Розуміння тактики гри та позиціонування на полі може допомогти уникнути зіткнень і травм.

10. Розробка тактики гри, що мінімізує ризики зіткнень між гравцями.
11. Впровадження правил та етики гри, щоб уникнути небезпечних ситуацій.
12. Збільшення інтенсивності та об'єму тренувань повинно бути поступовим, щоб уникнути перевантаження.
13. Уникати перевантаження гравців, особливо під час інтенсивних тренувань або змагань.
14. Включення різних видів фізичної активності в тренувальний процес допомагає уникнути монотонності і перевантаження певних груп м'язів.
15. Проведення регулярних медичних обстежень для виявлення хронічних захворювань або потенційних проблем зі здоров'ям, які можуть призвести до травм.
16. Забезпечення присутності кваліфікованих медичних працівників під час тренувань і ігор, які можуть надати першу допомогу та консультувати з питань травм.
17. У разі травми або дискомфорту важливо звернутися до спеціаліста для адекватного лікування.
18. Створення позитивної атмосфери в команді, щоб гравці відчували себе комфортно і впевнено на полі.
19. Вивчення методів управління стресом для зменшення ризику травм, пов'язаних з психоемоційним станом.
20. Підтримка позитивного психологічного настрою та концентрації під час гри для уникнення необережності.
21. Розвиток взаємодії між гравцями, що допомагає знизити ризик травм під час зіткнень.
22. Забезпечення достатнього часу для відновлення між тренуваннями та змаганнями є критично важливим для запобігання перевтомі.
23. Коли травма все ж сталася, важливо пройти курс реабілітації під наглядом фахівців.
24. Спеціалізоване взуття для гандболу з хорошою амортизацією і підтримкою може знизити навантаження на суглоби.
25. Використання налокітників, наколінників та інших захисних засобів може зменшити ризик травм під час зіткнень.
26. Переконайтеся, що м'ячі, ворота та інше обладнання відповідають стандартам безпеки.
27. Регулярно перевіряти поверхню ігрового майданчика на наявність нерівностей, небезпечних предметів, слизьких місць.
28. Уникати тренувань у надто жарких або холодних умовах, що може призвести до перегріву чи обмороження.
29. Забезпечення хорошого освітлення під час ігор для уникнення травм через погану видимість.
30. Проведення семінарів та тренінгів для гравців і тренерів щодо запобігання травм та першу допомогу під час гри.

Застосування зазначених вище стратегій у комплексі може суттєво знизити ризик травм у гравців гандболу, забезпечуючи безпечніші умови для тренувань та змагань.

Фізична травма для спортсмена є дуже великим психологічним стресом. Під час відновлення спортсмени приділяють велику увагу методам лікування. Від вибору методу лікування залежить швидкість відновлення і повернення у команду (Стрикаленко, 2013).

Фізична реабілітація після травм у гравців в гандбол є важливим етапом відновлення, який включає кілька ключових компонентів.

Під час реабілітації важливо враховувати тип травми, її тяжкість, а також індивідуальні потреби спортсмена.

Основні етапи реабілітації:

1. Проведення медичного обстеження для визначення типу та ступеня травми з використанням методів візуалізації (УЗД, МРТ, рентген) для точного визначення пошкоджень.

2. Початкове лікування (перші 48–72 години):

- Спокій, відпочинок – обмежити навантаження на травмовану ділянку.
- Лід – прикладати лід до травми для зменшення набряку та болю (20 хвилин кожні 2 години).
- Компресія – використання еластичного бинта для зменшення набряку.
- Підняття – тримати травмовану частину тіла вище рівня серця для зменшення набряку.

3. Фаза відновлення (після зменшення болю та набряку).

Фізіотерапія – розробка індивідуальної програми лікувальної фізичної культури, яка може включати:

- Масаж використовується для зняття напруги м'язів і поліпшення кровообігу.
- Ультразвукова терапія – для зменшення болю та запалення.
- Електротерапія – для стимуляції м'язів та зменшення болю.

4. Відновлювальні вправи.

Пасивні вправи. Розтягування та рухи, які виконує фізіотерапевт.

Активні вправи. Вправи, які виконує сам спортсмен, без навантаження.

Наприклад, легкі вправи на розтягування після зменшення болю і набряку.

Пасивні та активні вправи виконуються з метою відновлення амплітуди рухів у суглобах.

Силові вправи. Використання спеціального обладнання, еспандерів або власної ваги для відновлення м'язової сили.

Поступове повернення до силових навантажень, починаючи з легких ваг, та збільшення інтенсивності вправ.

5. Відновлення функціональності.

Виконання вправ на виховання координаційних здібностей для відновлення функцій суглобів.

Виконання технічних елементів гри для відновлення моторних навичок.



6. Повернення до гри.

Участь у легких тренуваннях, поступове повернення до командних занять. Поступове введення гравця в тренувальний процес із поступовим збільшенням інтенсивності гри.

Регулярна оцінка стану спортсмена під час повернення до гри.

Робота з психологом або тренером для подолання страху повернення після травми.

7. Профілактика повторних травм.

Розробка індивідуальної програми тренувань – включення вправ на зміцнення м'язів, поліпшення гнучкості та витривалості.

Робота над технічними аспектами гри, щоб уникнути повторних травм.

8. Спостереження та моніторинг.

Визначення прогресу в реабілітації і корекція програми за необхідності.

Спілкування з тренерами та медичним персоналом для адаптації підходу до реабілітації.

Вибір різних методів реабілітації прямо пропорційно залежить від характеру та складності отриманої травми (Стрикаленко, 2013).

Кожен етап реабілітації має бути адаптований під конкретного спортсмена, з урахуванням його потреб, типу травми та прогресу. Важливо, щоб реабілітація проходила під контролем кваліфікованих спеціалістів, таких як лікарі, фізіотерапевти та спортивні тренери.

**Висновки.** Травматизм у гандболі є складною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення.

Систематичний підхід до аналізу факторів ризику травматизму, впровадження ефективних стратегій попередження та реабілітації є необхідними для забезпечення безпеки гравців у гандбол та підвищення їх спортивних результатів.

Впровадження належних заходів для попередження травм та ефективної реабілітації може суттєво підвищити рівень безпеки спортсменів та їх спортивну результативність.

Література:

- Подоляка, П.С., Ногас, А.О., Гуцман, С.В., & Андреева, О.Б. (2022). Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 11, 220–226.
- Сорокін, Ю.С. (2021). *Теорія і методика викладання гандболу* : навч.-метод. комплекс з дисципліни. Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія.
- Стасюк, Р.М., Клименченко, Т.Г., & Гриб, Т.О. (2020). Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2 (122) 2020, 154–158.
- Стрикаленко, Є.А. (2013). Проблеми травматизму в жіночому гандболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 75–78.
- Фролова, Л.С. (2008). *Теорія і методика гандболу* : навч.-метод. посіб. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

**Відомості про авторів:**

**Кононенко Неллі Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації,

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського*

*«Харківський авіаційний інститут»*

<https://orcid.org/0000-0002-3915-4248>

E-mail: [dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

*Надійшла до редакції 09.01.2025 р.*

## Профілактика травм у гравців у волейбол

Крамаренко В. І.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** У дослідженні вивчено види травм, характерних для гравців у волейбол. Надано рекомендації щодо їх запобігання. Установлено, що для ефективної профілактики травм у волейболістів необхідно зосередитися на комплексному підході, що включає організаційні, методичні та індивідуальні аспекти підготовки спортсменів. Це дозволить зменшити ризик травматизму і забезпечити безпечні умови для тренувань та змагань гравців у волейбол.

**Ключові слова:** волейбол; волейболісти; гравці; змагання; спортсмени; травматизм; травми; тренування.

**Вступ.** Волейбол вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовленості. Однак, високі фізичні навантаження, стрибки, різкі рухи та контактна боротьба підвищують ризик отримання травм волейболістами.

Травматизм у волейболі негативно впливає на спортивну кар'єру гравців, змушуючи їх пропускати тренування та змагання, а в деяких випадках призводить до завершення спортивної діяльності.

Травми у волейболі займають одне з провідних місць серед спортивних ушкоджень, що вимагає особливої уваги до питань профілактики.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю зниження рівня травматизму у волейболі та збереження здоров'я спортсменів.

Вивчення видів травм, які найчастіше виникають у волейболістів, аналіз причин їх виникнення та надання рекомендацій щодо їх запобігання дозволить не лише підвищити обізнаність тренерів і спортсменів, але й мінімізувати ризики травмування під час тренувань і змагань, що сприятиме підвищенню спортивної майстерності та продовженню спортивної кар'єри волейболістів.

**Мета дослідження:** вивчити види травм, характерних для гравців у волейбол, та надати рекомендації щодо їх запобігання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

**Результати дослідження.** Волейбол – це динамічний вид спорту, який складається з великої кількості переміщень, швидких та різких рухів, які виконує спортсмен під час тренувальної та змагальної діяльності. Через це його організм постійно піддається значним фізичним навантаженням, які можуть спричинити травми. Зважаючи на те, що волейбол є безконтактним видом спорту, травми у спортсменів зустрічаються не часто, порівняно з іншими ігровими видами спорту. Однак, якщо порівнювати волейбол з іншими видами спорту такими як гімнастика, теніс, лижний спорт, він вважається більш

травматичним.

Причини спортивного травматизму організаційного характеру:

- порушення інструкцій про проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- неправильне складання програми змагань, недотримання їхніх правил;
- відсутність належної кваліфікації у тренера;
- незадовільна виховна робота зі спортсменами;
- недостатнє матеріально-технічне оснащення навчально-тренувальних занять;
- відсутності якісного медичного контролю.

Причини спортивного травматизму, зумовлені помилками у методиці проведення занять:

- порушення дидактичних принципів навчання;
- відсутність індивідуального підходу;
- недостатній облік стану здоров'я, статевих та вікових особливостей, фізичної та технічної підготовленості спортсменів;
- неправильне навчання техніки фізичних вправ;
- відсутність зосередженості та уваги у тих, хто займається;
- часте застосування максимальних навантажень.

Опосередковані причини спортивного травматизму обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів:

- низький рівень технічної, тактичної та фізичної підготовки;
- психоемоційна нестійкість;
- порушення стану здоров'я;
- дисциплінарні порушення;

Підготовка волейболіста спрямована на всебічний розвиток всіх основних фізичних якостей – витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, сили, а також розвиток інтелектуальних та морально-вольових якостей. Звісно багато уваги зосереджено також на формуванні техніки та тактики гри. Підвищуючи фізичну та технічну підготовленість спортсмен набуває майстерності для цього поступово збільшуються тривалість та обсяги тренувальних навантажень. Збільшується кількість змагань. На цьому етапі необхідно більше уваги зосереджувати на профілактиці перевтоми спортсмена, слідкувати за його режимом дня, як він проводить розминку. Адже, ці причини є першими внаслідок чого виникають травми (Бабаліч & Крамаренко, 2022).

Овчарук С. В. (2015), Задорожний І. І. та Мовчан І. О. (2019) вказують, що основними причинами травматизму гравців у волейбол є:

1. Недоліки і помилки в методиці проведення навчально-тренувальних занять.
2. Недоліки в організації навчально-тренувальних занять і змагань.
3. Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні навчально-тренувальних занять і змагань.

4. Несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань.

5. Порушення вимог лікарського контролю.

6. Недисциплінованість спортсменів.

7. Стани втоми, перевтоми і перетренованості. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їх скорочення, еластичності, розслабленні.

8. Наявність в організмі спортсмена хронічних спалахів інфекції.

9. Індивідуальні особливості організму спортсмена.

10. Перерви в заняттях спортом (хвороба тощо), що веде до зниження функціональних можливостей і рівня фізичної підготовленості.

Для волейболістів найбільш характерним є високий ступінь травмування плечових, колінних, гомілковостопних суглобів, а також пальців кисті, розтягнення м'язів рук, ніг та тулуба. Розриви м'язів, сухожиль, переломи зустрічаються не часто.

В основному спортсмени отримують травми під час змагальної діяльності. Основними причинами травм у волейболі є маневри під сіткою, де триває активна боротьба. Гравці травмуються при атаці (нападаючому ударі) та блокуванні. При цьому великому ризику травмування піддаються гомілковостопні та колінні суглоби, а також пальці кисті, що може бути зумовлено неправильним приземленням або сильним ударом по блоку.

Спортсмени менше отримують травми, здійснюючи захисні дії. Як правило, в обороні спортсмени отримують такі травми як забої верхніх та нижніх кінцівок (в основному це стосується новачків, які ще не володіють техніко-тактичною майстерністю).

Під час тренувальної діяльності ступінь травмування менший, але можливий. При надмірному навантаженні можливий ризик отримання мікротравм, які в подальшому можуть призвести до серйозних порушень (Бабаліч & Крамаренко, 2022).

За даними Антіпової Ж. І. та Заверзаєва В. В. (2021), для волейболістів найбільш характерні травми пальців, променезап'ясткових, плечових, колінних і гомілковостопних суглобів. На їх думку, одна з причин цього – низька рухливість в цих суглобах, недостатня сила й еластичність м'язів та еластичність зв'язок. Тому, як відмічають автори, фізичні вправи для розвитку спеціальної гнучкості повинні сприяти збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату і розвитку еластичності м'язів і зв'язок.

Овчарук С. В.(2015), Задорожний І. І. та Мовчан І. О. (2019) зазначають, що у волейболі типові травми гомілковостопного суглоба, зокрема підвивихи або повні вивихи, при яких страждає зв'язковий апарат суглоба, травми пальців кисті, стопи, садни, потертості, травми колінного суглоба (розтягнення і розриви зв'язок і пошкодження менісків).

Для профілактики травматизму необхідно своєчасно з'ясовувати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості гравців.



Раціональна методика навально-тренувального процесу, добре обладнання ігрового майданчика, адекватне освітлення, оптимальний функціональний стан гравців, правильно проведена розминка, суворе суддівство, при якому зберігається ігрова дисципліна, та систематичне впровадження комплексу заходів профілактики травматизму дають змогу зберегти і зміцнити здоров'я спортсменів (Задорожний & Мовчан, 2019).

Приземлення після удару є важливим елементом для запобігання травм і збереження готовності до подальших дій. Гравець повинен м'яко приземлятися на обидві ноги, злегка згинаючи коліна для поглинання ударної сили. Важливо зберігати рівновагу і бути готовим до швидких переміщень по спортивному майданчику. Правильне приземлення допомагає уникнути травм гомілковостопного і колінного суглоба та спини.

Недостатня підготовка до приземлення або недосконала техніка технічних елементів можуть призвести до травмування, зокрема вивиху ноги або стегна.

Втома також збільшує ризик травм, оскільки втомлені м'язи менш здатні амортизувати ударну силу при приземленні (Ковальчук, et al. 2024).

Профілактика травм у волейболі потребує комплексного підходу, що охоплює різні аспекти тренувального процесу та змагальної діяльності.

Рекомендації щодо запобігання травм у гравців в волейбол, які можуть допомогти знизити ризик травм:

1. Завжди починайте тренування або гру з належної розминки з використанням фізичних вправ урахувавши специфіку технічних елементів волейболу для підготувати м'язи та суглоби до виконання фізичного навантаження.

2. Після тренування і матчів обов'язково слід робити заминку, включаючи статичну розтяжку та вправи на релаксацію.

Заминка допомагає знизити м'язову напругу, поліпшити кровообіг та відновлення після тренування.

3. Оволодіння правильною технікою стрибків, приземлень, подач, передач, ударів та інших технічних елементів гри є ключовим фактором у запобіганні травмам.

Правильна техніка може суттєво знизити навантаження на суглоби та допоможе зменшити ризик травм.

Необхідно звертати увагу на положення тіла, координацію рухів та амортизацію при приземленні.

4. Навантаження під час тренувань повинні збільшуватися поступово, даючи організму час адаптуватися. Різке збільшення інтенсивності або обсягу тренувань може призвести до перевантажень та травм.

5. У тренувальні заняття слід включати фізичні вправи для зміцнення м'язів ніг, спини та плечового поясу. Це допоможе підтримувати стабільність суглобів, зменшить навантаження на них, що сприятиме зниженню ризику травм.

6. Треба включати у тренування фізичні вправи на гнучкість і координаційні здібності для поліпшення координації і зменшення ризику падінь та розтягнень.

Фізичні вправи для координаційних здібностей сприяють поліпшенню здатності відчувати положення тіла у просторі, що допомагає запобігти травмам гомілковостопного та колінного суглобів.

7. Слідкуйте за достатнім споживанням води до, під час і після тренувань. Підтримуйте оптимальний рівень гідратації, щоб уникнути втоми і зневоднення, яке може призвести до м'язових судом.

8. Дотримуйтеся збалансованого харчування, яке є ключовим фактором для підтримки енергії та загального стану здоров'я.

9. Потрібно відводити достатньо часу для відновлення між тренуваннями та матчами.

Повноцінне харчування, достатній сон та регулярний відпочинок є важливими факторами для відновлення організму та запобігання перевтомі, яка збільшує ризик травм.

10. Регулярно проходите медичні обстеження, щоб виявити потенційні проблеми з опорно-руховим апаратом, можливі проблеми зі здоров'ям на ранніх стадіях.

Своєчасне виявлення та лікування проблем зі здоров'ям допомагає запобігти розвитку серйозних травм.

11. Своєчасно звертайтеся до лікаря коли відчуваєте біль або дискомфорт, не ігноруйте ці «сигнали».

12. Психологічна стійкість і концентрація під час гри допоможуть уникнути неуважності та помилок, які можуть призвести до травм.

13. Працюйте над командною взаємодією, щоб уникати зіткнень з партнерами по команді під час гри.

14. Використовуйте спеціальне взуття для волейболу із доброю амортизацією, підтримкою та зчепленням із поверхнею, яке забезпечить стабільність стопи під час руху по спортивному майданчику.

Наколінники та налокітники захищають суглоби від ударів та саден. За необхідності використовуйте биндажі або ортези для підтримки суглобів.

15. Зміна типу покриття спортивного майданчика може впливати на навантаження на суглоби. Необхідно адаптувати тренування та гру до специфіки покриття.

Грайте на відповідних поверхнях (наприклад, на спортивних майданчиках), щоб зменшити ризик травм через ковзання або падіння.

Дотримуючись цих рекомендацій, волейболісти можуть суттєво знизити ризик травм і поліпшити свою результативність на спортивному майданчику.

**Висновки.** Системний підхід до підготовки волейболістів, включаючи фізичну, технічну та психологічну підготовку, а також належну організацію занять, є ключовим для зменшення ризику травм у цьому виді спорту.

Для ефективної профілактики травм у волейболістів необхідно зосередитися на комплексному підході, що включає організаційні, методичні та

індивідуальні аспекти підготовки спортсменів. Це дозволить зменшити ризик травматизму і забезпечити безпечні умови для тренувань та змагань гравців у волейбол.

Література:

- Антіпова, Ж.І., & Заверзаєв, В.В. (2021). *Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол* : метод, рек. Одеса : видавець Букаєв В. В.
- Бабаліч, В.А. & Крамаренко, А.П. (2022). Травматизм у волейболі. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15–16 квіт. 2022 р. Кропивницький : Вид-ць Лисенко В.Ф., 10–15.
- Задорожний, І.І., & Мовчан І.О. (2019). *Волейбол. Навчання техніки гри* : навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД.
- Ковальчук, Р.О., Шинкарук В.О., & Черевко, А.І. (2024). Аналіз техніки нападаючого удару в волейболі. *Академічні візії*. 38, 1–9. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1579/1457>
- Овчарук, С.В. (2015). *Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі* : методичні рекомендації для самостійних занять студентів I–IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет.

**Відомості про авторів:**

**Крамаренко Валентина Іванівна** – старший викладач.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

<https://orcid.org/0000-0002-7086-3499>

E-mail: [dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

*Надійшла до редакції 11.01.2025 р.*

## Роль догравальника в атакуючих діях провідних команд

Ляхова Т. П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У волейболі цінується універсальність гравців через те, що в ході гри вони змінюють свої позиції. Але останнім часом спостерігається суворий розподіл за спеціалізацією. Гравці з ампуа догравальник, мабуть, найбільш функціональна спеціалізація в волейболі. Крім того, що ці нападники обов'язково беруть участь в атаці, захисті та блокуванні, вони ще беруть участь у прийомі. Ніхто, крім ліберо та догравальників, цього, за рідкісними винятками, у сучасному волейболі не робить.

**Ключові слова:** волейбол; догравальник; техніко-тактичні дії; нападаючий удар; подача.

**Вступ.** Розвиток сучасного жіночого та чоловічого волейболу нерозривно пов'язано з збільшенням вимог, пропонованих до техніко-тактичної майстерності волейболістів. Затребуваною залишається думка, що розширення арсеналу техніко-тактичних дій спортсменів є найважливішою умовою підвищення майстерності волейболістів та забезпечує розвиток гри та її популярність (Стрельникова et. al., 2018). Незважаючи на це, окрім придбання гравцями універсальних техніко-тактичних дій, в даний час виділяють кілька специфічних, які визначаються рольовими функціями гравця у змагальній діяльності, іменованих як ігрове ампуа. В роботах провідних вчених, тренерів провідних клубів відмічається, що характер ігрового ампуа нападників визначається цільовими функціями при реалізації основного змагального засобу і вказується розподіл нападників по ігровим ампуа на гравців: центральний блокуючий (нападник першого темпу), діагональний (розташований по діагоналі зі зв'язуючим) та догравальник (нападник другого темпу). Це вносить суттєві корективи в процес підготовки нападників різного ампуа. Тому увагу до відбору нападників по ампуа та цілеспрямованої техніко-тактичної їх підготовки у клубних командах набуває великої значущості (Мельник, 2023; Костюкевич, 2012).

**Мета дослідження:** на основі літературних джерел розглянути роль догравальника в атакуючих діях команд з волейболу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Ампуа гравців формується у віці від 14 до 18 років (може пізніше змінюватися). У світовому волейболі є приклади коли волейболіст змінював ампуа вже будучи гравцем високої кваліфікації.

Яскравий приклад це волейболіст Німір Абдель-Азіс, гравець збірної

команди Нідерландів, більшу частину кар'єри грав на позиції зв'язуючого гравця, тільки після приїзду до Італії повноцінно перейшов на позицію нападника з амплуа діагонального ([www.fivb.org](http://www.fivb.org)).

При виборі амплуа тренери особливо звертають увагу на фізичний розвиток та індивідуальні навички. Більшість технічних навичок напрацьовуються під час тренувань, але природний талант також відіграє важливу роль. Зріст нижче 190 сантиметрів зменшує варіативність вибору амплуа. Формування надійності виконання тактико-технічних дій гравцями різних амплуа здійснюється в умовах моделювання ігрових ситуацій та вмикання факторів які змінюють та ускладнюють ігрову ситуацію на волейбольному майданчику (Гамалій & Шльонська, 2014; Дорошенко & Мельничук, 2014).

В процесі гри спостерігається різноманіття факторів, які надають дезорганізуючий вплив на психіку спортсмена і виконання ним тактично-технічних дій, знижуючи, тим самим ефективність змагальної діяльності волейболіста та всієї команди. Проведений аналіз літературних джерел, наукових досліджень надає можливість виявити розмаїтість зовнішніх і внутрішніх факторів, які заважають у тренувальній та змагальній діяльності волейболістів, надають негативний вплив на їх психічний стан та ігрову поведінку. Так, групу максимальних за силою впливу факторів, які змінюють та ускладнюють ігрову ситуацію на волейбольному майданчику, склали два найбільш значущих, а саме вигляд залу в якому будуть проходити змагання (освітлення, розміри зали, покриття майданчика, розташування трибун тощо) та ігрові дії суперника (атакуючи удари, якісна подача та блок, швидкий темп гри, гра без помилок, нові комбінації тощо). До середніх та мінімальних за силою впливу факторів, які заважають ввійшли: гра в день приїзду, репліки тренера, тривалість матчу, гра після травми тощо (Воронова, 2007).

Результати аналізу статистичних даних змагальної діяльності найсильніших гравців світового волейболу амплуа догравальник показали, що для волейболістів характерні активна наступальна манера ведення гри з різних передач проти організованого блоку, високий результативний характер, стабільний рівень ефективності, здатність зберігати високу ефективність у екстремальних умовах ведення ігри, раціональна та варіативна техніка виконання нападаючого удару. Волейболісту часто доводиться атакувати з незручних, а часом, з дуже складних за траєкторією, висотою та швидкістю передач. Ось чому догравальник повинен володіти такою кількістю атакуючих прийомів, які гравцям іншого амплуа просто не потрібні. Крім традиційних сильних ударів у хід або по лінії, кваліфікований догравальник вміє не дуже сильним, але влучним ударом знаходити край блоку і відправляти м'яч від нього в аут, обманним ударом перекидати блок або відігратися від нього на свій бік, щоб почати атаку заново – може в наступного разу буде зручніше. Дуже багато волейболістів цього амплуа у зв'язку зі складністю завдань, які стоять перед ними, вміють атакувати обома руками. «Неробоча» рука у



нападника, як правило, ліва, а гравець з амплуа догравальника – шульга зустрічаються вкрай рідко. Найяскравіший сучасний приклад – гравець збірної України та провідного клубу італійської суперліги «Перуджи» Олег Плотницький та Алессандро Мікелетто гравець збірної Італії та клубу суперліги «Трентіно Воллей» ([www.fivb.org](http://www.fivb.org)).

Локація гри догравальника це зони 1 та 4. Як правило, на майданчику за розташуванням, завжди знаходиться два нападника другого темпу. Обов'язок приймати зовсім не означає, що всі без винятку гравці цього амплуа вміють робити це добре. Наприклад, дворазовий олімпійський чемпіон француз Ервін Нгапет – один із найкращих у світу саме в цьому елементі, хоча й у нього бувають помилки у прийомі. Дуже часто догравальнику в одному епізоді доводиться спочатку приймати подачу суперника, а потім завершувати атаку своєї команди. Загалом, це нападник за визначенням найшвидший гравець складу, і вміти швидко рухатися йому треба як слід.

Використовуючи статистичні дані змагальної діяльності нападників високого рівня дозволило виявити значні та часто застосовані техніко-тактичні дії з урахування їх амплуа. Безперечно таким технічним елементом в арсеналі нападника є нападаючий удар. Він стає вирішальними технічними елементами у сучасному класичному волейболі.

І саме цей технічний елемент оцінюються як найважливіший у діях команди. Нападаючий удар це більша половина виграних командою очок у скарбничку команди. Другим по значимості участі в атакуючих діях команди, після діагонального, є догравальник (Костюкевич, 2009, 2012).

Наступними за значимістю діями, які виконує у гри догравальник, є подача, яка з технічного елемента, що забезпечує введення м'яча в гру, у сучасному волейболі перетворилося на ефективний атакуючий засіб. В останні часи гравці прагнуть урізноманітнити, ускладнити та вдосконалювати техніку виконання цього елемента, зберігаючи високу ступінь стабільності. Догравальники у своєму арсеналі мають різні подачі. Частіше за все вони використовують подачі силового характеру, на що вказують ейси, в силу чого припускаються більше помилок. Кращий гравець планети в цьому технічному прийомі – це догравальник Вільфредо Леона. В Лізі націй він встановив відразу два світові рекорди. По-перше, одна з його подач у поєдинку із Сербією полетіла зі швидкістю 135,6 кілометра на годину, по-друге, у цьому матчі йому вдалося виконати 13 ейсів! Гравець збірної України Олег Плотницький має у своєму арсеналі подачу яка полетіла зі швидкістю 120 км/год, і в одній з матчів італійського чемпіонату виконав, 6 ейсів. Ервін Нгапет також входить в еліту кращих в виконанні цього технічного елемента нападу. Саме у них за біомеханічною структурою складніша і витратна за потужністю техніка виконання подачі ([www.fivb.org](http://www.fivb.org)).

**Висновки.** Таким чином, аналіз літературних джерел та статистичних звітів показав, об необхідності збільшення об'єму тренувального впливу у бік значимих техніко-тактичних дій, оволодівши якими гравці зможуть успішно реалізувати свою майстерність у гри.

Література:

- Гамалій, В.В., & Шльонська, О.Л. (2014). Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 24–29.
- Дорошенко, Е.Ю., & Мельничук Ю.В. (2014). Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВСУ*, 2, 116–118.
- Мельник, А.Ю. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: Збірник статей XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р.*, Харків, 84–86.
- Стрельникова, Э.Я, Мельник, А.Ю., & Ляхова, Т.П. (2018). Аналіз ігрових дій центральних блокуючих у змагальній діяльності жіночих волейбольних аматорських команд. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 68–72.
- Костюкевич, В.М. (2012). *Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту*. Київ: НУФВСУ.
- Костюкевич, В.М. (2009). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник*. Київ: Освіта України.
- Воронова, В.І. (2007). *Психологія спорту: навч. посіб.* Київ : Олімпійська література.  
[www.fivb.org](http://www.fivb.org)

**Відомості про авторів:**

**Ляхова Тамара Петрівна** – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E – mail: [tamaraliahova29@gmail.com](mailto:tamaraliahova29@gmail.com)

*Надійшла до редакції 12.01.2025 р.*

## Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування

Мельник А. Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У роботі зазначено, що стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі, якому необхідно приділяти особливу увагу вже на початковому етапі підготовки волейболістів. Запропоновано комплекс вправ для розвитку стрибучості волейболістів 13-14 років при виконанні якого, доцільно використовувати метод колового тренування.

**Ключові слова:** засіб; стрибучість; вправа; колове тренування; волейболіст.

**Вступ.** Волейбол пред'являє високі вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців. Сила, гнучкість, спритність, швидкість, витривалість – всі ці якості є надзвичайно важливими для гравця у волейболі. Але найважливішою якістю волейболістів, яку вони постійно використовують впродовж гри є стрибучість. Значна частина виграшу очок у матчі досягається у боротьбі над сіткою, а щоб ставити блок та виконувати нападаючі удари, необхідною умовою є високий стрибок (Мельник, 2020; Іванова, 2022).

Тому стрибок є одним із провідних компонентів у волейболі. І вже на початковому етапі підготовки волейболістів розвитку його техніки виконання має приділятися особлива увага. Отже, виникає необхідність удосконалення науково-методичного забезпечення тренувального процесу волейболістів, покращення якості, структури та змісту підготовки. Необхідно розробляти нові методики розвитку стрибучості.

У сучасній науково-методичній літературі низка досліджень (Моца & Маленюк, 2016; Мельник, 2020; Іванова, 2022; Собко & Мартиненко, 2023) вже присвячена вивченню проблем пов'язаних з розвитком та удосконаленням стрибучості волейболістів, які знаходяться на різних етапах підготовки.

Однією з головних умов розвитку стрибучості волейболістів будь-якої кваліфікації є різнобічна спеціалізована фізична підготовка, тобто постійна робота над швидкістю, силою та витривалістю. Всі методи, що використовуються під час виховання стрибучості мають сприяти розвитку комплексу фізичних якостей та направлені на підвищення потужності поштовху та спеціальних рухових навичок (Пільгун & Мельник, 2023).

В запропонований нами комплекс вправ для розвитку стрибучості входять такі завдання:

1. Випади у русі – це силова вправа, що прицільно впливає на нижню частину тіла і зміцнює ноги. У процесі виконання випадів одна нога робить крок уперед, тоді як інша залишається на місці. У цей момент обидва коліна згинаються, формуючи кут близько 90 градусів між стегном і гомілкою передньої

ноги. Тулуб трохи робить нахил уперед. Потім поштовхом ноги, яка стояла позаду тіло піднімають вгору, а нога виноситься вперед і знову робиться випад і так продовжувати рухатися вперед. У цьому русі активно задіяні м'язи сідниць, квадрицепси, згиначі стегна, м'язи гомілкостопного суглоба і м'язи тулуба.

2. Піднімання ніг в петлях Береша. Техніка виконання. Необхідно розташувати лікті в петлях Береша, підвішених на перекладині. Зробити вдих і підтягнути коліна до грудей, округляючи при цьому спину, для більшого напруження м'язів живота. Після закінчення руху зробити видих і повернутися у вихідне положення. Намагатися не розгойдуватись в такт підйому, бо це знижує навантаження на м'язи пресу.

3. Застрибування на тумбу 50 см. Вихідне положення обличчям до тумби основна стійка. Відвести прямі руки назад та одночасно зігнути ноги у колінних суглобах виконати настрибування на тумбу, приземлитися на паралельні стопи. Кроком зійти з тумби, стопу ставити з носка на п'ятку і знову виконати настрибування.

4. «Пістолет» з гімнастичними кільцями. Руки трохи попереду тримаючись за кільця. Виконати присідання на одній нозі, опорна нога стоїть на всій стопі, на носок не переходити, друга нога пряма, попереду носок натягнутий на себе. У нижній позиції, щоб тримати рівновагу, плечі необхідно нахилити вперед руки перед собою. Відмінна вправа, яка вимагає від спортсмена гнучкості, координації та сили.

5. Човниковий біг 3x9м. Виконання на половині волейбольного майданчика, від лицьової лінії до середньої. Необхідно пробігти за максимально швидкий час.

6. Вистрибування зі стійки ноги на колінах. Вихідне положення сід на коліна, спина пряма. Руки відвести назад, зробити різкий винос їх уперед і стрибком вийти в присід на дві ноги одночасно. Потім знову по черзі опустити ноги на коліна та знову виконати стрибок.

Для виконання даного комплексу вправ доцільно використовувати метод колового тренування. Колове тренування є методом фізичної активності, який полягає у почерговому виконанні кількох вправ по колу за встановлений період з мінімальним відпочинком. В середньому, кругове тренування може складатися з 4-8 різних вправ на окремі групи м'язів. Кількість таких вправ та їх складність безпосередньо залежать від стану, фізичної форми та рівня підготовки спортсмена. Такі заняття ґрунтуються на багатосуглобових вправах, які залучають кілька груп м'язів. Суть даного методу полягає в тому, що при переході від однієї вправи до іншої навантажені м'язові групи або окремі м'язи відпочивають і продовжують активну роботу. Даний вид активності поєднує в собі аеробні та силові вправи, які проводяться по колу, що дозволяє значно підвищити загальний рівень фізичної підготовленості волейболістів (Собко et al., 2022; Пільгун & Мельник, 2023).

**Висновок:** Аналіз науково-методичної літератури показав, що найактуальнішою проблемою у волейболі в даний час є розвиток стрибучості.

Високий рівень стрибка дає можливість волейболісту ефективно виконувати такі технічні прийоми, як нападаючий удар, блок та подачу у стрибку. Запропоновано комплекс вправ швидко-силової направленості для розвитку стрибучості волейболістів 13-14 років. Доцільно використовувати метод колового тренування для даного комплексу.

Література:

- Іванова, Є.В. (2022). Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*, 26–29.
- Мельник, А. Ю. (2020). Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 63–66.
- Моца, Б., & Маленюк, Т. (2016). Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*, 255–259.
- Собко, І., Коваленко, С., & Циганкова, К. (2022). Використання методу колового тренування в умовах тренажерного залу в навчально-тренувальному процесі волейболістів 14-15 років. *Спортивні ігри*, 4 (26), 40–52. doi: 10.15391/si.2022-4.04
- Собко, І., & Мартиненко, В. (2023). Застосування різновисоких бар'єрів для розвитку стрибучості у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 111–114.
- Пільгун, Ярослав, & Мельник, Аліна (2023). Основні шляхи розвитку та підвищення показників стрибучості у волейболі. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*, 77–79.

#### Відомості про автора:

**Мельник Аліна Юріївна** – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [alina.melnik1987@ukr.net](mailto:alina.melnik1987@ukr.net)

<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>

Надійшла до редакції 12.01.2025 р.



## Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор)

Пасько В. В., Помещикова І. П., Філенко Л. В., Алексєнко Я. В.  
*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** У статті проаналізовані та систематизовані основні напрямки використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор) з метою покращення сприйняття інформації.

**Ключові слова:** візуалізація; мультимедіа; спортивні ігри; іноваційні технології.

**Вступ.** Навчально-тренувальний процес у спортивних іграх передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів та методів та ін.), так і позатренувальних та позазмагальних чинників системи спортивної підготовки. Від того, наскільки досконала система організації та підготовки команди в спортивних іграх, багато в чому залежить якість навчально-тренувального процесу. За останні роки утворилася стійка тенденція впровадження інноваційних технологій в систему спортивного тренування (Циганок & Кравченко, 2024), що складається з дослідження, візуалізації і інтерпретації різноманітних потоків інформації. Візуальна інформація краще сприймається і дозволяє швидко й ефективно донести до глядача власні думки та ідеї. Дослідження підтверджують, що 90% інформації людина сприймає через зір та на 19% менше при роботі з візуальними даними використовується когнітивна функція мозку, що відповідає за обробку та аналіз інформації, а також на 17% вища продуктивність людини, що працює з візуальною інформацією (Ашанін & Пасько, 2020; Скрипников et al., 2020).

Варто зазначити, що впровадження інноваційних технологій в навчально-тренувальний процес з метою покращення сприйняття інформації усебічно впливатиме на ефективність виконання техніко-тактичних дій та сприятиме підвищенню спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх (Tsos et al., 2018).

Таким чином, використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі у спортивних іграх є одним із ефективних способів підвищення мотивації та індивідуалізації навчання. Завдяки багатому інструментарію, гнучкості та адаптивності використання, можливості легкої модифікації, інформаційні технології можна використати в навчально-тренувальному процесі в спортивних іграх, практично, на кожному етапі спортивної підготовки (Філенко et al., 2023).

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор).

**Матеріал та методи дослідження.** У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі в спортивних іграх – це можливість активізувати пізнавальні інтереси гравців під час вивчення та закріплення нового матеріалу. Можливості використання інноваційних технологій дають змогу подавати новий матеріал наочно та динамічно, у формі гри, змагання тощо.

У теперішній час основними напрямками інтеграції засобів сучасних інноваційних технологій в спортивних іграх є:

- мультимедійні технології, що містять поєднання різних засобів візуальної комунікації, мультиплікації та відео-технологій (створення високоякісних мультимедійних цифрових навчальних посібників). Системи аналізу зйомки дозволяють вимірювати точність кидків, швидкість рухів. Гравці різних ігрових ампула мають можливість аналізувати техніко-тактичні дії на прикладі відеозаписів вправ у виконанні спортсменів міжнародного класу (Ашанін et al., 2024);
- навчальні та тренувальні системи: автоматичні навчальні системи містять в себе комплекс навчально-методичних матеріалів (демонстраційні, теоретичні, практичні, контролюючі) і комп'ютерні програми, які керують процесом навчання. Розробка спеціальних програм зазвичай передбачає розв'язання певних задач комп'ютеризації навчального процесу;
- сучасні системи аналізу змагальної діяльності в спортивних іграх;
- моделювання спортивних вправ та визначення оптимальних параметрів їх виконання: потужні процесори сучасних комп'ютерів дають можливість в долі секунди визначити необхідні параметри та розрахувати траєкторії руху центрів тяжіння частин тіла спортсмена. Використовуючи 3D-графіку в навчально-тренувальному процесі, можна детально показати в уповільненому темпі технічні елементи виконання рухів. Відповідно, віртуальна реальність не тільки надає інформацію про сам рух, а ще й дозволяє демонструвати його з будь-яким ступенем деталізації та заданому темпі в режимі 360 градусів (Ярмоленко et al., 2022; Школа et al., 2023);
- мобільні додатки та платформи: інтерактивні тренувальні програми дозволяють складати індивідуальні плани тренувань, відстежувати прогрес, спілкуватися з тренером та іншими спортсменами, надають доступ до великої кількості навчальних матеріалів, відеоуроків та тестів, ігрові елементи перетворюють тренування на захоплюючу гру, що підвищує мотивацію та залученість спортсменів;
- отримання довідкової інформації в мережах Internet: потужні бази даних дозволяють отримати необхідну інформацію в короткі терміни та бути в курсі усіх спортивних новин і досягнень, а також є джерелом відомостей про новітні спортивні технології;

- дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ: сучасні оптичні системи для визначення параметрів руху спортсмена є ефективним засобом для виявлення недоліків в підготовці спортсмена та розробці методів по їх усуненню;
- підготовка програмних тренажерів-стимуляторів з метою глибшого наукового вивчення тих або інших спортивних процесів: тренажери-стимулятори дають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняються особливою складністю та вимагають глибокого аналізу;
- проведення психологічних комп'ютерних тестів для визначення реакції та концентрації уваги спортсмена: подібні тести дозволяють в стислі терміни в ході порівняльного та статистичного аналізу виявити слабкі сторони спортсменів, характеризуються високою ефективністю та економічністю;
- контролюючі системи: застосування інформаційних технологій для оцінки якості навчально-тренувального процесу дає цілий ряд переваг перед проведенням звичайного контролю. В теперішній час у практиці автоматизованого тестування застосовуються контролюючі системи, що складаються із підсистем наступного призначення: створення тестів (формування банку питань і завдань, стратегії ведення опитування та оцінювання), проведення тестування (представлення питань, обробіток відповідей);
- проведення статистичних досліджень: візуалізація та графічне представлення результатів досліджень широко застосовується для наглядного представлення даних, що істотно полегшує сприйняття та розуміння. Графічне представлення статистичних даних допомагає легко та швидко виявити нічим не виправдані піки і впадини, що явно не відповідають зображуваним статистичним даним аномалії і відхилення. Також візуалізація та графічне представлення даних є не тільки засобом ілюстрації статистичних результатів досліджень але й контролю їх правильності та достовірності. Завдяки своїм властивостям воно є важливим засобом тлумачення і аналізу статистичних даних, а в деяких випадках – єдиним і незамінним засобом їх узагальнення та пізнання (Ткаченко & Гуменюк, 2020; Ашанін et al., 2021; Ашанін & Пасько, 2021).

**Висновок.** Обґрунтовано доцільність використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). Виявлено, що впровадження в навчально-тренувальний процес інноваційних технологій в спортивних іграх багато в чому змінює звичні форми тренувального процесу, замінюючи їх на досконаліші та адаптовані до сучасних умов, що сприятиме підвищенню рівня спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується подальший аналіз та систематизація засобів щодо візуалізації та графічного представлення статистичних даних в навчально-тренувальному процесі в спортивних іграх.

Література

Ашанін, В.С., Пасько, В.В., & Басенко, О.В. (2021). Візуалізація та графічне представлення емпіричних даних у сфері фізичної культури і спорту засобами статистичних діаграм.

*Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 5, 5–15.

- Ашанін, В., Пасько, В., & Алексєнко, Я. (2024). Використання інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі циклічних видів спорту). *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвячений 45-ї річниці Харківської державної академії фізичної культури (електронне видання), 5 квітня 2024 року. Харків: ХДАФК, 153–156.
- Ашанін, В.С., & Пасько, В.В. (2020). Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. частина 1. Харків : ХДАФК.
- Ашанін, В.С., & Пасько, В.В. (2021). Обробка та візуалізація даних наукових досліджень. Навч. посіб. частина 2. Харків : ХДАФК.
- Скрипников, П. М., Скрипнікова, Т. П., Хміль, Т. А., Бережна, О. Е., & Гуржій, О. В. (2020). Ефективність використання даних фотореєстрації хворих у підготовці лікарів-стоматологів. *Сучасна медична освіта: методологія, теорія, практика*, 193–194.
- Ткаченко, О., & Гуменюк, М. (2020). Деякі аспекти візуалізації статистичних та наукових даних. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*, 3(2), 134–147. <https://doi.org/10.31866/2617-796x.3.2.2020.220584>
- Філенко, Л., Церковна, О., Пасько, В., Філенко, І., & Палічук, Ю. (2023). Інформаційні технології on-line навчання з фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 7, 142–155.
- Циганок, Ю., & Кравченко, О. (2024). Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р., Харків, 159–162.
- Школа, О., Сорочинська М., & Фоменко О. (2023). Використання спеціальних комплексів віртуальної реальності при підготовці фахівців з фітнесу. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, Вип. 7, 156–162.
- Ярмоленко, М.А., Шинкарук, О. А., & Максименко, В. В. (2022). Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Вип. 2 (146), 143–147.
- Tsos Anatolii, Pasko Vladlena, Rovniy Anatoly, Nesen Olena, Pomeshchikova Irina, & Mukha Volodymyr (2018). The improvement of the technical readiness of 16-18 year-old rugby players with the use of the computer program “Rugby-13”. *Physical Activity Review*, 6, 257–265.

### Відомості про авторів:

**Пасько Владлена Віталіївна** – к.фіз.вих., доцент;

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0001-8215-9450>,

E-mail: vladlenap05@gmail.com

**Помещикова Ірина Петрівна** – к. фіз. вих., доцент,

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>,

E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

**Філенко Людмила Василівна** – к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0001-6221-6606>,

E-mail: [filenkolv@ukr.net](mailto:filenkolv@ukr.net)

**Алексенко Яна Валеріївна** – старший викладач,

*Харківська державна академія фізичної культури*

[https://orcid.org / 0000-0002-3339-200X](https://orcid.org/0000-0002-3339-200X)

E-mail: [aleksenko.yv@gmail.com](mailto:aleksenko.yv@gmail.com)

*Надійшла до редакції 12.01.2025 р.*



## Футзал як засіб фізичного виховання студентської молоді

Петренко Ю. М., Дуднік Ю. М.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

**Анотація.** Проведено огляд можливостей застосування футзалу для фізичного виховання студентської молоді. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у ЗВО неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Наведено історію розвитку футзалу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна

**Ключові слова:** футзал; здобувач вищої освіти; спортивні ігри; фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Фізична культура і спорт є важливою складовою діяльності закладів вищої освіти. Аналіз досліджень та публікацій показав, що наразі реорганізації вимагає не лише освітній процес з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а й структура роботи з розвитку фізичної культури та спорту у вишах. За даними дослідників традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури та створення нової моделі фізичного виховання студентської молоді (Ольховий, et. al., 2015).

На думку фахівців фізичного виховання сучасна студентська молодь являє собою соціальну групу, для якої характерною є низка специфічних умов життєдіяльності. Зниження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчання, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді: захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок. Певні корективи у життя населення України було сталися спочатку під час пандемії коронавірусу, а потім – після введення воєнного стану. У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України, яка передбачає поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізацію фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ЗВО, урахування особистісних уподобань здобувачів освіти у виборі видів

спорту (рухової активності), зміцнення матеріально-технічної спортивної бази вишів та ін., здатні подолати негативні тенденції зниження стану здоров'я й рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Дослідники зазначають, що організація занять у закладах вищої освіти як факультативних (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів) може призвести до повної руйнації системи фізичного виховання студентів та суттєвого погіршення їх здоров'я, закриття рекреаційно-відновлювальної інфраструктури вишів України, послаблення рівня обороноздатності держави. Вирішення ж проблеми активізації і позитивного ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання має здійснюватися за рахунок занять здобувачів освіти у секціях з видів спорту (рухової активності), що є притаманним європейським університетам (Темченко et. al., 2022).

Розвитку діяльності з фізичної культури та спорту сприяє також створення у закладах вищої освіти окрім освітніх підрозділів, якими є кафедри фізичного виховання та спорту, нових структурних підрозділів – фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів тощо. У закладах вищої освіти це можливо здійснити завдяки автономії, яка передбачає самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів (Бабічев, 2022).

**Мета дослідження** – проаналізувати можливості використання футболу як засобу фізичного виховання студентської молоді.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивні ігри є популярним засобом фізичного виховання студентської молоді. Футзал, який відносно недавно сформувався як самостійний вид спорту в Україні, дуже швидко став одним з найпопулярніших засобів оздоровлення та залучення до змагальної діяльності студентської молоді. Ця командна спортивна гра активно використовується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні у багатьох закладах вищої освіти України. Використання футболу у закладі вищої освіти сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності (Ярмоленко & Малахова, 2019).

Н. Бугайчук підкреслює, що у сучасному спортивному середовищі футбол є чи не наймасовішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення їхньої рухової активності. Отже, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах,

спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу.

Футзал як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді має такі функції гри:

- інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань;
- розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості;
- компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні (Головіна, 2018).

Використання футзалу в умовах освітнього процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Водночас заняття з футзалу в позанавчальний час може розглядатися як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів, їх взаємодії з педагогами, батьками та іншими дорослими. Відомо, що в процесі гри у футзал відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на функціональний стан організму (Бугайчук, 2022).

Футзал почав розвиватися у Харківському національному університеті у 90-х роках ХХ століття завдяки введенню турніру з цього виду спорту до традиційної студентської Спартакіади. При переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання цей вид спорту цілеспрямовано застосовувався як для оздоровлення студентів, так і підготовки спортсменів до участі у обласних, державних та міжнародних змаганнях.

Основними завданнями роботи з розвитку футзалу в Каразінському університеті є:

- сприяння оздоровленню здобувачів вищої освіти та працівників університету шляхом організації та надання фізкультурно-оздоровчих послуг з футзалу;
- організація фізкультурно-спортивної роботи, підготовка і проведення спортивно-масових заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури, спорту та здорового способу життя;
- надання на спортивних спорудах платних фізкультурно-оздоровчих послуг у час, вільний від проведення навчальних занять з фізичного виховання, спортивних змагань та спортивно-масових заходів;
- організація та проведення спортивних змагань;
- раціональне використання наявної спортивної інфраструктури, сприяння її реконструкції та ремонту;

➤ залучення талановитих спортсменів з числа абітурієнтів для вступу до університету.

Результатом роботи з розвитку футзалу стало зростання кількості здобувачів вищої освіти, які обирали футзал у якості оздоровчо-рекреаційного виду фізичної активності, збільшення кількості команд в університетських футзальних змаганнях, розвиток системи змагань з футзалу в університеті. Завдяки залученню до навчання в університеті талановитих футзалістів, збірна команда вишу досягла значних успіхів в обласних студентських змаганнях «Спорт протягом життя», двічі виборола золоті медалі чемпіонатів України серед закладів вищої освіти (2018 р., 2021 р.), ще тричі ставала срібним призером цих змагань (2003 р., 2016 р., 2019 р.). А у 2024 році, не зважаючи на відсутність нормальних умов для тренувань, команда стала бронзовим призером студентського чемпіонату України.

У 2019 році команда Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна стала срібним призером чемпіонату Європи серед студентів (Португалія, м. Брага), а у 2022 році посіла 5 місце на Європейських університетських іграх (Польща, м. Лодзь).

Спортивні успіхи стали результатом створення багаторівневої системи підготовки та відбору футзалістів: проведення спільних тренувань абітурієнтів зі студентською спортивною секцією, участь трьох команд університету у найбільшому в Україні аматорському турнірі «Кубок футбольного клубу «Універ», де змагаються понад 100 команд. Така система сприяє підвищенню спортивної майстерності студентів у футзалі, залучення їх до провідних команд турніру та команд, які є учасниками чемпіонату України, Польщі, Литви, Латвії та інших країн. Багато студентів-футзалістів Каразінського університету стали майстрами спорту України, а Даніїлу Абакшину та Ярославу Лебідю за вихід до півфіналу ЄВРО-2022 було присвоєно звання «Майстер спорту України міжнародного класу». Даніїл Абакшин у 2024 році став бронзовим призером чемпіонату світу та отримав срібну футзалку як другий серед бомбардирів турніру.

Вихованці футзальної секції Каразінського університету неодноразово ставали переможцями та призерами чемпіонатів України, входили до складу студентської та національної збірної команди України з футзалу. Чемпіоном світу серед студентів був Дмитро Литвиненко, срібним призером – Даніїл Абакшин, бронзовим – Сергій Малишко, а Давид Калашнік разом зі студентською командою України посів 4 місце у 2024 році. У складі збірних команд України U19, учасниці фінальної частини першості Європи серед юніорів, у різні роки виступали Євгеній Козлов (2019 р.), та півфіналісти таких турнірів Давид Калашнік, Сава Лутай (2022р.), Андрій Єлішев, Владислав Ткаченко та Ігор Пелецький (2023р.).

У складі національної збірної команди України виступали Денис Овсянніков, Сергій Якунін, Дмитро Литвиненко, Сергій Малишко, Ярослав Лебідь та Даніїл Абакшин.

Завдяки популярності футболу серед здобувачів вищої освіти у 2025 році футбол вперше в історії студентського спорту включено до програми ХХ літньої Універсиади України.

**Висновки.** Пріоритетною метою розвитку футболу у системі спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах є комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Зміцнення здоров'я студентської молоді є актуальним не тільки з огляду необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Формування у здобувачів вищої освіти фізкультурно-оздоровчих компетентностей сприяє адаптації випускників вишів до нових умов життя й роботи по закінченні навчання.

#### Література:

- Бабічев, Анатолій, Темченко, Володимир, & Акінін, Леонід (2022). Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 503–505.
- Головіна, С.С. (2018). Організація занять з фізичного виховання на основі використання засобів футболу у закладі вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 154(1), 54–58.
- Бугайчук, Назар (2022). Оздоровчо-рекреаційна роль футболу в організації дозвілдової діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4 (60), 42–46. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-42-46>
- Ольховий, О.М., Петренко, Ю.М., Темченко, В.О., & Тимченко, Г.М. (2015). Модель спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів із застосуванням інформаційних технологій. *Фізичне виховання студентів*, 3, 29–37.
- Темченко, В., Коник, Г., Усова, Т., Коленченко, А., & Чупир, К. (2022). Спортивно орієнтоване фізичне виховання при факультативній формі організації занять. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 96–103.
- Ярмоленко, О.В., & Малахова, Я.В. (2019). Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футболу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*, 11, 38–44.

#### Відомості про авторів

**Петренко Юрій Михайлович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail: [petrenkofybol@gmail.com](mailto:petrenkofybol@gmail.com)

**Дуднік Юрій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail: [anisimparapisim@gmail.com](mailto:anisimparapisim@gmail.com)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*



## Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх

Переверзева С. В., Царьова Н. Ю.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація:** Стаття аналізує переваги та недоліки командного та індивідуального підходу у спорті. Командний підхід сприяє розвитку взаємодії та емоційної підтримки серед спортсменів, тоді як індивідуальний дозволяє зосередитись на персональних досягненнях. У роботі проведено аналіз літератури, окреслено актуальні проблеми та запропоновано рекомендації щодо комбінованого використання обох підходів у тренувальному процесі. Результати підкреслюють важливість адаптації методів залежно від специфіки виду спорту.  
**Ключові слова:** спорт; командний підхід; індивідуальний підхід; тренування; мотивація.

**Вступ.** Спорт займає важливе місце у розвитку особистості, його значення виходить за межі фізичної активності і включає в себе психологічне, соціальне та емоційне зростання. Заняття спортом сприяють не лише покращенню фізичного здоров'я, але й розвитку таких важливих якостей, як витривалість, дисципліна, вміння працювати в команді та подолання труднощів. Важливим аспектом спортивної діяльності є вибір підходу до тренувального процесу. Існують два основних типи підходів: командний та індивідуальний, кожен з яких має свої особливості та особистісні впливи на спортсмена. Командний підхід вимагає злагодженої роботи всього колективу, сприяє розвитку соціальних зв'язків, взаємопідтримки та колективної відповідальності, у той час як індивідуальний підхід зосереджує увагу на особистому розвитку кожного спортсмена, його технічних і фізичних навичках. У цій статті ми детально розглянемо переваги і недоліки кожного з підходів, а також звернемо увагу на важливість їх поєднання у тренувальному процесі для досягнення максимальних результатів. Спортивні тренери стикаються з необхідністю вибору між командними та індивідуальними методами роботи, зважаючи на специфіку виду спорту, рівень підготовки спортсменів та інші фактори. Тому важливим є вивчення особливостей цих підходів і їх впливу на розвиток спортсменів.

Останні наукові дослідження свідчать про те, що командний підхід у спорті сприяє формуванню колективного духу, розвитку емоційних зв'язків між учасниками, покращенню координації дій і соціальних навичок. Це дозволяє не тільки досягати високих результатів у командних змаганнях, але й сприяє створенню гармонійної атмосфери, де кожен член команди може розраховувати на підтримку. Водночас індивідуальний підхід дозволяє спортсмену зосередитися на досягненні особистих цілей, покращенні технічних і фізичних

показників, і дає змогу створити персоналізовану програму тренувань, яка враховує індивідуальні потреби і слабкі сторони спортсмена. Зокрема, дослідження Чернявської О. (2024) підтверджують, що індивідуальний підхід дозволяє виявити найбільш ефективні стратегії для розвитку спортсмена. У той же час залишається недостатньо вивченим вплив комбінованих підходів на загальну результативність у різних видах спорту. Багато досліджень вказують на важливість гармонійного поєднання командної взаємодії та індивідуального вдосконалення, але є потреба у глибшому вивченні цього питання, а також у розробці методик комбінованого використання цих підходів на практиці.

Хоча концепція комбінованих підходів у тренувальному процесі все більше привертає увагу науковців, дослідження цього аспекту все ще потребує додаткового аналізу. У зв'язку з цим, необхідно дослідити, яким чином можна адаптувати тренувальні методи, щоб оптимізувати застосування як командного, так і індивідуального підходів в різних видах спорту. Зокрема, важливо вивчити ефективність такого поєднання на різних етапах підготовки спортсменів – від початкових тренувальних етапів до професійних змагань. Це питання вимагає практичного підходу і розробки конкретних методик, що сприятимуть максимальному розвитку кожного спортсмена в умовах його роботи як частини команди, а також як індивідуальності.

**Мета дослідження** – визначити ключові переваги і недоліки командного та індивідуального підходів у спортивних іграх та запропонувати шляхи їх комбінованого використання.

#### **Завдання**

1. Проаналізувати вплив командного підходу на взаємодію та мотивацію спортсменів.
2. Вивчити ефективність індивідуального підходу в підготовці спортсменів.
3. Запропонувати рекомендації щодо інтеграції обох підходів у тренувальний процес.
4. Оцінити вплив психологічної підготовки на ефективність комбінованого підходу в спорті.
5. Розробити практичні рекомендації для тренерів щодо адаптації комбінованого підходу залежно від віку та рівня підготовки спортсменів.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Командний підхід у спорті ґрунтується на принципах згуртованості, взаємодопомоги та колективної відповідальності, що створює оптимальні умови для досягнення високих результатів у командних дисциплінах, таких як футбол, волейбол, баскетбол. Цей підхід сприяє не лише підвищенню спортивної майстерності, а й формуванню соціально-психологічних компетенцій, які є важливими як у спорті, так і поза його межами.

Дослідження Чернявської Т. (2024) показало, що спортсмени, які беруть участь у командних тренуваннях, відчувають більший рівень підтримки з боку однолітків, тренерів і навіть уболівальників. Це пояснюється тим, що командна

взаємодія сприяє створенню атмосфери довіри та взаємоповаги. Наприклад, у футболі кожен гравець виконує певну роль, від якої залежить загальний успіх: захисники забезпечують безпеку біля власних воріт, нападники організують атаки, а воротар стоїть на останньому рубежі. Подібна координація можлива лише завдяки ефективному спілкуванню та розумінню колективної стратегії. Ящук С. М. зазначає: «Головною сутністю команди є ефективне розв'язання задач, щонайменше тих, задля яких вона створена і якими визначається час її існування» (Ящук et. al., 2023).

Проте, не всі команди досягають успіху. Відсутність чіткого розподілу ролей, слабе лідерство чи недостатній рівень підготовки можуть призводити до втрати координації. У таких випадках конфлікти, нерівномірне навантаження та відсутність спільної мети стають головними перешкодами на шляху до досягнення високих результатів. Наприклад, у футбольних командах часто виникає ситуація, коли один гравець бере на себе занадто багато функцій, що не лише посилює його фізичне та емоційне виснаження, а й знижує ефективність команди загалом. Розвинена емоційна компетентність дозволяє добиватися ефективності та успішності в діяльності, забезпечує стресостійкість та психічне здоров'я (Чернявська, 2022).

Для уникнення подібних проблем тренери застосовують інноваційні підходи, такі як соціометрія — метод вивчення соціальних взаємин у команді. За допомогою цього інструменту можна визначити лідерів, «ізолюваних» членів та потенційні точки конфлікту. Наприклад, соціометричне дослідження може виявити, що певний гравець є неформальним лідером, якого інші члени команди слухають більше, ніж формального капітана. У таких випадках тренеру варто залучати цього гравця до розробки стратегій і мотивації команди.

Окрім соціометрії, широкого застосування набули тренінги на згуртованість. Це групові вправи, спрямовані на розвиток довіри, поліпшення комунікації та підвищення взаєморозуміння. Тренінги, які включають рольові ігри, командні завдання та спільне розв'язання проблем, дозволяють членам команди краще розуміти одне одного та навчитися взаємодіяти в різних ситуаціях. Наприклад, вправи на побудову «живого мосту», де всі члени команди мають синхронізувати свої дії, допомагають розвивати відчуття ритму й командної злагодженості.

Крім того, важливу роль у подоланні проблем у командній взаємодії відіграє якісна комунікація між тренером та спортсменами. Тренер повинен бути не лише професійним наставником, а й психологом, здатним мотивувати, підтримувати та допомагати вирішувати міжособистісні конфлікти. Як зазначає Чернявська Т. (2024), використання відкритих обговорень та регулярних зворотних зв'язків сприяє створенню атмосфери взаємоповаги, де кожен гравець відчуває свою важливість.

Тому командний підхід передбачає чіткий розподіл ролей, де кожен спортсмен має розуміти свою функцію, що забезпечує злагоджену роботу; постійне спілкування, де ефективна комунікація дозволяє швидко адаптуватися

до змін ситуації на полі чи майданчику; високий рівень відповідальності, адже у команді кожен гравець відповідає не лише за себе, а й за спільний результат.

Успішні приклади командної роботи яскраво демонструють важливість злагодженої взаємодії, довіри та спільної мети у досягненні високих результатів. Одним із них є футбольний клуб «Шахтар» Донецьк, який здобув численні титули в українському футболі, а також успіхи на міжнародній арені. Одним з найбільш пам'ятних моментів для команди був сезон 2008-2009, коли «Шахтар» здобув Кубок УЄФА під керівництвом тренера Мірчі Луческу. У цьому випадку командна робота була вирішальним чинником, оскільки кожен гравець, від воротаря до нападника, був частиною добре скоординованого механізму. Взаємодія між футболістами була настільки злагодженою, що команда змогла реалізувати кожну тактичну установку тренера і виступити на найвищому рівні в боротьбі з сильними європейськими клубами.

Ще один приклад успішної командної роботи можна побачити у складі жіночої національної збірної з волейболу України. Вони досягли значних результатів на міжнародних турнірах, зокрема на Чемпіонатах Європи, де команда продемонструвала неймовірну згуртованість і здатність до швидкої адаптації до мінливих умов гри. Кожен гравець, незалежно від ролі, вносив свій вклад у загальну стратегію, а тренерські методики акцентували увагу на розвитку командної синергії та взаємної підтримки. Спільні тренування, тактичні підходи та високий рівень психологічної підготовки стали ключовими складовими успіху.

Індивідуальний підхід у спорті – це тренувальна та методична стратегія, спрямована на врахування особистих фізіологічних, психологічних та технічних особливостей кожного спортсмена. Такий підхід передбачає розробку персоналізованих програм тренувань, що відповідають потребам, можливостям та цілям конкретної особи. Відмінність індивідуального підходу полягає в тому, що він фокусується на розвитку саме тих якостей, які необхідні для досягнення найкращих результатів у вибраному виді спорту. У світовій практиці визначають 5 основних моделей команд: традиційну модель, модель командного духу, передову модель, цільову модель та кібермодель (віртуальну модель) (<http://www.managementstudyguide.com>).

Основними аспектами індивідуального підходу є врахування фізичних даних (таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість), психологічних характеристик (мотивація, рівень стресостійкості, здатність до концентрації) та технічних аспектів (вміння виконувати специфічні рухи або стратегії, необхідні для успіху в певному виді спорту). Завдяки цьому тренери можуть не лише коригувати тренувальний процес, а й своєчасно враховувати фізичну втомленість, травми або моральний стан спортсмена, що дозволяє уникнути перевантажень та покращити результативність. Індивідуальний підхід, в свою чергу, дозволяє зосередитись на особистих досягненнях, що дає спортсмену більшу автономію і контроль над своїм прогресом, хоча це може бути і більш стресовим (Іртищева et al., 2022).

Індивідуальний підхід широко використовується в таких видах спорту, як легка атлетика, плавання, теніс, бокс, де результат залежить переважно від особистої майстерності та підготовленості спортсмена. Наприклад, у тенісі тренер може розробити програму тренувань, яка зосереджена на покращенні певного удару або техніки гри, враховуючи індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсмена. У легкій атлетиці ж тренування можуть бути сконцентровані на вдосконаленні фізичних якостей, таких як витривалість або спринтерська швидкість, залежно від типу дисципліни, в якій виступає спортсмен.

Згідно з дослідженням Сватъєва М. та Гостищева Л. (2009), індивідуальний підхід сприяє досягненню більш високих результатів, оскільки тренування зосереджені на подоланні слабких сторін. Наприклад, у фігурному катанні тренер може розробити спеціальну програму для вдосконалення обертів чи стрибків спортсмена, що допомагає досягти максимального результату на змаганнях.

Індивідуальний підхід передбачає персоналізацію тренувального процесу, адже кожне заняття адаптується до потреб спортсмена; зосередженість на деталях, так як індивідуальні тренування дозволяють концентруватися на технічних аспектах; гнучкість, бо програма може змінюватися залежно від фізичного чи психологічного стану спортсмена.

Однак, індивідуальний підхід має і недоліки. Спортсмени, які довго тренуються в ізоляції, можуть відчувати дефіцит соціальної взаємодії, що негативно впливає на їх мотивацію. Оскільки цей підхід зосереджується на розробці персоналізованих тренувальних програм для кожного спортсмена, він може призвести до відокремленості від колективу, особливо у командних видах спорту. Спортсмен може почуватися ізольованим, якщо його тренування спрямовані лише на особисті досягнення, а не на розвиток командної взаємодії. Це може впливати на його мотивацію та взаємодію з іншими членами команди, знижуючи колективну згуртованість, що є важливим елементом успіху в командних видах спорту.

Іншим недоліком є нестабільність результатів. Індивідуальний підхід зосереджує увагу на фізичних та технічних характеристиках спортсмена, проте не завжди враховує всі фактори, які можуть впливати на результат, такі як психологічний стан або взаємодія з іншими членами команди. У ситуаціях, коли важливим є емоційний комфорт чи психологічна стійкість під час змагань, спортсмен, який тренується в індивідуальному підході, може не впоратися з емоційним навантаженням або нестабільною ситуацією. Це часто може призвести до того, що, попри чудову фізичну підготовку, спортсмен не зможе досягти максимальних результатів у змаганнях, де важлива здатність адаптуватися до змінних умов.

Також варто зазначити, що індивідуальний підхід може призвести до перевантаження спортсмена. Оскільки програми тренувань часто підлаштовуються під особисті особливості, тренер може не завжди враховувати потребу в часі для відновлення або помічати сигнали втоми на ранніх стадіях.



Це може збільшити ризик травм або фізичного та емоційного виснаження, якщо спортсмен перевантажується, намагаючись досягти максимальних результатів за індивідуальним графіком без достатнього відпочинку.

У сучасному спорті все більше використовується комбінований підхід, який дозволяє інтегрувати переваги командної роботи та індивідуального вдосконалення. Цей підхід особливо ефективний, оскільки дає можливість спортсменам поєднувати найкращі аспекти обох методів тренувань, що дозволяє досягати високих результатів як у командних змаганнях, так і в індивідуальних дисциплінах.

Наприклад, у тенісі, де спортсмен в основному змагається індивідуально, однак бере участь у командних змаганнях, комбінація індивідуальних тренувань і командної роботи є надзвичайно важливою. Тенісист може тренуватися індивідуально, вдосконалюючи свої технічні навички, фізичну підготовленість і психологічну стійкість, але в умовах командних змагань він також має можливість розвивати навички співпраці, комунікації та підтримки колег по команді. Це дозволяє йому не тільки зосередитися на особистому розвитку, але й ефективно взаємодіяти з іншими спортсменами, що в результаті сприяє підвищенню результативності в змаганнях.

У тенісі та інших видах спорту, таких як футбол чи баскетбол, де кожен спортсмен має свої індивідуальні цілі, але також є частиною команди, комбінований підхід допомагає розвивати одночасно особисті й командні якості. Індивідуальне тренування дозволяє спортсмену працювати над власними слабкими сторонами, удосконалюючи техніку, тактику та фізичні здібності, в той час як участь у командних заняттях розвиває координацію, взаємодію, а також допомагає розвивати навички командної роботи та лідерства.

Дослідження Чернявської Т. (2024) підтвердило, що збалансоване використання обох підходів сприяє гармонійному розвитку спортсменів. Вона зазначає, що важливою перевагою такого підходу є здатність спортсменів адаптуватися до різних ситуацій. Командна робота формує навички співпраці, стратегічного мислення та швидкої реакції на змінювані умови, в той час як індивідуальне тренування дозволяє зосередитися на деталях техніки, вдосконаленні фізичних якостей і підвищенні психологічної готовності. Це дозволяє спортсменам не лише підвищити свою технічну майстерність, а й бути більш гнучкими у стратегії взаємодії з іншими учасниками змагань, що є важливим аспектом у командних спортивних подіях.

Комбінований підхід також дозволяє тренерам індивідуально працювати з кожним спортсменом, підлаштовуючи тренування відповідно до його потреб та розвитку, і одночасно створювати умови для розвитку командної динаміки. Це може бути особливо корисно в колективних видах спорту, де взаємодія між гравцями та здатність до співпраці є важливими складовими успіху.

Одним з важливих аспектів комбінованого підходу є адаптивність. Спортсмен, який отримує індивідуальне навчання, але при цьому є частиною команди, може легше адаптуватися до різних ролей і вимог, які виникають під

час змагань. Наприклад, у футболі, де кожен гравець має свою функцію на полі, індивідуальні тренування дозволяють покращити технічні навички, в той час як командні тренування забезпечують розвиток тактичного мислення, координації та ефективної взаємодії між партнерами по команді. Це допомагає досягти оптимальних результатів як на особистому рівні, так і в колективних змаганнях.

Таким чином, комбінований підхід є надзвичайно важливим у сучасному спорті, оскільки він дозволяє поєднувати переваги індивідуального вдосконалення та командної роботи. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, даючи їм можливість досягати високих результатів як у своїх індивідуальних досягненнях, так і в колективних змаганнях.

Психологічна підготовка є фундаментальною складовою ефективності комбінованого підходу в спорті, який поєднує індивідуальну роботу з командною взаємодією. Успішна інтеграція цих двох компонентів вимагає від спортсмена не лише фізичної і технічної готовності, але й високого рівня психологічної стійкості, адаптивності та мотивації. Вплив психологічної підготовки на цей процес є багатограним і охоплює як індивідуальні, так і колективні аспекти розвитку спортсменів.

Один із ключових аспектів психологічної підготовки у контексті комбінованого підходу полягає в управлінні стресом. Перехід між індивідуальними завданнями, які вимагають максимальної концентрації на власних технічних і фізичних показниках, та командною роботою, де основний акцент робиться на взаємодії та підтримці, може створювати значну емоційну напругу. Спортсмени часто стикаються з тривожністю, що виникає через необхідність досягнення результатів у двох різних вимірах одночасно. Для подолання цього психологічна підготовка включає техніки релаксації, дихальні вправи та методи когнітивного переналаштування, які допомагають мінімізувати вплив стресу на продуктивність.

Ще однією важливою складовою є розвиток мотивації. Індивідуальні тренування спрямовані на особисті досягнення, тоді як командні зусилля вимагають орієнтації на спільну мету. Спортсмени можуть відчувати дисбаланс між цими двома типами мотивації, що знижує загальну ефективність. Психологічна підготовка допомагає сформувати гармонійну систему мотивації, де індивідуальні цілі узгоджуються з командними пріоритетами. Це може досягатися через регулярні групові обговорення, де спортсмени разом із тренерами визначають спільні цілі, розробляють плани досягнення та підтримують один одного.

Крім того, важливим є розвиток комунікативних навичок. Командна робота неможлива без ефективного спілкування, що дозволяє спортсменам розуміти один одного, координувати свої дії та знаходити рішення у складних ситуаціях. Психологічна підготовка включає вправи, спрямовані на покращення міжособистісної комунікації, такі як рольові ігри або моделювання кризових ситуацій. Це дозволяє спортсменам не лише ефективніше працювати у команді, але й краще розуміти власну роль у досягненні спільного успіху.

Адаптивність також є критично важливим фактором у комбінованому підході. Спортсмен має бути готовим швидко реагувати на зміну тренувальних умов або тактичних завдань. Наприклад, у разі зміни ролі під час гри або необхідності переключитися з індивідуальної підготовки на командний формат, психологічна гнучкість дозволяє уникнути розгубленості та забезпечує стабільну продуктивність. У цьому контексті використовуються техніки візуалізації, які допомагають спортсменам уявляти різні сценарії розвитку подій і формувати стратегії їх подолання.

Психологічна підготовка також сприяє формуванню довіри серед членів команди. У командному підході довіра є базовою умовою для успішної взаємодії, і вона повинна підтримуватися навіть тоді, коли акцент зміщується на індивідуальні досягнення. За допомогою спеціальних тренінгів і командних вправ, які включають спільне подолання викликів або завдань, спортсмени вчаться підтримувати один одного навіть у складних ситуаціях.

Отже, психологічна підготовка є тим каталізатором, який забезпечує ефективність комбінованого підходу у спорті. Вона дозволяє гармонізувати індивідуальні й командні інтереси, знижувати стрес, формувати позитивну мотивацію та розвивати ключові навички адаптації й комунікації. Застосування цих методів у тренувальному процесі допомагає спортсменам не лише досягати високих результатів, але й отримувати задоволення від тренувань і змагань, що є запорукою тривалої спортивної кар'єри.

Адаптація комбінованого підходу в тренувальному процесі є надзвичайно складним, але важливим завданням для тренерів і спортивних організацій. Такий підхід, що інтегрує індивідуальні та командні методи підготовки, потребує тонкого налаштування залежно від віку, рівня підготовки спортсменів, специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей учасників. Ефективна адаптація цього підходу забезпечує гармонійний розвиток фізичних, технічних, психологічних і соціальних якостей спортсменів, сприяючи їхній результативності та задоволенню від занять спортом.

Одним із ключових аспектів адаптації комбінованого підходу є врахування вікових особливостей спортсменів. Наприклад, діти та підлітки мають високий рівень пластичності психіки, що дозволяє швидко розвивати навички співпраці, довіри та комунікації. Для цієї категорії спортсменів акцент у тренувальному процесі може бути зміщений на командну роботу, яка сприяє соціальному розвитку, формуванню позитивного ставлення до спорту та розвитку базових технічних і фізичних навичок. Спільні вправи, змагання між командами або групові ігри стають потужними інструментами для створення згуртованого середовища, де діти почуваються підтриманими та мотивованими.

Для спортсменів середнього рівня підготовки, які вже мають базові навички, адаптація комбінованого підходу має бути орієнтована на розвиток більш складних технічних і тактичних аспектів. Важливим є баланс між індивідуальною роботою над слабкими сторонами спортсмена та участю у командних тренуваннях, які вдосконалюють взаємодію та координацію. Наприклад, у командних видах спорту, таких як футбол або волейбол, тренер

може розробляти індивідуальні плани підготовки, які враховують специфіку позиції гравця, але при цьому проводити спільні тренування, спрямовані на розвиток тактичного мислення та швидкість реакції в командній грі.

У професійному спорті адаптація комбінованого підходу набуває більш складної форми, оскільки вимагає інтеграції персоналізованих програм підготовки з командними завданнями на найвищому рівні. Наприклад, у баскетболі або хокеї, де кожна роль у команді має вирішальне значення для результату, тренери можуть використовувати індивідуальні тренування для вдосконалення певних технічних елементів (кидки, прийоми м'яча, маневреність), а під час командних занять — відпрацьовувати стратегії взаємодії, що включають комплексні комбінації та розігрування ситуацій. У цьому випадку важливо забезпечити плавний перехід між індивідуальними та командними завданнями, щоб уникнути відчуття ізоляції або перевантаження спортсменів.

Іншим критичним фактором адаптації є врахування психологічних і фізичних особливостей кожного спортсмена. Наприклад, у тенісі або плаванні, де індивідуальна робота домінує, комбінований підхід може бути ефективним засобом для розвитку навичок командної співпраці через участь у парних змаганнях або командних естафетах. У таких випадках тренер повинен приділяти особливу увагу побудові довірливих відносин між учасниками, щоб забезпечити максимальну ефективність командної роботи, не втрачаючи при цьому уваги до персонального прогресу спортсменів.

Застосування комбінованого підходу також вимагає гнучкості в плануванні тренувань і підготовки. Високий рівень індивідуалізації вимагає регулярного моніторингу прогресу спортсменів, що дозволяє вчасно коригувати програми підготовки. Наприклад, якщо спортсмен демонструє швидкий прогрес у певному технічному елементі, тренер може зменшити індивідуальне навантаження, щоб зосередитися на вдосконаленні командних аспектів гри. Така адаптація забезпечує не лише оптимізацію результатів, але й запобігає фізичному та емоційному виснаженню.

Ключову роль в адаптації комбінованого підходу відіграють технології та інновації. Використання відеоаналізу дозволяє тренерам детально оцінювати технічні й тактичні дії спортсменів як в індивідуальному, так і в командному контексті. Ці дані можуть бути використані для розробки персоналізованих рекомендацій, які інтегруються у командну стратегію. Наприклад, аналіз гри футболіста може виявити, що він потребує покращення роботи з м'ячем у тісному просторі, що тренер врахує під час індивідуальних сесій, а також включить у командні вправи.

Важливим є також створення сприятливого психологічного клімату, який сприяє реалізації комбінованого підходу. Спортсмени мають відчувати підтримку як з боку тренера, так і з боку команди. Це особливо важливо у періоди інтенсивної підготовки, коли можливий ризик виникнення конфліктів або стресових ситуацій. Тренери можуть впроваджувати командні сесії для вирішення конфліктів і покращення комунікації, що зміцнює взаєморозуміння

та довіру. Таким чином, адаптація комбінованого підходу є динамічним і багатомірним процесом, який потребує врахування багатьох факторів.

Використання цього підходу дозволяє розвивати спортсменів всебічно, даючи їм змогу досягати успіхів у своїй індивідуальній майстерності та в командній взаємодії. Це забезпечує не лише високі спортивні результати, але й формує гармонійних особистостей, здатних досягати успіху у будь-якій сфері життя.

У сфері спорту вибір між командним та індивідуальним підходом може впливати на розвиток самеєфективності спортсмена, яка є ключовим предиктором успішності. Командний підхід сприяє формуванню комунікативних навичок, взаємної підтримки та почуття причетності до спільного результату. Водночас, індивідуальний підхід дає змогу розвивати особисту відповідальність, самодисципліну та здатність долати власні обмеження. Чернявська Т. підкреслює, що самеєфективність залежить від специфіки виду діяльності, тому оптимальний вибір підходу має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його мотивацію та психологічний стан (Чернявська, 2021).

**Висновки.** Командний і індивідуальний підходи в тренувальному процесі є основними складовими ефективного розвитку спортсменів. Кожен з них має свої унікальні переваги та обмеження, які варто ретельно враховувати при плануванні тренувань. Командний підхід є важливим у тих видах спорту, де взаємодія між учасниками є критичною для досягнення результату. Він формує в спортсменів соціальні навички, здатність до співпраці, розвиток командного духу і взаємопідтримки. Такі якості не тільки допомагають створювати згуртовану команду, але й сприяють підвищенню мотивації та покращенню результатів у змаганнях. Успіх команди залежить від чіткої координації дій, комунікації між учасниками і здатності до адаптації в умовах змін, що дозволяє знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність виконання тактичних завдань. Проте важливо враховувати, що відсутність належної організації, неправильний розподіл ролей або неефективне лідерство можуть призвести до конфліктів і зниження результативності.

Індивідуальний підхід, у свою чергу, має величезне значення для розвитку технічних і фізичних навичок спортсмена, оскільки дає можливість враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, що дозволяє налаштувати тренувальний процес на досягнення оптимальних результатів. В особистих видах спорту індивідуальний підхід дозволяє тренеру працювати над конкретними аспектами розвитку спортсмена: покращенням техніки, тактики, фізичних кондицій, психологічної підготовки. Проте цей підхід має й свої обмеження: він може призвести до соціальної ізоляції, відсутності командної взаємодії і недостатньої підтримки в стресових ситуаціях. Крім того, індивідуальні тренування можуть бути менш ефективними без належної психологічної підтримки, що є важливим компонентом спортивного розвитку.

Для досягнення максимальних результатів важливо використовувати комбінований підхід, який інтегрує переваги як командної, так і індивідуальної



роботи. Така інтеграція дозволяє створювати гармонійне середовище для розвитку спортсмена. Кожен тренер повинен враховувати специфіку виду спорту, рівень підготовки спортсменів, їх психологічні та фізіологічні особливості при формуванні тренувальних програм. Наприклад, у командних видах спорту важливо зосередитися на розвитку комунікативних навичок і координації дій, в той час як у індивідуальних видах спорту – на вдосконаленні техніки та фізичних кондицій. Комбінування обох підходів створює умови для досягнення оптимальних результатів не тільки в спорті, а й у житті загалом. Спортсмени, які вміють поєднувати індивідуальну майстерність і командну співпрацю, зазвичай досягають кращих результатів як на професійному рівні, так і в повсякденному житті, оскільки такі навички, як лідерство, співпраця і взаємопідтримка, є важливими в усіх сферах діяльності.

Отже, інтеграція командного і індивідуального підходів є не лише шляхом до спортивного успіху, але й важливим аспектом у формуванні гармонійних особистостей, здатних працювати в колективі і досягати високих результатів у різних сферах діяльності. Розуміння важливості кожного підходу та їх поєднання дозволяє тренерам і спортсменам створювати умови для всебічного розвитку та досягнення максимальних результатів у будь-якому виді спорту.

#### Література:

- Іртищева, І.О., Крамаренко, І.С., Романенко, С.С., Гришина, Н.В., & Іщенко, О.А. (2022). Глобальні тренди розвитку спортивно-оздоровчої діяльності. *Український журнал прикладної економіки та техніки*, 7 (1), 150–156. DOI: <https://doi.org/10.36887/2415-8453-2022-1-18>
- Свасьєв, М., & Гостищев, Л. (2009). Індивідуальний підхід у спортивній підготовці. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*, 1(7), 104–111. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/2009-sport-1.pdf>
- Чернявська, Т.П. (2022). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*, 2 (24), 82–90. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9>
- Чернявська, Т.П. (2021). Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*, 44 (2), 44-47. URL: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286680>
- Чернявська, Т.П. (2024). Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 75–85. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>
- Ящук, С.М., Маслюк, Р.В., & Пензай, С.А. (2023). Формування готовності до командної взаємодії на уроках фізичної культури. *Актуальні питання у сучасній науці*, 2 (8), 382–392. Режим доступу: URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-382-392](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-382-392)
- Team Models – different types of teams. Режим доступу: URL: <http://www.managementstudyguide.com/team-models.htm>

#### Відомості про авторів

**Переверзева Світлана Василівна** – ст. викладач, кафедри фізичної культури та методики її викладання;

*Криворізький державний педагогічний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: [s.pereverzieva@kdpu.edu.ua](mailto:s.pereverzieva@kdpu.edu.ua)

**Царьова Надія Юріївна** – здобувачка освіти 4 курсу, групи ФК 21 природничого факультету

*Криворізький державний педагогічний університет*  
E-mail: [tsariova13@gmail.com](mailto:tsariova13@gmail.com)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## Багатогранна роль волейболу у системі фізичного виховання в КДПУ

Польська А. В., Головейко А. В., Переверзева С. В.  
*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті запропоновано цілісну систему, щодо розвитку волейболу та визначено, що волейбол відіграє багатогранну роль у системі фізичного виховання, забезпечуючи фізичний, соціальний, психологічний та професійний розвиток здобувачів освіти. На прикладі Криворізького державного педагогічного університету розглянуто, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес, сприяючи досягненню освітніх та виховних цілей університету, при цьому об'єднуючи сумісну працю з командою ВК «Кривбас», що в свою чергу сприяє формування спортивних резервів у майбутньому.

**Ключові слова:** здобувачі освіти; волейбол; волейбольна команда; фізичне виховання.

**Вступ.** Волейбол, вид спорту, відомий своїми швидкими згуртованими діями та стратегічною взаємодією учасників команд, який перетворився на щось більше, ніж рекреаційне дозвілля. З моменту включення до програми Олімпійських ігор у 1964 році волейбол продемонстрував унікальну подвійність: він одночасно базується на індивідуальній майстерності і є командною грою. У глобальному масштабі його адаптивність до різних форматів – волейболу, а саме у приміщенні, пляжний, сидячий і навіть волейбол на снігу, що надає йому універсального охоплення та доступності. Видовищний і різноманітний волейбол сприяє залученню широкого кола учасників і глядачів, що в свою чергу робить його доступним для людей різного віку. Тому важливим завданням учбових закладів є зміцнення здоров'я населення, прищеплення свідомого та стійкого інтересу до занять фізичними вправами з використанням всіх форм навчання і такий напрям ми вбачаємо в академічних заняттях та організацію позанавчального часу шляхом залучення до спортивних тренувань з волейболу (<https://k-m-k.com.ua>; <https://vseosvita.ua>).

Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним для всіх верств населення. Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між учасниками. Враховуючи всі ці аспекти, волейбол має велику важливість в системі фізичного виховання з подальшим становленням професійних знань, умінь, навиків студентів з можливістю реалізації їх не тільки-но в обраній спеціальності, а й у спорті найвищих досягнень.

І оскільки насамперед це обумовлює шляхи впливу та розвитку волейболу, то можна зазначити, що в Україні культурна актуальність волейболу неухильно зростає, чому сприяють місцеві ліги, національні досягнення та спеціалізовані спортивні клуби.

Криворізький державний педагогічний університет (КДПУ), розташований у промисловому регіоні країни, є чудовим прикладом закладу, який використовує волейбол для поєднання навчальної діяльності, розвитку спорту та підвищення рівня спортивної майстерності, також формування необхідних професійних надбань.

**Мета нашого дослідження** – з'ясувати, як волейбол може стати каталізатором цілісного розвитку здобувачів освіти, зачіпаючи соціальні та культурні виміри.

**Результати дослідження.** Представлений тут комплексний огляд підкреслює потенціал волейболу в перетворенні освітнього середовища на динамічну систему – місце, де в тандемі процвітають практичні навички, розвиток лідерських якостей і міжкультурні комунікації, які підкреслюють широкі переваги для занять волейболом та його майбутні перспективи у вищих навчальних закладах.

Розглядаючи певні аспекти розвитку й становлення жіночої волейбольної команди ВК «Кривбас» і залучення здобувачів освіти КДПУ до тренувань, безперечно є багатограним процесом, який охоплює стратегічне планування, залучення талантів та подолання інфраструктурних викликів. Під керівництвом головного тренера жіночого ВК «Кривбас» Аліма Миколайовича Батюка та асистента головного тренера жіночого ВК «Кривбас» Віктора Володимировича Князева, команда розпочала шлях, спрямований на підвищення свого конкурентного рівня в українських волейбольних лігах.

Ключовим аспектом розвитку команди був ретельний відбір гравців. Тренерський штаб провів детальну оцінку близько 20 спортсменів з різних місцевих команд, включаючи ті, що пов'язані з Криворізьким державним педагогічним університетом, Криворізьким національним університетом та іншими міськими клубами. Відбір був зосереджений не лише на рівні навичок, але й на потенціалі для зростання, що забезпечило збалансований та динамічний склад команди. Отриманий список з 16 гравців включає поєднання досвідчених спортсменів та перспективних молодих талантів, зокрема гравців, народжених між 2003 та 2006 роками. Така комбінація спрямована на забезпечення як негайної конкурентної діяльності, так і довгострокового розвитку.

Тренування було розпочато, команда активно готувалася до участі у вищій лізі чемпіонату України. Ця ліга є наступним кроком що, вимагає вищого рівня майстерності та професіоналізму. Початкові спроби команди у змаганнях включали товариські матчі та місцеві турніри, де вони здобули свою першу кубкову перемогу в Дніпрі. Ці ранні успіхи були важливими для підвищення впевненості команди та визначення областей, які потребують вдосконалення.

Однією з суттєвих проблем, з якими зіткнувся розвиток команди, було залучення центральних блокуючих. Ця позиція вимагає гравців значної висоти (близько 185–190 см) та спритності, що є рідкісним серед місцевих талантів. Для вирішення цієї проблеми тренерський штаб активно шукав досвідчених гравців як на внутрішньому, так і на міжнародному рівнях, щоб зміцнити цю критичну позицію.

Перспективи розвитку команди включають участь у майбутніх національних турнірах, таких як Кубок України, та продовження зростання у турнірній таблиці вищої ліги. Тренерський штаб наголошує на важливості психологічної готовності та тактичної досконалості, спираючись на досвід попередніх матчів для удосконалення підходу. Крім того, успіхи видатних гравців, таких як Уляна Котар, яка перейшла до міжнародної гри, слугують натхненням для поточних членів команди та демонструють потенціал для майбутніх досягнень.

У підсумку, розвиток волейбольної команди КДПУ характеризується стратегічним залученням талантів, відданими тренуваннями та активним вирішенням проблем. Незважаючи на виклики, пов'язані з рекрутингом гравців, команда залишається відданою підвищенню свого конкурентного рівня та внеску у ширшу волейбольну спільноту України.

У Криворізькому державному педагогічному університеті під керівництвом завідуючого кафедри фізичної культури та методики її викладання, кандидатом соціологічних наук, доцентом, суддею Міжнародної категорії з волейболу, заступник голови арбітражної комісії України з волейболу – тривалий час проводяться спортивні тренування жіночої волейбольної команди ВК «Кривбас».

Розвиток волейбольної команди КДПУ є багатограним процесом, який охоплює стратегічне планування, залучення талантів та подолання інфраструктурних викликів. Під керівництвом головного тренера Аліма Батюка та асистента головного тренера Віктора Князева, команда розпочала шлях, спрямований на підвищення свого конкурентного рівня в українських волейбольних лігах. Так волейбольна команда «Кривбас-КДПУ» продемонструвати, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес та сприяє досягненню освітніх цілей.

Нами була виокремлена цілісна система розвитку здобувачів освіти КДПУ, через волейбол у наступних напрямках:

1. Важливість волейболу в системі фізичного виховання;
2. Фізичний розвиток та здоров'я;
3. Соціальний та психологічний розвиток;
4. Виховання дисципліни та відповідальності;
5. Інтеграція в освітній процес;
6. Підтримка здорового способу життя;
7. Розвиток конкурентних та професійних навичок;
8. Мотивація та самореалізація



Всі ці напрямки впливу ретельно та систематично опрацьовувались на тренуваннях.

#### *Важливість волейболу в системі фізичного виховання*

Волейбол займає значну позицію в системі фізичного виховання, виконуючи кілька ключових функцій, які сприяють всебічному розвитку особистості та здоров'ю людини. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним як для учнів будь-якого віку, здобувачів освіти і батьків (<https://vseosvita.ua>).

Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між учасниками. Враховуючи всі ці аспекти, волейбол має велику важливість в системі фізичного виховання.

#### *Фізичний розвиток та здоров'я*

Волейбол, як динамічний вид спорту, сприяє покращенню фізичної форми студентів. Регулярні тренування та змагання допомагають розвивати витривалість, силу, гнучкість та координацію рухів. Ці фізичні навички не тільки покращують загальне здоров'я студентів, але й сприяють профілактиці хронічних захворювань, пов'язаних з малорухомим способом життя. Як зазначає кандидатка наук з фізичного виховання і спорту Віра Базильчук, «Рухова активність є складовою здорового способу життя, яка забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримку і зміцнення здоров'я та є ознакою повноцінного життя й діяльності студентської молоді» (Базильчук, 2022).

Участь у волейбольній команді сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаєморозуміння. Гравці навчаються працювати в команді, що є важливим аспектом не лише в спорті, але й у подальшому професійному житті. Крім того, волейбол сприяє розвитку лідерських якостей та здатності до вирішення конфліктів, що є невід'ємними компонентами психологічної стійкості. Швейцарський тенісист Роджер Федере підкреслює: «Спорт – це не просто гра, це спосіб життя, який вчить нас бути сильними, цілеспрямованими та витривалими».

#### *Виховання дисципліни та відповідальності*

Тренувальний процес та участь у змаганнях вимагають від студентів високої дисципліни та відповідальності. Вони навчаються планувати свій час, балансувати між навчанням та спортом, а також дотримуватися встановлених правил і стандартів поведінки. Це формує у студентів відчуття обов'язку та відповідальності, що є важливими якостями для успішної кар'єри та особистісного розвитку. Фізична культура й спорт відіграють значну роль у вихованні молодого покоління, сприяючи формуванню дисципліни, вольових якостей, відповідальності та лідерських навичок (Лівак et al., 2024).

Волейбол активно інтегрується в систему фізичного виховання КДПУ, де спорт виступає як засіб реалізації освітніх цілей університету. Створення та розвиток волейбольної команди ВК «Кривбас» демонструє, як спорт може

стати платформою для застосування теоретичних знань на практиці, сприяючи розвитку професійних навичок у галузі фізичної культури та методики викладання. Це також сприяє формуванню позитивного іміджу університету, залучаючи нових здобувачів освіти та підвищуючи рівень задоволеності існуючих здобувачів освіти.

#### *Підтримка здорового способу життя*

Волейбол сприяє формуванню здорового способу життя серед здобувачів освіти, закладаючи основи для активної та здорової діяльності в майбутньому. Регулярні фізичні вправи, які включає волейбол, допомагають підтримувати фізичну активність, що є критично важливим у сучасному суспільстві, де все більше людей схильні до сидячого способу життя. Фізична активність справляє значний вплив на підтримання здорового способу життя, проте обсяг і рівень навантажень слід добирати помірковано. Регулярні тренування оптимальної інтенсивності покращують функцію імунної системи, тоді як надмірні зусилля можуть підвищувати ризик травм і послаблювати імунітет. Грати у волейбол – це чудовий спосіб підтримати здоровий спосіб життя. Ця активна гра допоможе вам підтримувати фізичну форму, розвивати координацію та витратити енергію. Займаючись волейболом, ви можете покращити свою витривалість, силу, швидкість та гнучкість. Крім того, ця гра може підвищити ваш настрій та покращити соціальні навички завдяки спілкуванню та співпраці з партнерами по команді. Грати у волейбол може бути весело і захоплююче, тому це чудовий спосіб привнести рух у ваш повсякденний життя і підтримати ваше фізичне та психічне здоров'я (Каракай, 2024).

#### *Розвиток конкурентних та професійних навичок*

Розвиток конкурентних та професійних навичок – це ключовий аспект успішної кар'єри. Для розвитку конкурентних навичок важливо постійно вдосконалювати свої знання і навички, вивчати нові технології та тренди у своїй галузі. Також важливо розвивати комунікативні навички, лідерські якості та вміння працювати у команді.

Розвиток конкурентних та професійних навичок у волейболі може бути досягнутий через систематичні тренування, покращення фізичної підготовки та техніки гри. Це також включає в себе аналіз власної гри та гри супротивників, вивчення тактичних прийомів та стратегій, розвиток комунікаційних навичок для спілкування з партнерами.

Навички, які можна розвивати в волейболі, включають удари, блоки, прийоми та атаки. Важливо також працювати над координацією рухів, точністю та швидкістю реакції. Постійне вдосконалення цих аспектів допоможе вам стати успішним волейболістом з високим рівнем навичок (<https://naurok.com.ua>).

Необхідно пам'ятати про збалансований режим тренувань та відпочинку, а також правильне харчування, оскільки це впливає на вашу фізичну та психологічну готовність до гри. Не забуваємо також про важливість спортивної психології, яка допоможе вам керувати емоціями та стресом під час матчів.

Щодо професійних навичок, вони включають в себе знання, які необхідні для успішного виконання конкретних завдань у своїй професії. Це може бути вміння працювати з програмним забезпеченням, аналізувати дані, розв'язувати складні завдання та багато іншого.

Щоб успішно розвивати свої конкурентні та професійні навички, важливо бути відкритим до навчання, постійно працювати над самовдосконаленням і не боятися викликів.

Участь у волейбольній команді сприяє розвитку конкурентних навичок, таких як стратегічне мислення, швидкість прийняття рішень та адаптивність до змінних умов гри. Ці навички є корисними не лише в спорті, але й у професійному житті, де необхідно ефективно реагувати на різноманітні виклики та знаходити оптимальні рішення в складних ситуаціях.

#### *Мотивація та самореалізація*

Волейбол надає здобувачам освіти можливість досягати особистих та командних цілей, що сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до подальшого розвитку. Участь у змаганнях та досягнення успіхів на спортивній арені стимулює прагнення до самовдосконалення та досягнення високих результатів у різних сферах життя. Як підкреслює українська спортсменка Олена Бондаренко: «Спортивні досягнення надихають нас на нові звершення як у спорті, так і в особистому житті». У волейболі, так само як і у будь-якому іншому виді спорту, мотивація та самореалізація грають важливу роль у досягненні успіху. Мотивація може виникати з бажання перемоги, досягнення особистих цілей або навіть покращення фізичної форми. Самореалізація волейболістів може виявлятися через постійне вдосконалення навичок гри, співпрацю з партнерами по команді або навіть тренування та навчання нових стратегій.

У волейболі мотивація може бути збуджена також через досягнення бажаної перемоги або визнання важливих досягнень в цій галузі. Важливо також пам'ятати, що самореалізація у волейболі може бути підтримана завдяки належній підтримці від тренера, співгравців та близьких людей.

Усе в цьому розглядається як частина спортивного досвіду, що дає можливість волейболістам розвивати свій талант, відчувати задоволення від гри та досягати великих успіхів у спортивній кар'єрі.

На прикладі волейбольної команди КДПУ можна побачити, як волейбол інтегрується в систему фізичного виховання університету, сприяючи всебічному розвитку здобувачів освіти. Завдяки активній участі у змаганнях, команді вдалося не лише підвищити свій спортивний рівень, але й сформувати позитивну корпоративну культуру, де панують взаємоповага, підтримка та прагнення до спільного успіху. Це підтверджує важливість волейболу як ключового елементу системи фізичного виховання, що сприяє розвитку здорових, відповідальних та соціально активних громадян.

Волейбол, як розвиток культурного впливу на суспільство, точніше сприяє розвитку спільнот та зміцненню соціальних зв'язків через спільні тренування та змагання. Так наприкінці грудня в спортивній залі Криворізького

педагогічного відбулася яскрава подія – товариська зустріч з волейболу між жіночим волейбольним клубом «Кривбас-КДПУ» та баскетбольним клубом «Кривбас». Цей матч став символом вдячності нашим захисникам, які боронять Україну. Безумовно громадський вплив волейболу може бути виражений у залежності від того, як цей вид спорту застосовується в конкретній ситуації.

Наприклад, організація волейбольних турнірів може збирати кошти на благодійні цілі або сприяти популяризації здорового способу життя серед населення.



Взагалі, волейбол має потенціал для культурного та громадського впливу через свою популярність, сприяння розвитку спільнот та співпраці, а також можливості сприяти благодійним та соціальним ініціативам.

**Висновок.** Таким чином, застосовуючи запропоновану цілісну систему, щодо розвитку волейболу було визначено, що волейбол відіграє багатогранну роль у системі фізичного виховання, забезпечуючи фізичний, соціальний, психологічний та професійний розвиток здобувачів освіти. На прикладі Криворізького державного педагогічного університету можна побачити, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес, сприяючи досягненню освітніх та виховних цілей університету, при цьому об'єднуючи сумісну працю з командою ВК

«Кривбас», що в свою чергу сприяє формування спортивних резервів у майбутньому. Також загалом волейбол не лише підтримує фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню важливих життєвих навичок, необхідних для успішної адаптації та розвитку в сучасному суспільстві.

Література:

Історія розвитку волейболу. Режим доступу: <https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Istoriya-rozvytku-volejbolu.pdf>

Каракай, І. В. (2024). *Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації*. Кваліфікаційна робота, Маріупольський державний університет. Режим доступу: [https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5329/1/017\\_Karakaiv\\_I.V.\\_2024.pdf](https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5329/1/017_Karakaiv_I.V._2024.pdf)

Лівак, П. Є., Коновал, Ю. М., & Максим'як, Я. О. (2024). Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи.



*Академічні візії*, (31). Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1111>

Конструктор уроків. Модуль волейбол: історія розвитку гри волейбол. Онлайн урок. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/lesson/modul-voleibol-istoriia-rozvytku-hry-voleibol-587432.html>

Базильчук, В. (2022). Оцінка поінформованості студентів про роль рухової активності у життєдіяльності молоді. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 29(2), 44-54. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v29i2.1035>

На урок. Техніка і тактика гри в волейбол. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html>

#### **Відомості про авторів:**

**Польська Анастасія Володимирівна** – здобувачка освіти 2 курсу, групи ФК 23 природничого факультету

*Криворізький державний педагогічний університет*

E-mail: [nast.polskaya@gmail.com](mailto:nast.polskaya@gmail.com)

**Головейко Анастасія Вячеславівна** – здобувачка освіти 2 курсу, групи ФК 23 природничого факультету

*Криворізький державний педагогічний університет*

E-mail: [nastyagoloveyko@gmail.com](mailto:nastyagoloveyko@gmail.com)

**Переверзева Світлана Василівна** – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

*Криворізький державний педагогічний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: [s.pereverzieva@kdpu.edu.ua](mailto:s.pereverzieva@kdpu.edu.ua)

*Надійшла до редакції 12.01.2025 р.*



## Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів

Пономаренко К. С.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті автором проаналізована роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. Зазначено, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу, що є невід'ємною частиною тренувального та змагального процесів. Встановлено, що розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися з нервово-психічними навантаженнями, які неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що мають негативний вплив на продуктивність їхньої діяльності.

**Ключові слова:** волейбол; спортсмени; психологічна підготовка; методи психологічної підготовки спортсменів; тренувальний процес.

**Вступ.** Сучасні правила волейболу вимагають від тренерів знаходження нових підходів для підвищення результативності гри. З цієї проблеми у ряді науковців і практиків сформувалася стабільна позиція щодо необхідності оптимізації системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема в контексті важливості психологічної підготовки (Глазирін & Артеменко, 2018). У волейболі, як в ігровому виді спорту, надзвичайно важливою є здатність спортсменів швидко адаптуватися до змінюваних умов гри, миттєво приймати рішення, обирати найбільш ефективні дії та оперативно переходити від одного виду діяльності до іншого.

**Мета дослідження** – проаналізувати роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як зазначено в дослідженні Артеменко Б. О. (2013): «Волейбол, порівняно з багатьма іншими видами спорту, характеризується надзвичайно високим рівнем емоційної та інтелектуальної насиченості. Гравці часто стикаються з ситуаціями, які вимагають не лише фізичних зусиль, але й миттєвих розумових рішень, що вимагає високої когнітивної активності». Йдеться про тактичне мислення спортсмена, яке передбачає швидко вирішувати завдання, критично оцінювати власні рішення і дії, узагальнювати і обирати потрібні на даний момент

тактичні прийоми тощо (Олійник & Войтенко, 2020). Водночас емоційний аспект волейболу є важливим компонентом, оскільки кожен етап гри супроводжується сильними переживаннями, які можуть як допомагати, так і перешкоджати результативності гри. З цієї причини, волейбол вимагає від спортсменів не лише фізичної, а й відповідної психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спортсмена визначається як «організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям» (Хассай et al., 2013). Розрізняють три основні види психологічної підготовки, які взаємопов'язані між собою, але спрямовані на вирішення самостійних завдань: загальна психологічна підготовка, спеціальна психологічна підготовка до змагань, психологічний захист в конкретному змаганні.

Аналіз наукових досліджень (Артеменко, 2013; Глазирін, & Артеменко, 2018; Олійник & Войтенко, 2020) та власний тренувальний досвід дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішній спокій, що є важливою складовою тренувального процесу. Висока емоційна напруга, характерна для гри у волейбол, передбачає необхідність розвитку психологічної стійкості, яка дозволяє спортсмену не лише ефективно діяти в критичних ситуаціях, а й підтримувати свою мотивацію і впевненість протягом усієї гри (Носко, 2012).

Найбільш дієвими методами формування мотивації спортсменів є переконання (фундаментальний метод, метод протиріччя, метод «вилучення висновків», метод акцентування, метод уявної підтримки), навіювання (впливає на емоції спортсмена, а не на логіку), маніпуляції. Кожен із цих методів має свої особливості та індивідуальний вплив, тому передбачає врахування поведінки і дій кожного спортсмена (Олійник, & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка спортсменів тісно пов'язана з управлінням тренувальним і змагальним процесами, оскільки психоемоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на його здатність досягати високих спортивних результатів. Проблема психологічної підготовки волейболістів віком 17-22 роки є надзвичайно актуальною на сьогоднішній день через непередбачуваність і постійну змінюваність ситуацій, з якими стикаються молоді гравці під час гри. Крім того, велике значення має стан тривалого психічного напруження, що виникає через інтенсивність та емоційну насиченість змагального процесу.

Психологічна підготовка волейболіста вищої категорії є педагогічним процесом, успішність якого зумовлена дотриманням загально-педагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи навчання, що виховує, свідомості й активності, систематичності і послідовності, всебічності та міцності. Ці принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені, тому високий рівень психологічної підготовленості спортсмена-волейболіста забезпечується їх єдністю (Хассай et al., 2013).

Розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями і нервово-психічними навантаженнями, які є характерними та неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що можуть негативно вплинути на продуктивність змагальної діяльності.

Надзвичайно важливою складовою психологічної підготовки є профілактика стресових станів і психічного перевантаження, які можуть призвести до втрати ефективності під час матчів. Психологічна підготовка має на меті не лише забезпечення емоційної стабільності спортсменів під час змагань, але й розвиток їхньої здатності до саморегуляції, що є необхідним для високої результативності у волейболі. Оволодіння цими навичками значно покращує здатність волейболістів до адаптації в непередбачуваних умовах змагань, підвищуючи їхню загальну ефективність.

Як зазначають у монографії Олійник Н. та Войтенко С. «...психологічна підготовка, як ключовий елемент тренувального процесу, стає важливим чинником у досягненні високих результатів на змаганнях. В умовах, коли правила гри постійно еволюціонують, а рівень конкуренції зростає, тренери повинні знаходити нові способи адаптації гравців до стресових ситуацій, розвитку їхньої внутрішньої мотивації та здатності до швидкого прийняття рішень» (Олійник & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка передбачає використання психологічних методів та засобів, спрямованих на розвиток таких якостей, як стійкість до стресу, емоційна стабільність, концентрація уваги, а також командна взаємодія. Психологічні методи, такі як візуалізація, саморегуляція, когнітивно-поведінкова терапія та різноманітні техніки релаксації, активно застосовуються для розвитку цих якостей, що дозволяє спортсменам досягати оптимальних результатів на майданчику. Найбільш дієвими вербальними психолого-педагогічними засобами зовнішнього впливу на спортсмена можна виділити такі, як створення внутрішніх психічних «опор», раціоналізація, сублімація, десенсибілізація, деактуалізація. Проте застосування таких засобів впливу потребує індивідуального психологічного підходу і педагогічного такту тренера. З огляду на вищезазначене, психологічна підготовка спортсменів-волейболістів має стати важливим компонентом системи тренувань, що дозволяє не лише підтримувати високий фізичний рівень гравців, але й сприяти їхньому емоційному та психічному розвитку. Тренери, відповідно, мають потребу в нових знаннях і методах, спрямованих на розвиток таких психологічних характеристик спортсменів, які забезпечують досягнення високих результатів на майданчику.

Варто зазначити, що психологічна підготовка у волейболі охоплює три ключові рівні: командний, особистісний та індивідуальні особливості кожного гравця (Артеменко, 2014). Сучасний волейбол відзначається високою швидкістю польоту м'яча, швидкими переміщеннями гравців та постійною

зміною ігрових ситуацій, що вимагає від спортсменів максимальної концентрації та здатності до миттєвих рішень. У процесі гри волейболістам потрібно сприймати велику кількість змінних об'єктів або елементів, таких як рухи суперників, м'яч, позиція партнерів по команді та зміна тактичних завдань. У таких умовах психологічна підготовка займає надзвичайно важливе місце, адже кожен гравець повинен мати здатність швидко орієнтуватися в ситуації, вчасно реагувати на зміни та приймати обґрунтовані рішення на основі швидкого аналізу. Крім того, важливою є робота над індивідуальними психологічними характеристиками, такими як рішучість, впевненість у собі, здатність до саморегуляції та готовність до змін. Всі ці аспекти є частиною загальної психологічної підготовки, що дозволяє волейболістам ефективно адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій на майданчику та досягати високих результатів у командних змаганнях.

**Висновки.** Отже, на основі аналізу широкого кола наукових праць із досліджуваної проблеми визначено те, що психологічна підготовка є необхідною і важливою частиною спеціалізованого тренувального процесу волейболіста і здійснюється в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена (фізичною, технічною, тактичною, інтегральною). Психологічна підготовка спортсмена дозволяє оптимізувати його виступи на змаганнях, покращити загальну результативність та зберегти високий рівень працездатності в умовах постійних фізичних і психоемоційних навантажень.

#### Література:

- Артеменко, Б. О. (2014). Значимість тактичної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 9–12.
- Артеменко, Б. О. (2013). Особливості використання комбінаційних схем гри у нападі під час волейбольних матчів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 10–14.
- Глазирін, І. Д., & Артеменко, Б. О. (2018). Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 25–29. doi: 10.6084/m9.figshare.714942
- Гнатчук, В. І. (2006). Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 3–6.
- Носко, Р.В. (2012). Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 102. Т. II., 9–12.
- Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ.
- Хассай, Д. В., Нестеров, О. С., & Артеменко, В. В. (2013). Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 112 (4), 267–270.

**Відомості про авторів:**

**Пономаренко Кирило Сергійович**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

<https://orcid.org/0009-0000-4305-1391>

E-mail: [ponomarenko.bdpu@gmail.com](mailto:ponomarenko.bdpu@gmail.com)

*Надійшла до редакції 18.12.2024 р.*



## Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх

Рядова Л. О.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

**Анотація.** Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної підготовки гравців в індивідуальних спортивних іграх, а також її впливу на результати змагань. Виявлено, що психологічна підготовка є критично важливою для успіху в індивідуальних спортивних іграх. Її належна реалізація може суттєво підвищити шанси спортсменів на досягнення високих спортивних результатів у змаганнях.

**Ключові слова:** бадмінтон; гравці; настільний теніс; психологічна підготовка; спортивні ігри; спортсмени; теніс.

**Вступ.** Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції та вимог до фізичної і психологічної підготовки спортсменів. Досягнення високих результатів у спортивних іграх залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічного стану спортсмена, його здатності ефективно управляти стресом, зосереджуватися на завданні та демонструвати стійкість до тиску. Саме тому психологічна підготовка спортсменів набуває все більшої важливості, оскільки її вплив на результати змагань стає незаперечним.

Спортивні ігри, як командні, так і індивідуальні, характеризуються високим рівнем емоційного напруження, конкуренції та стресу, що вимагає від спортсменів не лише фізичних, а й психологічних зусиль. В умовах жорсткої конкуренції та змінних обставин, що супроводжують змагання, здатність контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та зосередженість стає ключовим чинником успіху.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою необхідністю інтеграції психологічних аспектів у підготовку спортсменів. В умовах стресу та високих вимог до результатів, здатність спортсмена справлятися із емоційними навантаженнями, підтримувати концентрацію та управляти своїми переживаннями стає ключовою для досягнення успіху. Психологічна підготовка включає в себе різноманітні техніки, такі як візуалізація, релаксація та розвиток мотивації, які можуть суттєво вплинути на результати змагань.

**Мета дослідження:** вивчити особливості психологічної підготовки гравців в індивідуальних спортивних іграх та її вплив на результати змагань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння

керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань.

За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь.

Сьогодні технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів.

Психологічна підготовка, як визначають Шинкарьова О. Д. та Катков О. І. (2024) – це система психолого-педагогічних впливів, які необхідні для формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності, якісній підготовці до змагань і успішного виступу в них.

Одним із вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки.

Стан психічної готовності характеризується як врівноважена, відносно стійка система особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних завдань, та ведуть до досягнення поставленої мети. Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена (Шинкарьова & Катков, 2024).

Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі спортивні результати гравців.

У психологічній підготовці можна виділити: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); змагальну психологічну підготовку, яку поділяють на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає: розвиток психічних функцій та властивостей – уваги, відчуття, мислення, пам'яті, уявлення; розвиток професійно важливих здібностей, таких як координаційні здібності, реакції на рухомий об'єкт, здатність до самоаналізу, самокритичність, вимогливість до себе; формування значущих морально-вольових якостей – цілеспрямованості,

ініціативності; психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того або іншого несприятливого стану; формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування: значущих мотивів напруженої тренувальної роботи; прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог; готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої фізичної роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і має виконувати такі завдання: формування значущих мотивів до змагальної діяльності; опанування методики формування стану готовності до змагань, упевненості в собі; удосконалення методики саморегуляції психічного стану; формування емоційної стійкості до змагальних стресів; збереження нервово-психічної стійкості, профілактику перенапруження (Жуковський et al., 2021; Скрипченко et al., 2022).

Як стверджує Коваленко С. В. (2019), тренеру необхідно мати чітке уявлення про всі існуючі засоби і методи психологічної підготовки в конкретному виді спорту.

*Бадмінтон.* Психологічна підготовка складається із морально-вольової підготовки, виховання у спортсмена цілеспрямованості, винахідливості, самостійності.

Вихованню волі і високих моральних якостей належить провідне місце.

Морально-вольова підготовка здійснюється постійно, вона пов'язана з подоланням труднощів і вимагає спеціальних засобів і методів.

Умовно психологічну підготовку розділяють на базову і спеціальну до конкретного змагання. Перш ніж готувати спортсмена до складних ситуацій, що виникають в процесі змагань, необхідно підготувати його до важкої, тривалої тренувальної роботи, до жорсткого життєвого і тренувального режиму. Ці завдання повинні вирішити базова психологічна підготовка, яка направлена на формування мотивів, стимулюючих спортсмена до тренувальної роботи, прагнення до самовдосконалення, та до досягнення мети.

Для успішного вирішення цих проблем тренер повинен знати, що він хоче змінити в поведінці спортсмена; що слід зробити, щоб досягти цих змін; які заходи заохочення використовувати; які умови тренування діють позитивно, які негативно тощо.

Спеціальна психологічна підготовка здійснюється переважно в період перед змагальною підготовкою, і направлена на створення у бадмінтоністів стану психічної готовності до конкретних змагань. Зміст спеціальної психологічної підготовки залежить від умов, вимог конкретних змагань. Методи і засоби, які використовуються в цей період, направлені на вирішення наступних завдань:

1. Визначення завдання змагання, адекватного можливостям спортсмена.

2. Уточнення умов конкретних змагань (обстановка, можливості суперників).

3. Оцінка та аналіз своїх можливостей.

4. Моделювання умов конкретного змагання.

5. Використання прийомів саморегуляції психічного стану і відповідних фізичних вправ для збереження нервово-психічного тону до початку змагань.

Безпосереднє налаштування і регуляція психічного стану здійснюється самим спортсменом без участі тренера та психолога і становить використання: регуляції дихання; розслаблення м'язів; тривалості та інтенсивності розминки; відвернення і переключення уваги; саморегуляції психічного стану тощо.

Психологічні засоби складаються: із аутогенного та ідеомоторного тренування; психологічних ігор і бесід; активуючої і психорегулюючої терапії та інших заходів і прийомів, які відволікають увагу.

Зміст базової та спеціальної психологічної підготовки до змагання, завдання та засоби їх вирішення різні, проте і вони мають одну головну мету – сформуванню стану психічної готовності бадмінтоніста до змагання (Кошева, 2021).

Бадмінтон, незважаючи на зовнішню легкість, вимагає від гравців не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й значної психологічної стійкості. Швидкість гри, необхідність прийняття миттєвих рішень та індивідуальний характер змагань (навіть у парних розрядах велика відповідальність лежить на кожному гравці) висувають особливі вимоги до психологічної підготовки бадмінтоністів.

Особливості психологічної підготовки гравців у бадмінтон такі:

1. Висока концентрація уваги та швидкість реакції. Гравець повинен миттєво реагувати на удари суперника, передбачати траєкторію польоту волана та приймати рішення щодо власних дій. Гравці повинні навчитися зосереджуватися на грі, відволікаючи себе від зовнішніх факторів. Психологічні тренування, такі як медитація та візуалізація, допомагають поліпшити концентрацію уваги.

2. Впевненість у собі та своїх силах. Віра у власні можливості та позитивне мислення є важливими факторами успіху. Психологічна підготовка спрямована на формування впевненості в собі, позитивної самооцінки та візуалізацію успіху.

3. Візуалізація успіху. Уява про успішний виступ на змаганнях може сприяти поліпшенню впевненості у собі та підготовленості до змагань.

4. Самоконтроль та емоційна стабільність. У бадмінтоні важливо зберігати спокій та концентрацію навіть після невдалих ударів. Емоційна нестабільність може призвести до втрати контролю над грою та погіршення результатів. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати позитивний настрій та концентрацію протягом усього матчу.

5. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди супроводжуються стресом та тривогою. Гравці повинні вміти контролювати свої емоції та не

піддаватися паніці. Психологічна підготовка допомагає гравцям справлятися зі стресом, контролювати рівень тривоги та зберігати оптимальний рівень активації. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, можуть бути корисними.

6. Аналітичні здібності та стратегічне мислення. Гравець повинен аналізувати гру суперника, виявляти його слабкі сторони та вибудовувати власну стратегію гри. Психологічна підготовка допомагає розвивати аналітичні здібності та стратегічне мислення.

7. Мотивація та цілеспрямованість. Висока мотивація та чітко поставлені цілі є рушійною силою прогресу. Психологічна підготовка допомагає гравцям підтримувати високий рівень мотивації, ставити перед собою амбітні цілі та працювати над їх досягненням.

Вплив психологічної підготовки на результати змагань проявляється у такому:

1. Підвищення концентрації уваги та швидкості реакції. Це дозволяє гравцеві швидше та точніше реагувати на удари суперника.

2. Поліпшення емоційної стабільності та самоконтролю. Зазначене допомагає гравцеві зберігати спокій та концентрацію протягом усього матчу, уникати необдуманих дій та мінімізувати вплив негативних емоцій.

3. Підвищення впевненості в собі та своїх можливостях, що сприяє більш рішучим та сміливим діям на спортивному майданчику.

4. Зниження рівня стресу та тривоги. Зазначене дозволяє гравцеві показати свій максимальний потенціал на змаганнях.

5. Поліпшення аналітичних здібностей та стратегічного мислення. Це допомагає гравцеві розробляти та реалізовувати ефективні стратегії гри.

6. Підвищення рівня мотивації та цілеспрямованості, що стимулює гравця до постійного розвитку та досягнення високих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у бадмінтоні.

Ефективна психологічна підготовка є ключовим фактором успіху в бадмінтоні, дозволяючи гравцям максимально розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

Гравці з високим рівнем психоемоційної готовності здатні краще справлятися із тиском, демонструючи оптимальну гру.

*Теніс.* Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від гравця в теніс прояву різноманітних психологічних якостей, які, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найліпших результатів під час найважливіших змагань в період підготовки чи спортивної кар'єри (Височіна & Макуц, 2015).

На думку Гант О. (2016), психологічна підготовка є процесом розвитку і удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок, досягнення такої їх



стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань у ході змагань.

Ібраїмова М. В. (2012) акцентує увагу на тому, що під час психологічної підготовки формуються і удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців у теніс, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

Мулик В. та Мулик К. (2015) вважають, що при організації тренувального процесу слід враховувати психологічні особливості спортсменів.

Для гравців у теніс важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати і коригувати свій психічний стан.

У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань має бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсменам треба бути готовими до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену треба мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги (Гант, 2016).

Психологічна підготовка тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

В основі організації багаторічної підготовки тенісистів має бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що впливає з природних задатків і розвиненого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може забезпечуватися винятково планомірною і тривалою підготовкою, яка враховує особливості розвитку спортсменів та їхні індивідуальні можливості.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє найбільш якісному розкриттю їхніх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності.

Одним із актуальних напрямків удосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні здатності спортсмена під час організації тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності (Височіна, & Макуц, 2015).

Тренерам необхідно вивчати особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на тренуваннях.

Тренер має бути психологом і творчо підходити до процесу тренування. Разом із тим не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру та здійснюючи постійний контроль за психічним станом спортсмена.

У тенісі немає єдиної універсальної психологічної підготовки, оскільки методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть

успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктує творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися із урахуванням розвитку етапів самосвідомості та психофізичного розвитку спортсмена (Білюк, 2013).

*Настільний теніс.* Психологічна підготовка в настільному тенісі відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів.

Особливості психологічної підготовки гравців у настільний теніс мають свої специфічні риси:

1. Концентрація уваги. Настільний теніс вимагає надзвичайно високої концентрації протягом усього матчу. Гравець повинен постійно стежити за рухами суперника, передбачати його дії, контролювати власні рухи та приймати швидкі рішення під тиском часу. Психологічна підготовка повинна включати вправи на розвиток концентрації уваги та стійкості до відволікаючих факторів.

2. Самоконтроль та емоційна стабільність. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою. Раптові спалахи гніву або розчарування можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати своїм психоемоційним станом.

3. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди пов'язані зі стресом та тривогою. Психологічна підготовка допомагає гравцям ефективно управляти цими станами, зменшуючи їх негативний вплив на працездатність.

4. Підготовка до невдач. Гравці повинні бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає швидше відновитися після невдач і продовжувати боротьбу.

5. Впевненість у собі та віра у перемогу. Впевненість у своїх силах є потужним фактором успіху. Психологічна підготовка має бути спрямована на формування позитивного самосприйняття, віри у свої можливості та впевненості у перемозі.

6. Стратегічне мислення та адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію та адаптуватися до змін у грі є важливими аспектами успіху. Психологічна підготовка включає в себе навчання стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації. Це може бути досягнуто через встановлення чітких цілей, що стимулює гравців до поліпшення своїх навичок.

8. Візуалізація. Техніка візуалізації, коли гравці уявляють собі успішні виступи, допомагає підвищити впевненість і знизити рівень тривоги перед матчами.

9. Командна робота. У парному настільному тенісі важливо мати добру взаємодію із партнером. Психологічна підготовка враховує розвиток довіри та спільної стратегії.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань, забезпечуючи:

1. Поліпшення концентрації та точності. Здатність зосередитися на грі дозволяє гравцеві виконувати удари з більшою точністю та ефективністю.

2. Збільшення швидкості реакції. Самоконтроль та спокій дозволяють реагувати на дії суперника швидше та ефективніше.

3. Підвищення стійкості до тиску. Впевненість у собі та емоційна стабільність допомагають гравцеві зберігати спокій під тиском змагань.

4. Краще прийняття рішень. Стратегічне мислення та аналітичні здібності дозволяють гравцеві приймати більш виважені та ефективні рішення під час гри.

5. Збільшення мотивації та прагнення до перемоги. Позитивний психологічний стан мотивує гравця до досягнення кращих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною успіху в настільному тенісі, дозволяючи гравцям розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

До засобів психологічної підготовки гравців у настільний теніс належать такі:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але виконуваних завдань.

2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що є як об'єктивною, так і суб'єктивною трудностю для спортсменів.

5. Проведення тренувань у складних умовах.

6. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців із більш підготовленими, молодших зі старшими.

7. Участь в іграх із більш сильнішими або більш слабкішими суперниками.

8. Ігри з обмеженнями, із гандикапом.

9. Самостереження, самоаналіз.

10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміни думок за бажанням, заспокійливої й активізуючої розминок, дихальних вправ.

11. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати.

12. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потреби.

13. Розроблення комплексу дій спортсмена перед і після гри.

14. Удосконалення саморегуляції психічного стану в типових ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор.

15. Об'єктивне оцінювання ігрової особистої і командної діяльності та готовності до змагань.

16. Розгляд особистих дій і помилок, шляхів їх усунення (Жуковський et al., 2021; Скрипченко et al., 2022).

**Висновки.** Психологічна підготовка є критично важливою для успіху в індивідуальних спортивних іграх. Її належна реалізація може суттєво підвищити шанси спортсменів на досягнення високих спортивних результатів у змаганнях.

Психологічна підготовка є невід’ємною частиною тренувального процесу та має бути інтегрована в загальну систему підготовки спортсмена для досягнення високих результатів в індивідуальних спортивних іграх.

Цей аспект підготовки варто враховувати тренерам і спортсменам для досягнення найкращих результатів у їхній спортивній діяльності.

#### Література

- Білюк, С.П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, 25, 16–18.
- Височіна, Н.Л., & Макуц, Т.Б. (2015). Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 19, 8, 17–23.
- Гант, О.Є. (2016). Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 5, 1, 49–55.
- Жуковський, Є.І., Мичка, І.В., & Булгаков, О.І. (2021). *Настільний теніс : метод. рек.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
- Ібраїмова, М.В. (2012). *Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю.* Моргушенко О. П. (Ed). Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України.
- Коваленко, С.В. (2019). Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров’я, реабілітація і фізична терапія : зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 7 листоп. 2019 р. Харків – Торунь*, 74–77.
- Кошева, Л.В. (2021). *Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону».* Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія.
- Мулик, В.В., & Мулик, К.В. (2015). Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 129, 131–135.
- Скрипченко, І.Т., Нестеренко, Н.А., & Порохнявий, А.В. (2022). *Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. рек.* Дніпро : Журфонд.
- Шинкарьова, О.Д., & Катков, О.І. (2024). Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко.* Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 155–159.

#### Відомості про автора

**Рядова Ліліана Олегівна** – доцент кафедри

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

E-mail: [dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## Інтеграція спортивних ігор у освітній процес: ефективне поєднання фізичної активності та спорту

Семенюк М. В., Переверзева С. В.  
*Криворізький державний педагогічний університет*

**Анотація.** У статті розглядається питання інтеграції спортивних ігор у освітній процес як одного з ключових засобів підвищення зацікавленості учнів та їх фізичної активності. Аналізуються педагогічні підходи, переваги та виклики впровадження спортивних ігор у навчання. Також окреслені методичні аспекти їх ефективного використання.

**Ключові слова:** спортивні ігри; освітній процес; фізичне виховання; інтеграція; педагогічні технології.

**Вступ.** Сучасний світ характеризується високими вимогами до освіти, які включають не лише передачу знань, але й формування компетенцій, необхідних для успішного функціонування особистості в суспільстві. Одним із ключових завдань освітньої системи є забезпечення гармонійного розвитку учнів, а саме комплексний підхід, який поєднує фізичну, емоційну, соціальну та інтелектуальну складові. У цьому контексті інтеграція фізичної активності в освітній процес стає особливо актуальною, адже сучасні підходи до освіти визнають фізичне здоров'я учнів не менш важливим, ніж їх академічні досягнення (<https://zakon.rada.gov.ua>).

Сучасні зміни освітньої парадигми безпосередньо торкнулися і фізичного виховання в загальноосвітніх школах, де розглядалися можливості фізичного вдосконалення учнів, що сприяло переходу на модулі, вивчення різних видів спорту згідно з новою програмою із фізичної культури для учнів 5–9 класів

Слід зазначити, що питання фізичної активності у процесі навчання завжди є центром уваги педагогів і фахівців в галузі фізичного виховання і спорту таких як А. А. Гужаловський, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський, К. Д. Ушинський, П. Ф. Лесгафт та інші (Новік et al., 2024).

Спортивні ігри, які поєднують фізичне навантаження із елементами командної співпраці та змагань, є одним із найефективніших засобів фізичного виховання. Вони сприяють не лише підтриманню фізичної форми учнів, але й допомагають розвивати такі важливі навички, як комунікація, співпраця, лідерство та вміння вирішувати конфлікти. Крім того, дослідження свідчать, що інтеграція спортивних ігор у освітній процес позитивно впливає на когнітивну діяльність, зокрема на пам'ять, увагу та здатність до вирішення складних завдань (Новік et al., 2024).

**Мета дослідження** – вивчити питання інтеграції спортивних ігор у освітній процес учнів ЗОШ.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел.



**Результати дослідження.** Значення спортивних ігор в освітньому процесі полягає не лише в їхній ролі у фізичному розвитку учнів. Вони також створюють умови для формування позитивного психологічного клімату у групах та сприяють емоційному розвантаженню в умовах інтенсивного навчання. Участь у спортивних іграх дозволяє учням зміцнювати міжособистісні стосунки, підвищувати самооцінку та розвивати почуття відповідальності за командний результат.

Інтеграція спортивних ігор у навчальний процес може бути дуже ефективним способом поєднання навчання та фізичної активності учнів. В процесі даної роботи учні можуть навчатися таким важливим навичкам, як робота в команді, спілкування та лідерство, беручі участь у спортивних іграх. Крім того, доведено, що фізична активність покращує концентрацію та зосередженість, що може підвищити, успішність учнів. Включивши спортивні ігри в навчальну програму, педагоги можуть створити більш захоплююче та динамічне середовище, яке зацікавить більш широке коло учнів. Такий підхід може сприяти загальному благополуччю та цілісному розвитку учнів.

Інтеграція спортивних ігор у освітній процес є складним і водночас необхідним завданням сучасної освіти. Вона вимагає комплексного підходу, який включає кілька важливих елементів. По-перше, необхідно розробляти та впроваджувати активні методи навчання, які базуються на використанні спортивних ігор як основного інструменту. Це дозволяє зробити освітній процес більш динамічним та залучити учнів до активної участі. По-друге, важливим є створення спеціальних програм фізичного виховання, що адаптовані до вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів. Такі програми мають на меті забезпечення гармонійного розвитку, поєднуючи фізичну активність із освітніми цілями (Куксова et al., 2021).

Поєднання спортивних ігор із освітніми предметами сприяє підвищенню мотивації учнів. Наприклад, використання елементів гри у вивченні точних наук дозволяє зробити складні теоретичні концепції більш доступними для розуміння. У цьому випадку фізична активність стає інструментом, який не лише покращує навчальні результати, а й підвищує інтерес до навчання загалом.

Інтеграція спортивних ігор у навчання має низку переваг, які охоплюють різні аспекти розвитку учнів.

Фізичний розвиток, як одна з головних переваг, сприяє зміцненню здоров'я учнів. Завдяки регулярній участі в спортивних іграх діти розвивають фізичну витривалість, формують правильну поставу, а також знижують ризики розвитку хвороб, пов'язаних із малорухливим способом життя.

Як зазначають дослідники Ж. Антіпова та В. Заверзеєв (2022), ігрова активність позитивно впливає на загальний тонус організму та сприяє зменшенню стресу, що особливо актуально для молоді, яка зазнає значного навчального навантаження.

Ще одним важливим аспектом є вплив спортивних ігор на розвиток комунікативних і соціальних навичок учнів. У процесі гри учасники

навчаються ефективно взаємодіяти з іншими, долати конфліктні ситуації, а також брати на себе відповідальність за командний результат.

Соціальні навички, які учні отримують під час участі у командних іграх, включають вміння співпрацювати, брати на себе відповідальність, проявляти лідерські якості та вирішувати конфліктні ситуації. Такі навички є надзвичайно важливими для формування особистості, здатної адаптуватися до викликів сучасного суспільства (Тихонова, et al., 2022).

Гра покращує концентрацію уваги, сприяє розвитку логічного мислення, оперативної пам'яті та здатності приймати швидкі рішення в нестандартних ситуаціях. Ефективність використання спортивних ігор залежить від методичної підготовки викладачів та належного планування занять. Насамперед, важливо враховувати рівень фізичної підготовки учнів, щоб забезпечити їхню безпеку та уникнути перевантажень. Крім того, необхідно адаптувати спортивні ігри до конкретних предметів та вікових особливостей учнів.

Використання інноваційних методик, зокрема технологій дистанційного навчання, також може підвищити ефективність інтеграції спортивних ігор у сучасний освітній процес.

Інтеграція спортивних ігор у навчання пов'язана з низкою викликів. Однією з основних перешкод є недостатня підготовка викладачів до використання спортивних ігор у освітньому процесі. Відсутність відповідного обладнання та інфраструктури також створює серйозні труднощі, особливо у навчальних закладах із обмеженими ресурсами.

Крім того, сучасна програма навчання нерідко характеризується недостатньою кількістю часу, відведеного на фізичну активність. Це потребує перегляду освітніх стандартів і розробки нових підходів до планування освітнього процесу (Куксова et al., 2021).

**Висновки.** Отже, інтеграція спортивних ігор у освітній процес є невід'ємною складовою сучасної педагогіки, спрямованої на гармонійний розвиток учнів. Завдяки використанню спортивних ігор, навчання стає більш динамічним, інтерактивним та цікавим для учнів. Ігри сприяють покращенню фізичного здоров'я, розвитку соціальних навичок і стимулюють когнітивний розвиток.

Разом із тим, ефективна інтеграція потребує вирішення низки викликів, серед яких особливо важливими є підготовка викладачів, розробка методичних матеріалів та забезпечення ресурсної бази. Успішне подолання цих перешкод можливе лише за умови тісної співпраці освітніх закладів, держави та суспільства.

**Перспективи подальших досліджень.** У майбутньому необхідно продовжити дослідження у цій сфері, зосереджуючись на розробці інноваційних методик та до вдосконалення використання спортивних ігор в учбовому процесі. Це дозволить зробити освіту не лише ефективнішою, а й більш орієнтованою на потреби сучасного учня, допомагаючи йому досягати успіхів у різних сферах життя.

Література:

- Антіпова, Ж., & Заверзеєв, В. (2022). Спортивні ігри – універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді. *Collection of Scientific Papers ЛОГОС*, 12, 251–254. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.73>
- Законах України «Про повну загальну середню освіту», «Про повну загальну середню освіту»  
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>
- Куксова, А.С., Ковальова, А.О., & Головіна, С.С. (2021). Спортивні ігри як один із засобів фізичного виховання серед студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова. Серія: Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 81, 141–143. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.81.29>
- Новік, С.М., Шостак, Є.Ю., Момот, О.О., & Зайцева, Ю.В. (2024). Теоретико-методичні основи викладання спортивних ігор. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова. Серія: Педагогічні науки: реалії та перспективи*, Вип. 97, 107–110. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2024.97.23>
- Тихонова, С.В., Тихонов, В.К., & Маркевич, М.В. (2022). Спортивні ігри та їх використання в навчальному процесі Вінницького національного технічного університету. *Матеріали науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету*. Вінниця. Режим доступу: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35285/101866.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

**Відомості про авторів:**

**Семенюк Мір'ям Вікторівна** – здобувачка освіти 4 курсу, групи ФК 21 природничого факультету

*Криворізький державний педагогічний університет*

E-mail: miramsemenuk79@gmail.com

**Переверзева Світлана Василівна** – ст. викладач, кафедри фізичної культури та методики її викладання;

*Криворізький державний педагогічний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: s.pereverzieva@kdpu.edu.ua

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## Формування життєвих компетенцій у процесі спортивних ігор на основі стратегії TPSR

Солодовник В. М.<sup>1</sup>, Мусієнко А. В.<sup>1</sup>, Палевич С. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup> Національна академія Служби безпеки України

**Анотація.** У статті розглянуто можливості використання спортивних ігор як інструменту для формування життєвих компетенцій здобувачів освіти на основі моделі TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility). Обґрунтовано важливість впровадження TPSR у навчальні програми фізичного виховання, проаналізовано основні компоненти моделі, а також досліджено вплив програми на розвиток навичок самоконтролю, співпраці, лідерства та відповідальності. Показано, що інтеграція спортивних ігор сприяє гармонійному розвитку особистості здобувачів та підвищує їх соціальну адаптивність.

**Ключові слова:** спортивні ігри; життєві компетенції; модель TPSR; самоконтроль; відповідальність; лідерство.

**Вступ.** У сучасній освітній практиці важливого значення набуває розвиток життєвих компетенцій, необхідних для успішної соціалізації учнів. Одним із ефективних інструментів для досягнення цієї мети є спортивні ігри, що поєднують фізичну активність із соціально-емоційним навчанням (Титаренко et al., 2024). Модель TPSR (Teaching Personal and Social Responsibility), розроблена Дональдом Хеллісоном (Hellison, 2011), спрямована на виховання особистої та соціальної відповідальності учнів через фізичну активність. Уроки фізичної культури, побудовані за цією моделлю, дозволяють інтегрувати життєві компетенції у повсякденну діяльність школярів (Wright et al., 2022; Shao-Huei Zheng et al., 2023).

**Мета дослідження.** Метою дослідження є вивчення впливу спортивних ігор, що базуються на моделі TPSR, на розвиток життєвих компетенцій здобувачів освіти, таких як самоконтроль, відповідальність, лідерство та співпраця.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 36 здобувачів освіти (15-17 років) фахового коледжу, які були поділені на контрольну (n=17) та експериментальну (n=19) групи. Заняття фізичного виховання для експериментальної групи проводилися із застосуванням спортивних ігор за моделлю TPSR, для контрольної – за традиційною методикою. Методи дослідження: теоретичні (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження); емпіричні (спостереження – використання інструменту TARE 2.0 для аналізу поведінки здобувачів та

стратегій викладання педагогів; анкетування – оцінка життєвих компетенцій (самоконтроль, відповідальність, лідерство, співпраця) до і після експерименту; педагогічний експеримент – впровадження програми спортивних ігор із використанням моделі TPSR); математичні (статистичний аналіз – порівняння результатів за допомогою t-тесту та коефіцієнтів внутрішньокласової кореляції (ІСС)).

**Результати дослідження.** Аналіз результатів показав, що здобувачі експериментальної групи значно покращили свої життєві компетенції порівняно з контрольною групою. Статистично значущі зміни зафіксовано у таких показниках:

1. Самоконтроль – середнє значення в експериментальній групі підвищилося з 2,2 до 4,0 ( $p = 0,009$ ). Здобувачі стали краще контролювати свою поведінку під час навчальних занять та поза ними.

2. Відповідальність – значення показників відповідальності зросли з 1,6 до 3,4 ( $p = 0,016$ ). Учасники експерименту частіше брали на себе ініціативу та відповідальність за командні завдання.

3. Співпраця та лідерство – значно покращилися навички роботи у команді та прояви лідерських якостей. Показники участі підвищилися з 3,0 до 4,0 ( $p = 0,003$ ).

Проведено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків, який показав, що виховання відповідальності значно впливає на розвиток окремих аспектів поведінки здобувачів. Найбільш вираженими є наступні взаємозв'язки:

- встановлення очікувань педагогами позитивно корелює з самостійністю ( $r = 0,725$ ) та зусиллями здобувачів ( $r = 0,890$ );
- надання відповідальності сприяє розвитку самостійності ( $r = 0,778$ ) та зусиль ( $r = 0,744$ );
- сприяння соціальній взаємодії підвищує рівень турботи про інших ( $r = 0,767$ ).

Ці дані підкреслюють важливість педагогічних стратегій, що спрямовані на створення підтримуючого навчального середовища та надання можливостей здобувачам для прояву ініціативи та відповідальності.

Результати дослідження підтверджують ефективність моделі TPSR для розвитку життєвих компетенцій. Це узгоджується з висновками Hellison (2011) та Wright et al., (2022), які показали, що спортивні ігри є потужним інструментом для формування навичок самоконтролю, відповідальності та соціальної взаємодії.

**Висновки.** Інтеграція моделі TPSR у спортивні ігри сприяє розвитку життєвих компетенцій здобувачів освіти, зокрема самоконтролю, відповідальності, співпраці та лідерства.

Використання педагогічних стратегій, спрямованих на виховання відповідальності, має значний позитивний вплив на поведінкові прояви здобувачів.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на адаптацію моделі TPSR до різних вікових груп та культурних контекстів.



Література:

- Титаренко, С., & Бабачук, Ю. (2024). Формування фізичної готовності до школи у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор. *Спортивні ігри*, 4(34), 79–88. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.10>.
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity*. Human Kinetics.
- Wright, P. M., & Richards, K. A. R. (2022). Teaching social and emotional skills through physical education: A review of TPSR model research. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(1), 78–90.
- Shao-Huei Zheng, J., Ching, S. M., & Yap, Y. C. (2023). Promoting life competencies through sports-based education programs. *International Journal of Educational Development*, 45(1), 67–74.

**Відомості про авторів:**

**Солодовник Владислав Максимович** – здобувач другого рівня освіти факультету фізичного виховання і спорту  
*Харківський національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*  
<https://orcid.org/0009-0008-6068-9627>  
e-mail: [vladsolodovnik278@gmail.com](mailto:vladsolodovnik278@gmail.com)

**Мусієнко Антон Володимирович** – доктор філософії (PhD (фізичне виховання та спорт)), викладач,  
*Харківський національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*  
<https://orcid.org/0009-0006-7056-4313>  
e-mail: [anton.musienko@hnpu.edu.ua](mailto:anton.musienko@hnpu.edu.ua)

**Палевич Сергій Володимирович** – доктор філософії (PhD (фізичне виховання та спорт)),  
*Національна академія Служби безпеки України*  
<https://orcid.org/0000-0002-8304-1857>  
e-mail: [junpolpsv@gmail.com](mailto:junpolpsv@gmail.com)

*Надійшла до редакції 23.12.2024 р.*

## Особливості використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів

Чуча Н. І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В баскетболі повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

**Ключові слова:** техніка гри; баскетбол; повторний метод.

**Вступ.** В методичних джерелах використання повторного метода найчастіше можна зустріти стосовно розвитку фізичних якостей спортсменів. Але на практиці його використання значно ширше.

Костюкевич В. М. (2007) зазначає, що для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колового тренування.

Бессарабов М. С. (2015), Пащенко Н. О. зі співавторами (2020), Поплавський Л. Ю. (2004) характеризують повторний метод як багаторазове виконання вправ при збереженні змісту, величини й характеру навантаження. На їх думку, цей метод дозволяє баскетболісту протягом одного тренування виконувати великий обсяг роботи, сприяє вдосконаленню функціональних можливостей, формуванню рухових навичок. Повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

**Мета дослідження** – проаналізувати питання щодо використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Якщо ми більш детально розглянемо будь-яке тренування, то використання повторного метода починають вже під час навчання руховим діям. Кожну вправу багаторазово виконують для досягнення її впливу на формування навички та отримання певного навантаження. І кількість повторень повинна бути достатньою для засвоєння структури руху або для впливу на розвиток фізичної якості.

В технічній підготовці баскетболістів повторний метод працює як в імітаційних та підвідних вправах, так і при виконанні основних прийомів техніки з м'ячем та без нього. Ці повторення необхідні як для виконання вправ у полегшених (спрощених) умовах так і в умовах, що наближені до змагальних.

Розберемо на прикладах.

Передачі м'яча повторюють у парах, трійках, четвірках, в колі, зустрічних колонах без поєднання з пересуваннями – це полегшені умови виконання, які ми поступово ускладнюємо при збільшенні відстані, на яку потрібно передати м'яча, та при додаванні опору (захисник або декілька між тими, хто виконує передачі).

Передачі м'яча у русі в різних варіантах - це умови, що наближені до змагальних, особливо коли додають швидкість руху та супротив захисників.

Таким же чином, ведення м'яча на місці, в різних вихідних положеннях та у повільному русі ми згодом ускладнюємо збільшенням швидкості, зміною напрямку, висоти ведення, складністю переводів м'яча та присутністю захисника, який може пасивно супроводжувати або надавати активний супротив. І все це повторюється багаторазово із збільшенням вимог до швидкості пересування та активності протидії захисників.

Але найбільше цей метод використовують при вдосконаленні такої технічної дії, як кидок м'яча в кошик. Це той прийом, за влучне виконання якого нараховують очки під час змагань. І тому вдосконалення його влучності відбувається протягом усього терміну занять баскетболом – від початківця до поважного ветеранського віку.

Кидкові вправи виконують як індивідуально, так і в різних поєднаннях з партнерами. Зміна способу кидка, умов пересування, наявності супротиву, накопичення втоми та інші складові впливають на вдосконалення цієї дії та загартовують стійкість гравця до перешкод, які виникають під час тренування чи змагання.

Для ефективнішого впливу на точність кидкових дій обмежують часові та просторові характеристики, збільшують супротив захисників.

Ковальов В. О. та Остроухов О. В. (2020) в своїх рекомендаціях наводять додатково методи вдосконалення влучності кидків у баскетболі. В їх основі також повторне виконання кидкових дій зі своїми особливостями.

Метод «точки» визначається тим, що з визначеного місця (від 5 до 9), однаково віддалених від кошика, виконується почергово серія кидків. Цей метод має свої варіанти. Він може виконуватися як при виконанні серії кидків одним гравцем, коли партнер вертає м'яч після кидка, так і при виконанні кидків в трійках чи парах, коли кожен гравець після свого кидка підбирає м'яч і віддає його партнеру.

Метод «протилежності» полягає в створенні умов виконання кидків різними способами. За одним способом використовують другий, який по навантаженню чи координаційній складності має відмінності від попереднього. Наприклад: після серії кидків у стрибку виконується серія штрафних кидків. Штрафний кидок чи кидок з місця, в такому випадку є активним відпочинком після напруженої серії кидків у стрибку.

Метод «зближення» – це виконання кидків по черзі з різної відстані. Кращим боком цього метода є те що він дозволяє тренувати влучність в широкому діапазоні відстані від кошика, що максимально наближується до

ігрових ситуацій, які можуть виникнути у грі. Метод «зменшення цілі». Кидки виконують у кошик меншого розміру (до 37 см), який знаходиться всередині звичайного кошика, або в додатковий кошик який кріпиться трохи вище звичайного на декілька сантиметрів. Окрім покращення влучності, цей метод збільшує траєкторію польоту м'яча.

Зазначимо, що в основі використання колового методу також закладено повторне виконання вправ на кожній «станції».

**Висновки.** Таким чином, можна зробити висновок, що повторний метод є одним з провідних методів навчання та вдосконалення техніки гри в баскетболі.

Література:

- Бессарабов, М.С. (2015). *Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі*. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ.
- Ковальов, В.О., & Остроухов, О.В. (2020) *Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі*. Кропивницький: ЦНТУ.
- Костюкевич, В.М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Навчальний посібник. Вінниця: Планер.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.
- Поплавський, Л.Ю. (2004). *Баскетбол*. Київ: Олімпійська література.

#### **Відомості про авторів:**

**Чуча Наталія Іванівна** – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: [natali.chucha@ukr.net](mailto:natali.chucha@ukr.net)

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## Основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол

Шевченко О. О.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті на основі теоретичного аналізу даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення відеозаписів та власних спостережень визначені особливості ракеточних видів спорту: падел і піклболу. Розглянуто історія виникнення, розвиток федерацій, правила та інвентар для цих видів спорту. Проаналізовано прояв у грі фізичних здібностей, психологічних якостей у спортсменів. Підтверджено, що падел і піклбол є динамічно розвиваючимися видами спорту у світі та сприяють розвитку у спортсменів різноманітних рухових здібностей, надають емоційного настрою.

**Ключові слова:** падел; піклбол; ракетка; м'яч; сітка.

**Вступ.** В сучасному світі разом з класичними ракеточними видами спорту бадмінтон, настільний теніс, сквош, теніс набувають популярності інші спортивних ігор з ракетками та м'ячами. Особливо виділяються падел та піклбол. Гра падел, яка об'єднує в собі ракеточні види спорту (теніс, сквош), завоювала прихильників в Іспанії, Мексиці, Італії, а згодом поширилася в Європі, Азії та Америці, ставши улюбленим різновидом спорту завдяки своїй соціальній спрямованості та доступності. В Україні спортивні клуби з паделу відкрилися у Києві, Одесі, Львові, Ужгороді.

Піклбол (Pickleball) є різновидом ракеточного спорту, що об'єднує (теніс, бадмінтон, настільний теніс). Піклбол популярна гра в США і Канаді. Піклбол менш відомий в Європі, однак федерації цього спорту вже існують у більшості країн. В Україні піклбол представлено з 2016 року в м. Київ. Майданчики є в Києві, Харків, Вишневе, Вишгород, Здолбунове.

**Мета дослідження** – дослідити основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол.

**Матеріал та методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет, аналіз відеозаписів та власні спостереження.

**Результати дослідження.** Падел був включений до Європейських ігор 2023 року. Міжнародна федерація паделу (FIP) хоче мати 75 національних федерацій для того, щоб падел став олімпійським видом спорту на літніх Олімпійських іграх 2032 року (<http://padelusa.org>). Падел – унікальна гра, яка зародилася в 20-х роках минулого століття на круїзних лайнерах, але світ почув про гру в 1969 році. Родоначальником паделу вважають мексиканця Енріке Коркуеро, який вирішив пристосувати корт у своєму будинку в Акапулько для сквошу з елементами тенісу, створивши те, що він назвав Paddle Corcuera. Корт



для паделу Енріке спроектував так: додав 3-метрову стіну, звернену до вихідної стіни з іншого боку фронтона, сітку в центрі та дві низькі стіни з боків ігрового поля з розмірами 10 м на 20 м (<https://www.padel.ac/history-of-padel>).

Стандартна ракетка в паделі має максимальні розміри 45,5 см у довжину, 26 см у ширину і 38 мм у товщину, важать ракетки 340–360 г для жінок та 370–400 г для чоловіків. Такі ракетки виготовляються з широкого спектру матеріалів: скловолокна, вуглецевого волокна, гуми EVA, пінопласту або більш цікавих матеріалів, наприклад, кевлару, графену чи навіть вольфраму. Ракетка тверда, без струн, може мати перфоровану поверхню. Усі ракетки мають ремінець, який гравці мусять прикріпити до зап'ястя, щоби покращити контроль і запобігти вильоту ракетки з рук під час потужних ударів і також витримують випадкові удари об стіни корту (<http://www.systempadel.com>).

М'ячі в паделі дуже схожі на тенісні, але мають трохи менший тиск і розмір. Правила Міжнародної федерації паделу (FIP) визначають, що м'ячі мусять бути виготовлені з гуми жовтого або білого кольору, мати діаметр від 6,32 см до 6,77 см і вагу від 56 до 59 грамів.

Ігрове поле в паделі визначили як прямокутник 20 метрів довжиною (по задню стінку) і 10 метрів шириною (бічна стінка), закритими стінками. Ігрова поверхня в паделі на закритому або відкритому корті має або штучну траву або килимове покриття (<http://www.systempadel.com>).

У середині ігрового поля буде розташована сітка, що розділяє майданчик навпіл, сітка має максимальну висоту 88 см у центрі, піднімаючись до 92 см з боків (з 0,5 сантиметрів допустимого відхилення). Надбудова виконана із з'єднання панелей заввишки 3x2 м завширшки, з додатковою висотою сітки 1 м над задньою скляною стінкою. Ця додаткова висота 1 м продовжується 2 м від кожного кута над бічними стінками. Це означає, що задні стінки та кути обслуговування насправді мають висоту 4 м, а решта бічних стін – 3 м заввишки. Скляні панелі складають задні стінки та бокові стінки (найближчі 2 бокові панелі до задніх стінок), тоді як металеві сітчасті панелі займають боки.

Лінії поля подачі розміщені на 3 м перед задньою стінкою, а посередині буде ще одна лінія, яка ділить центральний прямокутник навпіл. Усі лінії мають 5 см завширшки і мають бути добре видимими (<https://www.padeltennis.co.uk>).

Грають в падел за правилами тенісу. Команди в паделі складаються з двох гравців, тоді як теніс можна грати в одиночному або парному розряді. Гра схожа на теніс в парі, але цікаві продовження гри в паделі після ударів суперника та відскоку м'яча від скляної прозорої стінки та неочікуваних ударів. Можна відмітити, найяскравішими та цікавими моментами гри є удари після яких м'яч, відскакуючи від стінки, покидає границі корту і гравці, які повинні його дістати, вибігають за межі огороження майданчика і через двері, або через огорожу різними ударами повертають м'яч назад у гру (<https://thepicklesports.com/padel-rules>).

У грі виділяються відмінності падел від тенісу: корт в закритому просторі меншого розмірі ніж в тенісі; удари можна виконувати об стінки корту; грають

тільки в парі; подача подається тільки знизу; ракетки менших розмірів і без струн.

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю в паделі показали, гра має швидкі, гострі і різноманітні дії, з різноманітними поворотами для ударів, зміною положень з партнером, постійним передбаченням відскоків м'яча від стінки. Гравцю в паделі необхідно володіти швидкісними здібностями, а саме, високою швидкістю відповідної різних видів реакції реагування на удари суперників, на м'яч, що летить і реакції вибору, швидкості поодинокого руху, частоту рухів до м'яча, застосовувати швидкісно-силові здібності у стрибках за м'ячем, розвивати швидкісну та силову витривалість для підтримки здатності до виконання певних дій на корті та утримання ракетки використовувати координаційні здібності, а саме, в почутті ударів по м'ячу, певного ритму рухів, зберігати рівновагу при ударах від стінки, зміні напрямку переміщення, диференціювати зусилля при сильних та слабких ударах, виконувати за рахунок просторово-часової орієнтації, удар над головою, передбачувати напрями ударів та відскоків м'яча від стінки, постійно бути сконцентрованими, слідкувати за переміщеннями суперників, проявляти вольові якості та стійкість до несприятливих факторів змагальної діяльності спортсменів.

Ігрові дії в паделі пов'язані із залученням до активної роботи всіх основних м'язових груп тіла. Ведучу роль у цих діях відіграють швидкісні динамічні зусилля, обумовлені великою швидкістю рухів. Однак, під час ударів суттєве значення мають досить високі статичні зусилля, тому силова підготовка тенісиста повинна бути різносторонньою і розвивати силу м'язів у різних режимах роботи. Так, статична сила проявляється при стисненні рукоятки колінних суглобах, сила ніг.

Пікбол зародилася в 1965 році, коли після гри в гольф, конгресмен зі штату Вашингтон та успішний бізнесмен, повернулись до будинку в штаті Вашингтон (поблизу Сіетла), де у маєтку був старий корт для бадмінтону. Вони вирішили з імпровізували та почали грати ракетками для настільного тенісу й перфорованою пластиковою кулькою. Спочатку вони розмістили сітку на висоті бадмінтону 150 см і відбивали м'яч над сіткою. Упродовж вихідного дня гравці виявили, що м'яч добре відскакує від поверхні асфальту й незабаром сітку опустили до 0,86 м. Незабаром створили правила, спираючись на правила бадмінтону. Метою цієї гри було, щоб залучити до гри всю сім'ю (<https://www.usapa.org/history-of-the-game>).

У пікбол грають на корті розміром: 6,1x13,4 м. Лінії розмітки включені в зону корту. Розмір неігрового майданчика становить 2,13 м з кожного боку сітки. Сітка кріпиться на висоті 0,91 м по бічних лініях і 0,86 м по центру. За задньою та бічними лініями має бути достатньо місця для безпечного пересування гравців. Один і той же корт використовується для одиночного і парного розряду. М'яч подають по діагоналі (починаючи з правого квадрата команди, яка подає), нарахування очок може бути тільки тій команді, яка подає. Гравці з кожної сторони повинні дозволити м'ячу відскочити від поверхні один

раз, перш ніж будуть дозволені удари «зльоту» (удари зверху без торкання м'ячем поля). Після того, як відбулися ці два відскоки, м'яч можна відбивати ракеткою, як завгодно. Гравець продовжує подавати, чергуючи праву та ліву половини майданчика, поки не помиляться. Перша команда, яка здобула одинадцять очок – виграє, але з різницею не менше ніж у двоє очок. У піклбол грають, і в приміщенні, і просто неба. Грати можна одиночні, парні та змішані ігри (<https://intersportrun.org.ua>).

Ракетки для піклболу мають форму весла, виробляють їх з різних матеріалів – дерева, алюмінію, графіту, композитних матеріалів. Весла зазвичай не перевищують 61 см у довжину та 20 см у ширину. Стандартний розмір ракетки – 40×20 см для дорослих та 34,5 x 18,3 см для дітей. Вага ракетки становить 170–340 грамів. Обхват рукоятки становить 100–115 мм.

М'яч в піклболі пластиковий, порожнистий, з отворами, діаметр – 73–76 мм, вага – 21–27 гр. Для гри в повітрі і в залі використовуються різні м'ячі. Вуличний м'яч має менший діаметр отвору, але більше отворів. М'ячі: виготовлені з твердого полімерного пластику, можуть бути різних кольорів, але загально прийнятий, жовтий або салатово-зелений (<https://intersportrun.org.ua>).

В піклбол можуть грати спортсмени будь-якого віку, завдяки своїй доступності та інклюзивності, в останні роки все більше молоді захоплюється цією грою та гра стає більш динамічною і інтенсивною. Всесвітня федерація піклболу (WPF) бачить свою мету в тому, щоб розпалити глобальний азарт до піклболу. Їхньою метою є утвердження піклболу як гри, в яку грають у всьому світі, а не тільки в Північній Америці (<https://www.bbc.com>).

Спостереження за змагальною діяльністю в піклболі показало, що успішної та ефективною гри гравцям необхідно мати високий рівень концентрації уваги, розвитку простої та складної реакції, координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Гра вимагає від певного рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості. Переміщення гравців проходять на меншому майданчику ніж на тенісному корті, але гра може проходити на достатньо інтенсивному рівні, що сприяє розвитку рухливих здібностей, підвищує емоційний стан та самопочуття спортсменів.

**Висновки.** Таким чином, можна визначити, падел і піклбол є цікавими і популярними видами спорту у світі. Вони динамічно розвиваються, отримують все більше прихильників. Заняття цими видами спорту сприяють розвитку у спортсменів різноманітних рухових здібностей, надають емоційного настрою. В спортивному плані проводиться багато професійних турнірів, мають свої ліги, чемпіонати, які сприяють розповсюдженню та світовому визнанню цих видів спорту.

Література:

History of Padel. URL: <https://www.padel.ac/history-of-padel>.

Padel Pro Tour. URL: <http://www.systempadel.com/what-is-padel/what-is-ppt-padel-pro-tour>.

US Padel Association. URL: <http://padelusa.org>.

Beginning and development of padel in Asia. URL: <https://asiapadel.com>.

The Rules of Padel. URL: <https://thepicklesports.com/padel-rules>.

Padel court structure. Padel Tennis. URL: <https://www.padeltennis.co.uk/padel-court-spec>.

- [Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)  
URL: [https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048.amp.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)
- [Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048) URL:  
[https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048.amp.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)
- [History of the Game.](https://www.usapa.org/history-of-the-game) URL: [https://www.usapa.org/history-of-the-game.](https://www.usapa.org/history-of-the-game)
- Піклбол intersport run ua. *INTERSPORT RUN* (укр.). 2017. URL:  
[https://intersportrun.org.ua/piklbol.](https://intersportrun.org.ua/piklbol)

**Відомості про авторів:**

**Шевченко Олег Олександрович** – к. фіз. вих., доцент,  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
orcid.org/0000-0002-2856-9640,  
E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

*Надійшла до редакції 10.01.2025 р.*

## Показники швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти, які спеціалізуються в ігрових видах спорту

Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І., Пятницька Д. В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

**Анотація.** В роботі представлені результати дослідження швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти коледжу, які займаються ігровими видами спорту. Встановлено, що здобувачі освіти, які спеціалізуються у волейболі, футболі та баскетболі достовірних відмінностей у показниках розвитку швидкісно-силових здібностей не мають ( $p \geq 0,05$ ).

**Ключові слова:** швидкісно-силові здібності; ігрові види спорту.

**Вступ.** Одне з важливіших місць в підготовці спортсменів будь-якої спеціалізації займає фізична підготовка, яка є основою для всіх інших видів підготовки. Направлене виховання фізичних якостей сприяє успішному оволодінню техніко-тактичними прийомами в обраному виді спорту, а також засвоєнню навчальних програм зі спортивно-орієнтованих дисциплін при навчанні на освітніх програмах, пов'язаних з фізичною культурою і спортом (Шестерова et al., 2023).

Особливе місце в навчальному та навчально-тренувальному процесі студентів, які навчаються в закладах вищої освіти фізкультурної сфери та факультетах фізичного виховання, відводиться вихованню швидкісно-силових здібностей. Сутність цих здібностей полягає в тому, що спортсмену необхідно виконати рухову дію зі значною силою і швидкістю. При цьому, чим вище зовнішнє обтяження, тим більш силовий характер набуває сила і навпаки, чим менше обтяження, тим більш швидкісною стає дія.

Форми прояву швидкісно-силових здібностей в багатьом залежать від характеру напруження м'язів в тому або іншому русі, котрий вирізняється в різноманітних рухах швидкістю розвитку силового напруження, його величиною та тривалістю (Платонов, 2020).

Фахівці вважають, що дана здібність проявляється в конкретній руховій дії за умови швидкого подолання зовнішнього опору в діапазоні від 15-20 до 70% від максимальної сили (Круцевич et al., 2012).

Науковці академії вивчали вплив ігрових видів спорту, зокрема футболу та волейболу, на фізичну підготовленість студентів, які навчаються в коледжі (Крикун et al., 2021; Шестерова et al., 2023). Ними було встановлено, що вище зазначені види спорту позитивно впливають на розвиток окремих фізичних якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей. Фахівці (Панчішна, & Жестков, 2009) вказують, що значущість швидкісно- силових здібностей



пояснюється ще й тим, що вони є необхідною передумовою для успішного оволодіння новими фізичними вправами, впливають на спосіб засвоєння спортивної техніки, підвищують можливості людини в управлінні своїми рухами. Крім того, добре розвинуті швидкісно-силові здібності є необхідною умовою підготовки людини до життя, праці, професійної діяльності.

**Мета роботи** – визначити стан розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти третього та четвертого курсів Харківського педагогічного фахового коледжу, які займаються ігровими видами спорту.

**Матеріал та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь здобувачі освіти третього та четвертого курсів, які займаються футболом, волейболом та баскетболом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти застосовувалися наступні тести: швидкісне підтягування на перекладині, стрибок в довжину з місця, метання набивного м'яча вагою 5 кг з-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі. Тестування проводилося за загально прийнятими методиками

**Результати дослідження.** Результати тестування представлені в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Показники швидкісно-силових здібностей здобувачів освіти коледжу, які займаються ігровими видами спорту**

| Спеціалізація | n  | Швидкісні підтягування на перекладині (кіл-ть разів) | Стрибок у довжину з місця, см | Метання набивного м'яча, см | t <sub>1-2</sub> | t <sub>2-3</sub> | t <sub>1-3</sub> |
|---------------|----|--|-------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|------------------|
|               |    | X±σ  | X±σ                           | X±σ                         |                  |                  |                  |
| Волейбол      | 10 | 12±3,0   | 235±14,8                      | 397±55,4                    | 0,69             | 1,22             | 0,64             |
| Футбол        | 13 | 11±3,6   | 231±11,4                      | 377±45,4                    | 0,21             | 0,62             | 0,32             |
| Баскетбол     | 9  | 13±3,7   | 241±11,3                      | 440±44,3                    | 0,28             | 0,99             | 0,61             |

Аналіз отриманих даних, представлених в табл. 1, показав, що у здобувачів освіти ігрових спеціалізацій в усіх тестах спостерігаються розбіжності середніх результатів. Слід відмітити, що показники швидкісно-силових якостей у всіх проведених тестах найкращі у здобувачів освіти, які спеціалізуються в баскетболі. У здобувачів освіти, які спеціалізуються в футболі, були відмічені найгірші результати в тестах з оцінки швидкісно-силових здібностей. На наш погляд, такі результати дослідження обумовлені методикою тренування в конкретному виді спорту, а також стажем занять.

Разом з тим, статистична обробка результатів дослідження свідчить про відсутність достовірності розбіжностей ( $p \geq 0,05$ ) між результатами в запропонованих вище тестах між здобувачами освіти різних спортивних спеціалізацій. Вважаємо, що на це вплинула неоднорідність фізичної

підготовленості студентів-спортсменів, що виразилося у великих значеннях середнього квадратичного відхилення.

### **Висновки.**

1) проведене нами дослідження дозволило визначити показники розвитку швидкісно-силових здібностей студентів, які спеціалізуються в різних ігрових видах спорту;

2) встановлено, що найкращі результати в тестах на визначення швидкісно-силових здібностей, продемонстрували здобувачі освіти, які спеціалізуються в баскетболі, найгірші – ті, які спеціалізуються в футболі;

3) врахування результатів дослідження дозволить здійснювати підбір ефективних засобів та методів, спрямованих на покращення швидкісно-силових здібностей, студентів-спортсменів відповідно до їхньої спортивної спеціалізації.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в розробці систем вправ, спрямованих на цільовий розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів-студентів різних спортивних спеціалізацій.

### **Література:**

- Крикун, М.С., Шестерова, Л.Є., & Аксьонов, В.В. (2021). Вплив легкоатлетичних вправ на фізичну підготовленість футболістів збірної команди академії. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. мат-лів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. (01 грудня 2021 року). Полтава, 203–206.
- Панчішна, О.К. & Жестков, С.Г. (2009). Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 115–118.
- Платонов, В.Н. (2020). Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня.
- Круцевич, Т. Ю. (2012). Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах. К. : Олімпійська література.
- Шестерова, Л.Є., Грищенко, Л.К., & Пятницька, Д.В. (2023). Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : мат-ли XIX Міжнар. наук. конф. (Харків 03 лютого 2023 р.) Харків : ХДАФК, 128–131.

### **Відомості про авторів:**

**Шестерова Людмила Єгорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання; *Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail [lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

**Аджаметова Лейля Ільясівна** – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

<https://orcid.org/0000-0001-6673-3686>

E-mail [Leilia090394@gmail.com](mailto:Leilia090394@gmail.com)

**Пятницька Дар'я Всеволодівна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*  
<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>  
E-mail [mardariya@ukr.net](mailto:mardariya@ukr.net)

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

### РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

#### Вплив фізичних навантажень на біохімічні процеси в організмі людини

Лаврін Г. З., Кучер А. І., Кучер О. І.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка*

**Анотація.** Під час фізичних навантажень відбуваються зміни в організмі, що мають важливе значення для визначення оптимальних режимів тренувань та корекції фізичної активності з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовленості людини. Важливим аспектом є зміни в енергетичному обміні в процесі виконання фізичних вправ. Фізичні навантаження викликають суттєві зміни в метаболічних процесах організму; відзначається зниження рівня глюкози у крові при тривалих навантаженнях і підвищення її споживання м'язовими клітинами, що пов'язано зі збільшенням чутливості до інсуліну; відбувається активація гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, що забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів; спостерігається підвищення секреції гормону росту, який відіграє важливу роль у регенерації м'язової тканини, та зниження рівня інсуліну, що сприяє ефективнішому використанню жирних кислот як джерела енергії. Інтенсивність і тривалість вправ визначають рівень залучення різних енергетичних систем, що дозволяє адаптувати організм до різних умов навантажень. Для підтримки здоров'я та підвищення фізичної працездатності рекомендовано враховувати індивідуальні особливості організму, такі як вік, рівень фізичної підготовленості та наявність хронічних захворювань. Оптимізація тренувального процесу має передбачати поєднання аеробних та анаеробних вправ із поступовим збільшенням інтенсивності.

**Ключові слова:** фізичне навантаження; біохімічні процеси; організм людини; гормональний фон; фізичні вправи; фізична активність.

**Актуальність.** Актуальність дослідження впливу фізичних навантажень на біохімічні процеси в організмі людини зростає з кожним роком, оскільки фізична активність є одним із основних чинників, що впливають на загальний стан здоров'я людини та ефективність її життєдіяльності. Фізичні вправи безпосередньо пов'язані з активацією численних біохімічних процесів, що в свою чергу сприяє поліпшенню метаболічних показників, гормонального фону та енергетичного обміну в організмі. Вивчення цих змін є необхідним для розуміння механізмів, через які фізична активність допомагає підтримувати або навіть покращувати фізичну працездатність людини, а також запобігати ряду захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, таких як серцево-

судинні хвороби, діабет 2 типу, ожиріння та інші.

Дослідження змін, що відбуваються в організмі під час фізичних навантажень, має важливе значення для визначення оптимальних режимів тренувань та корекції фізичної активності в залежності від індивідуальних особливостей здоров'я і фізичної підготовленості людини. Зокрема, вивчення гормональних змін, таких як підвищення рівня адреналіну, кортизолу, інсуліну та гормону росту, дозволяє зрозуміти, як організм реагує на фізичне навантаження, і дає можливість розробити рекомендації для ефективного тренування. Це дозволяє не лише підвищити ефективність тренувань, а й знижує ризик перенавантаження, травм та інших побічних ефектів, що можуть виникнути під час неправильного дозування навантажень.

Також важливим аспектом є зміни в енергетичному обміні, зокрема у використанні глюкози, жирних кислот та глікогену як джерел енергії в процесі виконання фізичних вправ. Розуміння того, як інтенсивність та тривалість фізичних навантажень впливають на ці процеси, дає змогу оптимізувати тренувальний процес. Наприклад, аеробні навантаження допомагають покращити здатність організму використовувати жири як джерело енергії, в той час як силові тренування активують вироблення гормону росту, що стимулює відновлення м'язових тканин і збільшення їх обсягу.

Не менш важливою є індивідуалізація підходу до фізичної активності, оскільки кожен організм має свої особливості, які можуть впливати на реакцію на навантаження. Наприклад, молодші люди з високим рівнем фізичної підготовленості можуть долати більш високі навантаження, тоді як літні люди або особи з хронічними захворюваннями потребують спеціального підходу і зниження інтенсивності фізичних вправ для збереження їхнього здоров'я та фізичної працездатності. Вивчення цих аспектів дозволяє розробляти більш ефективні та безпечні методи тренувань, що сприятимуть досягненню максимальних результатів без негативного впливу на організм.

Таким чином, дослідження впливу фізичних навантажень на біохімічні процеси є надзвичайно актуальним для розвитку сучасних методик фізичного виховання, спортивного тренування, а також для покращення загального стану здоров'я населення.

**Мета дослідження:** дослідити вплив фізичних навантажень різної інтенсивності на біохімічні процеси в організмі людини.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити характер змін у метаболічних показниках під час фізичних навантажень.
2. Проаналізувати зміни у гормональному фоні та рівнях енергетичного обміну під час виконання фізичних вправ.
3. Обґрунтувати рекомендації щодо оптимізації фізичної активності для підтримки здоров'я і підвищення фізичної працездатності.

**Результати дослідження.** Фізичні навантаження суттєво впливають на метаболічні показники організму людини, зокрема на рівень глюкози, лактату, а також на енергетичний обмін. Під час фізичних вправ організм використовує



глюкозу як основне джерело енергії. Інтенсивні навантаження призводять до зниження рівня глюкози в крові, що стимулює глікогеноліз та глюконеогенез для підтримання енергетичного балансу. Дослідження показують, що регулярна фізична активність покращує чутливість до інсуліну та сприяє кращому контролю рівня глюкози в крові (Гуренко & Дроздовська, 2020)

При інтенсивних фізичних навантаженнях, особливо анаеробного характеру, підвищується рівень лактату в крові. Це є наслідком активізації анаеробного гліколізу, коли потреба в енергії перевищує можливості аеробного метаболізму. Збільшення концентрації лактату може призводити до м'язової втоми та зниження працездатності (Полатайко, 2012).

Фізичні навантаження різної інтенсивності та тривалості впливають на рівень тестостерону в крові спортсменів. Дослідження показують, що у юнаків, які не займаються спортом, рівень тестостерону в стані спокою більший порівняно зі спортсменами. Однак при тривалих заняттях спортом рівень тестостерону збільшується в усіх досліджуваних групах. При надмірних фізичних навантаженнях спостерігається зниження рівнів загального та вільного тестостерону (Чернуха & Горощенко, 2014).

Фізичні навантаження викликають значні зміни в організмі людини, зокрема, у гормональному фоні та процесах енергетичного обміну. Під час фізичних вправ активуються різні механізми, які регулюють енергетичні витрати, підтримку гомеостазу та забезпечення організму необхідними ресурсами для виконання завдань. Розглянемо основні зміни, які відбуваються в гормональному фоні та енергетичному обміні під час виконання фізичних вправ різної інтенсивності.

Фізичні навантаження впливають на рівень гормонів, які регулюють енергетичний обмін, реакцію на стрес та відновлення організму. Ось основні гормони, які зазнають змін під час фізичних вправ:

- *Адреналін і норадреналін:* Ці гормони, які виробляються наднирковими залозами, є важливими для мобілізації енергії під час фізичного навантаження. Вони стимулюють серце, підвищують кров'яний тиск, прискорюють обмін речовин і забезпечують енергетичні потреби організму (Bishop et al., 2008).

- *Кортизол:* Відомий як гормон стресу, кортизол підвищується під час інтенсивних фізичних навантажень, оскільки він допомагає організму справлятися з фізичним стресом. Підвищений рівень кортизолу сприяє мобілізації глюкози з печінки і розщепленню жирів, щоб забезпечити енергію для м'язів (Konerth, 2024)].

- *Інсулін:* Під час фізичних вправ знижуються рівні інсуліну, оскільки фізична активність покращує чутливість тканин до цього гормону. Це дозволяє м'язам ефективніше використовувати глюкозу та жирні кислоти як джерела енергії (Mastrototaro & Roden, 2024).

- *Гормон росту (GH):* Під час фізичних вправ, особливо силових тренувань, рівень гормону росту підвищується. Це сприяє росту та відновленню

м'язових тканин, а також мобілізації енергетичних ресурсів у вигляді жирних кислот (Vingren et al., 2010).

Зміни в гормональному фоні безпосередньо впливають на енергетичний обмін. Під час фізичних навантажень організм активно витрачає енергію, мобілізуючи запаси глюкози та жирних кислот.

- *Анаеробний обмін (молочна кислота)*: Під час інтенсивних фізичних навантажень, коли потреба в енергії перевищує можливості аеробного метаболізму, організм переходить до анаеробного обміну. Це веде до накопичення молочної кислоти в м'язах, що призводить до м'язової втоми.

- *Аеробний обмін (окислення жирів і глюкози)*: Під час низької або середньої інтенсивності фізичних вправ організм більше використовує аеробний обмін для виробництва енергії. В цьому випадку головними джерелами енергії є жири та глюкоза, які окислюються в присутності кисню для отримання АТФ – основного енергетичного ресурсу клітин (Coyle, 1995).

- *Глікоген*: Під час фізичних навантажень глікоген, запасений у м'язах та печінці, активно використовується для забезпечення енергії. Після тренування, рівень глікогену в м'язах знижується, і для відновлення необхідно споживати вуглеводи (Ivy, 1991)

Зміни у гормональному фоні та енергетичному обміні залежать від типу фізичних навантажень, їх інтенсивності та тривалості. Для досягнення оптимальних результатів у тренуваннях важливо враховувати ці зміни, а також коригувати навантаження в залежності від індивідуальних особливостей організму.

- Наприклад, аеробні тренування допомагають покращити окислення жирів та забезпечення м'язів енергією, знижуючи рівень кортизолу і стимулюючи вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та зменшенню стресу (Salmon, 2001).

- Силкові тренування активують гормон росту та тестостерон, що сприяє росту м'язів та зміцненню кісток. Водночас, важливим аспектом є час для відновлення організму між тренуваннями, оскільки високі навантаження можуть призвести до зниження рівня кортизолу та загального виснаження (Numer & Kraemer, 2023).

Фізичні навантаження є основою для підтримки оптимального стану здоров'я та підвищення фізичної працездатності, оскільки вони активно впливають на біохімічні процеси організму. Дослідження показують, що правильний підхід до фізичної активності може сприяти покращенню енергетичного обміну, нормалізації гормонального фону та збільшенню рівня витривалості. Однак важливою є індивідуалізація навантажень залежно від віку, фізичної підготовленості та здоров'я людини. В основі рекомендацій лежить принцип поступовості навантажень, що дозволяє уникнути перевантажень і знижує ризик травм.

Одним з основних аспектів оптимізації фізичної активності є визначення правильної інтенсивності тренувань. Дослідження підтверджують, що для підвищення фізичної працездатності та зміцнення здоров'я важливо

дотримуватись середньої інтенсивності навантажень. Регулярні аеробні тренування середньої інтенсивності, такі як ходьба, біг, плавання або велоспорт, можуть значно покращити серцево-судинну систему, збільшити витривалість і знизити рівень стресу (Малютова & Козловська, 2023).

Оптимальний час тренувань для досягнення здоров'язбережного ефекту складає 30–45 хвилин на день, 3–5 разів на тиждень (Тимчик et al., 2021). Водночас, для досягнення покращення в силових показниках доцільно вводити також елементи анаеробних тренувань, таких як вправи з власною вагою або тренажери.

Одним із ключових аспектів, який необхідно враховувати при оптимізації фізичної активності, є різноманітність вправ. Перехід від одного виду навантажень до іншого дозволяє забезпечити баланс між аеробними і анаеробними вправами, що сприяє комплексному розвитку організму та мінімізує ризик перенавантажень одних і тих самих м'язових груп.

Серед аеробних вправ доцільно рекомендувати види діяльності, які не тільки покращують серцево-судинну систему, але й активують процеси виведення токсинів, наприклад, йога, пілатес, плавання. Анаеробні навантаження (силові вправи) стимулюють ріст м'язової маси, покращують кісткову систему, а також сприяють підтримці нормальної ваги тіла. Варто включати вправи на розвиток гнучкості та витривалості, такі як стретчинг або комплекс вправ на тренажерах.

Індивідуалізація тренувального процесу є важливим аспектом для досягнення максимальних результатів при мінімальних ризиках для здоров'я. Згідно з дослідженнями, врахування вікових особливостей, рівня підготовленості, наявності хронічних захворювань чи травм дозволяє оптимізувати навантаження для кожної конкретної особи.

Для людей з хронічними захворюваннями серцево-судинної системи або ожирінням рекомендується поступове введення тренувань із низькою інтенсивністю з подальшим збільшенням навантаження за умови стабільного стану організму. Врахування результатів біохімічних показників, таких як рівень глюкози в крові або рівень лактату, може допомогти в коригуванні інтенсивності тренувань.

При фізичних навантаженнях на низькому рівні інтенсивності організм використовує жирні кислоти як основне джерело енергії, тоді як при високій інтенсивності переважно залучаються вуглеводи (Станкевич et al., 2024). Цей факт необхідно враховувати при складанні плану тренувань для людей, які мають метаболічні порушення.

Однією з основних складових оптимізації фізичних навантажень є процес відновлення після тренувань. Без належного відновлення організм не може адаптуватися до фізичних навантажень, що веде до перевтоми і ризику травм. Згідно з дослідженнями, введення режиму відпочинку в поєднанні з правильним харчуванням та гідратацією є важливим для досягнення максимальних результатів.

Особливо важливим є час для відновлення після інтенсивних тренувань, зокрема для анаеробних навантажень, які значно впливають на м'язи і метаболічні процеси. Варто враховувати, що фізичні навантаження повинні чергуватися з достатнім відпочинком для запобігання "перетренованості", що є загрозою для здоров'я (Соколенко & Поштарук, 2024).

Правильне харчування і гідратація є важливими факторами для оптимізації фізичних навантажень. Споживання збалансованої кількості макро- і мікроелементів до та після тренування сприяє підтримці енергетичного обміну, покращує відновлення тканин та зменшує ризик м'язових болей та травм.

Згідно з рекомендаціями, після інтенсивних тренувань варто споживати продукти, багаті на білки та вуглеводи для відновлення енергетичних запасів і сприяння регенерації м'язів. Водночас важливо підтримувати належний рівень гідратації організму, оскільки дегідратація може значно знизити фізичну працездатність і спричинити негативні біохімічні зміни в організмі.

**Висновки.** Фізичні навантаження викликають суттєві зміни в метаболічних процесах організму. Зокрема, спостерігається активація глікогенолізу та ліполізу, що сприяє забезпеченню енергетичних потреб під час виконання фізичних вправ. Також відзначається зниження рівня глюкози у крові при тривалих навантаженнях і підвищення її споживання м'язовими клітинами, що пов'язано зі збільшенням чутливості до інсуліну.

Під час фізичних навантажень відбувається активація гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, що забезпечують мобілізацію енергетичних ресурсів. Також спостерігається підвищення секреції гормону росту, який відіграє важливу роль у регенерації м'язової тканини, та зниження рівня інсуліну, що сприяє ефективнішому використанню жирних кислот як джерела енергії. Інтенсивність і тривалість вправ визначають рівень залучення різних енергетичних систем, що дозволяє адаптувати організм до різних умов навантажень.

Для підтримки здоров'я та підвищення фізичної працездатності рекомендовано враховувати індивідуальні особливості організму, такі як вік, рівень фізичної підготовленості та наявність хронічних захворювань. Оптимізація тренувального процесу має передбачати поєднання аеробних та анаеробних вправ із поступовим збільшенням інтенсивності. Аеробні вправи сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи та використанню жирів як енергетичного джерела, тоді як силові вправи ефективні для підтримки м'язової маси та покращення метаболічних показників.

#### Література:

- Гуренко, О.О., & Дроздовська, С.Б. (2020). Вплив фізичних вправ на мікробіом кишечника та інсулінорезистентність у осіб з метаболічним синдромом. *Український журнал медицини, біології та спорту*, Т. 5, 5, 324–331. DOI: 10.26693/jmbs05.05.324
- Малютова, О.М., & Козловська, О.Г. (2023). Вплив фізичних навантажень на водний баланс організму. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 188.
- Полатайко, Ю.О. (2012). Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на

реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 3 (19)), 367–372.

- Соколенко, Л., & Поштарук, Л. (2024). Анатомія серцево-судинної системи і її роль у фізичній активності дітей старшого шкільного віку. *Наукові інновації та передові технології*, (10 (38)). Соколенко, Л., & Поштарук, Л. (2024). Анатомія серцево-судинної системи і її роль у фізичній активності дітей старшого шкільного віку. *Наукові інновації та передові технології*, (10 (38)), 706–713. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-10\(38\)-706-713](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-10(38)-706-713)
- Станкевич, Л., Хмельницька, Ю., & Тронь, Л. (2024). Фізіологічні та метаболічні аспекти адаптації до спеціальних фізичних навантажень організму спортсменів спортивної ходьби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (3К(176)), 448–454. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).99](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).99)
- Тимчик, С. Г., Бриксін, О. О., & Омелянчук, Є. П. (2021). Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(136)), 128–132. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30)
- Чернуха, І.С., & Горощенко, В.Є. (2014). Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності та тривалості на рівень тестостерону в крові спортсменів. *збірник наукових праць "Фізичне виховання та спорт у контексті державної програмизовитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи"*, 250-252.
- Bishop, P.A., Jones, E., & Woods, A.K. (2008). Recovery from training: a brief review: brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015–1024. DOI: [10.1519/JSC.0b013e31816eb518](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518)
- Coyle, E.F. (1995). Integration of the physiological factors determining endurance performance ability. *Exercise and sport sciences reviews*, 23(1), 25–64.
- Huemer, W. C., & Kraemer, W. J. (2023). Resistance exercise stress: Theoretical mechanisms for growth hormone processing and release from the anterior pituitary somatotroph. *European Journal of Applied Physiology*, 123(9), 1867–1878. DOI: [10.1007/s00421-023-05263-8](https://doi.org/10.1007/s00421-023-05263-8)
- Ivy, J. L. (1991). Muscle glycogen synthesis before and after exercise. *Sports Medicine*, 11, 6–19.
- Konerth, N. (2024). *Optimizing Athlete Training Load and Recovery Monitoring in Hockey* (Doctoral dissertation, Durham University)
- Mastrototaro, L., & Roden, M. (2024). The effects of extracellular vesicles and their cargo on metabolism and its adaptation to physical exercise in insulin resistance and type 2 diabetes. *Proteomics*, 24(11), 2300078. DOI: [10.1002/pmic.202300078](https://doi.org/10.1002/pmic.202300078)
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33–61.
- Vingren, J. L., Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., Anderson, J. M., Volek, J. S., & Maresh, C. M. (2010). Testosterone physiology in resistance exercise and training: the up-stream regulatory elements. *Sports medicine*, 40, 1037–1053.

#### Відомості про авторів:

**Лаврін Галина Зиновіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

E-mail: [lavrin@tnpu.edu.ua](mailto:lavrin@tnpu.edu.ua)

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*



**Кучер Анастасія Ігорівна**, здобувачка вищої освіти 1 курсу хіміко-біологічного факультету

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Кучер Олександра Ігорівна** – здобувачка вищої освіти 1 курсу хіміко-біологічного факультету

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

## Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї

Кравченко О. С., Приймак К. О.

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Анотація.** Доведено вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Встановлено, що регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і зменшують рівень стресу. Дослідження показало, що фізична активність може бути ефективним засобом профілактики та лікування депресії, тривожності та інших розладів. Розкрито, що фізична активність також сприяє покращенню самовідчуття, підвищує самооцінку та допомагає у розвитку соціальних зв'язків через участь у групових заняттях або спортивних змаганнях. Крім того, регулярні тренування можуть покращити якість сну, що має позитивний вплив на загальний емоційний стан.

**Ключові слова:** фізична активність; емоційний стан; психологічна рівновага; психічне та емоційне здоров'я; здоровий спосіб життя; фізичні вправи.

**Вступ.** Психічне здоров'я та емоційна рівновага є невід'ємною складовою добробуту людини, особливо в умовах сьогодення, коли людство стикається зі стресом і переживаннями кожного дня. Одним із природних та дієвих методів підтримки психологічної рівноваги є якісна фізична активність.

В. Стадник (2022) відмічає, що в процесі фізичної активності організм виробляє ендорфіни, які забезпечують зниження рівнів гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Незважаючи на незаперечні переваги, багато людей не приділяють достатньої уваги фізичному здоров'ю, що може негативно впливати на їхній загальний емоційний стан.

Дослідження взаємозв'язку фізичної активності та емоційного здоров'я стає дедалі актуальнішим та нагальним, адже воно може значно покращити якість життя у багатьох сферах. Розуміння цих механізмів та процесів є важливим кроком у розвитку ефективних стратегій підтримки емоційного здоров'я через фізичну активність.

**Мета дослідження:** визначити роль фізичної активності у підтримці та формуванні здорового психологічного стану та емоційної стабільності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Фізична активність має значний вплив на емоційне здоров'я людини. В умовах сучасного життя, коли стрес, тривога та нестабільність стають звичними речами, регулярні фізичні вправи можуть стати ефективним способом покращення загального психічного стану. Заняття спортом, не важливо яким: біг, стрибки, йога, або командні види спорту, забезпечують та будують не лише фізичну активність, але й соціальну

взаємодію з зацікавленими, вмотивованими людьми, що також позитивно впливає на емоційний стан та зцілює людину.

Кожна людина має бути здорова як фізично, так і психічно. Треба чітко усвідомити, що без активних занять фізичною культурою здоров'я не може бути ідеальним, усвідомлювати благодійну роль фізичних вправ. Якщо ж люди самі не хочуть усвідомлювати цього, то необхідно їм роз'яснювати і доводити.

Здоров'я – це комплексний стан, що включає фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці не лише фізичного, але й психічного здоров'я.

Регулярні заняття фізичною культурою сприяють поліпшенню загального стану організму, зміцненню імунної системи та підвищенню витривалості. Вони також допомагають у зниженні рівня стресу, покращують настрій і можуть запобігти розвитку різноманітних психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Отже, важливо усвідомлювати, що здоровий спосіб життя, який включає регулярну фізичну активність, є основою для досягнення гармонії між фізичним і психічним здоров'ям. Інвестуючи в своє тіло через спорт і активність, ми інвестуємо й у своє психічне благополуччя.

Ахмедова К. (2021) стверджує, що активні фізичні навантаження впливають на стабільний психічний стан індивіда. З одного боку, в процесі заняття спортом людина робить мінімум розумових зусиль та навантажень, і нервова система перебуває в стані спокою та усамітнення, підключаються інші системи людського організму, не пов'язані з якоюсь активною інтелектуальною діяльністю, з іншого боку фізичні навантаження впливають на психіку, оскільки м'язова і нервові системи нерозривно пов'язані. Саме тому необхідно частіше займатися спортом і перемикатися з розумового навантаження на фізичне аби тримати своє тіло в емоційному та фізіологічному балансі.

Спостерігаючи за людьми у яких спорт займає велику частину життя, можна спостерігати, що фізична активність формує більш позитивне сприйняття, підвищує впевненість у собі та сприяє особистісному зростанню. Вона також може зменшити симптоми психічних розладів, підвищуючи загальний рівень задоволення життям. Соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми є важливими аспектами, які напряду сприяють емоційному здоров'ю та покращують його. Участь у різноманітних командних видах спорту, групових тренуваннях, надає можливість не лише покращити фізичне здоров'я і загальний стан, але й розвивати соціальні навички, почуття приналежності до колективу, що дуже допомагає знизити рівень самотності та схильності до депресії і ін. Люди які мають в житті спорт, завжди виглядають більш щасливими і стабільними, бо фізичні навантаження позитивно впливають на психологічні процеси, допомагаючи знизити емоційну і розумову напругу.

Регулярне виконання фізичних вправ, тренувань, участь у різноманітних змаганнях може значно знижувати ймовірність розвитку психічних розладів. Фізична активність є важливою частиною стратегії профілактики, яка знижує

ризик виникнення таких порушень через покращення біохімічних процесів в організмі, що впливають на емоційний стан.

Роботи цілого ряду дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток людини.

За словами науковців В. В. Курінної, Т. В. Копаєвої (2009), фізичні навантаження сприяють швидшому руйнуванню адреналіну, який виробляється в надлишку під час стресових ситуацій або психічних напружень. Фізична активність не лише покращує фізичний стан, але й має значний вплив на мозок. Під час фізичних вправ активуються нейротрансмітери, такі як серотонін і дофамін, які безпосередньо пов'язані з настроєм, відчуттям щастя та задоволенням. Адреналін (гормон стресу) може викликати збудження та підвищену нервозність, але після фізичних вправ його рівень знижується, що допомагає заспокоїти організм і знизити стрес.

Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду неблагоприємних факторів, що може забезпечувати людям своєрідний «імунітет» до чинників, що може погіршити їх психологічне здоров'я (Курінна, & Копаєва, 2009). Не маючи такого страхування дуже часто стрес та переживання впливають також і на сон, який є важливою складовою людського здоров'я як фізичного так і емоційного. регулярні фізичні вправи можуть сприяти кращому сну, знижуючи рівень тривожності і активуючи процеси відновлення організму. Якісний сон є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги.

Таким чином, фізична активність є важливим компонентом емоційного здоров'я, що допомагає людям справлятися з повсякденними стресами, підвищувати життєву енергію та формувати позитивний світогляд. Розуміння цієї ролі може стати основою для розробки програм, спрямованих на поліпшення психоемоційного добробуту через рухову активність.

**Висновки.** Введення та інтеграція навіть незначних фізичних навантажень є кроком до вибудовування міцного емоційного здоров'я. Вони не лише сприяють фізичному здоров'ю, гарному фізіологічному стану, але й поліпшують емоційний фон, формуючи у людини елементи здорового способу життя, які приносять користь як тілу, так і розуму.

Література:

Ахмедова, К., & Трегубов, В. (2021). Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів. *Сучасні досягнення фізичного виховання* : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена Дню працівників освіти. Харків, 42–46.

Курінна, В.В., & Копаєва, Т.В. (2009). Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 48–50.

Стадник, В. (2022). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*, (16), 132–140. <https://doi.org/10.35619/iiv.v1i16.488>

**Відомості про авторів:**

**Кравченко Олена Станіславівна** – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Приймак Кіра Олександрівна** – здобувачка другого курсу навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

E-mail: Kira.Pryimak@hneu.net

*Надійшла до редакції 09.01.2025 р.*



## Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція

Кравченко О. С., Циганок Ю. С.

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Анотація.** Розкрито важливість фізичної активності та спорту в контексті соціальних зв'язків і інтеграції різних груп населення. Фізичне виховання не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує цінності, такі як командна робота, дисципліна та взаємоповага. Спорт виступає потужним інструментом для покращення соціальної взаємодії, сприяючи формуванню спільнот і зменшенню соціальної ізоляції. Доведено, що фізичне виховання та спорт є невід'ємною частиною соціальної політики, спрямованої на створення інклюзивного суспільства, де кожен має можливість реалізувати свій потенціал і бути частиною активної громади, підвищуючи самооцінку та соціальну активність. Особливо важливою є роль спорту в інтеграції молоді з особливими потребами та інших вразливих груп.

**Ключові слова:** фізичне виховання; спорт; соціальна інтеграція, гармонійний розвиток, здоров'я, соціалізація, рухова активність, фізична реабілітація, адаптивне фізичне виховання, особи з інвалідністю.

**Вступ.** Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція є взаємопов'язаними аспектами, які відіграють вирішальну роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості. З одного боку, регулярні фізичні вправи та заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, розвитку координації, витривалості та інших важливих якостей. Водночас, науковці Наталія Муқан та Лариса Козіброда (2021) акцентують увагу на тому, що соціальна інтеграція забезпечує можливості для налагодження міжособистісної комунікації, формування навичок взаємодії та співпраці, засвоєння культурних норм та цінностей суспільства.

Гармонійне поєднання фізичного виховання, спорту та соціальної інтеграції є запорукою всебічного розвитку людини, адже воно охоплює як фізичну, так і соціальну сфери життєдіяльності.

Таким чином, фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція є взаємодоповнюючими компонентами гармонійного розвитку особистості, які забезпечують фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію та повноцінне функціонування індивіда в суспільстві.

Актуальність теми «Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція» обумовлена потребою в збереженні здоров'я нації, подоланні соціальної ізоляції, сприянні інклюзивності суспільства, психологічному благополуччю та всебічному розвитку особистості.

**Мета дослідження.** Проаналізувати теоретичні основи та існуючі

наукові дані щодо ролі фізичного виховання, спорту та соціальної інтеграції у розвитку особистості та суспільства.

**Матеріал і методи дослідження.** Використовувався метод аналізу та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Соціалізація є невід'ємним та безперервним процесом, під час якого індивід засвоює ключові складові культури: символи, смисли, цінності та норми. Це динамічний шлях формування соціальних якостей, умінь і навичок, завдяки якому людина стає повноцінним учасником суспільної взаємодії. Соціалізація не обмежується певним етапом життя, а є перманентним явищем, що відбувається як у результаті стихійного, так і цілеспрямованого контакту особистості з навколишнім середовищем.

С. Б. Фурдуй, Я. М. Ніфака (2018) стверджують, що засвоєння культурних кодів, розвиток комунікативних здібностей та формування соціальної ідентичності відбувається безперервно, розпочинаючись із ранніх років і продовжуючись протягом усього життєвого шляху людини в різних соціальних контекстах.

Фізичне виховання та спорт є винятковою сферою людської діяльності, яка відіграє ключову роль у процесі соціалізації індивідів.

Н. Муқан, Л. Козіброда (2021) свідчать, що в контексті універсальних культурних цінностей людства, високий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовки значною мірою визначає здатність особистості засвоювати та втілювати інші життєво важливі цінності. У цьому сенсі, фізичне виховання та спорт виступає фундаментальною основою, без якої соціалізація людини відбувається малоефективно та неповноцінно.

Фізичне виховання та активне залучення до спортивних практик сприяють збереженню міцного здоров'я, підвищенню фізичної форми, зниженню ризиків захворювань, покращенню працездатності та зменшенню рівня стресу. Водночас, соціальна інтеграція забезпечує можливості для розвитку комунікативних навичок, налагодження міжособистісної взаємодії та формування соціальних зв'язків, що є невід'ємною складовою становлення особистості. Таким чином, фізичне виховання та заняття спортом виступають потужним фактором успішної соціалізації людини, оскільки забезпечують фізичне та психічне здоров'я – основу для засвоєння інших ціннісних орієнтирів та повноцінної інтеграції в суспільство.

Фізичне виховання та спорт виступає унікальним соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у процесі соціалізації молодого покоління. Його вагомість полягає в розвитку, засвоєнні та популяризації культури рухової активності людини.

Дані Власової Н. Ф. (2016) свідчать, що потреба фізичного вдосконалення людей має природний аспект, розкриваючись в необхідності для людини задоволення рухових потреб, що забезпечують життєві функції різних систем його організму.

Сіренко Р. Р. (2019) зазначає, що саме під час занять спортом формуються, виявляються і розвиваються індивідуальні якості особи, її характер.

Хоча спорт часто асоціюється із суперництвом та змагальністю, саме змагальна діяльність та підготовка до неї розглядаються дослідниками як визначальні ознаки, що вирізняють спортивну галузь серед інших соціальних феноменів. Однак, роль спорту у соціалізаційних процесах не обмежується лише змагальним аспектом. Заняття спортом сприяють формуванню цілого спектру важливих якостей: дисципліни, наполегливості, лідерських навичок, командного духу, вміння долати перешкоди та прагнути до самовдосконалення. Ці риси є невід'ємними складовими успішної соціальної адаптації та інтеграції молоді в суспільство.

Ще одними з найвизначніших напрямків у цій галузі є фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання для осіб з інвалідністю. Адаптивна фізична культура відіграє ключову роль у підтримці та покращенні фізичного і психічного стану людей з обмеженими можливостями, сприяючи підвищенню їхньої якості життя. Завдяки спеціально розробленим програмам фізичних вправ та реабілітаційних заходів, особи з інвалідністю мають змогу розвивати свої фізичні здібності, зміцнювати здоров'я та долати бар'єри на шляху до соціальної інтеграції (Борецька, 2019).

Як відмічає Н. О. Борецька (2019), значення адаптивного спорту полягає в тому, що психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості інваліда; підвищує психоемоційну стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу.

Фізичне виховання особистості є результатом цілеспрямованого виховання та професійної підготовки, що знаходить своє відображення у ставленні людини до власного здоров'я, фізичних можливостей та здібностей. Воно проявляється в способі життя та професійній діяльності індивіда, утворюючи гармонійну єдність знань, переконань, ціннісних орієнтирів та їх практичної реалізації. Фізичне виховання особистості є синтезом теоретичного осмислення важливості фізичної активності, усвідомлення його ролі для зміцнення здоров'я та розвитку фізичного потенціалу, а також конкретних дій, спрямованих на ведення здорового способу життя та залучення до різноманітних форм рухової діяльності. Фізичне виховання відображає ступінь інтеграції фізичної культури в повсякденні звички, мотивацію до самовдосконалення та прагнення до гармонійного розвитку як у фізичному, так і в духовному аспектах (Тулайдан & Тулайдан, 2017).

**Висновки.** Фізичне виховання та спорт є унікальним соціокультурним феноменом, який моделює альтернативний вимір культури. Вони зберігають та зміцнюють механізми соціально-культурного життя людини, формуючи соціально компетентну особистість. Через фізичне виховання та спорт

відбувається засвоєння цінностей, норм та взірців поведінки. Водночас, фізичне виховання та спорт пропонує альтернативний шлях самореалізації та взаємодії. Вони сприяють розвитку дисципліни, наполегливості, лідерських навичок та командної роботи. Адаптивна фізична культура сприяє подоланню перешкод та підвищенню якості життя людей з обмеженими можливостями. Таким чином, фізичне виховання та спорт є платформою для формування особистості, здатної ефективно функціонувати в різних сферах суспільства.

Дослідження в цій сфері можуть допомогти у розробці ефективних програм та ініціатив, що сприятимуть соціальній інтеграції через фізичну активність.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення впливу різних видів фізичної активності та спортивних дисциплін на процеси соціалізації та інтеграції в певні соціальні групи (молодь, люди похилого віку, особи з інвалідністю тощо).

#### Література:

- Борецька, Н.О. (2019). *Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник*. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського.
- Власова, Н.Ф. (2016). Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право*, Вип. 3/4, (31-32), 49–57.
- Мукан, Н., & Козіброда, Л. (2021). Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок*, 1 (187), 27–32. DOI: [10.24919/2308-4634.2021.228269](https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.228269)
- Сіренко, Р.Р. (2019). Соціально-філософський базис феномена спорту та фізичної активності в суспільстві в контексті національного державотворення. *Публічне управління і адміністрування в Україні*, 9, 67–70.
- Тулайдан, В.Г., & Тулайдан, Ю.Т. (2017). *Практикум з теорії і методики фізичного виховання* : навчально-методичний посібник. Львів, «Фест-Прінт».
- Фурдуй С. Б. (Eds.) (2019). *Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури* : монографія Ізмаїл : ІДГУ, Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка.
- Фурдуй, С.Б., & Ніфака, Я.М. (2018). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*, 1(53), 395–399.

#### Інформація про авторів

**Кравченко Олена Станіславівна** – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: [olena.kravchenko@hneu.net](mailto:olena.kravchenko@hneu.net);

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Циганок Юлія Сергіївна** – здобувачка другого курсу навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

E-mail: [yuliia.tsyhanok@hneu.net](mailto:yuliia.tsyhanok@hneu.net)

Надійшла до редакції 07.01.2025 р.

## Аналіз проведеного анкетування щодо виявлення інтересів вчителів фізичної культури

Останкова О. І., Помещикова І. П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** На процес формування фізичних та духовних інтересів вчителя фізичної культури впливає багато умов, але істотний вплив має соціальне середовище, і головне, фізичні та духовні інтереси. Проведено анкетування вчителів фізичної культури щодо виявлення їх інтересів. Було встановлено, що вчителя фізичною культури мають доволі різноманітні інтереси. Як хобі більшість респондентів обирають активні розваги, велопрогулянки, спорт. При визначенні улюбленого виду спорту 64 % респондентів віддають перевагу спортивним іграм. Із жанрів кінематографу вчителя обирають такі жанри як фантастика, детективи, історичні фільми та трилери. Щодо уподобань у музиці – більшість опитуваних (54,5%) надають перевагу поп музиці. 63,6 % респондентів регулярно читають художню літературу.

**Ключові слова:** анкетування; вчитель фізичної культури; інтереси.

**Вступ.** Нашому суспільству потрібні вчителі фізичної культури, які здатні креативно й незалежно мислити, орієнтуватися в науково-технічній інформації, творчо вирішувати професійні завдання. В даний час не знижуючи вимоги й до професійних знань особлива увага приділяється творчому потенціалу вчителя. В цілому інтересами особистості можуть виступати явища зовнішнього світу, уявлення, ідеї, почуття і переживання – все те в чому знаходить втілення потреба. Слід підкреслити, що поняття «інтерес» як частина процесу спонукання, виступає тим складним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх чинників поведінки, який визначає виникнення, напрямок, а також способи здійснення конкретних форм діяльності (Москальова, 2014; Бачинська, 2017).

Інтереси особистості належать до усвідомлених спонук активності, тобто мотивів, і визначаються як специфічна форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і тим самим сприяє орієнтуванню особистості в навколишній дійсності (Андріанов, & Макаренко, 2007).

На процес формування фізичних та духовних інтересів вчителя фізичної культури впливає багато умов, але істотний вплив має соціальне середовище, і головне, фізичні та духовні інтереси (Лищенко, 2020).

Нині в системі освіти, набувають пріоритетного значення загальнолюдські цінності, гуманістичні основи в розвитку особистості, орієнтація на інтереси людини, що вказує на актуальність обраної теми.



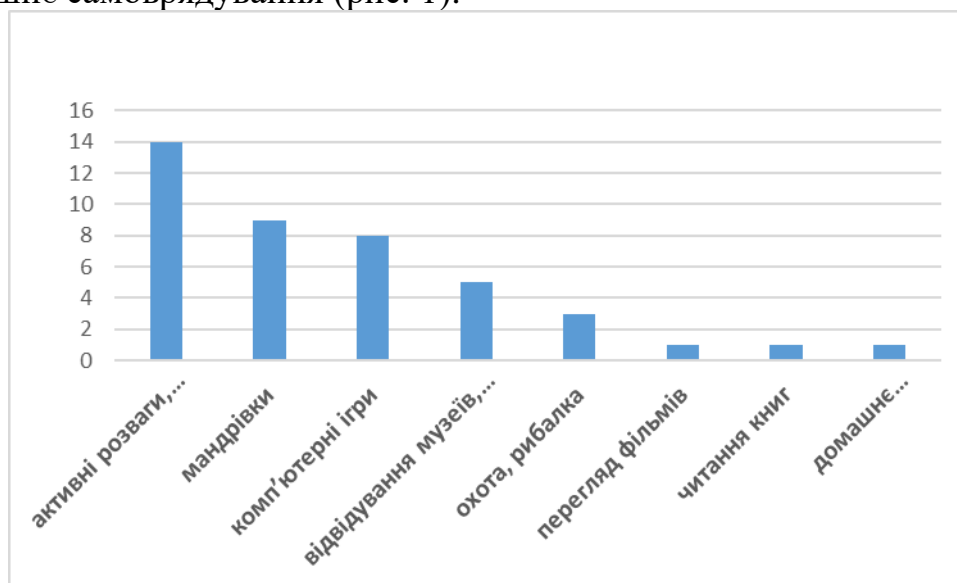
**Мета дослідження** – вивчити інтереси вчителів фізичної культури у сучасних умовах.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, анкетування.

Нами була розроблена анкета, яка вивчала інтереси вчителів фізичної культури. Анкетування проводилося дистанційно весною 2024 року з використанням сучасних технологій. У анкетуванні прийняло участь 33 вчителя фізичної культури віком від 23 до 55 років. Середній вік становив 27,8 років.

Із осіб, що прийняли участь в анкетуванні – 9 (27,3%) чоловічої статі та 24 (72,7%) жіночої. Серед респондентів 7 осіб одружені, 22 не одружені, 4 – розведені.

**Результати дослідження.** На поставлене питання щодо виявлення хобі вчителів, де можна було надавати декілька відповідей, найбільшу кількість раз (14 раз) респонденти згадали активні розваги, велопрогулянки, спорт; 9 разів – мандрівки; 8 разів – комп'ютерні ігри; 5 рази відзначено як хобі відвідування музеїв, театрів; 3 рази – охота та рибалка. Можна відзначити, що поодинокі зустрічалися наступні види діяльності як хобі: перегляд фільмів, читання книг, домашнє самоврядування (рис. 1).

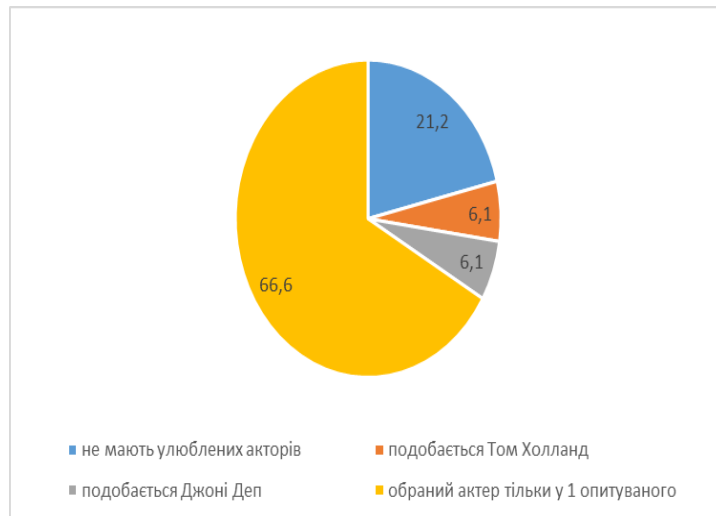


**Рис. 1.** Обрані респондентами хобі (кількість раз)

На питання які жанри кіно подобаються, 14 опитаних із 33 (42,4%) відзначили одночасно 4 і більше жанрів. Серед них фантастика, детективи, історичні фільми та трилери. Ті респонденти, які обирали 2 жанри, у них були представлені ці ж жанри. Можна також відзначити, що жанр комедії обрав тільки один із опитаних респондентів (жінка 43 років, розлучена).

При опитуванні щодо улюблених акторів 7 опитуваних (21,2%), вказали, що таких не мають. Актори Том Холланд, як і Джоні Деп є улюбленцем 2 респондентів. Інші актори зустрічалися по 1 разу. Улюблених режисерів не мають, або взагалі не знають 14 опитаних (42,4 %). По 2 респондента вказали свої улюбленими режисерами Крістофера Нолана, Люка Бессона і Ельдара

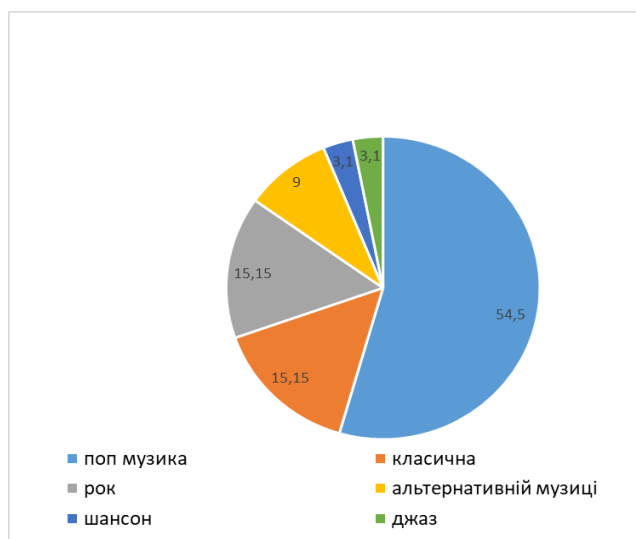
Рязанова. В інших 13 випадках вказувалися режисери, прізвище яких зустрічалося по 1 разу (рис. 2).



**Рис. 2.** Розподіл респондентів щодо улюблених акторів (% із 33 осіб)

Переглядати фільми люблять дома у колі сім'ї 15 опитаних (45,4%), дома у компанії друзів – 8 опитаних (24,2%), дома на самоті – 7 (21,2%) опитаних. Усього 2 опитаних люблять ходити із друзями в кінотеатр, а 1 респондент любить ходити до кінотеатру сам.

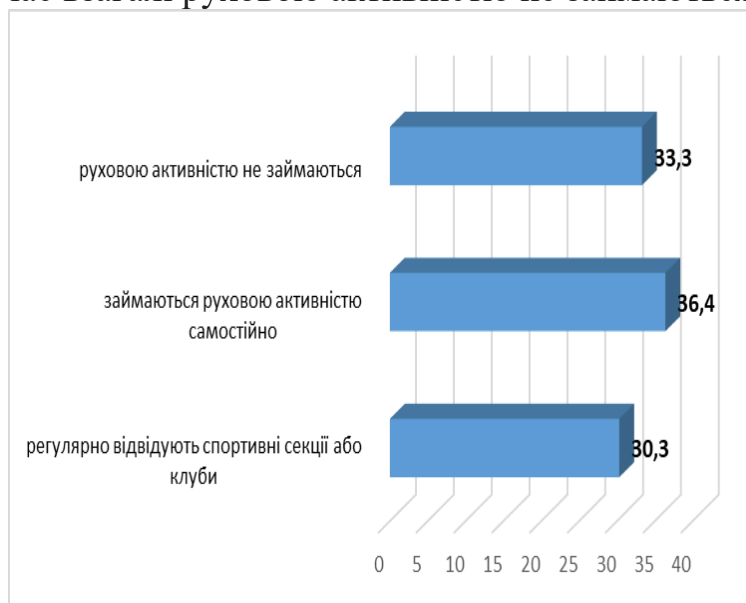
Щодо уподобань у музиці, то 18 опитуваних (54,5%) надають перевагу поп музиці; по 15,15% надають перевагу класичній музиці і року; 9% – альтернативній музиці. По 1 опитаному люблять шансон і джаз. 6 респондентів (18,2%) не мають улюблених співаків або гуртів. Уподобання дуже різняться і тільки музичний гурт Океан Ельзи зустрічається двічі, інші музиканти по 1 разу (рис. 3).



**Рис. 3.** Розподіл респондентів щодо улюблених жанрів музики (% із 33 осіб)

Було встановлено, що 10 респондентів (30,3%) взагалі художню літературу не читають, 2 (6%) читають іноді. Одночасно з цим 63,6 % респондента читають художню літературу регулярно.

При визначенні улюбленого виду спорту, респонденти як улюблений вид, обирали спортивні ігри, їх відзначили 64 %. Серед них баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, теніс, гольф. Танці і лижі обрали 6%. По одному респонденту відзначали такі види спорту як, фігурне катання, художня гімнастика. Тільки 1 людина відзначила, що жоден з видів спорту йому не подобається. При цьому 10 осіб із опитаних (30,3%) регулярно відвідують спортивні секції або спортивні клуби; 12 (36,4%) – займаються руховою активністю самостійно; 11 (33,3%) – на даний час взагалі руховою активністю не займаються (рис. 4).



**Рис. 4.** Показники кількості респондентів задіяних у заняттях руховою активністю (% із 33 осіб)

**Висновки.** Таким чином, можна відзначити, що вчителів фізичної культури мають доволі різноманітні інтереси. Як хобі більшість респондентів обирають активні розваги, велопрогулянки, спорт. При визначенні улюбленого виду спорту 64 % респондентів віддають перевагу спортивним іграм. Із жанрів кінематографу вчителів обирають такі жанри як фантастика, детективи, історичні фільми та трилери. Щодо уподобань у музиці – більшість опитуваних (54,5%) надають перевагу поп музиці. 63,6 % респондентів регулярно читають художню літературу.

#### Література:

- Андріанов, В.С., & Макаренко, Н.Г. (2007). Фізичне виховання та духовні інтереси студентів педагогічного університету. *Physical Education Theory and Methodology*, (12), 44-46.
- Бачинська, Є.М. (2017). Вектори змін методичної роботи в закладах загальної середньої освіти в контексті реформування освіти в Україні. *Народна освіта*, (3), 16-21.
- Москальова, Я.Ю. (2014). Педагогічні умови саморозвитку майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (38), 243–249.

Лишенко, Г.П. (2020). Підготовка студентів педагогічного факультету до формування пізнавального інтересу. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Випуск, 23*, 145–149.

**Відомості про авторів:**

**Останкова Олена Іванівна** – викладач кафедри педагогіки та психології

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0009-0009-0090-8055>

E-mail: [olena.ostankova@ukr.net](mailto:olena.ostankova@ukr.net)

**Помещикова Ірина Петрівна** – к.фіз.вих., доцент, зав. кафедрою спортивних та рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: [pomeshikovaip@ukr.net](mailto:pomeshikovaip@ukr.net)

*Надійшла до редакції 08.01.2025 р.*

## Вплив фізичної втоми на розумову діяльність спортсменів-орієнтувальників

Шип Н. Є., Віхляєва Д. О.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди*

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню впливу втоми на ефективність розумових процесів у спортсменів-орієнтувальників під час змагальної діяльності. Запропоновані засоби і методи тренування для підготовки спортсменів до корекції своїх дій в умовах стомлюваності. Зроблено висновки про можливість зменшення негативного впливу втоми на результативність виконання технічних прийомів і тактичних дій при доланні дистанції.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування; втома; технічна підготовка; тактичні дії.

**Вступ.** Спортивне орієнтування – вид спорту багатогранний, і за своєю сутністю має спільні риси з циклічними видами спорту, зокрема з кросовим легкоатлетичним бігом (фізична складова). В психологічному плані має багато спільного зі спортивними іграми і єдиноборствами: спортивна діяльність вимагає швидкої реакції на зміни обстановки, оточуючих умов; орієнтувальнику необхідно вирішувати за короткий проміжок часу тактичні і технічні завдання. До того ж все це здійснюється в нестандартних, неочікуваних умовах. При чому, на розумову діяльність спортсмена дуже впливає фізична втома, адже скоєні під впливом втоми помилки негативно впливають на результат і не дозволяють реалізувати фізичні здібності (Хіменес, 2011).

У фізіології та психології проблему втоми вважають однією з найскладніших. Єдиного погляду на її механізм поки не існує. Основні підходи до цього питання пов'язують процес втомлення з виникненням при м'язовій роботі речовин, що отруюють організм і сприяють зниженню працездатності. Інший підхід пов'язує втому зі зниженням працездатності ЦНС під впливом тривалого навантаження (Тулайдан, 2017).

Не зневажаючи на жодну з цих точок зору, ми розглядаємо втому як явище, що неминуче виникає в організмі спортсмена під час фізичного навантаження і потребує конкретних дій для зниження його негативного впливу на розумову діяльність спортсмена.

**Мета дослідження:** розробити заходи щодо протистояння втомі спортсменів-орієнтувальників під час змагань.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу результатів змагань та опитування членів юніорської збірної команди України зі спортивного орієнтування вивчити вплив стану



втомленості на розумову діяльність спортсменів під час долаття дистанції.

2. Визначити заходи, які доцільно використовувати в тренувальній та змагальній діяльності з метою знизити негативний вплив втоми на результат.

**Матеріал і методи дослідження.** Для визначення впливу втоми на якість виконання технічних прийомів та тактичних дій ми провели дослідження, в процесі якого проаналізували результати змагань чемпіонатів України сезону 2022-2023 рр. Нами було проведено опитування та анкетування членів юніорської збірної команди України зі спортивного орієнтування (15 спортсменів віком від 17 до 20 років), систематизація помилок, яких припускаються при долатті дистанції спортсмени-орієнтувальники під впливом втоми, що виникає після тривалого або інтенсивного навантаження. Для пошуку засобів поліпшення підготовки спортсменів і зниження негативного впливу втоми на розумову діяльність нами було проведено педагогічний експеримент: в тренування спортсменів було включено спеціальні вправи, ефективність яких ми перевірили, аналізуючи результати змагальної діяльності спортсменів в сезоні 2023-2024 рр. Спираючись на ці результати, ми рекомендували спортсменам конкретні заходи, що необхідно застосовувати для зниження впливу втоми на розумову діяльність.

Крім аналізу дистанцій і наголошення на помилках, що виникали у зв'язку зі втомою, ми провели ряд тренувань, на яких спортсмени вибігали крутий підйом кілька разів у швидкому темпі, після такого анаеробного навантаження отримували карту і намагались знайти контрольні пункти (Маясов et al., 2007).

З метою мінімізації впливу втоми на розумову діяльність ми звернули увагу на проведення спеціальних фізичних тренувань для вдосконалення анаеробних можливостей спортсменів. Аналогічні тренування використовують в своїх підготовці легкоатлети-кросмени. Ці тренування включали надшвидкісні прискорення на місцевості від 2 до 20 хвилин; повторні тренування: 4x15 хв., 6x10 хв., 3x20 хв, відновлення після серій повне чи неповне від 1 до 15 хв; ритмічний біг: чергування коротких відрізків в темпі від розминочного до максимального.

За 3 тижні до змагань проводили біг в анаеробному режимі відрізками від 50 до 400 м. При відновленні ЧСС знижується до 80 уд/хв (Шиян et al., 2012).

Для того, щоб спортсмени більш реально уявляли, за яких умов орієнтування на дистанції буде більш якісним, ми практикували пробігання окремих відрізків з різною швидкістю. По закінченні відрізка або впродовж бігу спортсменам пропонувалось виконання стандартних завдань з техніки орієнтування, розміщених на картках. Порівнюючи результати виконання завдань, спортсмени могли визначити, яка швидкість та рівень втоми є оптимальними для них, а коли виникає різке збільшення помилок. В середньому найбільш прийнятною для вирішення технічних і тактичних завдань виявилась швидкість, коли ЧСС спортсменів не перевищував 170 уд/хв (Линець et al., 2008).

Проводячи тренування на місцевості, ми застосовували вправи, що вимагали швидкісної роботи в поєднанні з виконанням технічних і тактичних завдань.

Вправа «Зустрічний біг»: спортсмени стартують одночасно на одній дистанції, але у протилежних напрямках. Кожен має знаки контрольних пунктів і встановлює їх під час бігу. Коли прибігає на черговий пункт і бачить, що його товариш вже встановив там знак – продовжує біг вже знімаючи знаки. Необхідно намагатись поставити якомога більше знаків, а зняти – менше. Також спортсмени намагаються якнайшвидше дістатись фінішу і прискорюються на другій частині дистанції.

Вправа «Зірка»: кілька спортсменів одночасно стартують з однієї точки в різних напрямках і встановлюють знаки контрольних пунктів. Відстань може бути різною в залежності від мети тренування. В зворотному напрямку до точки старту спортсмени повертаються в максимальному темпі. Потім в спокійному темпі одночасно рухаються на ті контрольні пункти, які вони ще не знаходили, повертаються на старт в максимальному темпі і т.д.

Вправа «Загальний старт»: спортсмени одночасно стартують на невелику дистанцію з 3-4-контрольних пунктів. На фініші цієї дистанції вони отримують бали відповідно порядку фінішування. Потім одночасно стартують на наступну невелику дистанцію, і так ще кілька дистанцій. Виграє той, хто набере найменше балів.

Вправа «Біг парами»: спортсмени одночасно стартують по одній дистанції, але на кожен контрольний пункт рухаються різними варіантами. На пункті вони зустрічаються, фіксують розрив у часі і знов кожен своїм шляхом рухаються на наступний контрольний пункт і т.д. Після дистанції аналізують переваги і недоліки кожного варіанта і визначають переможця.

Вправа «Супер-спринт»: на невеликій ділянці встановлюється велика кількість знаків. Спортсмени за вибором повинні знайти якомога більше знаків. Той, хто першим знаходить знак – забирає його із собою. У підсумку всі пробіжать всі точки, але принесених знаків буде у когось більше – він і переможець.

Вправа «Навздогін»: на місцевості встановлюють кілька коротких дистанцій довжиною близько 1 км з 4-5 контрольними пунктами. Один зі спортсменів стартує, інший стартує з інтервалом 1-2 хв. після нього. Завдання першого – не дати себе наздогнати, другий біжить навздогін. Наприкінці дистанції вони збираються і прямують до старту наступної дистанції. Тут їх ролі змінюються і т.д.

Вправа «Командна гонка»: група ділиться на 2 команди. Учасники кожної команди отримують знаки контрольних пунктів, всі стартують одночасно і спочатку встановлюють свої знаки, а потім біжать зняти знаки команди-суперниці. Перемагає команда, що швидше встановить свої знаки, зніме чужі та фінішують всі її учасники (Шип, 2019).

Під час додання тренувальних дистанцій або дистанцій другорядних змагань спортсмени отримували завдання заздалегідь скласти план дій після

пробігання окремих ділянок в анаеробному режимі, і намагались його здійснити попри відчуття втоми. Кожен спортсмен знаходив для себе індивідуальні прийоми, які дозволяли знижувати вплив втоми на розумовий процес, спираючись на власний рівень підготовки, стиль орієнтування, знаючи свої слабкі та сильні сторони (Галан, 2010). При обговоренні результатів спортсмени ділились своїм досвідом, брали до уваги досвід товаришів по команді. Завдяки таким цілеспрямованим тренуванням спортсмени навчилися розпізнавати рівень втоми, за якого різко утруднюються розумові процеси, засвоїли заходи, яких необхідно вживати для зменшення впливу втоми.

**Результати дослідження.** Відомо, що абсолютно безпомилково подолати дистанцію на змаганнях зі спортивного орієнтування неможливо. Але характер помилок дуже різний. Існують помилки, виникнення яких спортсменам важко пояснити при аналізі змагань в спокійній обстановці. Це – помилки, на виникнення яких вплинув стан втоми (Маясов et al., 2007). Вивчаючи шляхи руху членів юніорської збірної команди України на дистанціях змагань чемпіонатів України сезону 2022-2023 рр., проводячи опитування та анкетування, ми виявили, що 48% від всіх помилок спортсмени припускаються наприкінці дистанції (на останніх 1-2 перегонах до фінішу). Це виникає навіть враховуючи те, що планувальники дистанцій мають тенденцію кінцівку траси дещо спрощувати. Але спортсмени припускаються помилок, які б не скоїли, маючи «свіжі сили».

Вивчаючи поведінку спортсменів на дистанції та проводячи опитування, ми виявили також, що 34% помилок виникають після того, як спортсмен частину дистанції долає в анаеробному режимі. Це – вибігання підйомів, прискорення, біг по складних ділянках тощо.

Зробивши висновок про негативний вплив втоми на безпомилковість руху спортсмена по дистанції (що включає в себе вибір раціонального шляху та бездоганне виконання технічних прийомів), а також про вплив на психічну сферу (проблеми з концентрацією уваги, сповільнення розумових процесів, відволікання і т.п.), ми сформулювали для себе завдання: довести до відома спортсменів, що втома на дистанції неминуче буде відбиватись на їх здатності продуктивно виконувати розумові завдання.

Завжди орієнтування в умовах втоми викликало у спортсменів великі труднощі. Вони не завжди відразу розуміли, в якому напрямку їм потрібно рухатись, та і саме винайдення контрольних пунктів викликало проблеми. Це яскраво демонструвало труднощі орієнтування в умовах втоми.

Аналізуючи результати, які показали наші підопічні на змаганнях чемпіонатів України сезону 2023-2024 рр., ми зафіксували зниження кількості помилок, що виникали внаслідок фізичної втоми в середньому на 15%. Під час опитування спортсменів ми з'ясували, що в психологічному плані вони стали почувати себе значно впевненіше, адже передбачали заздалегідь виникнення втоми і знали, які корективи треба внести в свої дії.

**Висновки.** Фізична втома за своєю сутністю є природною захисною властивістю організму. В процесі тренувальної та змагальної діяльності

виникнення її передбачуване та неминуче. Спортсмену-орієнтувальнику необхідно знати ознаки наближення стану втоми та вживати заходів, які допоможуть уникнути помилок. Серед таких заходів може бути планування руху більш простими варіантами, більш ретельний підрахунок відстані, рух за азимутом від одного великого однозначного орієнтира до іншого тощо. Важливим є попередня підготовка і опанування цих заходів в ході тренувального процесу.

#### Література:

- Галан, Я. (2010). Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 11, 102–109.
- Линець, М., Хіменес, Х., & Войтович, І. (2008). Взаємозв'язки між результатами змагальної діяльності та показниками фізичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз.культури і спорту*, вип. 11, т. 1, 172–176.
- Маясов, К., Маясов, Л., & Сапужак, І. (2007). Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми підготовки спортсменів*, Т.ІІІ, 239–244.
- Тулайдан, В.Г. (2017). Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт».
- Хіменес, Х.Р. (2011). Порівняльний аналіз структури фізичної підготовленості спортсменів різних кваліфікаційних груп, які спеціалізуються в орієнтуванні бігом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 102–105.
- Шип, Н.Є. (2019). Оцінювання рівня розвитку технічних навичок у спортсменів орієнтувальників. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали ХІХ Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків : ХДАФК, 129–133.
- Шиян, Б.М., Єдинак, Г.А., & Петришин, Ю.В. (2012). *Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті* : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : «Друкарня Рута».

#### Відомості про авторів:

**Шип Надія Євгенівна** – старший викладач кафедри ТМПФВ

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди*

<https://orcid.org/0000-0001-9591-9148>

E-mail: [nadiya.ship@hnpu.edu.ua](mailto:nadiya.ship@hnpu.edu.ua)

**Віхляєва Дарина Олегівна** – здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти факультету соціальних і поведінкових наук

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди*

<https://orcid.org/0009-0009-8946-4373>

E-mail: [darinn.aaa17@gmail.com](mailto:darinn.aaa17@gmail.com)

*Надійшла до редакції 07.01.2025 р.*