Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили



XXIX ВСЕУКРАЇНСЬКА ЩОРІЧНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2026:
ДОСВІД ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА
В УКРАЇНІ: ГЛОБАЛЬНИЙ, НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТА РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТИ»**

ТЕЗИ

V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ, АСПІРАНТІВ, СТУДЕНТІВ
**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

10 листопада 2026 року

Миколаїв – 2026

Могилянські читання – 2026 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів, студентів «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації» : 10 листоп. 2026 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2026. 176 с.

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Заур Алієв, Сергій Гетманцев ПРОБЛЕМИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ МАЛОПОШИРЕНИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ.....7

Дарія Білоус, Інна Городинська ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....10

Даніта Болотова, Оксана Петренко ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ 14

Сергій Бондар, Сергій Гетманцев КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ М'ЯЗОВИМ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯМ ЗАСОБАМИ МАСАЖУ ТА РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ.....26

Дмитро Голембієвський, Інна Городинська ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРОБЛЕМИ, МОЖЛИВОСТІ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.....30

Нікіта Гутник, Олена Тіхомірова ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ 34

Дмитро Діденко, Надія Довгань РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВЕЛОСПОРТУ В ПОЄДНАННІ З ІНШИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....38

Дар'я Дудка, Світлана Степанюк МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ 44

Євген Дудчак, Олена Тіхомірова ПЕРЕДСТАРТОВА ТРИВОЖНІСТЬ І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА 48

Родіон Ковальчук, Анатолій Тіхоміров ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 52

Дарина Кургузова, Ірина Бондаренко СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ.....55

Дарина Кургузова, Олена Тіхомірова ЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....61

Дмитро Лисак, Анатолій Тіхоміров ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОД 65

Ярослав Лисенко, Надія Довгань ВПЛИВ ІГРОВИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.69

Олег Литвиненко, Олена Тіхомірова РОЛЬ УЯВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА.....74

Богдан Лужанський, Ірина Бондаренко ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВТОМИ Й ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 77

Тетяна Максименко, Сергій Гетманцев ЙОГА ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....83

Назар Малокост, Анатолій Тіхоміров ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТІВ 89

Владислав Марочканич, Анатолій Тіхоміров РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТУРИЗМУ У ВІДНОВЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 92

Ніка Медведенко, Інна Городинська СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 97

Аліна Миронюк, Анатолій Тіхоміров ПІШОХІДНІ ЕКСКУРСІЙНІ МАРШРУТИ ЯК ФОРМА АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 100

Валентина Міллер, Олена Тіхомірова СТРАХ ПОВТОРНОЇ ТРАВМИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ПОВЕРНЕННЯ СПОРТСМЕНА ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 103

Катерина Міллер, Олена Тіхомірова ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОДІЮ СПОРТСМЕНІВ.....107

Володимир Нікітін, Анатолій Тіхоміров КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА МАСАЖУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ.....111

Артем Обримба, Сергій Гетманцев СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....116

Ігор Овчар, Анатолій Тіхоміров ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА СТАБІЛІЗАЦІЮ ЛОПАТКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА У ЄДИНОБОРЦІВ.....119

Вадим Попов, Ірина Бондаренко ДІЯЛЬНІСТЬ ВСЕСВІТНЬОЇ АСОЦІАЦІЇ КІКБОКСЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙЇ (WAKO) ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ У СВІТІ 125

Приходько Артем, Тіхомірова Олена РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ 130

Софія Сілівко, Олена Тіхомірова РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА 133

Борис Слободський, Анатолій Тіхоміров ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ 137

Аліна Степасюк, Анатолій Тіхоміров ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 142

Кароліна Судома, Анатолій Тіхоміров ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 146

Вікторія Тараріkіна, Олена Тіхомірова ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 150

Денис Тіхоміров, Оксана Петренко ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАРАСПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ 154

Назар Худяков, Ірина Бондаренко МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ....162

Дмитро Чернов, Анатолій Тіхоміров ТУРИСТИЧНІ КВЕСТИ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 167

Анастасія Шилова, Сергій Голяка СУЧАСНІ МЕТОДИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 171

УДК 796.325:005.591.6(477)

Заур Алієв
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Гетманцев
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПРОБЛЕМИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ МАЛОПОШИРЕНИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. Спорт є важливою складовою суспільного розвитку, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, соціалізації молоді та формуванню навичок командної взаємодії. Водночас можливості для занять різними видами спорту можуть відрізнятися залежно від місця проживання, доступності спортивної інфраструктури та наявності кваліфікованих тренерів. Особливої уваги потребує питання створення умов, за яких зацікавлена молода людина може не лише розпочати заняття, а й послідовно розвивати свої здібності.

Волейбол є показовим прикладом командного виду спорту, розвиток якого залежить від взаємодії спортивних шкіл, клубів, навчальних закладів і федерацій. Проте наявність інтересу до гри сама собою не гарантує доступу до систематичних тренувань і подальшого спортивного зростання.

Мета даної роботи – визначити основні організаційні, кадрові та соціально-економічні бар'єри розвитку волейболу в Україні й запропонувати можливі шляхи їх подолання.

Основна частина. Правові засади розвитку спорту в Україні визначені Законом України «Про фізичну культуру і спорт», який закріплює право громадян на заняття фізичною культурою і спортом та визначає організаційні основи відповідної діяльності [1]. Однак реалізація цього права на практиці залежить від наявності доступних спортивних закладів, матеріальних ресурсів і фахівців.

Першою проблемою є територіальна та інформаційна доступність спортивних секцій. У невеликих містах і територіальних громадах вибір спортивних напрямів може бути обмеженим. Навіть за наявності спортивного залу не завжди існує організована волейбольна секція або тренер, який проводить регулярні заняття. Додатковою перешкодою є відсутність централізованої та актуальної інформації про місця тренувань, умови вступу, вікові групи й вартість занять. Внаслідок цього потенційні учасники можуть не знаходити можливостей для реалізації власного інтересу до спорту.

Другою проблемою є кадрове забезпечення та професійна компетентність тренерів. Якість тренувального процесу залежить не лише від спортивного досвіду фахівця, а й від його педагогічних умінь, знань із теорії та методики тренування, здатності працювати з молоддю й індивідуально оцінювати прогрес спортсменів. Важливими напрямами вдосконалення є підвищення кваліфікації тренерів, обмін досвідом і забезпечення належних умов праці. Водночас оцінювання компетентності має ґрунтуватися на професійних критеріях, а не на поодиноких випадках або суб'єктивних враженнях.

Третьою проблемою є прозорість спортивного відбору. Перехід до сильнішої команди або спеціалізованої спортивної школи може визначати подальші можливості спортсмена. Тому критерії відбору мають бути зрозумілими, послідовними та відповідати віку й рівню підготовки учасників. Доцільно враховувати не лише поточні результати, а й динаміку розвитку навичок, дисципліну, мотивацію та потенціал спортсмена. Відкриті перегляди й регулярні змагання можуть допомогти виявляти перспективних гравців, зокрема тих, хто тренується поза великими спортивними центрами.

Четвертою проблемою є обмеженість перспектив професійного зростання. Для переходу від початкового рівня до професійного спорту потрібні систематичні тренування, участь у змаганнях, доступ до сильніших команд і послідовна система підготовки. Якщо між дитячо-юнацьким та дорослим спортом бракує проміжних можливостей, частина спортсменів може припиняти заняття, навіть маючи належну мотивацію. Додаткового значення набуває можливість поєднувати спортивну діяльність із навчанням і подальшим здобуттям професії.

Для розв'язання зазначених проблем доцільно запроваджувати комплексні заходи. По-перше, варто створити доступні електронні каталоги спортивних секцій із зазначенням адрес, розкладу, вікових категорій та контактів. По-друге, необхідно розвивати співпрацю між школами, спортивними клубами й громадами для організації відкритих

тренувань і місцевих змагань. По-третє, важливо підтримувати професійний розвиток тренерів і поширювати прозорі критерії відбору. По-четверте, доцільно розширювати можливості участі молодих спортсменів у турнірах та створювати зрозумілі шляхи переходу між різними рівнями підготовки.

Висновки. Отже, розвиток волейболу та інших видів спорту в Україні залежить не лише від зацікавленості населення, а й від доступності спортивних секцій, кадрового забезпечення, якості тренувального процесу та перспектив подальшого зростання. Територіальні відмінності, інформаційні бар'єри й недостатня прозорість спортивного відбору можуть ускладнювати залучення молоді до систематичних занять.

Перспективними напрямами вдосконалення є створення єдиних інформаційних ресурсів, підвищення кваліфікації тренерів, організація відкритих відборів і розширення змагальних можливостей. Реалізація цих заходів потребує співпраці органів місцевого самоврядування, закладів освіти, спортивних клубів і федерацій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на порівняння доступності волейбольних секцій у різних громадах та опитування спортсменів і тренерів для емпіричної перевірки визначених проблем.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12

2. Термінологія законодавства України. Визначення понять «дитячо-юнацький спорт» та «дитячо-юнацькі спортивні школи». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/3808-12?lang=uk

УДК 796.011:37.018.43

Дарія Білоус
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Інна Городинська
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання в Україні функціонує в умовах значних освітніх і безпекових викликів. Воєнний стан, повітряні тривоги, обмеження доступу до спортивної інфраструктури, нестабільність електропостачання та Інтернет-зв'язку, а також перехід частини закладів освіти на дистанційний або змішаний формат навчання зумовлюють необхідність адаптації традиційної організації уроків фізичної культури. Водночас фізична активність залишається важливою складовою збереження здоров'я, працездатності та психоемоційного благополуччя учнів [1–3].

Дистанційне фізичне виховання має специфічні труднощі, оскільки значна частина рухових дій виконується без безпосереднього контролю вчителя. Учні можуть мати різні умови для занять удома, обмежений простір і відсутність спортивного обладнання. У таких умовах особливого значення набувають доступні вправи з масою власного тіла, чіткі відеоінструкції, самоконтроль та індивідуалізація завдань. Змішаний формат дає змогу поєднати переваги онлайн і очної взаємодії: теоретичну підготовку, самостійну роботу та цифровий супровід – із практичним виконанням вправ і корекцією техніки під час очних занять [4; 5].

Мета даного дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні інноваційних підходів до організації фізичного виховання учнів у дистанційному та змішаному форматах в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Аналіз матеріалів курсової роботи та науково-методичних джерел показав, що сучасна модель фізичного виховання має бути гнучкою, безпечною та орієнтованою на індивідуальні можливості учнів. В умовах війни зміст занять необхідно адаптувати до конкретної ситуації: у разі обмеженого простору доцільно застосовувати вправи на місці, вправи з власною вагою, елементи координації, рівноваги, мобільності та дихальної гімнастики. За можливості очного проведення занять важливо поєднувати традиційні вправи з цифровими інструментами, які допомагають учневі відстежувати власний прогрес.

Одним із найбільш доступних інноваційних напрямів є використання цифрових технологій. Відеоуроки та короткі відеоінструкції дають можливість продемонструвати техніку вправ, повторити матеріал у зручному темпі та організувати самостійну роботу. Мобільні застосунки, фітнес-трекери та інші засоби цифрового контролю можуть використовуватися для фіксації кроків, тривалості активності, частоти серцевих скорочень та інших доступних показників. Водночас цифрові засоби не повинні замінювати власне рухову активність, а мають виконувати допоміжну функцію [4; 6].

Перспективним є застосування гейміфікації та інтерактивних методів. Челенджі, рухливі завдання, змагання, система досягнень і короткі інтерактивні вправи можуть підвищувати зацікавленість учнів та підтримувати регулярність занять. Особливо важливо це для дистанційного формату, де відсутність безпосередньої присутності вчителя може знижувати мотивацію. Гейміфікація має бути спрямована не на формальне набрання балів, а на формування позитивного ставлення до рухової активності та усвідомлення власного прогресу.

Важливим інноваційним підходом є індивідуалізація фізичного виховання. Учням доцільно пропонувати базовий, полегшений та ускладнений варіанти вправ з урахуванням віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та умов виконання. Такий підхід дає можливість уникати надмірного навантаження і водночас створює умови для поступового розвитку фізичних якостей. Оцінювання також має враховувати індивідуальну динаміку, регулярність та якість виконання, а не лише абсолютний результат [1; 2].

Окремого значення набувають здоров'язбережувальні технології. В умовах війни урок фізичної культури може виконувати не тільки освітню та оздоровчу, а й підтримувальну психоемоційну функцію. Доцільним є включення вправ на дихання, розслаблення, мобільність і помірну рухову активність, які можуть використовуватися після

тривалого сидіння або під час роботи в обмеженому просторі. При цьому безпека повинна бути основним принципом: учитель має враховувати умови перебування учнів, можливі перерви через повітряні тривоги та ризики виконання вправ у домашніх умовах [3; 7].

Ефективною моделлю для сучасних умов є поєднання дистанційної та очної роботи. Зокрема, за принципом «перевернутого класу» учні можуть попередньо переглядати відеоматеріали та ознайомлюватися з технікою вправ, а під час очного уроку виконувати практичні завдання під контролем учителя. Дистанційна частина може бути використана для самостійних тренувань, теоретичних завдань і самоконтролю, тоді як очна – для корекції техніки, рухливих ігор, естафет та інших видів діяльності, які потребують безпосередньої взаємодії.

Для контролю фізичної активності доцільно поєднувати спостереження вчителя, самооцінювання, щоденники активності, короткі відеозвіти та цифрові показники. Важливо, щоб контроль не перетворювався на додаткове психологічне навантаження. Його основною метою має бути формування в учнів навичок самостійного планування, самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Висновки. В умовах дистанційного та змішаного навчання під час війни фізичне виховання потребує переходу до гнучкої та адаптивної моделі організації. Найбільш перспективними є використання цифрових технологій, гейміфікації та інтерактивних методів, індивідуалізація фізичних завдань, застосування здоров'язбережувальних технологій і поєднання онлайн та очної роботи. Ефективність інноваційних підходів визначається не кількістю використаних технологій, а їх відповідністю віку та можливостям учнів, безпечністю, доступністю і здатністю підтримувати регулярну рухову активність. Упровадження таких підходів сприяє збереженню фізичного здоров'я, розвитку самостійності та мотивації учнів і забезпечує більш стійку організацію фізичного виховання в умовах воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. і допов. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 383 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12

4. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи : порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / упоряд.: І. П. Воротникова, Н. В. Чайковська. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.

5. Шаповалов М. В., Сушко Р. О. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2021. № 1(81). С. 42–46. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.006

6. Корольова Н. Ю. Удосконалення фізичного виховання студентів в умовах онлайн-освіти. *Педагогічні науки: теорія та практика.* 2025. № 2(54). С. 50–57. DOI: https://doi.org/10.26661/2786-5622-2025-2-07

7. UNICEF. Education, Children on the Move and Inclusion in Education: Lessons learned and scalable solutions to accelerate inclusion in national education systems and enhance learning outcomes. February 2022. URL: https://www.unicef.org/reports/education-children-move-and-inclusion-education

УДК 615.825:159.944.4

Даніта Болотова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Оксана Петренко
доктор філософії з фізичної культури і спорту,
старший викладач кафедри олімпійського та
професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний розвиток адаптивного спорту характеризується поступовим розширенням можливостей для залучення осіб з інвалідністю до систематичної рухової активності, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Одним із важливих напрямів цього процесу є пошук доступних, безпечних та ефективних засобів фізичного навантаження, які можуть застосовуватися з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей людини. Регулярна рухова активність має важливе значення не лише для підтримання фізичного стану, а й для збереження функціональної незалежності, підвищення рівня повсякденної активності та створення умов для повноцінної участі людини у суспільному житті. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на важливості регулярної фізичної активності для осіб з інвалідністю та необхідності врахування їхнього функціонального стану під час визначення параметрів навантаження [1].

Особливого значення у системі фізичної активності набувають циклічні вправи, до яких належать ходьба, біг, їзда на велосипеді та інші види рухової діяльності з повторюваною структурою рухів. Їх використання дає можливість цілеспрямовано впливати на серцево-судинну та дихальну системи, розвивати загальну витривалість,

підвищувати толерантність до фізичного навантаження та формувати стійкість організму до його повторного виконання. Для адаптивного спорту це має особливе значення, оскільки недостатній рівень фізичної активності у людей з окремими видами порушень може супроводжуватися зниженням кардіореспіраторної працездатності, обмеженням рухових можливостей та підвищенням ризику розвитку вторинних порушень здоров'я. Водночас фізичне навантаження повинно відповідати функціональному стану конкретної людини, оскільки однакова за зовнішніми параметрами вправа може створювати різну фізіологічну відповідь у спортсменів із різними порушеннями та рівнем підготовленості [2].

Біг є одним із найбільш природних та ефективних видів циклічної рухової активності, який традиційно використовується для розвитку витривалості та підвищення функціональних можливостей організму. В умовах адаптивного спорту можливості використання бігу значно розширюються завдяки модифікації способу виконання рухової діяльності та використанню спеціального обладнання. Одним із прикладів є Frame Running – адаптована спортивна дисципліна, у якій спортсмен використовує спеціальну триколісну бігову раму, що забезпечує підтримку тіла та створює можливість виконувати бігові рухи особам із вираженими руховими порушеннями. Систематичний огляд сучасних досліджень визначає Frame Running як перспективний напрям адаптивної рухової активності, проте наголошує на необхідності подальшого вивчення його ефективності [3].

Значення адаптованого бігу підтверджується результатами сучасних наукових досліджень. У дослідженні за участю підлітків із руховими порушеннями була перевірена можливість реалізації доступної програми бігової підготовки з використанням Frame Running у різних умовах. Програма проводилася протягом восьмитижневих періодів із частотою два-три заняття на тиждень та включала поступове тренування кардіореспіраторної витривалості, силової підготовки та соціально-емоційних навичок. Дослідники зафіксували високу відвідуваність занять, позитивні відгуки учасників та перспективну динаміку показників рухової працездатності, зокрема результатів шестихвилинного тесту Frame Running. Середнє покращення дистанції в цьому тесті протягом тренувального періоду становило близько 170 м, що дозволило авторам зробити висновок про доцільність подальшого вивчення такого формату тренувань [4].

Важливим напрямом досліджень є також вивчення впливу бігової діяльності на рухові можливості та участь у повсякденному житті. Індивідуалізовані програми фізичної активності для дітей та молоді з

церебральним паралічем можуть бути спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування рухових навичок та розширення участі людини у різних сферах життя. Це дає підстави розглядати адаптивні бігові навантаження як комплексний засіб фізичного та соціального розвитку.

Разом із тим можливість використання бігу в адаптивному спорті безпосередньо залежить від функціональних можливостей спортсмена. Особи з інвалідністю не становлять однорідної групи, оскільки характер і ступінь порушень можуть суттєво відрізнятися. Навіть у межах одного виду порушення спостерігаються значні індивідуальні відмінності у рівні рухового контролю, силі м'язів, амплітуді рухів, координації, витривалості та здатності переносити фізичне навантаження. Саме тому механічне перенесення стандартних програм тренування на спортсменів з інвалідністю може бути недостатньо ефективним або навіть створювати ризик надмірного навантаження. Сучасні дослідження фізіологічних особливостей параспортсменів підкреслюють, що різні типи порушень можуть по-різному змінювати фізіологічну реакцію організму на фізичне навантаження, що необхідно враховувати під час планування тренувального процесу [5].

Особливої уваги потребує дозування інтенсивності фізичного навантаження. У традиційному спорті інтенсивність бігу часто визначається за швидкістю пересування, темпом, дистанцією або часом її подолання. Проте в адаптивному спорті ці показники не завжди можуть бути достатніми для об'єктивної оцінки фізіологічного навантаження. Для спортсменів із різними видами порушень однакова швидкість або тривалість бігу може викликати принципово різну реакцію серцево-судинної та дихальної систем. Тому під час дозування необхідно враховувати не тільки зовнішні характеристики вправи, а й внутрішню реакцію організму.

Одним із найбільш доступних показників контролю такої реакції є частота серцевих скорочень. Її зміни під час навантаження та швидкість відновлення після його завершення дають можливість оцінити реакцію серцево-судинної системи та адаптацію організму до виконаної роботи. Водночас використання лише частоти пульсу не завжди є достатнім для спортсменів із певними видами порушень. Фізіологічні характеристики спортсменів з інвалідністю можуть суттєво відрізнятися залежно від характеру порушення, тому для оцінювання інтенсивності доцільно використовувати комплекс показників, а не один параметр [6].

У цьому контексті важливим є використання суб'єктивної оцінки інтенсивності фізичного навантаження, оскільки вона дозволяє

враховувати безпосереднє сприйняття спортсменом складності виконуваної роботи. Поєднання об'єктивних показників, таких як частота серцевих скорочень, із суб'єктивною оцінкою навантаження може підвищити точність індивідуального контролю тренувального процесу. Такий підхід особливо важливий в адаптивному спорті, де фізіологічні реакції можуть суттєво відрізнятися залежно від виду порушення, рівня тренованості та особливостей рухової діяльності.

Важливим аргументом на користь поступового та індивідуалізованого дозування є рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності осіб з інвалідністю. Дорослим з інвалідністю доцільно поступово збільшувати частоту, інтенсивність і тривалість фізичної активності, починаючи з невеликих обсягів навантаження. Для осіб з інвалідністю рекомендується орієнтуватися на 150–300 хвилин аеробної активності помірної інтенсивності або 75-150 хвилин активності високої інтенсивності на тиждень, або еквівалентне поєднання цих навантажень, за умови їх відповідності індивідуальному стану [7].

Важливим аспектом адаптивного спорту є також відповідність тренувальної діяльності встановленим вимогам до функціональних можливостей спортсменів та специфіки паралімпійських дисциплін. У системі параспорту враховуються функціональні характеристики спортсменів, що має значення не лише для організації змагань, а й для планування тренувальної роботи. Це додатково підкреслює необхідність диференційованого підходу до фізичного навантаження та врахування індивідуальних можливостей спортсмена [8].

Окремої уваги заслуговують питання оцінювання функціонального стану та визначення реакції організму на фізичне навантаження. Під час планування тренувань доцільно враховувати результати функціонального тестування, рівень фізичної підготовленості, реакцію серцево-судинної системи та швидкість відновлення після виконаної роботи. Такий підхід дозволяє точніше визначати початковий рівень навантаження та контролювати його зміни в динаміці тренувального процесу [9].

Окреме значення має зв'язок між функціональним станом спортсмена та його можливостями виконувати адаптований біг. У дослідженнях спортсменів із церебральним паралічем встановлено, що результат шестихвилинного тесту Frame Running пов'язаний із рівнем моторних порушень: зі збільшенням тяжкості рухового порушення середня дистанція, яку долали учасники, зменшувалася. Це демонструє, що навіть у межах одного адаптивного виду спорту

фізична працездатність може суттєво залежати від індивідуальних функціональних характеристик спортсмена.

Важливим є і правильне співвідношення навантаження та відновлення. Надмірне збільшення обсягу або інтенсивності тренувань без достатнього відновлення може призводити до накопичення втоми та зниження функціональної працездатності. Для спортсменів з інвалідністю проблема може бути ще більш актуальною через наявність додаткових фізіологічних та біомеханічних обмежень. Рекомендації щодо фізичної активності при церебральному паралічі підкреслюють необхідність адаптації тренувальної програми до функціонального рівня людини, поступового розвитку фізичних якостей та врахування індивідуальної реакції на фізичне навантаження [10].

Сучасні підходи до фізичної активності при церебральному паралічі також передбачають використання індивідуалізованих програм, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності та функціональних можливостей. Аналіз втручань показує перспективність систематичної рухової активності, однак ефективність конкретної програми значною мірою залежить від її відповідності потребам та можливостям учасників [11].

Таким чином, дозування бігових навантажень в адаптивному спорті не може ґрунтуватися виключно на стандартних показниках дистанції, швидкості або тривалості роботи. Необхідно враховувати індивідуальний функціональний стан спортсмена, характер та ступінь порушення, рівень тренованості, реакцію серцево-судинної системи, суб’єктивне сприйняття навантаження та швидкість відновлення. Такий підхід дозволяє перейти від формального призначення фізичних вправ до індивідуалізованого управління тренувальним процесом.

Особливої уваги заслуговує питання початкового рівня навантаження. Якщо спортсмен має низький рівень фізичної підготовленості або тривалий час не займався систематичною фізичною активністю, доцільним є використання невеликих за обсягом навантажень із поступовим переходом до більш тривалих та інтенсивних занять. При цьому адаптація може відбуватися не тільки шляхом збільшення швидкості бігу, а й за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи, скорочення періодів відпочинку або переходу від чергування ходьби та бігу до безперервного виконання вправи. Така послідовність дозволяє контролювати реакцію організму та зменшувати ризик надмірного навантаження.

Застосування адаптованих форм бігу має значення не тільки для фізичного розвитку. Участь у спортивних програмах створює можливості для соціальної взаємодії, формування мотивації до регулярної фізичної активності та підвищення самостійності. Тому адаптивний біг доцільно розглядати ширше – як засіб фізичного розвитку, спортивної участі та підтримки соціальної активності.

Разом із тим аналіз сучасної літератури демонструє, що доказова база щодо оптимальних параметрів саме бігових навантажень для різних категорій спортсменів з інвалідністю залишається недостатньою. Значна частина досліджень присвячена окремим нозологічним групам, а кількість учасників часто є невеликою. Це означає, що на сучасному етапі неможливо сформувати один універсальний алгоритм дозування бігу, який був би однаково придатним для всіх спортсменів з інвалідністю [12].

Отже, результати аналізу наукових досліджень дозволяють розглядати бігові навантаження як перспективний засіб розвитку функціональної витривалості та фізичної працездатності в адаптивному спорті. Їх ефективність визначається не максимальною величиною навантаження, а відповідністю його параметрів функціональним можливостям конкретного спортсмена. Основою раціонального дозування має бути поступове збільшення навантаження, систематичний контроль фізіологічної реакції, оцінювання швидкості відновлення та своєчасна корекція тренувальної програми. Таким чином, індивідуалізація є ключовим принципом застосування бігових навантажень в адаптивному спорті, оскільки саме вона дозволяє одночасно забезпечувати тренувальний ефект, безпечність занять та створювати умови для довготривалої адаптації організму до фізичної роботи.

Мета даного дослідження – теоретичне обґрунтування особливостей дозування бігових навантажень в адаптивному спорті з урахуванням функціональних можливостей організму спортсменів.

Для досягнення поставленої мети передбачається проаналізувати сучасні наукові підходи до використання бігу та його адаптованих форм у фізкультурно-спортивній діяльності осіб з інвалідністю, визначити основні фактори, які впливають на вибір параметрів фізичного навантаження, а також розглянути критерії контролю функціональної реакції організму під час виконання та після завершення бігової роботи. Особливу увагу приділено визначенню ролі частоти, інтенсивності, тривалості та обсягу навантаження у формуванні адаптаційних можливостей і фізичної працездатності спортсменів. Окремим завданням є обґрунтування необхідності

індивідуалізації тренувального процесу залежно від характеру порушень, рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи та швидкості відновлення після фізичного навантаження. Очікується, що результати аналізу дозволять визначити основні принципи безпечного та ефективного дозування бігових навантажень і можуть бути використані під час планування тренувальних програм в адаптивному спорті.

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про те, що бігові навантаження мають значний потенціал у системі адаптивного спорту, однак їх застосування потребує суттєвої індивідуалізації. На відміну від традиційного спорту, де спортсменів часто можна порівнювати за єдиними параметрами швидкості, дистанції та часу виконання вправи, в адаптивному спорті фізіологічна відповідь на однакове навантаження може істотно відрізнятися залежно від характеру та ступеня порушення, рівня рухових можливостей, тренованості та супутніх функціональних обмежень.

Однією з важливих особливостей адаптивного спорту є можливість модифікації традиційних видів рухової активності відповідно до функціональних можливостей спортсмена. У цьому контексті біг може використовуватися не лише у традиційній формі, а й із застосуванням спеціальних засобів та пристосувань. Показовим прикладом є Frame Running – дисципліна, у якій спортсмен пересувається за допомогою спеціальної триколісної бігової рами, що забезпечує підтримку тулубу та створює можливість виконувати бігові рухи людям із вираженими порушеннями рухової функції.

Перспективність використання адаптованих бігових навантажень підтверджується також результатами практичних програм. У дослідженні за участю підлітків із руховими порушеннями була перевірена можливість реалізації доступної програми бігової підготовки з використанням Frame Running у різних умовах. Програма проводилася протягом восьмитижневих періодів із частотою два-три заняття на тиждень та включала поступове тренування кардіореспіраторної витривалості, силової підготовки та соціально-емоційних навичок. Дослідники зафіксували високу відвідуваність занять, позитивні відгуки учасників та перспективну динаміку показників рухової працездатності, зокрема результатів шестихвилинного тесту Frame Running. Середнє покращення дистанції в цьому тесті протягом тренувального періоду становило близько 170 м.

Важливе значення для визначення параметрів тренувального процесу має встановлення зв’язку між функціональними

характеристиками спортсмена та його здатністю виконувати адаптований біг. У дослідженні за участю 62 спортсменів із церебральним паралічем різного рівня рухових порушень було проаналізовано значну кількість фізичних і фізіологічних показників. Середня дистанція, подолана під час шестихвилинного тесту Frame Running, становила 789 ± 335 м, причому результат зменшувався зі збільшенням тяжкості рухового порушення. Отримані результати демонструють, що функціональні можливості спортсмена безпосередньо пов'язані з його здатністю підтримувати певний рівень бігової працездатності.

З огляду на це, дозування бігового навантаження в адаптивному спорті доцільно розглядати як комплексний процес, що передбачає регулювання інтенсивності, тривалості, частоти та загального обсягу тренувальної роботи. Зміна лише одного з цих компонентів може істотно впливати на величину фізіологічного навантаження. Наприклад, збільшення тривалості бігу при незмінній швидкості підвищує загальний обсяг роботи, тоді як збільшення швидкості за тієї самої тривалості призводить до зростання її інтенсивності. Тому однакова дистанція не є універсальним показником тренувального навантаження для спортсменів із різними функціональними можливостями.

Особливого значення набуває поступове збільшення фізичного навантаження. Збільшення частоти, інтенсивності та тривалості навантаження має відбуватися поступово та відповідати поточному рівню рухової активності, стану здоров'я та фізичним можливостям конкретної людини. Загальні рекомендації щодо фізичної активності не слід розглядати як універсальний норматив саме для бігового тренування кожного спортсмена.

У процесі дозування бігового навантаження важливе місце посідає контроль реакції серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень є одним із найбільш доступних показників, який дозволяє оцінити інтенсивність роботи та реакцію організму на фізичне навантаження. Під час виконання циклічної роботи ЧСС закономірно збільшується відповідно до зростання потреби організму в кисні. Водночас для спортсменів з інвалідністю інтерпретація цього показника повинна проводитися з урахуванням характеру порушення.

Дослідження фізіології паралімпійських спортсменів підтверджують значення індивідуального визначення інтенсивності. У польовому дослідженні спортсменів різних паралімпійських дисциплін було встановлено тісний зв'язок між показниками кардіореспіраторної працездатності та фактичною інтенсивністю роботи під час спортивної

діяльності. Це дозволяє зробити висновок, що під час планування циклічних навантажень доцільно орієнтуватися не лише на зовнішні параметри роботи, але й на індивідуальні фізіологічні можливості спортсмена.

Іншим важливим критерієм дозування є суб'єктивне сприйняття фізичного навантаження. Використання шкали суб'єктивної оцінки навантаження дає можливість визначити, наскільки важкою спортсмен вважає виконувану роботу. Для адаптивного спорту це має особливе значення, оскільки фізіологічні показники не завжди повністю відображають суб'єктивний стан спортсмена. Отже, контроль навантаження доцільно здійснювати комплексно, поєднуючи об'єктивні показники функціонального стану з оцінкою самопочуття та суб'єктивної важкості роботи.

Важливою складовою контролю є також оцінювання швидкості відновлення після фізичного навантаження. Саме відновлення дозволяє оцінити не тільки реакцію організму на конкретне тренувальне заняття, але й ступінь його готовності до наступної роботи. Такий підхід демонструє сучасну тенденцію до комплексної оцінки ефекту адаптивного тренування, а не лише за одним показником спортивного результату.

Важливим є і правильне співвідношення навантаження та відновлення. Надмірне збільшення обсягу або інтенсивності тренувань без достатнього відновлення може призводити до накопичення втоми та зниження функціональної працездатності. Для спортсменів з інвалідністю проблема може бути ще більш актуальною через наявність додаткових фізіологічних та біомеханічних обмежень. Тренувальний процес має розглядатися як комплексна система, у якій поряд із розвитком фізичних якостей важливими є біомеханіка рухів, психологічні фактори, технологічні засоби та відновлення.

Таким чином, дозування бігових навантажень в адаптивному спорті не може ґрунтуватися виключно на стандартних показниках дистанції, швидкості або тривалості роботи. Необхідно враховувати індивідуальний функціональний стан спортсмена, характер та ступінь порушення, рівень тренованості, реакцію серцево-судинної системи, суб'єктивне сприйняття навантаження та швидкість відновлення. Такий підхід дозволяє перейти від формального призначення фізичних вправ до індивідуалізованого управління тренувальним процесом.

Особливої уваги заслуговує питання початкового рівня навантаження. Якщо спортсмен має низький рівень фізичної підготовленості або тривалий час не займався систематичною фізичною активністю, доцільним є використання невеликих за обсягом

навантажень із поступовим переходом до більш тривалих та інтенсивних занять. При цьому адаптація може відбуватися не тільки шляхом збільшення швидкості бігу, а й за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи, скорочення періодів відпочинку або переходу від чергування ходьби та бігу до безперервного виконання вправи. Така послідовність дозволяє контролювати реакцію організму та зменшувати ризик надмірного навантаження.

У спортсменів із більш вираженими руховими порушеннями традиційний біг може бути замінений або доповнений його адаптованими формами. Використання Frame Running створює можливість виконання динамічної аеробної діяльності для людей, які мають труднощі з підтриманням вертикального положення тіла або самостійним бігом. Водночас результативність такої діяльності залежить від моторного контролю, рухливості суглобів, м'язових характеристик та ступеня рухового порушення.

Застосування адаптованих форм бігу має значення не тільки для фізичного розвитку. Участь у спортивних програмах створює можливості для соціальної взаємодії, формування мотивації до регулярної фізичної активності та підвищення самостійності. Тому адаптивний біг доцільно розглядати ширше – як засіб фізичного розвитку, спортивної участі та підтримки соціальної активності.

Разом із тим аналіз сучасної літератури демонструє, що доказова база щодо оптимальних параметрів саме бігових навантажень для різних категорій спортсменів з інвалідністю залишається недостатньою. Значна частина досліджень присвячена окремим нозологічним групам, а кількість учасників часто є невеликою. Це означає, що на сучасному етапі неможливо сформувати один універсальний алгоритм дозування бігу, який був би однаково придатним для всіх спортсменів з інвалідністю.

Отже, результати аналізу наукових досліджень дозволяють розглядати бігові навантаження як перспективний засіб розвитку функціональної витривалості та фізичної працездатності в адаптивному спорті. Їх ефективність визначається не максимальною величиною навантаження, а відповідністю його параметрів функціональним можливостям конкретного спортсмена. Основою раціонального дозування має бути поступове збільшення навантаження, систематичний контроль фізіологічної реакції, оцінювання швидкості відновлення та своєчасна корекція тренувальної програми. Таким чином, індивідуалізація є ключовим принципом застосування бігових навантажень в адаптивному спорті.

Висновки. Проведений аналіз сучасних наукових досліджень дозволив визначити те, що бігові навантаження та їх адаптовані форми є перспективним засобом розвитку фізичної працездатності, аеробної витривалості та функціональних можливостей організму в адаптивному спорті. Використання бігу, зокрема його модифікованих варіантів із застосуванням спеціального обладнання, створює додаткові можливості для залучення до систематичної рухової активності осіб із різними функціональними обмеженнями.

Встановлено, що ефективність бігових навантажень значною мірою залежить від правильного визначення їх інтенсивності, тривалості, частоти та загального обсягу. Універсальне застосування однакових параметрів навантаження для всіх спортсменів з інвалідністю є недоцільним, оскільки характер і ступінь функціональних порушень, рівень фізичної підготовленості та реакція організму на фізичну роботу можуть суттєво відрізнятися. Тому одним із основних принципів побудови тренувального процесу в адаптивному спорті має бути індивідуалізація фізичного навантаження.

Важливими критеріями контролю та корекції бігових навантажень є частота серцевих скорочень, реакція серцево-судинної системи, суб'єктивне сприйняття інтенсивності роботи та швидкість відновлення після навантаження. Комплексне використання зазначених показників дозволяє більш обґрунтовано визначати відповідність фізичного навантаження функціональним можливостям спортсмена та своєчасно коригувати тренувальну програму. Поступове збільшення навантаження у поєднанні з достатнім відновленням є необхідною умовою формування стійкої адаптації організму та запобігання надмірній втомі.

Таким чином, раціональне дозування бігових навантажень в адаптивному спорті повинно базуватися не лише на зовнішніх параметрах тренувальної роботи, а й на індивідуальній фізіологічній реакції спортсмена. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та експериментальна перевірка диференційованих програм бігової підготовки для різних категорій спортсменів з інвалідністю з урахуванням їх функціонального стану, рівня фізичної працездатності та особливостей відновлення.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a Glance. Geneva : World Health Organization, 2020. 17 p.

3. Cunha C., Vieira F., João F. Frame-Running Practice in People With Cerebral Palsy and Similar Conditions: A Systematic Review. *Adapted Physical Activity Quarterly.* 2026. Vol. 43, No. 2. P. 180–195. DOI: 10.1123/apaq.2025-0017

4. Jönsson A. B., et al. Determinants of Frame Running Capacity in Athletes With Cerebral Palsy to Improve Training Routines and Classification Strategies: A Cross-sectional Observational Study. *Frontiers in Sports and Active Living.* 2023. Vol. 5. DOI: 10.3389/fspor.2023.1134481

5. Goosey-Tolfrey V. L., et al. The physiological demands of wheelchair and adapted endurance exercise in athletes with a disability. *European Journal of Applied Physiology.* 2021. Vol. 121. P. 1–15.

6. Runciman P., Tucker R., Ferreira S., Albertus-Kajee Y., Derman W. Physiological characteristics of elite para-athletes: considerations for training and performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 2021. Vol. 16. P. 1–10.

7. van der Sluijs M. C., et al. Frame Running participation in all settings for people with physical disabilities: a systematic scoping review. Disability and Rehabilitation. 2026.

8. World Para Athletics. Classification Rules and Regulations. Bonn : World Para Athletics, 2025.

9. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2025.

10. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine.* 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955

11. Verschuren O., Peterson M. D., Balemans A. C. J., Hurvitz E. A. Exercise and physical activity recommendations for people with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology.* 2016. Vol. 58, No. 8. P. 798–808.

12. Ryan J. M., Peterson M. D., Ryan N., et al. Interventions for improving physical activity in people with cerebral palsy. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2021.

УДК 615.825:616.74-009.7

Сергій Бондар
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Гетманцев
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ ІЗ М'ЯЗОВИМ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯМ ЗАСОБАМИ МАСАЖУ ТА РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми. Сучасний спосіб життя часто супроводжується тривалим перебуванням у статичних положеннях, недостатньою руховою активністю, повторюваними фізичними навантаженнями та психоемоційним напруженням. У людей, які систематично займаються спортом, м'язовий дискомфорт може бути пов'язаний із високою інтенсивністю тренувань і недостатнім відновленням. Такі чинники можуть спричиняти відчуття скутості, локальну болючість та обмеження рухливості.

Для фізичного відновлення застосовують класичний і релаксаційний масаж, міофасціальні техніки, роботу з тригерними точками, постізометричну релаксацію, лікувальну фізичну культуру та вправи на рухливість. Актуальність комплексного підходу полягає в поєднанні засобів, спрямованих на зменшення суб'єктивного м'язового дискомфорту, з активними вправами, які допомагають поступово відновлювати рухові функції. Вибір методик має враховувати стан людини, причини скарг і можливі протипоказання.

Мета даної роботи – розглянути особливості комплексного застосування масажу та рухової терапії у фізичному відновленні осіб із м'язовим перенапруженням на основі аналізу наукової літератури й практичних спостережень.

Методи дослідження. Використано аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння підходів до застосування масажних методик і рухової терапії, а також опис практичних спостережень за самопочуттям і руховими можливостями клієнтів. Наведені випадки мають описовий та практичний характер і не є результатами контрольованого експерименту.

Виклад основного матеріалу. М'язове перенапруження може проявлятися відчуттям скутості, локальною чутливістю, дискомфортом під час руху та труднощами при виконанні окремих рухових дій. Причини таких проявів можуть бути різними: тривале перебування в статичному положенні, надмірні фізичні навантаження, недостатнє відновлення, перенесені травми, а також емоційне напруження та стрес, які можуть сприяти підвищенню м'язового тонусу, особливо в ділянці шиї, плечового поясу та спини. Подібні прояви також можуть бути пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату. Тому перед застосуванням відновлювальних методик важливо з'ясувати характер скарг та оцінити функціональні обмеження.

Масаж є одним із засобів фізичного відновлення, який може сприяти розслабленню та зменшенню суб'єктивного відчуття м'язової напруженості. Класичний масаж включає погладжування, розтирання, розминання та інші прийоми, які добирають залежно від мети процедури й індивідуальної реакції людини. Релаксаційний масаж передбачає комфортний темп і дозовану інтенсивність впливу. Особливості застосування масажу в реабілітаційній практиці висвітлені, зокрема, у працях Л. О. Вакуленко та співавторів [2].

До спеціалізованих методик належать міофасціальні техніки, робота з тригерними точками, міопресура та постізометрична релаксація. Вони передбачають контрольований вплив на м'які тканини з урахуванням чутливості й переносимості процедури. Постізометрична релаксація поєднує короткочасне ізометричне напруження м'яза з подальшим розслабленням і обережним збільшенням амплітуди руху. Інтенсивність впливу не повинна спричиняти різкого болю або посилення симптомів. Дослідження міофасціального релізу свідчать про можливу користь для окремих показників болю та рухливості, однак результати не є однозначними, тому цю методику доцільно розглядати як один із компонентів комплексної програми [5].

Важливе місце у фізичному відновленні посідає рухова терапія, зокрема лікувальна фізична культура, вправи на мобільність, контрольоване розтягування та адаптовані елементи йоги. Вправи

забезпечують активну участь людини у відновленні, допомагають поступово розвивати силу, координацію та витривалість, а також відновлювати контроль над рухами. Основи поєднання масажу й лікувальної фізкультури розглянуто в навчальній літературі М. В. Степашко та Л. В. Сухостат [3].

Йогу також можна включати до програми, якщо асани, дихальні вправи й переходи між положеннями відповідають фізичним можливостям людини. За наявності травм, болю або післяопераційних обмежень вправи необхідно адаптувати й узгоджувати з рекомендаціями відповідного медичного фахівця.

Комплексний підхід передбачає індивідуальний добір засобів, поступове дозування навантаження та оцінювання реакції людини. За відсутності протипоказань масажні методики можуть застосовуватися для зменшення відчуття напруження, а рухова терапія – для розвитку рухливості та відновлення функціональних можливостей. Водночас масаж не замінює діагностики, лікування або повноцінної реабілітації. У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров’я щодо хронічного первинного болю в попереку наголошується на індивідуалізованому підході та використанні відповідних немедикаментозних втручань, хоча ці рекомендації не можна автоматично поширювати на всі види м’язового перенапруження [1].

Для оцінювання результатів доцільно враховувати не лише відчуття після процедури, а й інтенсивність болю, амплітуду рухів, виконання функціональних завдань і переносимість фізичного навантаження. Повторне оцінювання допомагає визначити, чи зберігаються зміни з часом.

Практичні спостереження

Перший випадок стосується спортсменки, яка займається бодибілдингом і скаржилася на виражене відчуття напруження в грудному відділі спини, трапецієподібних м’язах і ділянці плечового поясу. Було проведено комплексний сеанс тривалістю приблизно 90 хвилин, що поєднував класичний масаж, міофасціальні техніки, роботу з тригерними точками, міопресуру та постізометричну релаксацію.

Після сеансу спортсменка повідомила про помітне полегшення, зменшення скутості та виражене розслаблення. Приблизно через тиждень вона зазначила, що попередні неприємні відчуття більше не турбували її з такою самою інтенсивністю. Надалі спортсменка взяла участь у змаганнях із бодибілдингу та посіла призове місце. Однак немає підстав безпосередньо пов’язувати спортивний результат із проведеним масажем, оскільки на нього впливає багато чинників, зокрема тренувальна підготовка, харчування та відновлення. Цей

випадок ілюструє важливість індивідуального добору методик, але для об'єктивної оцінки змін необхідно було б додатково фіксувати показники болю, рухливості та тривалість збереження ефекту.

Другий випадок стосується жінки з обмеженням згинання колінного суглоба після операції, пов'язаної з ушкодженням зв'язки та розривом меніска. Робота була спрямована на м'які тканини нижніх кінцівок, сідничну ділянку та інші м'язові групи з урахуванням її стану й наявних обмежень. Після перших двох процедур до програми поступово долучили лікувальну фізичну культуру, вправи на рухливість і розтягування, а також адаптовані елементи йоги.

У цьому випадку важливо враховувати не лише м'язовий дискомфорт, а й поступове відновлення функції колінного суглоба. Післяопераційна реабілітація має відбуватися з дотриманням рекомендацій лікаря та фізичного терапевта щодо амплітуди рухів і допустимого навантаження. За відсутності об'єктивних вимірювань амплітуди згинання, болю та функціональних можливостей неможливо кількісно оцінити зміни або визначити ступінь відновлення. Цей випадок підкреслює важливість поєднання роботи з м'якими тканинами й активних вправ із дотриманням індивідуального реабілітаційного плану.

Обидва спостереження демонструють значення індивідуального підходу, однак не дають змоги встановити причинно-наслідковий зв'язок між окремими методиками та змінами стану. У подальшій практиці доцільно систематично фіксувати скарги, показники болю, амплітуду рухів, виконувані вправи та реакцію людини під час повторного оцінювання. Це допоможе обґрунтованіше оцінювати результати комплексних програм фізичного відновлення.

Висновки. Комплексний підхід до фізичного відновлення осіб із м'язовим перенапруженням передбачає раціональне поєднання масажних методик і рухової терапії з урахуванням індивідуального стану та функціональних можливостей людини. Масаж може сприяти зменшенню суб'єктивного дискомфорту й розслабленню, тоді як лікувальна фізична культура, вправи на мобільність і адаптовані елементи йоги забезпечують активну участь людини у відновленні рухових функцій. Практичні спостереження підкреслюють важливість індивідуального добору засобів, але потребують доповнення об'єктивними показниками. Перспективою подальшої роботи є систематичне оцінювання болю, амплітуди рухів і функціональних можливостей для визначення результативності комплексних програм.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings. Geneva : WHO, 2023. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240081789

2. Вакуленко Л. О., Вакуленко Д. В., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Реабілітаційний масаж : підручник. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2018. 522 с.

3. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина, 2010. 352 с.

4. Weerapong P., Hume P. A., Kolt G. S. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. Sports Medicine. 2005. Vol. 35, No. 3. P. 235–256. DOI: https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004

5. The effects of myofascial release technique for patients with low back pain: A systematic review and meta-analysis. Complementary Therapies in Medicine. 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102737

УДК 373.2:796.012.1

Дмитро Голембієвський
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Інна Городинська
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПРОБЛЕМИ, МОЖЛИВОСТІ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Актуальність. В умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває проблема збереження здоров’я та повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Дошкільний період

характеризується інтенсивним ростом організму, формуванням опорно-рухового апарату, розвитком основних рухових навичок і фізичних якостей. Водночас складні умови життєдіяльності, повітряні тривоги, перебування в укриттях, обмеження прогулянок, зміна режиму дня, дистанційна форма роботи закладів дошкільної освіти та недостатність простору для активних ігор можуть істотно зменшувати рухову активність дітей [1; 2].

Фізична активність у дошкільному віці має не лише оздоровче, а й розвивальне та виховне значення. Рухи сприяють зміцненню м'язової системи, формуванню правильної постави, розвитку координації, рівноваги, спритності, швидкості та витривалості. Регулярна рухова діяльність позитивно впливає також на емоційний стан дитини, допомагає знижувати напруження та підтримувати нормальний сон. Тому, в умовах війни важливо не просто зберігати фізичну активність, а адаптувати її зміст до безпекових та просторових можливостей дитини [1; 3].

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати особливості фізичного розвитку дошкільників під час війни, визначити основні проблеми організації рухової активності та окреслити доступні можливості й рекомендації щодо її забезпечення.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток дитини є процесом природних морфологічних і функціональних змін організму, що характеризується змінами зросту, маси тіла, пропорцій тіла, розвитку м'язової системи, опорно-рухового апарату та функціональних систем. На нього впливають спадковість, харчування, режим дня, стан здоров'я, рівень рухової активності, умови проживання та психологічний стан дитини. У дошкільному віці особливого значення набуває рухова діяльність, оскільки саме в цей період формуються базові рухові навички: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, повзання та вправи на рівновагу [1; 4].

Воєнні умови створюють низку чинників, що обмежують реалізацію природної потреби дитини в русі. До них належать небезпека перебування на вулиці, повітряні тривоги, необхідність тривалого перебування в укриттях, обмежений простір у приміщеннях, закриття або пошкодження дитячих майданчиків, дистанційна робота закладів дошкільної освіти та порушення звичного режиму дня. У результаті зменшується час, який дитина проводить у русі, а також скорочується кількість рухливих ігор і прогулянок [2; 5].

Недостатня рухова активність може супроводжуватися зниженням м'язового тонусу, погіршенням координації, порушеннями постави, зменшенням витривалості та підвищенням ризику надмірної маси тіла.

Водночас війна впливає на дитину не лише через фізичні обмеження. Постійні тривоги, гучні звуки, зміна місця проживання, емоційний стан дорослих та інші стресові фактори можуть призводити до порушень сну, зниження апетиту, швидкої втомлюваності, тривожності та зменшення бажання брати участь в активних іграх [2; 6].

Незважаючи на ці труднощі, фізичний розвиток дошкільників можна підтримувати навіть у домашніх умовах або в укриттях. За даними літературних джерел, доцільно використовувати прості вправи, які не потребують значного простору чи спеціального обладнання: ходьбу на місці, присідання, нахили й повороти тулуба, махи руками, вправи на рівновагу, повзання, вправи з м'ячом, танцювальні рухи та дихальні вправи. Рухову діяльність доцільно організовувати у формі гри, оскільки гра залишається провідним видом діяльності дошкільника [1; 4].

Аналіз літератури з теми дослідження засвідчує, що ефективною формою є короткочасні комплекси фізичних вправ, які можна виконувати протягом дня. Наприклад, комплекс може містити ходьбу на місці, піднімання рук, нахили та повороти тулуба, присідання, нетривалі стрибки, ходьбу на носках і п'ятках, вправи на рівновагу та дихальні вправи. Важливо чергувати активні вправи зі спокійними, не допускати перевтоми та враховувати вік, фізичний стан і настрій дитини. За даними багатьох досліджень, доцільно використовувати ранкову гімнастику тривалістю 5-10 хвилин, рухливі ігри протягом дня, фізкульт-хвилинки по 3-5 хвилин, а також танцювальні вправи й вправи на розслаблення [2].

Ключову роль у забезпеченні рухової активності відіграють батьки та вихователі. Батькам доцільно дотримуватися стабільного режиму дня, організовувати щоденні рухливі ігри, контролювати поставу дитини, створювати безпечне місце для вправ, обмежувати тривале сидіння з гаджетами та підтримувати дитину емоційно. Вихователі можуть використовувати дистанційні та змішані форми роботи: відеокомплекси вправ, онлайн-ранкову гімнастику, фізкульт-хвилинки, рухливі ігри, вправи для постави й дихальні вправи. Особливо важливою є взаємодія вихователя з батьками, адже саме вона дає можливість забезпечити регулярність рухової діяльності поза межами закладу дошкільної освіти [2; 5].

Висновки. Фізичний розвиток дошкільників під час війни є важливою складовою збереження здоров'я та гармонійного розвитку дитини. Воєнні умови обмежують рухову активність і створюють додаткове психоемоційне навантаження, однак повністю відмовлятися

від фізичної діяльності недоцільно. Її необхідно адаптувати до умов безпеки, віку та можливостей дитини. Регулярні рухливі ігри, короткі комплекси фізичних вправ, ранкова гімнастика, вправи на координацію, рівновагу, дихання та розслаблення можуть проводитися навіть у невеликих приміщеннях. Систематична спільна робота батьків і вихователів сприятиме підтриманню рухової активності, фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя дітей у складних умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ : Олімпійська література, 2020. 312 с.

2. Базовий компонент дошкільної освіти України / МОН України. Київ, 2021. 37 с.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : Університетська книга, 2019. 466 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.

6. Захарасевич Н. В., Кравець Н. С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Академічні візії.* 2024. Вип. 38. С. 1–11. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/media/35818

УДК 159.944.4:796.092

Нікіта Гутник
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ

Змагання є одним із найбільш психологічно напружених етапів спортивної діяльності. У цей період спортсмен стикається з відповідальністю за результат, високими очікуваннями, діями суперника, оцінюванням тренера та глядачів, а також необхідністю приймати рішення в умовах дефіциту часу. Змагальний стрес може проявлятися хвилюванням, змінами уваги, м'язовим напруженням, прискореним серцебиттям і страхом помилки. Водночас здатність адаптуватися до такого напруження є важливою умовою збереження психологічної готовності та стабільності спортивних дій [1].

Мета даної роботи – визначити психологічні особливості адаптації спортсменів до змагального стресу та узагальнити основні способи, які сприяють ефективному пристосуванню до напружених умов змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Адаптацію до змагального стресу можна розглядати як процес пристосування спортсмена до психологічних вимог змагання. Вона включає оцінювання ситуації, регуляцію емоційного стану, збереження концентрації уваги, вибір способу реагування та використання наявного досвіду. Важливо, що одна й та сама змагальна ситуація може сприйматися різними спортсменами по-різному: для одного вона є викликом і стимулом до мобілізації, а для іншого – джерелом надмірної тривоги.

Сучасні дослідження психологічної готовності спортсменів показують, що стресостійкість пов'язана з ефективністю сприйняття інформації, швидкістю її опрацювання та здатністю приймати

оптимальні рішення. А. Бережна та Л. Коробейнікова встановили, що у висококваліфікованих борців рівень психологічної готовності значною мірою визначається здатністю приймати рішення та зберігати стійкість в умовах змагального навантаження [1]. Це підкреслює, що адаптація до стресу проявляється не лише у контролі емоцій, а й у збереженні якості когнітивних процесів.

Одним із ключових чинників адаптації є попередній змагальний досвід. Спортсмен, який неодноразово виступав у відповідальних стартах, краще розпізнає власні реакції та знає, які способи допомагають йому відновити контроль. У менш досвідчених спортсменів стрес може сприйматися як більш непередбачуваний, що посилює напруження. Тому поступове включення контрольних стартів, тренувальних поєдинків і моделювання складних ситуацій є важливою частиною психологічної підготовки.

Важливу роль відіграє когнітивна оцінка ситуації. Якщо спортсмен сприймає змагання лише як загрозу можливій невдачі, його увага може надмірно зосереджуватися на негативних наслідках. Якщо ж ситуація оцінюється як складне, але кероване завдання, це сприяє більш активній поведінці та використанню конструктивних способів подолання стресу. Міжнародні дослідження показують, що психологічна стійкість і впевненість у здатності впоратися зі стресом пов'язані з більш адаптивними копінг-стратегіями [3].

Копінг-стратегії є важливою складовою адаптації до змагального стресу. До них належать проблемно-орієнтовані дії, звернення по соціальну підтримку, когнітивна переоцінка, контроль дихання, переключення уваги та планування дій. Систематичний огляд B. Nuetzel показав, що елітні спортсмени використовують широкий спектр стратегій подолання стресу, а найбільш сприятливими для психологічного благополуччя є активне вирішення проблем, соціальна підтримка та конструктивна когнітивна регуляція [3].

Для адаптації до змагального навантаження важливо навчитися контролювати рівень активації. Надто низьке збудження може супроводжуватися млявістю та недостатньою мобілізацією, тоді як надмірне – поспішністю, м'язовою скутістю та труднощами з концентрацією. Завдання спортсмена полягає не у повному усуненні хвилювання, а у досягненні такого рівня напруження, за якого він здатний ефективно виконувати технічні й тактичні дії.

До доступних засобів саморегуляції належать контрольоване дихання, короткі релаксаційні вправи, позитивні й реалістичні самонастанови, уявне програвання змагальної ситуації та передстартові ритуали. Регулярне застосування цих методів допомагає

зробити психологічні реакції більш передбачуваними. Водночас один і той самий метод не є однаково ефективним для всіх спортсменів, тому його доцільно підбирати індивідуально.

В. Пономарьов і М. Корчагін зазначають, що психологічна готовність до змагань формується систематично та потребує моделювання різних рівнів фізичного і вольового напруження безпосередньо у тренувальному процесі [2]. Такий підхід дає можливість спортсмену адаптуватися не лише до технічних вимог, а й до психологічного тиску, характерного для реального змагання.

Важливим ресурсом адаптації є соціальна підтримка. Спілкування з тренером, партнерами по команді та близькими може зменшувати відчуття ізольованості й допомагати спортсмену більш конструктивно оцінювати складну ситуацію. При цьому підтримка повинна відповідати потребам конкретної людини: одному спортсмену потрібне емоційне підбадьорення, іншому – коротка тактична підказка або можливість зосередитися без зайвих розмов.

Окремої уваги потребує реакція на невдалий епізод під час змагання. Спортсмен, який продовжує подумки повертатися до попередньої помилки, витрачає психологічні ресурси й може втрачати контроль над поточною ситуацією. Більш адаптивною є здатність швидко прийняти факт помилки, зробити короткий висновок і повернути увагу до наступної дії. Формування цієї навички має відбуватися ще під час тренувань.

У дослідженнях змагальної тривожності в єдиноборствах також підкреслюється роль психологічної витривалості. D. Mojtahedi та співавтори показали, що вищий рівень mental toughness пов’язаний із більш сприятливими показниками тривожності у спортсменів бойових видів спорту [4]. Це дозволяє розглядати психологічну витривалість як один із ресурсів, що допомагає спортсмену адаптуватися до емоційно напруженої змагальної ситуації.

На думку авторів даної роботи, найбільш ефективна адаптація до змагального стресу формується тоді, коли спортсмен регулярно стикається з контрольованими стресовими ситуаціями у тренувальному процесі та вчиться керувати власними реакціями. Психологічна підготовка повинна бути не одноразовою дією перед відповідальним стартом, а систематичною частиною спортивної підготовки.

Висновки. Адаптація спортсмена до змагального стресу є складним психологічним процесом, який залежить від змагального досвіду, стресостійкості, когнітивної оцінки ситуації, здатності до саморегуляції та наявності соціальної підтримки. Ефективне

пристосування не передбачає повного усунення хвилювання, а полягає у здатності зберігати контроль, концентрацію та якість спортивних дій в умовах напруження. Доцільними засобами розвитку адаптації є моделювання змагальних ситуацій, використання конструктивних копінг-стратегій, дихальних і релаксаційних вправ, самонастанов, уявного тренування та підтримувальної взаємодії з тренером. Систематична психологічна підготовка допомагає спортсмену сприймати змагальний стрес не лише як загрозу, а й як керований елемент спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бережна А. В., Коробейнікова Л. Г. Факторна структура психологічної готовності борців та борчинь високої кваліфікації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 3(175). С. 28–31. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).06
2. Пономарьов В. О., Корчагін М. В. Напрямки вдосконалення психологічної готовності спортсменів одноборців до змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. № 8(195). С. 111–115. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).24
3. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living.* 2023. Vol. 5. Article 1265783. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783
4. Mojtahedi D., Dagnall N., Denovan A., Clough P., Dewhurst S., Hillier M., Papageorgiou K., Perry J. Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences.* 2023. Vol. 13, No. 9. Article 713. https://doi.org/10.3390/bs13090713

УДК 796.6:796.012

Дмитро Діденко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВЕЛОСПОРТУ В ПОЄДНАННІ З ІНШИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сучасний спосіб життя студентської молоді часто пов'язаний із тривалим перебуванням у сидячому положенні, значним навчальним навантаженням і недостатнім рівнем повсякденної рухової активності. За таких умов важливим завданням фізичної культури є пошук доступних, мотивувальних і різноманітних засобів, які сприяють розвитку фізичних якостей та формуванню стійкої потреби в регулярних заняттях. Одним із таких засобів є велоспорт, який можна поєднувати із силовими, координаційними, швидкісними вправами та вправами на рухливість. Актуальність такого підходу підтверджується сучасними дослідженнями фізичної підготовленості студентської молоді та спеціальної підготовки у велосипедному спорті [1].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати доцільність поєднання засобів велоспорту з іншими видами рухової активності для комплексного розвитку фізичних якостей студентів.

Основна частина. Велосипедні заняття мають переважно циклічний характер і створюють умови для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Регулярне дозоване педалювання залучає великі м'язові групи нижніх кінцівок, сприяє вдосконаленню функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем і може організовуватися з урахуванням рівня підготовленості студентів. Значення аеробного компонента у велосипедному спорті підтверджується сучасними дослідженнями функціональної

підготовленості велосипедистів [2]. Водночас велоспорт не забезпечує однаково повноцінного розвитку всіх фізичних якостей, тому для цілеспрямованого вдосконалення сили, швидкості, рухливості й координації доцільно застосовувати комплексну програму.

Витривалість доцільно розвивати за допомогою рівномірної їзди помірної інтенсивності, чергування відрізків різної тривалості та інтервальних навантажень. На початковому етапі варто використовувати комфортний темп і поступово збільшувати тривалість занять. Інтенсивні інтервали слід упроваджувати лише після формування базової витривалості, з урахуванням самопочуття та стану здоров'я учасників. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості велосипедистів підкреслюють необхідність керованого дозування навантажень і врахування накопиченої втоми [3].

Для розвитку сили доцільно доповнювати велотренування вправами з масою власного тіла або помірним зовнішнім обтяженням: присіданнями, випадами, підніманнями на носки, вправами для м'язів тулуба та стабілізації. Силова підготовка допомагає збалансувати навантаження на м'язи, які беруть участь у педалюванні, та підтримувати загальну фізичну працездатність. Особливого значення набувають вправи для м'язів тулуба, оскільки стабільне положення тулубу полегшує підтримання техніки педалювання і контролю велосипеда під час тривалішої роботи.

Окрему увагу доцільно приділяти силовій витривалості нижніх кінцівок. Під час підйомів, їзди проти вітру або збільшення опору на педалях зростає навантаження на м'язи стегна та гомілки. Тому силові вправи бажано добирати так, щоб вони не лише збільшували абсолютні силові можливості, а й формували здатність повторно виконувати рухи без різкого падіння якості. Доцільними можуть бути серійні присідання, випади, step-up, вправи на литкові м'язи та короткі функціональні комплекси.

Вправи на швидкість можна включати у вигляді коротких прискорень на безпечній рівній ділянці за умови належного володіння велосипедом. Основним завданням таких відрізків є не досягнення максимальної швидкості, а розвиток здатності короткочасно підвищувати темп педалювання та швидко реагувати на зміну умов руху. У студентських групах такі вправи доцільно проводити після достатньої розминки та з обов'язковим контролем дистанції між учасниками.

Розвиток координації забезпечують вправи на рівновагу, зміну напрямку руху й виконання рухових завдань. Велосипедна їзда сама по

собі потребує постійного контролю положення тіла, траєкторії та швидкості, але для більш цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей доцільно додавати нескладні вправи з поворотами, зміною темпу, об'їздом перешкод і контролем руху на малих швидкостях. Такі завдання мають виконуватися лише на безпечному майданчику або закритій ділянці.

Рухливість доцільно підтримувати за допомогою динамічних вправ під час розминки та контрольованих вправ після основної частини заняття. Особливу увагу варто приділяти кульшовим і гомілковостопним суглобам, а також грудному відділу хребта та плечовому поясу. Тривале перебування у відносно стабільній посадці може спричиняти відчуття скутості, тому додаткові вправи на рухливість допомагають урізноманітнити руховий режим і підтримувати комфортність під час занять.

Поєднання різних видів активності варто будувати за принципом поступовості та чергування навантажень. Наприклад, тижневий план може передбачати дві велосипедні сесії для розвитку витривалості, одне комплексне силове заняття, а також окремий блок рухливості й координації. Такий варіант є орієнтовним і має коригуватися залежно від навчального розкладу, підготовленості, доступного обладнання та індивідуальних потреб студентів. Важливо чергувати навантажені й відновлювальні дні, забезпечувати достатній сон і не збільшувати одночасно тривалість та інтенсивність тренувань.

Практично доцільно застосовувати просту модель прогресії: спочатку збільшувати загальну тривалість помірної велосипедної роботи, потім поступово підвищувати складність маршруту або включати короткі інтенсивні відрізки. Силове навантаження при цьому не повинно різко зростати одночасно з обсягом велосипедних сесій. Такий підхід дає можливість контролювати реакцію організму і зменшує ризик надмірного накопичення втоми.

Ефективність програми залежить не лише від добору вправ, а й від організації занять. На початку доцільно визначити вихідний рівень підготовленості за допомогою доступних і безпечних тестів: оцінювання витривалості, сили м'язів тулуба та кінцівок, рухливості й координації. Сучасні дослідження фізичної підготовленості здобувачів освіти підтверджують доцільність комплексного оцінювання сили, швидкісних можливостей, рухливості та рівноваги [1]. Повторне тестування наприкінці визначеного циклу дає змогу оцінити динаміку показників і скоригувати навантаження.

У процесі контролю важливо оцінювати не лише тестові результати, а й суб'єктивну переносимість навантаження. Для цього

можна використовувати оцінку самопочуття, рівня втоми, якості сну та бажання тренуватися. Якщо на тлі звичного навантаження зростає втома, погіршується сон або помітно знижується якість виконання вправ, доцільно тимчасово зменшити обсяг чи інтенсивність роботи.

Для підтримання мотивації можна використовувати індивідуальні цілі, маршрутні завдання, роботу в малих групах і самоконтроль самопочуття. Систематичний огляд досліджень фізичної активності та фізичної підготовленості студентів свідчить, що рівень рухової активності є важливим чинником підтримання фізичної підготовленості у студентському віці [4]. Важливо те, щоб запропоновані форми занять були доступними, посильними та не створювали надмірного змагального тиску для студентів із нижчим рівнем підготовленості.

Організація велосипедних занять на відкритому повітрі потребує окремої уваги до безпеки. Обов'язковими умовами є використання шолома, перевірка справності гальм і шин, вибір безпечного маршруту та дотримання правил дорожнього руху. Для початківців доцільно проводити перші заняття на закритих або малонавантажених ділянках, де можна відпрацювати старт, гальмування, повороти, зміну передач і базовий контроль велосипеда.

У групових заняттях важливо враховувати різницю у фізичній підготовленості. Темп усієї групи не повинен визначатися найсильнішими учасниками. Доцільно використовувати варіативні маршрути, контрольні точки або поділ на невеликі підгрупи. Це дозволяє зберігати індивідуалізацію навантаження й одночасно підтримувати соціальну складову занять.

Поєднання велоспорту з іншими видами рухової активності може мати додаткове значення для формування більш збалансованого рухового досвіду. Велосипедна їзда переважно розвиває циклічну витривалість і навантажує нижні кінцівки, тоді як силові, координаційні та мобілізаційні вправи доповнюють ті компоненти, які в меншій мірі представлені у педалюванні. Саме тому комплексний підхід є більш доцільним для загальної фізичної підготовки студентів, ніж використання лише одного виду рухової активності.

Запропонований підхід може застосовуватися як у межах організованих занять, так і у самостійній руховій активності студентів. У першому випадку викладач контролює дозування, техніку та безпеку, у другому особливого значення набувають навички самоконтролю, планування та відповідального вибору маршруту. В обох випадках ключовими принципами залишаються поступовість, індивідуалізація, регулярність і поєднання різних видів навантаження.

Важливим компонентом комплексної підготовки є правильне співвідношення навантаження і відновлення. Навіть помірна велосипедна робота за умови регулярного виконання створює накопичувальний тренувальний ефект, тому планування повинно враховувати не лише окреме заняття, а й сумарне навантаження протягом тижня. Після триваліших поїздок або інтенсивних відрізків доцільно передбачати день зниженої активності або відновлювальне заняття. Це особливо важливо для студентів, у яких фізичне навантаження поєднується з навчальним стресом, нерегулярним режимом сну та іншими видами активності.

Під час побудови занять доцільно враховувати принцип специфічності. Якщо основною метою є розвиток витривалості, перевагу слід надавати тривалішим рівномірним або інтервальним велосипедним сесіям. Якщо необхідно підвищити силові можливості, велосипедні навантаження доцільно доповнювати вправами з опором. Для покращення координації та впевненості в керуванні велосипедом більшу частку мають становити технічні вправи. Таким чином, комплексність не означає однакову кількість усіх засобів, а передбачає їх раціональне співвідношення відповідно до поставленого завдання.

Практично доцільно використовувати короткі тренувальні цикли тривалістю 4-6 тижнів. На початку такого циклу визначається вихідний рівень підготовленості, після чого поступово збільшується тривалість велосипедної роботи, складність силових вправ і координаційних завдань. Наприкінці циклу проводиться повторне оцінювання. Такий підхід дозволяє студентам бачити конкретний результат власної роботи, а викладачеві – своєчасно коригувати програму залежно від індивідуальної реакції на навантаження.

Окремим аспектом є техніка посадки та педалювання. Неправильне положення сідла, надмірне згинання тулуба або невідповідність велосипеда антропометричним параметрам можуть знижувати комфортність і ефективність занять. Тому перед систематичними тренуваннями доцільно провести базове налаштування велосипеда: перевірити висоту сідла, положення керма, роботу гальм і передач. Для студентів-початківців це має не менше значення, ніж добір самого тренувального навантаження.

Значення має і характер маршруту. Рівна поверхня полегшує контроль інтенсивності, тоді як підйоми та спуски підвищують вимоги до силової витривалості, техніки й концентрації уваги. Тому складність маршруту слід збільшувати поступово. На початковому етапі перевагу варто надавати знайомим і безпечним ділянкам, а вже після формування стійких навичок керування можна включати більш

рельєфні маршрути. Такий підхід одночасно сприяє розвитку фізичних якостей і знижує ризик травм та небезпечних ситуацій.

Висновок. Велоспорт є перспективним засобом розвитку витривалості студентів і підвищення їхньої повсякденної рухової активності. Його поєднання із силовими, швидкісними, координаційними вправами та засобами розвитку рухливості створює передумови для більш гармонійного вдосконалення фізичних якостей. Методично обґрунтована програма має спиратися на поступове збільшення навантаження, індивідуалізацію, систематичний контроль показників і дотримання правил безпеки. Перспективою подальшої роботи є експериментальна перевірка ефективності комплексної програми на студентській вибірці з оцінюванням змін у показниках фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Бихун Н. В., Масляк І. П., Жук В. О. Рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 7(180). С. 41–46. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).08
2. Коновал Ю. М., Бобровник В. І. Вплив рухливості аеробної системи на спортивні результати кваліфікованих велосипедистів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 6(179). С. 133–138. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).25
3. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Алтухова М. В. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих велосипедистів 16–17 років протягом ударних мікроциклів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. № 7(167). С. 161–165. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).33
4. García-Hermoso A., López-Gil J. F., Izquierdo M., Ramírez-Vélez R. Physical Activity and Physical Fitness among University Students: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 1. Article 158. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19010158

УДК 796.015.1:796.86

Дар'я Дудка
МСМК з кульової стрільби,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
м. Херсон, Україна
Світлана Степанюк
кандидатка наук з фіз. виховання та спорту, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Херсонський державний аграрно-економічний університет
м. Кропивницький, Україна

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Сучасна система підготовки спортивного резерву ґрунтується на низці ключових методичних положень: суворій наступності завдань, засобів і методів тренування спортсменів; постійному зростанні обсягу засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється; недоторканності принципу поступовості під час застосування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного вдосконалення.

У зв'язку з цим високий рівень сучасних спортивних досягнень вимагає чіткої організації цілеспрямованого багаторічного процесу, а також постійного пошуку більш ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Навчання техніці стрільби має здійснюватися за чітко визначеною послідовністю:

- вивчення теоретичних основ виконання пострілу;
- практичне освоєння елементів техніки стрільби;
- тренування без патрона («вхолосту»);
- тренування з патроном на кучність;
- тренування на результат без обмеження та з обмеженням часу;
- контрольні стрільби;
- участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Саме тому оптимізація та систематизація методичних підходів до навчання різних видів стрільби є актуальним завданням сучасної спортивної науки [1].

Мета даного дослідження – обґрунтувати методичні засади та визначити ефективні засоби навчання й удосконалення техніки стрільби на різних етапах спортивної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами підготовки стрільців є вправи зі зброєю та без неї, які виконуються протягом усіх етапів багаторічних занять стрілецьким спортом [3]. Усі тренувальні вправи мають чітко визначене цільове призначення відповідно до виду підготовки: технічної, фізичної, спеціальної фізичної, психологічної чи тактичної.

Одні вправи спрямовані на оволодіння безпосередніми навичками виконання пострілу, інші – на розвиток спеціальних фізичних якостей або на формування вмінь саморегуляції психічного стану. Традиційно тренувальні вправи поділяють на три групи: загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та змагальні [2, 4].

На початковій стадії навчання та на етапі ранньої спеціалізації ключове місце посідають спеціальнопідготовчі вправи. Вони моделюють окремі елементи змагальних дій або їхні варіанти. Під час виконання цих вправ розучуються й удосконалюються базові структурні елементи техніки: напоготівка, прицілювання, керування спуском і затримка дихання. Усі вправи вимагають систематичного тренування для досягнення безпомилковості та високої точності виконання.

Зокрема, для постановки та контролю дихання у стрільців із гвинтівки доцільно застосовувати спеціалізовані методичні прийоми. Наприклад, використання фігурної мішені із винесеними по вертикальній площині оцінками дає змогу спортсмену під час затримки дихання контролювати узгодження мушки прицілу з кожною з позначок, що сприяє формуванню стійкої навички прицілювання у фазі дихальної паузи.

В.п. – імітація стрільби лежачи по рівню мішені з утриманням зброї 5-7 с.

Тренування по спірометрі здатності робити видих на необхідний рівень ємності легенів стрілка для стрільби.

В.п. – напоготівка для стрільби лежачи, без зброї: підняти голову й плечі нагору – вдих, тримати 3 с, опуститися у в.п. – видих, тримати подих 2-3 с. Після 3-4 глибоких вдихів і повного видиху повторити вправу 3-4 рази, після короткочасного відпочинку повторити вправу 2-3 рази.

В.п. – ті ж, зі зброєю без використання ременя: утримувати зброю в напрямку мішені 2-3 хв., чергуючи з відпочинком повторити 4-5 разів, те ж з використанням ременя.

В.п. – те ж, тренування в стрільбі без патрона протягом 7-10 хв., після відпочинку повторити вправу.

Ті ж дихальні вправи в напоготівці для стрільби стоячи й з коліна.

Представлені тут спеціально-підготовчі вправи об'єднані за ступенем спеціалізованості.

Вправи 1-ї групи

1. Імітація підйому й утримання зброї (макета).

2. Імітація підйому й тривалого втримання зброї (макета) до стомлення.

3. Вправи 1 й 2, виконувані іншою рукою.

4. Імітація правильного натиску на спусковий гачок на макеті.

5. Відпрацьовування одноманітної хватки на макеті.

Вправи 2-ї групи

1. Підйом і втримання зброї з постійним м'язовим контролем за точністю утримання рівної мушки на мішені.

2. Підйом і втримання зброї з постійним м'язовим контролем за точністю втримання руки відповідно мішені.

3. Підйом і втримання зброї з постійним м'язовим контролем за збереженням стійкості напоготівки.

4. Підйом і втримання зброї, імітація натиску на спусковий гачок.

Вправи 3-ї групи

1. Тривале втримання зброї в районі прицілювання (для виховання статичної витривалості).

2. Виконання руху кінцем ствола зброї в районі мішені.

3. Утримання зброї з рівною мушкою, одночасно рухаючи вказівним пальцем уперед-назад.

4. Утримання зброї з рівною мушкою в районі прицілювання при виконанні різних способів натиску на спусковий гачок (швидкості натиску) або зі зміною зусилля хватки.

5. Комбінація різних варіантів напоготівки, натиску, часу втримання зброї з метою вибору індивідуального оптимального варіанта.

6. Стрільба без патрона.

7. Стрільба з подовженою лінією прицілювання

Вправи 4-ї групи

1. Стрільба на кучність і сполучену стрільбу для виявлення переміщень СТП у процесі стрільби.

2. Стрільба на кучність (несполучена стрільба) для визначення помилок у техніці.

3. Стрільба по екрану (білому аркушу) для виявлення помилок у прицілюванні.

4. Стрільба по екрану з відпрацьовуванням одного або декількох елементів техніки.

5. Стрільба з подовженою лінією прицілювання.

Вправи 5-ї групи

1. Прицілювання (після грубого наведення) і стрільба без зорового контролю для перевірки точності м'язових відчуттів положення зброї.

2. Стрільба по екрану для відпрацьовування окремих елементів техніки (натиску, утримання після пострілу, правильної хватки).

Вправи 6-ї групи

1. Стрільба з різним ступенем стиску рукоятки (з метою виявлення оптимального зусилля хватки).

2. Стрільба з оцінкою пострілу (спочатку зафіксувати в щоденнику, потім перевірити через оптичну трубу).

3. Стрільба на подовжену дистанцію або мішень меншого розміру.

Вправи 7-ї групи

1. Стрільба при різних метеорологічних умовах.

2. Стрільба з незнайомої зброї, в іншому тирі.

3. Стрільба зі зміною співвідношення прицільних пристосувань, з іншою рукояткою.

4. Стрільба різними патронами.

5. Чергування пострілів з роботою без патрона (3 + 1).

6. Стрільба серіями з різною кількістю пострілів у серії.

7. Стрільба зі зміненим часом серії.

Вправи 8-ї групи

1. Стрільба на кращу кучність.

2. Стрільба на кращу суму залікових пострілів (кожний четвертий − заліковий).

3. Стрільба на кращу серію.

4. Залікова стрільба в ускладнених умовах.

5. Відбірні змагання.

Висновки. Ефективність навчання різних видів стрільби залежить від дотримання системного підходу, що поєднує теоретичну підготовку, виконання спеціальнопідготовчих вправ та послідовне ускладнення умов виконання пострілу.

Застосування спеціалізованих вправ на контроль дихання та узгодження елементів виготовки й прицілювання на початкових етапах підготовки створює надійну базу для подальшого зростання спортивної майстерності.

Список використаних джерел

1. Власов А. П., Виноградський, Б. А., Демічковський А. П., & Лопатьєв А. О. (2010). Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного*

університету, Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт, (81), 561–565.

2. Виноградський Б., & Демічковський А. (2021). Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навчальний посібник. ЛДУФК ім. Івана Боберського.

3. Демічковський А., Лопатьєв А., & Пітин М. (2015). Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 41–44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_3_9 (дата звернення 14.10.2026).

4. Лопатьєв А., & Демічковський А. (2021). Удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих стрільців з пневматичної гвинтівки на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2(1), 12–20. DOI: https://doi.org/10.17309/jltm.2021.1.02

УДК 159.944.4:796.092

Євген Дудчак
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності « Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПЕРЕДСТАРТОВА ТРИВОЖНІСТЬ І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Змагальна діяльність у спорті завжди пов'язана з емоційним напруженням, очікуванням результату та оцінюванням власних можливостей. Перед стартом спортсмен може відчувати хвилювання, занепокоєння, напруження, прискорене серцебиття або невпевненість у своїх діях. У помірному рівні такі реакції можуть мобілізувати, однак надмірна тривожність здатна погіршувати концентрацію уваги,

координацію рухів і якість прийняття рішень. Водночас упевненість у собі допомагає спортсмену краще контролювати передстартовий стан і зберігати готовність до виконання змагального завдання [2].

Мета даної роботи – на основі аналізу сучасних наукових джерел визначити значення передстартової тривожності та впевненості у собі для змагальної діяльності спортсмена і узагальнити доступні способи психологічної підготовки до старту.

У роботі проаналізовано сучасні публікації, присвячені передзмагальним психічним станам, тривожності, мотивації та впевненості спортсменів. Основну увагу приділено практичним проявам цих станів і тим психологічним засобам, які можуть застосовуватися під час підготовки до змагань.

Передстартова тривожність може проявлятися на когнітивному і соматичному рівнях. До когнітивних проявів належать нав'язливі думки про можливу невдачу, сумніви у власних силах, надмірна увага до результату та труднощі з концентрацією. Соматичні прояви включають м'язове напруження, тремтіння, зміни дихання, пітливість і відчуття прискореного серцебиття. Важливо, що сама наявність хвилювання не означає низьку психологічну готовність: значення має його інтенсивність і те, як спортсмен сприймає власний стан.

Українські дослідження підтверджують, що передстартова тривожність може бути суттєвим чинником змагальної діяльності. У дослідженні юних борців вільного стилю U20 встановлено підвищений рівень тривожності перед стартом, а найбільш вираженими проявами були нервозність, напруга та занепокоєння. Автори також показали, що внутрішня мотивація пов'язана зі зниженням тривожності, тоді як страх підвести тренера або команду може її посилювати [2].

Подібні закономірності простежуються і в інших видах спорту. Дослідження акробатів у передзмагальному мезоциклі показало, що психоемоційний стан і рівень тривожності можуть змінюватися впродовж підготовки до старту, а частина спортсменів наприкінці цього періоду демонструє погіршення самопочуття, активності та настрою [1]. Це підкреслює необхідність не лише фізичної, а й психологічної підготовки спортсмена до змагань.

Одним із чинників, який може зменшувати негативний вплив тривожності, є впевненість у собі. Вона пов'язана з переконанням спортсмена у власній здатності виконати необхідні дії та впоратися зі складною змагальною ситуацією. Метааналіз досліджень у спорті показує позитивний зв'язок між упевненістю у собі та спортивною результативністю, хоча сила цього зв'язку залежить від виду спорту, рівня підготовки та конкретних умов змагань [4].

Важливими для розуміння передстартових станів є результати досліджень спортсменів високої кваліфікації, які свідчать про зв'язок між рівнем тривожності, упевненістю у собі та успішністю змагальної діяльності [3]. Це дозволяє розглядати впевненість у собі як важливий психологічний ресурс, що допомагає спортсмену зберігати контроль над власним станом у змагальних умовах.

Практична психологічна підготовка перед стартом повинна бути індивідуальною. Для одного спортсмена корисним є коротке дихальне розслаблення, для іншого – активна розминка, музика, самонастанови або чітке повторення плану майбутнього виступу. Важливо не намагатися повністю усунути хвилювання, а навчитися керувати ним і переводити його у стан робочої готовності.

До доступних засобів можна віднести контрольоване дихання, коротку м'язову релаксацію, позитивні та реалістичні самонастанови, уявне програвання ключових елементів виступу і переключення уваги з кінцевого результату на конкретні технічні дії. Спортсмену доцільно мати власний передстартовий ритуал, який повторюється перед змаганнями і допомагає створити відчуття передбачуваності та контролю.

Не менш важливим є стиль спілкування тренера зі спортсменом. Надмірний тиск, постійне нагадування про необхідність перемоги або акцентування на можливій невдачі можуть підсилювати тривожність. Натомість короткі, зрозумілі інструкції, підтримка та нагадування про вже виконану підготовчу роботу допомагають спортсмену зосередитися на завданні. Особливо це важливо для молодих спортсменів, у яких змагальний досвід ще недостатній.

На думку авторів роботи, ефективна психологічна підготовка має починатися не безпосередньо перед стартом, а систематично відпрацьовуватися в тренувальному процесі. Моделювання змагальних ситуацій, контрольні старти, обмеження часу на виконання вправи та тренування в присутності глядачів дають можливість поступово звикати до емоційного напруження. У результаті спортсмен краще розпізнає власні реакції і швидше добирає спосіб їх регуляції.

Висновок. Передстартова тривожність є природною складовою змагальної діяльності, однак її надмірний рівень може негативно впливати на увагу, координацію та прийняття рішень спортсмена. Важливим психологічним ресурсом виступає впевненість у собі, яка допомагає зберігати контроль над власним станом і зосереджуватися на виконанні конкретного завдання. Найбільш доцільним є індивідуальний добір засобів психологічної саморегуляції та їх систематичне відпрацювання ще під час тренувального процесу.

Поєднання дихальних вправ, самонастанов, уявного програвання виступу, передстартового ритуалу та підтримувального спілкування з тренером може сприяти більш стабільній психологічній готовності спортсмена до змагань.

Список використаних джерел

1. Бачинська Н. В., Пісарькова О. Р. Оцінювання психоемоційного стану та рівня тривожності акробатів різної статі та віку в передзмагальному мезоциклі. *Фізичне виховання та спорт.* 2024. № 1. С. 176–183. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-24
2. Мусієнко О. В., Семенів Б. С., Гуртова Т. В., Приставський Т. Г. Передстартова тривожність та мотивація юних борців вільної боротьби U20: аналіз в ході Чемпіонату України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2026. № 9(209). С. 103–111. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.09(209).17
3. Conde-Ripoll R., Escudero-Tena A., Suárez-Clemente V. J., Bustamante-Sánchez Á. Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish Padel championship in high level men's players. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1301623. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623
4. Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A. M., Terry P. C. The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376

УДК 796.5:614.8-057.875

Родіон Ковальчук
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Туристична діяльність поєднує фізичне навантаження, пересування природним рельєфом, орієнтування, роботу зі спорядженням та взаємодію в групі. Саме тому під час походів і туристичних заходів студент повинен не лише мати достатню фізичну підготовленість, а й уміти оцінювати ситуацію, дотримуватися правил безпеки та правильно діяти у випадку зміни погодних умов, втрати орієнтування або погіршення самопочуття когось із учасників. Формування таких навичок є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту [3].

Мета даної роботи – визначити можливості туристичної діяльності у формуванні навичок безпечної поведінки студентів та охарактеризувати основні умови, за яких такі навички можуть формуватися під час навчальних і позааудиторних туристичних заходів.

У роботі опрацьовано сучасні наукові публікації 2022-2024 років, присвячені туристичній підготовці, фізкультурно-оздоровчій діяльності та профілактиці травматизму. Основну увагу приділено практичним умінням, які студент може застосовувати безпосередньо під час підготовки та проходження маршруту.

Безпечна поведінка в туризмі починається ще до виходу на маршрут. На підготовчому етапі необхідно оцінити довжину і складність маршруту, рельєф, прогноз погоди, стан групи, наявність необхідного спорядження та можливі місця для відпочинку. Важливим

є також розподіл обов'язків між учасниками, визначення відповідального за групу та обговорення порядку дій у непередбачених ситуаціях. Така підготовка допомагає студентам зрозуміти, що безпека залежить не від випадковості, а від попереднього планування та відповідальності кожного учасника.

Однією з основних навичок є вміння правильно поводитися на маршруті. Студенти мають дотримуватися заданого темпу, не залишати групу без попередження, стежити за власним самопочуттям і звертати увагу на стан інших учасників. Під час руху природним рельєфом важливо правильно обирати місце для постановки стопи, зберігати дистанцію, контролювати положення спорядження та не поспішати на складних ділянках. Профілактика травматизму у фізкультурній і туристичній діяльності значною мірою залежить від організації заняття, адекватності навантаження та дотримання встановлених правил [3].

Важливим компонентом безпечної поведінки є орієнтування. Навіть на нескладному маршруті студент повинен уміти співвідносити карту з місцевістю, визначати напрямок руху, помічати орієнтири та контролювати проходження основних точок маршруту. Використання смартфону або GPS-навігації є корисним, але не повинно повністю замінювати базові навички роботи з картою та компасом. Під час навчальних туристичних заходів доцільно створювати прості ситуаційні завдання, у яких учасники самостійно визначають напрямок або знаходять контрольну точку.

Окреме значення має вміння реагувати на зміну погодних умов. Дощ, сильний вітер, спека або різке зниження температури можуть суттєво змінити складність навіть знайомого маршруту. Студентам важливо навчитися оцінювати, коли можна продовжувати рух, а коли доцільніше скоротити маршрут, зробити зупинку або повернутися. У цьому випадку безпечна поведінка полягає не у прагненні за будь-яких умов завершити заплановану дистанцію, а у здатності своєчасно змінити рішення.

Туристична діяльність також створює умови для формування навичок взаємодопомоги. У групі кожен учасник повинен розуміти, що його дії можуть впливати на безпеку інших. Це проявляється у взаємному контролі, допомозі під час подолання складних ділянок, повідомленні про погіршення самопочуття, дотриманні єдиного темпу та виконанні рішень керівника групи. Дослідження підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності підкреслюють значення практичного досвіду та організаційних умінь у формуванні професійної компетентності [1].

На думку авторів роботи, найбільш ефективно навички безпечної поведінки формуються тоді, коли студент не лише слухає інструктаж, а й виконує практичні завдання. Це можуть бути вибір безпечного варіанта маршруту, перевірка спорядження перед виходом, визначення місця зупинки, відпрацювання дій при умовній втраті орієнтування або складання короткого алгоритму дій у разі погіршення погоди. Такий формат допомагає краще зрозуміти значення правил і пов'язати теоретичні знання з реальною ситуацією.

Важливою умовою є поступовість. Навчання доцільно починати з коротких і добре контрольованих маршрутів, поступово вводячи складніші завдання. Це дозволяє студентам набувати досвіду без надмірного ризику та формувати впевненість у власних діях. Активний туризм у роботі з молоддю може поєднувати фізичні, пізнавальні й організаційні завдання, що робить його зручним засобом практичної підготовки [2].

Висновок. Туристична діяльність має значний потенціал для формування навичок безпечної поведінки студентів, оскільки створює реальні ситуації, у яких необхідно приймати рішення, контролювати власні дії та взаємодіяти з групою. До основних складових такої підготовки належать попереднє планування маршруту, дотримання правил руху, базові навички орієнтування, контроль самопочуття, адекватна реакція на зміну погодних умов та взаємодопомога. Найбільш доцільним є поєднання короткого теоретичного інструктажу з практичними завданнями на маршруті. Такий підхід дає змогу сформувати у студентів не лише знання правил безпеки, а й готовність застосовувати їх у реальній туристичній діяльності.

Список використаних джерел

1. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика.* 2023. № 3(47). С. 56–62.

2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. № 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21

3. Петечук В., Рєпко О. Профілактика травматизму на заняттях з фізичної культури для старшокласників та студентів ЗВО зі спортивно-орієнтованим навчанням: оглядова стаття. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. № 3. С. 51–57. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.8

УДК 796.4:796.015

Дарина Кургузова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Бондаренко
кандидат наук з фіз. виховання і спорту
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ПОВІТРЯНОЇ ГІМНАСТИКИ

Повітряна гімнастика набула популярності у 1990-х роках XX століття завдяки цирку Cirque du Soleil, який почав активно включати повітряне мистецтво до своїх вистав. Однак перші згадки про повітряну гімнастику датуються 1644 роком у Китаї. На думку дослідників, прототипом повітряної гімнастики на полотнах могла бути гімнастика на ременях. Протягом XVII – XVIII століть на цирковій арені виступали канатохідці, а згодом розвиток повітряного мистецтва сприяв появі повітряної трапеції. Одним із найвідоміших представників цього напряму став французький гімнаст Жюль Леотар (1838 – 1870), якого вважають засновником літаючої трапеції. У 1859 році він представив у паризькому Цирку Наполеона (нині Cirque d'Hiver) номер під назвою *La Course aux Trapèzes*, під час якого перестрибував з однієї трапеції на іншу. За даними літературних джерел, наступні згадки про розвиток повітряної акробатики належать до 1959 року. Згідно з книгою Стівена Сантоса *Simply Circus* («Просто цирк»), у цей період повітряна акробатика почала розвиватися у французькій цирковій школі. Автор розглядає її як один із наймолодших напрямів повітряного мистецтва. Важливий внесок у розвиток повітряної акробатики на полотнах зробив Андре Сімард (André Simard), артист і постановник циркових номерів, який співпрацював із Cirque du Soleil. Він постійно шукав нові форми та способи розвитку циркового мистецтва. У 1992 році в історії розвитку повітряної акробатики згадується Фред Деб (Fred Deb) із Drapés Aériens, якого також пов'язують із розвитком цього напряму. У 1995 році студентка Ізабель Водель уперше продемонструвала номер на

повітряних полотнах на фестивалі *The World Festival of the Circus of Tomorrow*. У 1998 році Ізабель Водель та Ізабель Шасс представили номер на повітряних полотнах у межах шоу *Quidam* Cirque du Soleil. У середині 1990-х років, під впливом виступів Ізабель Водель та її наставника Жерара Фасолі (Gérard Fasoli), повітряною акробатикою зацікавилися колективи британських і французьких акробатів. Починаючи з 1996 року, у Франції повітряну акробатику на полотнах, кільці, трапеції, гамаку, петлях та інших повітряних снарядах почали викладати в циркових навчальних закладах. У 2002 році компанія Acrobat Productions створила хореографію для телевізійної заставки *Aerial Silks Ident* на каналі BBC. Ця робота набула популярності та використовувалася протягом кількох років. Із початку 2000-х років повітряна акробатика почала активно поширюватися, виходячи за межі професійного циркового мистецтва. Поступово вона стала доступною для занять у спеціалізованих студіях і спортивних клубах, де її почали розглядати не лише як сценічне мистецтво, а й як напрям фізичної активності, що розвиває силу, гнучкість, координацію та витривалість [5].

Зі збільшенням кількості артистів, тренерів і спеціалізованих студій виникла потреба в систематизації цього виду діяльності, обміні досвідом і проведенні організованих змагань. Важливим кроком у цьому стало створення Міжнародної федерації пілону та повітряної гімнастики.

Міжнародна федерація пілону та повітряної гімнастики (IPSF) – це некомерційна організація освітнього призначення, яка створена для сприяння розвитку пілону та повітряних дисциплін по всьому світу. Ці цілі досягаються завдяки вирішенню таких завдань:

– вдосконалювати та поширювати спорт з пілону та повітряної гімнастики по всьому світу;

– стимулювати інтерес людей до здорового спорту через пілон та повітряні дисципліни;

– контролювати та адмініструвати програму постійних змагань з пілону та повітряних видів спорту з метою стимулювання інтересу та розвитку спортсменів шляхом ретельної підготовки та планування, використання існуючих об’єктів, ресурсів та тренерської роботи;

– об’єднати та скоординувати зусилля всіх установ, зацікавлених у просуванні спорту на пілоні та повітряної гімнастики, та дозволити всім зацікавленим сторонам мати право голосу в розвитку цього виду спорту в усьому світі;

– створювати та підтримувати дослідницькі проєкти, які принесуть користь усім сторонам, зацікавленим у пілоні та повітряних дисциплінах;

– встановити формат, який буде прийнятий міжнародними керівними спортивними організаціями, такими, як Олімпійський комітет, і який буде визнаний високим рівнем досконалості для учасників пілонного та повітряного спорту в усьому світі;

– заохочувати кожну країну робити свій внесок та впроваджувати критерії, а також мати національну федерацію, яка пропонує такий самий високий рівень підтримки своїм спортсменам, суддям та вболівальникам з пілону та повітряних видів спорту зі спонсорства Міжнародної федерації пілону та аероспорту;

– створити ефективний засіб комунікації для передачі корисних ідей, за допомогою якого тренери та спортсмени будуть поінформовані про останні розробки та методики в пілонному та повітряному спорті;

– приділяти увагу та розглядати обґрунтовані пропозиції щодо покращення адміністрування у пілонному та повітряному спорті по всьому світу;

– вести облік та поширювати інформацію, що стосується всіх етапів пілонного та повітряного спорту;

– навчати та сертифікувати компетентних суддів з пілону та повітряних видів спорту;

– зібрати кошти та профінансувати покращення у спорті пілон та повітряній гімнастиці;

– діяти виключно в освітніх та благодійних цілях;

– слідкувати за Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА) та його принципами й цілями, а також активно підтримувати їх [2].

Міжнародна федерація пілон-спорту була заснована у 2009 році Тімом Траутманом та Кеті Коутс з метою об'єднання спортсменів, тренерів, суддів та ентузіастів. Концепція пілону як виду спорту сягає 2006 року, після того, як пілон став популярним видом фітнесу у 2000 році, а змагання з пілону почали набирати популярності. Змагання мали мало або взагалі не мали критеріїв оцінювання чи суддівства, не було можливості послідовно присуджувати бали тим спортсменам, які були технічно та художньо кращими, а правила містили дуже мало вказівок щодо того, що оцінювали судді, а що ні. У 2006 році Кеті Коутс провела опитування, щоб дізнатися, як спільнота любителів пілону ставиться до того, що спорт на пілоні стане олімпійським видом спорту; понад 10 000 проголосували «за». У 2008 році Тім Траутман із США почав працювати з Кеті над Міжнародною федерацією спорту на пілоні, і був створений термін «спорт на пілоні»,

який назавжди перетворив пілон з фізичної активності, на міжнародний вид спорту та змагання. Невдовзі почали формуватися національні федерації та організовуватися змагальні команди. Перший чемпіонат світу з пілон-спорту відбувся у 2012 році, в ньому взяли участь лише 43 спортсмени з 14 країн; лише 5 були чоловіками. У 2013 році було запущено молодіжну категорію, в якій взяли участь лише 7 спортсменів. Всього лише через 5 років, у 2017 році, кількість учасників у молодіжній категорії зросла більш ніж на 80%; загалом на сцені World Pole Sports змагалися 229 спортсменів з 36 країн.

До середини 2011 року, за оцінками, 95% усіх спортсменів, які займаються пілон-спортом, становили дівчата та жінки; як наслідок, МОК закликав покращити роботу щодо залучення чоловіків. У 2017 році вперше були відкриті чоловічі категорії юніорів та новачків, що допомогло збільшити участь чоловіків більш ніж на 70%. У 2014 році IPSF зв'язалася з GAISF щодо процесу подання заявки, і шлях до визнання розпочався. Міжнародна федерація пілону та повітряної гімнастики почала розширювати кількість національних федерацій до 25, а ще 12 перебувають у процесі подання заявки [1]

Спочатку діяльність федерації була зосереджена виключно на пілонному спорті, для якого поступово сформували систему оцінювання та правила міжнародних змагань. Однак із розвитком повітряних дисциплін організація почала розширювати свою діяльність, включаючи до програми нові напрями. У 2018 році до переліку дисциплін федерації було додано спортивне повітряне кільце (*Aerial Hoop*), а в наступні роки з'явилися його артистичний напрям (*Artistic Aerial Hoop*) та повітряний пілон (*Aerial Pole*). У 2023 році федерація запровадила артистичний повітряний пілон (*Artistic Aerial Pole*), а у 2025 році – артистичну акробатику на повітряних полотнах (*Artistic Aerial Silks*). Таким чином, федерація поступово перетворилася на міжнародну організацію, діяльність якої охоплює не лише пілонний спорт, а й низку повітряних дисциплін. Їх включення до програми сприяло формуванню єдиних правил і критеріїв суддівства, а також розширенню можливостей для участі спортсменів у національних і міжнародних змаганнях.

За офіційним сайтом Міжнародної федерації пілонного та повітряного спорту (IPSF), станом на 2026 рік федерація представляє такі дисципліни:

- Pole Sports – спортивний пілон.
- Artistic Pole – артистичний пілон.
- Ultra Pole – змагальні батли на пілоні.
- Para Pole – пілонний спорт для спортсменів з інвалідністю.

- Aerial Hoop Sports – спортивна гімнастика на повітряному кільці.
- Artistic Aerial Hoop – артистична гімнастика на повітряному кільці.
- Aerial Pole Sports – спортивна акробатика на підвісному пілоні.
- Artistic Aerial Pole – артистична акробатика на підвісному пілоні.
- Artistic Aerial Silks – артистична акробатика на повітряних полотнах [3].

Слід розрізняти два розділи повітряних дисциплін. Розділ «Спорт» передбачає демонстрацію високого рівня техніки виконання елементів в повітряній гімнастиці та виконання обов'язкового мінімуму елементів. Головна мета виступу в розділі «Арт-шоу» – демонстрація яскравого образу та ідеї під час виконання довільної програми (не передбачає обов'язкових елементів). У цій категорії особлива увага приділяється різноманітності трюків, їх видовищності та музикальності постановки в цілому. Допускається використання додаткового реквізиту для розкриття образу учасника.

Міжнародна федерація пілону та повітряної гімнастики визнає, що більшість спортсменів прагнуть чесної боротьби та дотримуються встановлених правил. Проте іноді на рішення спортсмена можуть впливати страх невдачі, недостатня обізнаність, неправильні поради з боку оточення або бажання швидше відновитися після навантажень. У таких ситуаціях виникає ризик використання заборонених речовин чи методів, що суперечить принципам чесного спорту. Головна мета Міжнародної федерації пілону та повітряної гімнастики – захист здоров'я спортсменів і забезпечення рівних умов для всіх учасників змагань**.** Саме тому федерація підтримує міжнародну антидопінгову політику та прийняла Всесвітній антидопінговий кодекс за схваленням Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA). WADA було засновано у 1999 році як незалежну міжнародну організацію, діяльність якої спрямована на боротьбу з допінгом у спорті. Агентство об'єднує зусилля спортивних організацій і урядів різних країн, щоб узгоджувати антидопінгові правила, контролювати їх дотримання та сприяти розвитку спорту без допінгу. Основою цієї системи є Всесвітній антидопінговий кодекс – документ, який встановлює єдині принципи та правила боротьби з допінгом для спортивних організацій у всьому світі. Його положення доповнюються міжнародними стандартами та рекомендаціями, що визначають порядок реалізації антидопінгових заходів. Дотримання обов'язкових міжнародних стандартів є необхідною умовою виконання Кодексу організаціями, які

його прийняли. Антидопінгова програма Міжнародної федерації пілону та повітряної гімнастики покликана не лише запобігати використанню заборонених речовин і методів, а й зберігати справжні цінності спорту. Серед них – чесність, повага до суперників, відповідальність за власне здоров'я та прагнення до самовдосконалення [4].

Висновки. Повітряна гімнастика має значний потенціал для подальшого розвитку в світі, поєднуючи в собі силу, гнучкість та артистизм. Подальше вдосконалення спортивних правил, підготовки суддів і системи змагань сприятиме зміцненню позицій повітряної гімнастики у світовому спортивному середовищі. Удосконалення правил, критеріїв оцінювання та організації турнірів підвищує об'єктивності суддівства й розвитку єдиних стандартів проведення змагань.

Важливу роль у розвитку повітряної гімнастики відіграють спортивні федерації, які сприяють організації змагань, розробленню правил, удосконаленню критеріїв суддівства та поширенню єдиних стандартів підготовки спортсменів. Зокрема, Міжнародна федерація пілону та повітряної гімнастики розвиває міжнародну змагальну систему, встановлює правила для відповідних дисциплін і підтримує принципи чесного спорту. Важливим напрямом її діяльності є також антидопінгова політика, спрямована на захист здоров'я спортсменів і забезпечення рівних умов змагань. Діяльність федерацій допомагає систематизувати розвиток дисциплін, сприяє міжнародній співпраці та створює умови для підвищення рівня спортивної майстерності. Відкриття нових студій, спортивних секцій і навчальних програм створює більше можливостей для занять дітей та дорослих.

Повітряна гімнастика є прикладом того, як фізична майстерність і мистецтво можуть доповнювати одне одного, створюючи можливості для особистісного розвитку та досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. The History of Pole and Aerial Sports. International Pole & Aerial Sports Federation (IPSF). URL: https://ipsfsports.org/en/about-us/about-the-federation/history-of-pole-and-aerial-sports

2. About the Federation. International Pole & Aerial Sports Federation (IPSF). URL: https://ipsfsports.org/en/about-us/about-the-federation/about-the-federation (дата звернення: 11.10.2026).

3. IPSF Disciplines. International Pole & Aerial Sports Federation (IPSF). URL: https://ipsfsports.org/en/about-us/ipsf/ipsf-disciplines

4. Clean Sports. International Pole & Aerial Sports Federation (IPSF). URL: https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/anti-doping/clean-sports

5. Невелика А., Сутула О. Історія виникнення повітряної акробатики, як виду спорту. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2022. № 7(1). С. 38–40. DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.09

УДК 159.923.2:796.071.2

Дарина Кургузова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Темперамент належить до базових індивідуально-психологічних характеристик людини та виявляється насамперед у динаміці психічної діяльності: швидкості й інтенсивності реакцій, емоційній чутливості, стійкості, пластичності та особливостях саморегуляції. У спортивній діяльності ці характеристики набувають особливого значення, оскільки тренувальна і змагальна ситуації поєднують високі вимоги до мобілізації, контролю емоцій, прийняття рішень, взаємодії з тренером і командою та збереження ефективності за умов психоемоційного напруження. Саме тому врахування темпераменту доцільно розглядати не як спробу «підібрати» вид спорту за жорсткою типологією, а як один із інструментів індивідуалізації психологічної підготовки спортсмена.

Традиційний поділ на сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолійний типи має переважно історико-дидактичне значення.

Сучасна психологія уникає однозначного віднесення людини до одного типу та розглядає темперамент через поєднання відносно стійких психодинамічних властивостей. Тому типологічні характеристики не повинні трактуватися як прямий прогноз спортивного успіху або як підстава для обмеження спортсмена. Їх практична цінність полягає у розумінні індивідуального стилю реагування, темпу включення в діяльність, схильності до емоційного збудження, особливостей переключення уваги та відновлення після стресових ситуацій.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати значення темпераменту в індивідуалізації психологічної підготовки спортсмена та визначити напрями його практичного врахування у тренувальній і змагальній діяльності. Для досягнення мети використано аналіз, порівняння та узагальнення сучасних наукових публікацій 2022-2026 років з психології спорту, індивідуально-психологічних відмінностей та емоційної регуляції.

Українські дослідження підтверджують, що темперамент може впливати на індивідуальний стиль спортивної діяльності. О. Дакаленко, Н. Долбишева та Н. Коваленко на матеріалі спортсменів риболовного спорту показали значення темпераменту для особливостей поведінки, пізнавальних процесів, спілкування та формування індивідуального стилю діяльності [1]. У дослідженні О. Шинкарук і С. Грішкіна, присвяченому кіберспортсменам, встановлено зв'язок типологічних особливостей темпераменту з емоційною регуляцією, прийняттям рішень і командною взаємодією [2]. Ці дані свідчать, що роль темпераменту доцільно оцінювати через конкретні механізми спортивної поведінки, а не через загальні характеристики «сильного» або «слабкого» типу.

У міжнародній спортивній психології індивідуальні відмінності дедалі частіше аналізують у ширшому контексті особистісних рис, саморегуляції, стресостійкості та поведінкових стратегій. Систематичний огляд Y. Shuai та співавторів підтверджує, що особистісні характеристики пов'язані зі спортивною результативністю, але характер цих зв'язків залежить від виду спорту, рівня підготовленості та контексту діяльності [3]. Метааналіз J.-H. Yang та співавторів також показав наявність статистично значущих зв'язків між окремими особистісними характеристиками та спортивною ефективністю [4]. Водночас сучасні огляди підкреслюють, що психологічні особливості не діють ізольовано: на поведінку спортсмена впливають мотивація, групові процеси, тренерська взаємодія, досвід і конкретні вимоги змагальної ситуації [5].

Практичне значення темпераменту найбільш виразно проявляється у способі реагування на навантаження і стрес. Спортсмен із високою реактивністю може швидше емоційно включатися у змагальну ситуацію, але водночас потребувати більш структурованих прийомів регуляції збудження. За повільнішого темпу переключення доцільно передбачати достатній час для психологічного налаштування та стабільний передстартовий алгоритм. Висока чутливість може підвищувати сприйнятливість до критики або зовнішньої оцінки, тому зворотний зв'язок має бути конкретним, конструктивним і орієнтованим на дію, а не на особистісну оцінку спортсмена.

Темперамент слід враховувати і під час формування індивідуальних стратегій саморегуляції. Універсальна рекомендація «заспокоїтися» або, навпаки, «мобілізуватися» не враховує вихідного рівня психофізіологічного збудження. Для одного спортсмена ефективними можуть бути дихальні вправи, послідовна м'язова релаксація та зниження кількості зовнішніх стимулів, для іншого – активізуюча розминка, ритмічна самонастанова, музичний супровід або короткі мотиваційні сигнали. Завдання психологічної підготовки полягає не у зміні темпераменту, а у формуванні способів керування його проявами відповідно до вимог діяльності.

Не менш важливим є стиль комунікації тренера зі спортсменом. Особи з різним рівнем емоційної реактивності, пластичності та імпульсивності можуть неоднаково реагувати на однакові форми педагогічного впливу. Надмірно різка критика здатна посилювати емоційне напруження, тоді як надто загальне схвалення не завжди забезпечує необхідну мобілізацію. Ефективна комунікація передбачає врахування індивідуальної реакції спортсмена, чіткість завдань, прогнозованість вимог і своєчасний зворотний зв'язок. Особливо це важливо в умовах змагання, де підвищується ціна помилки та зростає вплив ситуативного стресу.

Індивідуалізація психологічної підготовки не повинна ґрунтуватися на спрощеному віднесенні спортсмена до певного типу темпераменту. Висловлювання на кшталт «холерик завжди нестриманий» або «меланхолік не витримує змагань» є науково некоректними, оскільки реальна поведінка визначається взаємодією темпераменту, особистісних рис, досвіду, мотивації, рівня майстерності та конкретної ситуації. Темперамент задає певну динамічну основу реагування, але спортсмен здатний розвивати навички самоконтролю, стрес-менеджменту, емоційної регуляції та адаптивні способи поведінки. Саме тому психологічна діагностика має використовуватися для добору засобів підготовки, а не для встановлення обмежень.

У практиці фізичної культури і спорту доцільно оцінювати не лише умовний тип темпераменту, а конкретні прояви, що мають значення для діяльності: швидкість психічного реагування, емоційну стабільність, чутливість до оцінювання, здатність переключатися між завданнями, переносимість монотонності, рівень імпульсивності та характер відновлення після психоемоційного навантаження. Таке оцінювання дає змогу точніше добирати методи передстартової підготовки, форми тренерського зворотного зв'язку, способи регуляції тривожності та стратегії поведінки у складних змагальних ситуаціях.

Висновок. Темперамент є важливою психодинамічною основою індивідуальних відмінностей спортсменів, однак не визначає спортивні здібності або результативність безпосередньо. Його значення полягає у впливі на темп і силу емоційних реакцій, особливості переключення, поведінку в умовах стресу та характер саморегуляції. Урахування цих властивостей дає змогу більш обґрунтовано індивідуалізувати психологічну підготовку, комунікацію, передстартове налаштування і способи відновлення психоемоційної рівноваги. Перспективним є використання не жорсткої типології, а комплексного оцінювання конкретних психодинамічних характеристик у поєднанні з мотиваційними, особистісними та ситуативними чинниками спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Дакаленко О. В., Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л. Вплив типів темпераменту на особистість спортсменів риболовного спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 :. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. № 3(161). С. 63–67. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).14
2. Шинкарук О., Грішкін С. Вплив типу темпераменту на емоційну регуляцію та ефективність ігрової діяльності кіберспортсменів. *Спортивна наука та здоров'я людини.* 2026. № 1(15). С. 183–199. DOI: https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.115
3. Shuai Y., Wang S., Liu X., Kueh Y. C., Kuan G. The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. 1284378. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378
4. Yang J.-H., Yang H. J., Choi C., Bum C.-H. Relationship between Athletes' Big Five Model of Personality and Athletic Performance: Meta-Analysis. *Behavioral Sciences.* 2024. Vol. 14, No. 1. 71. DOI: https://doi.org/10.3390/bs14010071
5. Beauchamp M. R., Kingstone A., Ntoumanis N. The Psychology of Athletic Endeavor. *Annual Review of Psychology.* 2023. Vol. 74. P. 597–624. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-012722-045214

УДК 796.035:378-057.875

Дмитро Лисак
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров,
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. У студентському житті значну частину дня займають навчання, робота з комп'ютером і підготовка до занять, тому рухової активності часто не вистачає. За таких умов особливого значення набувають доступні форми активного відпочинку, які не потребують складної спортивної інфраструктури та водночас дають можливість більше рухатися, відновлюватися після розумового навантаження і спілкуватися з іншими. Однією з таких форм є оздоровчий туризм, що поєднує ходьбу, перебування на природі, нескладні туристичні маршрути, елементи орієнтування та групову взаємодію. Українські дослідники відзначають, що туристично-рекреаційна діяльність може бути одним із засобів підвищення рухової активності молоді [3].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати можливості оздоровчого туризму для підвищення рухової активності студентської молоді та визначити основні умови його використання в освітньому і позааудиторному середовищі.

У роботі проаналізовано сучасні наукові публікації, присвячені оздоровчому туризму, активному відпочинку та руховій активності молоді. Основну увагу приділено тому, які форми туристичної діяльності можна реально використовувати зі студентами, як дозувати навантаження та які додаткові переваги, крім збільшення обсягу руху, можуть мати такі заняття.

Оздоровчий туризм є зручним засобом рухової активності насамперед через свою доступність. Для участі в одноденному пішому маршруті не обов'язково мати високий рівень спортивної підготовленості. Навантаження можна змінювати за рахунок довжини дистанції, темпу ходьби, складності рельєфу, кількості зупинок і маси спорядження. Це дає можливість поступово адаптувати заняття до можливостей конкретної групи. А. Лукачина та І. Бурлака зазначають, що оздоровчий туризм може сприяти збільшенню рухової активності студентської молоді та розширювати зміст фізкультурно-оздоровчої роботи [3].

Пішохідні маршрути мають переважно аеробний характер навантаження, тому можуть доповнювати традиційні форми фізичної культури. Регулярна ходьба, особливо на маршрутах із помірними підйомами і спусками, створює навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, залучає м'язи нижніх кінцівок і тулуба та потребує підтримання тривалого темпу руху. Водночас важливо, щоб маршрут відповідав рівню підготовленості учасників і не перетворював оздоровчу діяльність на надмірне фізичне випробування.

За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я дорослим варто накопичувати протягом тижня щонайменше 150-300 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності [4]. Оздоровчі походи можуть бути одним зі способів наблизитися до такого рівня активності, особливо якщо вони поєднуються зі звичайними заняттями фізичною культурою, самостійною ходьбою та іншими доступними видами руху. При цьому важливо не зводити всю фізичну активність студента лише до окремих походів вихідного дня, а розглядати їх як частину більш активного способу життя.

Окремою перевагою туризму є перебування на відкритому повітрі та зміна звичного навчального середовища. Для студентів це може мати не лише фізичне, а й психоемоційне значення. Н. Бишевець та Ю. Лазакович розглядають пригодницьку діяльність як один із можливих засобів протидії стресу в студентському середовищі [1]. Участь у маршруті переключає увагу з навчальних завдань на рух, орієнтування, спостереження за місцевістю та взаємодію в групі. Це робить туристичний захід більш різноманітним порівняно зі звичайним тренуванням у приміщенні [1].

Важливу роль відіграє і соціальна складова. Під час походу учасники мають домовлятися про темп руху, допомагати один одному, дотримуватися правил безпеки, розподіляти окремі обов'язки. Тому оздоровчий туризм може одночасно підтримувати рухову активність і розвивати навички командної взаємодії. С. Курилюк та співавтори

наголошують на можливостях активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності молоді та його поєднанні з пізнавальними й оздоровчими завданнями [2].

Для того, щоб туристичний захід мав оздоровчу спрямованість, його потрібно правильно організувати. На підготовчому етапі варто визначити довжину маршруту, складність рельєфу, орієнтовний темп, місця відпочинку та необхідне спорядження. Під час руху слід контролювати самопочуття учасників, уникати надмірного темпу та передбачати можливість скорочення або спрощення маршруту. Для студентів із нижчим рівнем підготовленості доцільно починати з коротших маршрутів і поступово збільшувати тривалість переходів.

На думку авторів роботи, найбільш зручним форматом для студентської молоді є одноденні оздоровчі маршрути вихідного дня. Їх простіше поєднувати з навчальним розкладом, вони не потребують складної багатоденної підготовки й дозволяють поступово знайомити студентів із туристичною діяльністю. До таких маршрутів можна включати нескладні завдання з орієнтування, краєзнавчі елементи, короткі командні завдання та самоконтроль фізичного стану. Це робить заняття більш цікавим і допомагає підтримувати мотивацію до рухової активності.

Практичне використання оздоровчого туризму можливе під час занять із фізичної культури, дисциплін туристичного спрямування, роботи спортивного клубу, студентських секцій і позааудиторних заходів. При цьому головним критерієм має бути не спортивний результат, а безпечне збільшення рухової активності, позитивний досвід участі та бажання продовжувати такі заняття надалі.

Висновок. Оздоровчий туризм можна розглядати як доступний і практичний засіб підвищення рухової активності студентської молоді. Його перевагами є поєднання тривалої ходьби, перебування на природі, емоційного переключення та групової взаємодії. Найбільш доцільним є поступове включення нескладних одноденних маршрутів у систему фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами з урахуванням їхнього рівня підготовленості та самопочуття. Ефективність такого підходу значною мірою залежить від регулярності участі, правильного дозування навантаження, безпечної організації маршруту та позитивного ставлення самих студентів до туристичної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Пригодницька діяльність як засіб протидії стресу у студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 11(171). С. 16–19. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03

2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. № 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21

3. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04

4. World Health Organization. Physical activity. WHO Regional Office for Europe. URL: https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity

УДК 96.332.1:159.9

Ярослав Лисенко
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Надія Довгань
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ІГРОВИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. *Робота присвячена дослідженню впливу ігрових вправ на розвиток технічної майстерності юних футболістів у системі початкової спортивної підготовки. Розкрито педагогічні та біомеханічні засади формування технічних навичок у процесі ігрової діяльності, де рухова дія вдосконалюється через варіативність ситуацій, просторову орієнтацію та швидке прийняття рішень. Описано механізми розвитку координаційних здібностей, сенсомоторної реакції, точності передачі, ведення м'яча й завершення атак під впливом спеціально організованих ігрових вправ. Показано, що систематичне використання малих ігор, вправ з обмеженим простором та ситуаційної взаємодії підсилює адаптивність технічних дій і сприяє стабілізації рухових навичок у динамічних умовах футбольного поля. Висвітлено значення емоційної залученості, рухової варіативності та ігрової мотивації у формуванні стійкої технічної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.*

Ключові слова: *футбол, юні футболісти, технічна майстерність, ігрові вправи, координація рухів, тренувальний процес, моторне навчання.*

Методологія та методи. В роботі використано сукупність взаємопов'язаних методичних підходів, спрямованих на дослідження розвитку технічної майстерності юних футболістів під впливом ігрових вправ. Теоретичні методи забезпечили систематизацію сучасних наукових положень щодо моторного навчання,

координаційної підготовки та формування технічних дій у дитячому футболі. Педагогічне спостереження дозволило зафіксувати особливості поведінки юних спортсменів під час виконання ігрових вправ у змінних умовах рухової діяльності.

Зміст основного тексту. Ігрові вправи в підготовці юних футболістів формують технічну майстерність через живу рухову ситуацію: дитина працює з м'ячом, простором, партнером, суперником, темпом і власним тілом одночасно. У такій діяльності техніка перестає бути механічним повторенням удару, передачі чи ведення; вона набуває сенсомоторної гнучкості, бо кожна дія народжується в мінливій ігровій обстановці. Юний футболіст бачить траєкторію м'яча, оцінює швидкість наближення суперника, відчуває дистанцію до партнера, змінює положення тулубу, добирає силу дотику стопою. Усе це створює багатий нейромоторний досвід: кора головного мозку, мозочок, пропріоцептивні рецептори, зоровий аналізатор і вестибулярна система працюють як єдина регуляторна мережа. Саме тому ігрова вправа має високу педагогічну цінність у футболі дитячого віку. Вона не нав'язує рух іззовні, а занурює дитину в ситуацію, де технічний прийом виникає природно, через потребу зберегти м'яч, обіграти опонента, віддати передачу, змінити напрямок або завершити атаку. Ведення м'яча в обмеженому квадраті, передача після відкривання, прийом під тиском, удар після короткої взаємодії – такі дії поступово утворюють технічну пам'ять, насичену реальними ігровими подразниками. Дитина починає відчувати м'яч не як зовнішній предмет, а як продовження власної рухової схеми: стопа точніше дозує контакт, коліно стабілізує амплітуду, тулуб керує рівновагою, погляд звільняється від постійного контролю м'яча й переходить до читання поля.

Розвиток технічної майстерності через ігрові вправи особливо добре помітний у роботі з веденням м'яча, обманними рухами та зміною напрямку. У звичайному ізольованому повторенні дитина часто виконує рух правильно лише в спокійних умовах, без тиску часу й суперника. Ігровий формат додає нервово-м'язовій системі інший режим: дія стає варіативною, швидкою, пристосованою до миттєвої зміни простору. Коли юний футболіст веде м'яч між суперниками, він щоразу регулює довжину кроку, частоту торкань, кут розвороту стопи, нахил тулуба, положення плечей [3].

У цій роботі формується тонка координація між ритмом бігу та контролем м'яча. Обманний рух теж набуває реального змісту: фінт працює лише тоді, коли суперник реагує на зміщення тулубу, паузу, погляд або перший дотик. Так дитина вчиться не просто відтворювати

технічний елемент, а керувати сприйняттям опонента. Саме гра надає техніці психологічної насиченості: з'являється сміливість у рішенні, готовність брати ініціативу, здатність помилятися без втрати бажання діяти далі. Для дитячого футболу це має велике значення, бо рання технічна підготовка не зводиться до чистоти руху. Вона охоплює пластичність, ритм, адаптивність, відчуття моменту. Міні-ігри «один проти одного», «два проти двох», утримання м'яча в малих зонах, проходження з м'ячом через умовні ворота створюють щільне середовище для таких змін. Техніка стає живою: не застиглою схемою з тренерського показу, а способом реагування на рухливу футбольну реальність.

Ігрові вправи суттєво впливають на якість передачі й прийому м'яча, бо ці технічні дії в футболі завжди пов'язані з комунікацією. Передача не існує ізольовано: вона народжується з бачення партнера, розуміння його швидкості, кута відкривання, напрямку атаки, позиції суперника. У дитячому віці така взаємодія формується через багаторазове проживання простих, але змінних ситуацій. Квадрати на утримання м'яча, вправи з переходом після втрати, короткі комбінації в малих групах, ігри з обмеженням кількості дотиків навчають юного футболіста обирати не лише технічний спосіб передачі, а й момент її виконання. Нога поступово вчиться різним типам контакту: внутрішньою стороною стопи для точності, підйомом для сили, зовнішньою частиною для прихованого напрямку, м'яким амортизаційним рухом для прийому. Усе це супроводжується перебудовою уваги. Дитина починає сканувати простір до отримання м'яча, готувати тулуб до наступної дії, приймати м'яч у бік вільної зони, а не зупиняти його перед собою без подальшого задуму. Такий перехід від «зупинив і подумав» до «прийняв і продовжив» є ознакою зрілого технічного розвитку. Ігрова вправа тут працює дуже тонко: вона змушує техніку служити темпу гри. Передача стає точнішою не через сухе повторення сотень однакових рухів, а через постійне пристосування до партнера, який рухається, відкривається, змінює швидкість. Прийом м'яча стає м'якшим, бо надмірно жорсткий дотик одразу призводить до втрати володіння. Так сама гра коригує технічну поведінку дитини [1, с. 71].

Удар по м'ячу в ігрових вправах формується значно глибше, ніж під час статичного виконання біля воріт, бо завершальна дія пов'язується з попереднім рухом, просторовим рішенням і психоемоційним станом. Юний футболіст рідко отримує ідеальний м'яч для удару; частіше він підлаштовується під передачу, тиск захисника, власну швидкість, положення воротаря. Саме тому вправи з

завершенням після ведення, передачі, відбору, ривка чи короткої комбінації створюють природний механізм технічного дозрівання. Дитина вчиться ставити опорну ногу на правильній відстані, фіксувати гомілковостопний суглоб, переносити масу тіла, керувати замахом, вибирати площину удару [5].

Але головне – вона починає відчувати момент. Удар перестає бути окремим рухом; він стає фінальною фазою цілого ланцюга: побачив простір, відкрився, прийняв, підготував м'яч, зорієнтував тулуб, пробив. У цьому ланцюзі технічна майстерність набуває тактичної наповненості. Ігрові вправи дають дитині досвід різних ударних ситуацій: швидкий удар після одного дотику, завершення після зміщення вбік, удар із незручного положення, добивання після відскоку, низовий удар у дальній кут. Так формується не лише сила, а й точність, економність руху, здатність не поспішати в моменті високого емоційного напруження. Для юних футболістів це є особливо цінним: дитяча нервова система швидко реагує на азарт, тому ігровий формат поступово навчає зберігати технічну якість навіть тоді, коли поруч суперник, тренер рахує час, команда чекає гола, а ситуація змінюється за частки секунди.

Педагогічний ефект ігрових вправ полягає в тому, що технічна підготовка поєднується з мотивацією, емоційністю та самостійним вибором. Дитина охочіше виконує складну рухову роботу тоді, коли вона має ігровий зміст: забрати м'яч, утримати перевагу, знайти партнера, пройти суперника, забити, врятувати епізод. У такій атмосфері повторення не сприймається як одноманітна вимога, хоча за тренувальним навантаженням воно дуже щільне. За одну міні-гру юний футболіст виконує десятки прийомів, передач, поворотів, ривків, зупинок, фінтів, ударів, причому кожен рух має трохи інші умови. Це створює варіативне навчання, яке добре відповідає природі футболу. Технічна майстерність росте через гнучке пристосування, а не через застиглу рухову модель [2, с. 57].

Тренер у такому процесі виступає організатором середовища: змінює розмір майданчика, кількість гравців, правила торкань, напрямок атаки, чисельну перевагу, зони для відкривання. Невелика зміна правила одразу перебудовує технічну поведінку дітей. Вужчий простір загострює перший дотик і швидкість передачі; більший простір активізує ведення та довгі переміщення; обмеження дотиків стимулює попереднє сканування; бонус за гол після передачі підсилює командну взаємодію. Так техніка росте не як набір ізольованих прийомів, а як рухова мова футболіста. У цій мові є точність стопи, чутливість тіла, швидкість думки, сміливість рішення, здатність чути

темп гри. Саме ігрові вправи надають цій мові живого звучання, бо дитина вчиться діяти в полі, де кожен дотик до м'яча вже має продовження [4].

Висновки. Технічна майстерність юних футболістів формується значно ефективніше під час систематичного використання ігрових вправ, оскільки саме гра створює природне середовище для розвитку координації, швидкості реакції, просторового мислення та точності рухів. Через варіативні ігрові ситуації дитина поступово опановує контроль м'яча, передачу, ведення, фінти й завершення атак без механічного відтворення рухів. Ігрова діяльність активізує сенсомоторні механізми, покращує міжм'язову взаємодію та сприяє формуванню стійких технічних навичок у динамічних умовах. Постійна зміна темпу, напрямку руху та ігрових рішень підсилює адаптивність футболіста, розвиває впевненість, ініціативність і здатність швидко орієнтуватися в полі. Саме тому ігрові вправи посідають провідне місце у сучасній системі підготовки юних спортсменів.

Список використаних джерел

1. Грушка І. І. Розвиток координаційних якостей футболістів 8–10 років з використанням координаційної драбини. Кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький національний університет. Хмельницький. 2025. 71 с.
2. Никипорук О. Ю. Овсянніков М. М. Аналіз шляхів підвищення результативності юних футболістів. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*. 2024. № 1. С. 57–63.
3. Hegedüs P. Csala D. Tóth J. Tóth J. Jr. Age-related effects of physical performance on technical and tactical outcomes in youth soccer. *Sports*. 2025. Vol. 13, No. 6. P. 14–26. URL: https://www.mdpi.com/2075-4663/13/6/162
4. Ltifi M. A. Ben-Bouzaiene G. Bragazzi N. L. Aouadi R. Interdependent development of physical and cognitive skills in U12 soccer players: sprinting, agility, and decision-making are interconnected. *Applied Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 13. P. 21–38. URL: https://www.mdpi.com/2076-3417/15/13/7380
5. Sabarit A. Morillo-Baro J. P. Reigal R. E. Vázquez-Diz J. A. Hernández-Mendo A. Morales-Sánchez V. Analysis of game actions and performance in young soccer players: a study using sequential analysis. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, No. 20. P. 33–49. URL: https://www.mdpi.com/2071-1050/14/20/13263

6. Salnikov R. Integration of intellectual abilities and motor skills in the preparation of football players. *Health Technologies*. 2024. Vol. 2, No. 4. P. 28–39. URL: https://journals.uran.ua/ht/article/view/312841

7. Scharfen H. E. Memmert D. The relationship between cognitive functions and sport-specific motor skills in elite youth soccer players. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 17–29. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00817/full

УДК 159.923:796.015.4

Олег Литвиненко
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ УЯВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

У сучасному спорті психологічна підготовка є важливою складовою тренувального процесу. Спортсмену необхідно не лише фізично виконувати рухову дію, а й уміти заздалегідь уявити її структуру, послідовність і можливий результат. Одним із засобів такої підготовки є уявне тренування, або ментальна репетиція, під час якої спортсмен без реального виконання руху відтворює його у свідомості. Такий підхід може використовуватися для закріплення технічних дій, підготовки до змагань, підвищення впевненості та контролю емоційного стану [2].

Мета даної роботи – визначити роль уявного тренування у психологічній підготовці спортсмена та узагальнити основні умови його ефективного застосування у тренувальній і змагальній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Уявне тренування передбачає свідоме створення або відтворення у свідомості образу майбутньої дії без її безпосереднього виконання. Спортсмен може уявляти технічний елемент, окрему фазу руху, поведінку на старті, реакцію на дії суперника або повний змагальний епізод. Важливо, щоб образ був максимально конкретним і відповідав реальній руховій ситуації.

У психологічній підготовці уявне тренування виконує декілька функцій. По-перше, воно допомагає краще усвідомити структуру рухової дії. По-друге, дає можливість заздалегідь програти складну ситуацію та підготувати можливі варіанти реагування. По-третє, уявне виконання може знижувати невизначеність перед стартом, оскільки спортсмен психологічно знайомиться з майбутньою ситуацією ще до реального виходу на змагання.

В. Товт, Т. Шелехова та А. Товт-Коршинський, аналізуючи методи психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників, наголошують на значенні спеціальних психологічних засобів у тренувальному процесі та підготовці до змагань [1]. У видах спорту, де необхідно швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати подальші дії та приймати рішення, уявне моделювання може бути особливо корисним.

Ефективність уявного тренування значною мірою залежить від якості створеного образу. Недостатньо просто «побачити» себе під час виконання вправи. Доцільно уявляти темп руху, положення тіла, м’язові відчуття, дихання, просторове розташування та можливі зовнішні подразники. Чим ближчим уявний образ є до реальної ситуації, тим практичніше його використання у спортивній підготовці.

Важливо також ураховувати перспективу уявлення. Спортсмен може бачити себе ніби з боку або відтворювати рух із позиції власного тіла. Перший варіант може допомагати аналізувати технічну форму руху, а другий – краще відчувати послідовність дій, ритм і м’язові відчуття. Вибір залежить від конкретного завдання та індивідуальних особливостей спортсмена.

Уявне тренування може бути корисним у передзмагальний період. Спортсмен може подумки відтворити вихід на старт, початок виступу, можливі складні епізоди та завершення змагання. Це не гарантує конкретного результату, але допомагає сформувати більш чіткий план дій і знизити відчуття невизначеності. Особливо важливо включати не тільки ідеальний сценарій, а й можливі труднощі: помилку, відставання, несподівану зміну ситуації та подальше відновлення контролю.

Систематичний огляд і метааналіз психологічних втручань у спорті показав, що imagery-практики можуть позитивно впливати на

спортивну результативність, однак автори наголошують на необхідності обережної інтерпретації через неоднорідність досліджень і різну якість методики [2]. Більш новий багаторівневий метааналіз 2025 року, що охопив 86 досліджень, також виявив позитивний ефект уявного тренування на спортивну результативність, особливо у поєднанні з іншими методами психологічної підготовки [3].

На практиці уявне тренування доцільно проводити короткими сесіями. Перед початком спортсмену варто зайняти зручне положення, зменшити зовнішні відволікання та кілька хвилин зосередитися на конкретній дії. Після цього можна подумки відтворити рух або змагальну ситуацію від початку до завершення. Важливо, щоб образ залишався реалістичним, а виконання відповідало техніці, якої спортсмен дотримується у реальному тренуванні.

Уявне тренування не повинно замінювати фізичну практику. Найбільшу цінність воно має як доповнення до реального виконання вправ, технічної підготовки, відеоаналізу та роботи з тренером. Якщо спортсмен уявляє технічно неправильну дію, багаторазове повторення такого образу може закріплювати помилковий варіант. Тому на початкових етапах доцільно проводити ментальну репетицію після пояснення або під контролем тренера.

Корисним є поєднання уявного тренування з іншими психологічними засобами: дихальними вправами, самонастановами, постановкою цілей і передстартовими ритуалами. Наприклад, спортсмен може спочатку стабілізувати дихання, потім уявно виконати ключову дію, після чого використати коротку самонастанову. Така послідовність допомагає зробити психологічну підготовку більш структурованою.

На думку авторів роботи, уявне тренування найбільш ефективне тоді, коли застосовується регулярно, а не лише напередодні важливого старту. Спортсмену необхідно поступово навчитися створювати чіткі образи, контролювати їх і використовувати для вирішення конкретного завдання. Ментальна репетиція має бути короткою, змістовною та безпосередньо пов’язаною з тим, що відпрацьовується у тренувальному процесі.

Висновок. Уявне тренування є доступним засобом психологічної підготовки спортсмена, який може допомагати у закріпленні технічних дій, підготовці до змагальних ситуацій, зниженні невизначеності та підвищенні впевненості у власних діях. Його ефективність залежить від реалістичності образу, регулярності застосування, конкретності завдання та поєднання з реальною фізичною практикою. Найбільш доцільно використовувати уявне тренування як частину комплексної

психологічної підготовки разом із самонастановами, дихальними вправами, постановкою цілей і змагальним моделюванням.

Список використаних джерел

1. Товт В. А., Шелехова Т. В., Товт-Коршинський А. Обґрунтування методів психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи.* 2024. № 4. С. 141–145. DOI: https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-4-21

2. Reinebo G., Alfonsson S., Jansson-Fröjmark M., Rozental A., Lundgren T. Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine.* 2024. Vol. 54. P. 347–373. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z

3. Liu Y., Zhao S., Zhang X., Zhang X., Liang T., Ning Z. The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis with Systematic Review. *Behavioral Sciences.* 2025. Vol. 15, No. 5. Article 685. DOI: https://doi.org/10.3390/bs15050685

УДК 796-057.36:612.821](043.2)

Богдан Лужанський
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Бондаренко
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВТОМИ Й ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У даній роботі розглянуто фізіологічні та психофізіологічні механізми розвитку втоми й відновлення організму спортсменів-

військовослужбовців у процесі спортивної підготовки. Проаналізовано особливості впливу інтенсивних фізичних навантажень, нервово-емоційного напруження та специфічних умов військово-професійної діяльності на функціональний стан організму. Визначено основні чинники, що впливають на швидкість відновлення фізичної працездатності, адаптаційні можливості та ефективність тренувального процесу. Обґрунтовано необхідність комплексного застосування педагогічних, медико-біологічних і психофізіологічних засобів відновлення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-військовослужбовців.

Сучасна система спортивної підготовки передбачає постійне вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей організму та здатності спортсменів адаптуватися до значних тренувальних навантажень. Особливої актуальності проблема оптимізації процесів втоми й відновлення набуває у підготовці спортсменів-військовослужбовців, діяльність яких характеризується поєднанням спортивних тренувань із виконанням військово-професійних обов'язків. Така специфіка зумовлює підвищені вимоги до фізичної витривалості, нервово-психічної стійкості, швидкості реагування та здатності підтримувати високий рівень працездатності в умовах тривалого фізичного й емоційного напруження.

Актуальність дослідження визначається необхідністю наукового обґрунтування ефективних підходів до управління процесами відновлення організму спортсменів-військовослужбовців. Недостатня увага до відновлювальних процесів може призводити до накопичення втоми, зниження спортивної результативності, порушення адаптаційних механізмів, підвищення ризику травматизму та розвитку станів функціонального перенапруження. Водночас раціональна організація відновлення сприяє підтриманню фізичної працездатності, підвищенню ефективності тренувальних впливів і збереженню функціональних резервів організму.

Мета даного дослідження – здійснити теоретичний аналіз фізіологічних і психофізіологічних механізмів розвитку втоми та відновлення організму спортсменів-військовослужбовців, визначити основні чинники й засоби оптимізації відновлювальних процесів у системі спортивної підготовки.

Втома є складним багатокомпонентним фізіологічним процесом, що виникає внаслідок тривалої або інтенсивної діяльності та характеризується тимчасовим зниженням здатності організму підтримувати необхідний рівень фізичної чи розумової працездатності.

Її розвиток пов’язаний із взаємодією центральних і периферичних механізмів регуляції рухової діяльності, змінами енергетичного забезпечення м'язової роботи, функціонування нервово-м’язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [1].

На фізіологічному рівні одним із провідних механізмів розвитку втоми є порушення рівноваги між енергетичними потребами працюючих м'язів і можливостями організму забезпечувати їх необхідними ресурсами. Під час інтенсивної м’язової діяльності відбувається активне використання аденозинтрифосфату, креатинфосфату та запасів глікогену. Залежно від характеру, інтенсивності й тривалості фізичного навантаження змінюється співвідношення аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення. Тривала робота може супроводжуватися виснаженням запасів м’язового глікогену, тоді як високоінтенсивні навантаження спричиняють зміни іонного балансу, накопичення метаболітів і порушення процесів м’язового скорочення [2].

Важливе значення у формуванні фізичної втоми мають зміни функціонального стану нервово-м’язової системи. У процесі інтенсивних навантажень можуть знижуватися ефективність передачі нервових імпульсів, здатність м’язових волокон генерувати необхідне зусилля та точність координації рухів. Це проявляється зменшенням сили й швидкості м’язових скорочень, погіршенням техніки виконання фізичних вправ, збільшенням часу рухових реакцій. Для спортсменів-військовослужбовців такі зміни мають особливе значення, оскільки можуть негативно впливати не лише на спортивні результати, а й на якість виконання професійних рухових завдань.

Суттєву роль у розвитку втоми відіграє центральна нервова система, яка забезпечує регуляцію рухової активності, координацію функцій організму та адаптацію до фізичних навантажень. Центральні механізми втоми пов’язані зі змінами нервової активації, мотивації, суб’єктивного сприйняття зусилля та здатності підтримувати необхідний рівень рухової активності. За умов значного фізичного й психоемоційного напруження може погіршуватися концентрація уваги, знижуватися швидкість прийняття рішень і точність сенсомоторних реакцій.

Особливістю розвитку втоми у спортсменів-військовослужбовців є поєднаний вплив тренувальних і службових навантажень. Виконання військово-професійних завдань може супроводжуватися порушеннями режиму сну, нерегулярним харчуванням, тривалим перебуванням у вимушених положеннях, впливом несприятливих температурних умов і підвищеним психологічним напруженням. Сукупність зазначених

чинників створює додаткове навантаження на регуляторні системи організму та може уповільнювати відновлення після спортивних тренувань [1].

Психофізіологічні механізми втоми тісно пов'язані з функціонуванням автономної нервової системи та нейроендокринною регуляцією. Під впливом фізичних і психологічних стресорів активізуються симпатичний відділ автономної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь. Це супроводжується змінами секреції катехоламінів і кортизолу, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та мобілізацією енергетичних ресурсів. Короткочасна активація зазначених механізмів має адаптивне значення, однак за умов недостатнього відновлення тривале стресове навантаження може порушувати нормальне функціонування регуляторних систем.

Одним із важливих психофізіологічних показників адаптації організму до навантажень є варіабельність серцевого ритму, яка відображає особливості автономної регуляції серцевої діяльності. Її дослідження у поєднанні з показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою, якістю сну, суб'єктивним самопочуттям і результатами функціональних проб дозволяє оцінювати динаміку відновлення та своєчасно виявляти ознаки надмірного навантаження. Водночас варіабельність серцевого ритму не може розглядатися як самостійний універсальний критерій готовності спортсмена до тренування, оскільки залежить від численних індивідуальних і зовнішніх чинників [3].

Особливе місце у забезпеченні відновлювальних процесів належить сну. Під час сну відбуваються важливі процеси нейрофізіологічного відновлення, регуляції гормональної активності, консолідації рухових навичок та підтримання імунної функції. Недостатня тривалість або низька якість сну можуть супроводжуватися погіршенням когнітивних функцій, зниженням швидкості реакцій, підвищенням суб'єктивного відчуття втоми та погіршенням здатності переносити фізичні навантаження. Для спортсменів-військовослужбовців забезпечення повноцінного сну є одним із пріоритетних напрямів профілактики накопиченої втоми.

Відновлення організму після фізичних навантажень є активним багаторівневим процесом, спрямованим на відновлення енергетичних ресурсів, нормалізацію функціонування регуляторних систем, репарацію пошкоджених структур і формування адаптаційних змін. Його тривалість визначається характером навантаження, рівнем фізичної підготовленості, індивідуальними особливостями організму

та умовами життєдіяльності. Важливим положенням сучасної теорії спортивного тренування є взаємозв'язок навантаження, втоми, відновлення та адаптації. Саме раціональне чергування цих процесів створює передумови для підвищення тренованості та вдосконалення спортивної майстерності [1].

У системі багаторічної підготовки спортсменів-військовослужбовців відновлювальні заходи повинні враховувати не лише спортивну спеціалізацію та етап підготовки, а й характер військово-професійної діяльності. На початкових етапах особливого значення набувають формування стійких адаптаційних механізмів, поступове збільшення тренувальних навантажень і забезпечення достатніх періодів відпочинку. На етапах спеціалізованої підготовки та спортивного вдосконалення зростає роль індивідуалізації відновлення, систематичного контролю функціонального стану й коригування співвідношення навантажень різної спрямованості.

Наукові дослідження підтверджують необхідність урахування специфіки військових фізичних навантажень. Зокрема, у систематичному огляді та метааналізі B. Heilbronn та співавторів встановлено, що після окремих видів військово-професійної фізичної підготовки спостерігалися виражені ознаки м’язового пошкодження та зниження силових і швидкісно-силових показників, які в деяких дослідженнях зберігалися до 96 годин. Це свідчить про необхідність диференційованого визначення тривалості відновлювальних періодів залежно від величини та специфіки навантаження [3].

Комплексна система відновлення спортсменів-військовослужбовців повинна передбачати поєднання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів. Провідне значення мають раціональне планування тренувальних занять, чергування навантажень різної інтенсивності, застосування активного відпочинку, забезпечення повноцінного харчування, підтримання водно-електролітного балансу та нормалізація режиму сну. Допоміжні відновлювальні процедури доцільно застосовувати з урахуванням їхньої доведеної ефективності, індивідуальних потреб спортсмена та можливих протипоказань.

Особливу увагу необхідно приділяти педагогічному контролю процесів відновлення. Його основою має бути комплексне оцінювання показників фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної системи, суб’єктивного відчуття втоми, якості сну та психоемоційного стану. Поєднання об’єктивних і суб’єктивних показників дозволяє своєчасно виявляти ознаки недостатнього відновлення, коригувати тренувальні навантаження та запобігати розвитку дезадаптаційних станів [1; 2].

Висновки. Отже, фізіологічні та психофізіологічні механізми втоми й відновлення організму спортсменів-військовослужбовців характеризуються складною взаємодією енергетичних, нервово-м'язових, нейроендокринних і психологічних процесів. Специфіка їхньої діяльності полягає у поєднанні спортивних і військово-професійних навантажень, що підвищує вимоги до адаптаційних можливостей організму та організації відновлювальних заходів. Ефективність відновлення визначається не лише застосуванням окремих засобів, а насамперед комплексним управлінням тренувальним процесом, раціональним співвідношенням навантаження й відпочинку, систематичним контролем функціонального стану та індивідуалізацією підготовки. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення й експериментальне обґрунтування комплексних програм відновлення спортсменів-військовослужбовців з урахуванням спортивного стажу, рівня підготовленості та особливостей службової діяльності.

Список використаних джерел

1. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J. M., et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine.* 2016. Vol. 50, № 17. P. 1030–1041. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581

2. Schwellnus M., Soligard T., Alonso J. M., et al. How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *British Journal of Sports Medicine.* 2016. Vol. 50, № 17. P. 1043–1052. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096572

3. Heilbronn B., et al. Acute Fatigue Responses to Occupational Training in Military Personnel: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Military Medicine.* 2023. Vol. 188, № 5–6. P. 969–977. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35639912/

УДК 796.015.83-047.24:233-852

Тетяна Максименко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Гетманцев
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Актуальність теми. У сучасних умовах особливого значення набуває пошук доступних і безпечних засобів підтримки фізичного здоров'я та відновлення організму. Значна кількість людей стикається з різними проблемами зі здоров'ям, наслідками травм, обмеженням рухливості суглобів, м'язовою слабкістю або тривалим фізичним і психоемоційним напруженням. Такі стани можуть ускладнювати виконання повсякденних рухів і знижувати якість життя. У зв'язку з цим важливим є використання адаптованих методів фізичної активності, які враховують індивідуальні можливості людини.

Одним із таких засобів є йога, що поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та методи розслаблення. За умови правильного добору вправ і відповідного дозування навантаження вона може бути корисним доповненням до програм фізкультурно-оздоровчого відновлення, спрямованих на підтримку гнучкості, рівноваги, рухливості та загального фізичного стану. Особливо важливою є можливість адаптувати заняття до віку, рівня фізичної підготовленості та функціонального стану людини. Для осіб, які відновлюються після травм або мають певні обмеження здоров'я, вправи мають добиратися з урахуванням рекомендацій медичних фахівців і фахівців із фізичної реабілітації.

Йога поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та розслаблення, може розглядатися як один із варіантів адаптованої оздоровчої практики. Актуальність теми розберемо на прикладах особливостей

змін глікемії під час регулярних занять йогою в людей, які отримують інсулінотерапію, зміни рухливості плечового суглобу та опорно-рухливого апарату, діастазу у жінок під час вагітності та зняття больових відчуттів у тілі.

Мета даного дослідження – визначити особливості використання йоги як засобу фізкультурно-спортивного відновлення та підтримки фізичного стану людини.

Йога є одним із напрямів оздоровчої рухової активності, який можна адаптувати до різного віку та рівня фізичної підготовленості. Під час занять виконуються асани – певні положення тіла, вправи на розтягування, утримання рівноваги та контроль дихання. Важливе значення має правильне виконання рухів, поступове збільшення навантаження та дотримання індивідуальних можливостей людини.

Однією з переваг йоги є її спрямованість на розвиток гнучкості та координації рухів. Регулярне виконання адаптованих асан може сприяти покращенню рухливості суглобів, контролю положення тіла та здатності утримувати рівновагу. Деякі вправи передбачають підтримання положення тіла протягом певного часу, завдяки чому залучаються різні групи м’язів. Водночас результат залежить від змісту програми, регулярності занять і вихідного фізичного стану учасника.

Наукові огляди свідчать, що йога може бути корисною для покращення окремих показників фізичного та психологічного благополуччя. Наприклад, у дослідженнях за участю людей із хронічним неспецифічним болем у попереку було виявлено невелике покращення больових відчуттів і функціонального стану порівняно з відсутністю спеціальних занять. Проте переваги йоги порівняно з іншими видами фізичних вправ не завжди є переконливими [1]. Тому її доцільно розглядати як один із можливих засобів фізичної активності, а не як універсальний метод лікування.

У фізкультурно-спортивній практиці йогу можна застосовувати як складову оздоровчих занять, спрямованих на підтримку рухливості, розвиток гнучкості та розслаблення після навантаження. Наприклад, після тривалої роботи в положенні сидячи можуть використовуватися нескладні вправи для плечового поясу, спини та нижніх кінцівок. У програмах загальної фізичної підготовки можна включати доступні асани на рівновагу, контроль рухів і розтягування. Однак такі заняття не повинні замінювати повноцінне відновлення, яке також передбачає достатній сон, раціональне харчування та правильне планування фізичних навантажень.

Окремої уваги потребує безпека занять. Надмірне розтягування,

різкі рухи або виконання складних положень без належної підготовки можуть спричинити травмування. Тому вправи необхідно добирати відповідно до фізичних можливостей людини, а за наявності захворювань, травм чи стійкого болю – враховувати рекомендації медичного фахівця.

Для кращого розуміння практичного значення йоги як засобу підтримки фізичного стану та відновлення організму розглянемо декілька практичних прикладів.

1-й практичний приклад: Особливості змін рівня глюкози за даними безперервного моніторингу в людини віком 24 роки із цукровим діабетом 1-го типу, яка отримує інсулінотерапію та регулярно практикує йогу середньої інтенсивності.

Результати спостереження

На представлених зображеннях системи безперервного моніторингу зафіксовано рівень глюкози 8,6 ммоль/л о 18:36 та 7,4–7,5 ммоль/л приблизно о 19:35. Отже, у межах відображеного часового інтервалу показник знизився приблизно на 1,1–1,2 ммоль/л. На графіку також наведено мінімальне значення 3,9 ммоль/л, максимальне — 8,8 ммоль/л, а час перебування в цільовому діапазоні (TIR) становив 100% за відображений період тривалістю 4 години 55 хвилин.



Рисунок 1. – Показники до тренування та після тренування

Регулярні заняття йогою середньої інтенсивності можуть бути одним із компонентів оздоровчої рухової активності. Поєднання асан, вправ на гнучкість, рівновагу та контроль дихання дає змогу підтримувати рухливість і розвивати навички усвідомленого виконання рухів.

Висновки. Чотиримісячне спостереження за людиною із цукровим діабетом 1-го типу, яка практикує йогу середньої інтенсивності двічі на тиждень, становить практичний інтерес для вивчення особливостей контролю глікемії під час регулярної фізичної активності. Надані зображення демонструють зниження рівня глюкози з 8,6 до 7,4–7,5 ммоль/л протягом приблизно однієї годин. Йога може розглядатися як

доповнення до індивідуально підібраної програми фізичної активності за умови дотримання рекомендацій щодо безпеки та контролю діабету.

2-й практичний приклад: Застосування індивідуальних занять йогою у процесі відновлення рухливості плечового суглоба після перелому.

Другий приклад стосується жінки віком 27 років, яка перенесла закритий перелом у ділянці плеча. Після травми вона певний час носила гіпсову пов'язку. Після її зняття лікарі рекомендували поступово відновлювати рухливість правої руки та розробляти плечовий суглоб відповідно до рекомендацій щодо реабілітації.

Упродовж наступних двох тижнів жінка щодня відвідувала індивідуальні заняття йогою тривалістю приблизно одну годину. Програма занять була спрямована на поступове відновлення рухливості, виконання адаптованих рухів, покращення контролю положення руки та зменшення надмірного м'язового напруження. Вправи мали враховувати стан після травми й не повинні були створювати надмірного навантаження на ушкоджену ділянку.

Висновки. За спостереженнями, після двох тижнів регулярних занять відзначалося помітне збільшення рухливості правого плечового суглоба та зменшення больових відчуттів. Ці зміни можуть свідчити про позитивну динаміку функціонального відновлення. Водночас, оскільки спостереження стосується однієї людини та не передбачало контрольної групи, неможливо однозначно стверджувати, що покращення було зумовлене виключно заняттями йогою. На процес відновлення також могли впливати природне загоєння перелому, попереднє лікування та інші реабілітаційні заходи. За умови медичного дозволу та відповідності вправ стадії загоєння йога може бути додатковим засобом підтримки рухливості, розвитку координації та поступового повернення до повсякденної активності. Індивідуальний формат занять дає змогу враховувати поточний стан людини, контролювати амплітуду рухів і коригувати навантаження відповідно до її можливостей.

3-й практичний приклад: Використання йоги під час вагітності для підтримки фізичного та психоемоційного стану жінки.

Окремої уваги заслуговує практика йоги під час вагітності, адже в цей період організм жінки зазнає значних фізіологічних змін. Зі збільшенням терміну вагітності змінюється розподіл навантаження на хребет, зростає напруження м'язів поперекової ділянки, змінюються постава та характер дихання. У зв'язку з цим важливого значення набувають адаптовані фізичні вправи, спрямовані на підтримку рухливості, зменшення м'язового напруження та покращення

загального самопочуття.

За результатами практичних спостережень за вагітними жінками, які регулярно відвідували заняття йогою, відзначалися позитивні суб'єктивні зміни у фізичному та емоційному стані. Зокрема, учасниці повідомляли про зменшення відчуття напруження в поперековій ділянці, покращення самопочуття, легше розслаблення та краще усвідомлення власного дихання. Дихальні практики й вправи на розслаблення допомагали жінкам зосередитися на своїх відчуттях, знизити емоційне напруження та краще підготуватися до пологів.

Особливий інтерес становлять спостереження за жінками, які після народження дитини поверталися до занять йогою. За наявними спостереженнями, у цих учасниць не було виявлено діастазу прямих м'язів живота. Цей факт є цікавим для подальшого вивчення можливого зв'язку між регулярною адаптованою руховою активністю під час вагітності та станом м'язів черевної стінки після пологів. Водночас такі спостереження не дають змоги стверджувати, що саме йога запобігає виникненню діастазу, оскільки на цей стан впливають різні чинники, зокрема особливості перебігу вагітності, анатомічні характеристики та індивідуальні особливості організму.

Висновки. Адаптована йога може бути одним із засобів підтримки фізичного й психоемоційного благополуччя жінки під час вагітності. Вправи на м'яку рухливість, дихання, розслаблення та усвідомлене положення тіла дають змогу приділяти увагу власним потребам і підтримувати посильну рухову активність. Важливо, щоб програма занять відповідала терміну вагітності, стану здоров'я та рекомендаціям медичного фахівця. Після пологів повернення до практики також має бути поступовим і враховувати процес відновлення організму.

Практичні спостереження дають підстави розглядати йогу як перспективний додатковий засіб фізкультурно-оздоровчої діяльності під час вагітності.

На основі проведеного дослідження та практичного аналізу можна зробити висновок, що йога є високоефективним і адаптивним засобом фізкультурно-спортивного відновлення та підтримки функціонального стану людини. За умови коректного дозування та модифікації асан вона позитивно впливає на глікемічний профіль, прискорює реабілітацію посттравматичних станів (зокрема, відновлення рухливості суглобів), мінімізує ризики розвитку діастазу під час вагітності та усуває хронічні больові синдроми опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Волков В. К. Йога як засіб фізичної реабілітації та рекреації. Київ : Олімпійська література, 2018. 144 с.
2. Коробейніков Г. В. Психофізіологічна діагностика функціональних станів у спорті. Київ : Наука, 2008. 180 с.
3. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2021. 650 с.

УДК 796.5:316.454.52-057.875

Назар Малокост
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СТУДЕНТІВ

Уміння працювати в команді є важливою складовою підготовки сучасного фахівця, зокрема у сфері фізичної культури і спорту. Під час навчання студенти часто виконують групові завдання, однак реальна взаємодія потребує не лише розподілу обов'язків, а й уміння домовлятися, підтримувати одне одного, приймати спільні рішення та відповідати за загальний результат. Туристична діяльність створює для цього природні умови, оскільки проходження маршруту, орієнтування, облаштування місця відпочинку та виконання групових завдань неможливі без узгоджених дій учасників [1].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати можливості використання засобів туризму для формування навичок командної взаємодії у студентів та визначити найбільш доцільні форми такої роботи.

У роботі проаналізовано сучасні наукові публікації, присвячені туристично-рекреаційній діяльності студентської молоді, активному туризму та груповій взаємодії. Основну увагу приділено тим ситуаціям, у яких студент не просто виконує фізичне завдання, а змушений координувати свої дії з іншими учасниками.

Однією з головних особливостей туристичної діяльності є спільна мета. Під час походу або туристичного маршруту результат залежить не від окремого учасника, а від усієї групи. Необхідно дотримуватися єдиного темпу, стежити за відстанню між учасниками, допомагати менш підготовленим, повідомляти про зміну самопочуття та разом реагувати на непередбачені ситуації. Такі умови формують відповідальність не лише за себе, а й за інших членів групи [3].

Важливим засобом розвитку командної взаємодії є розподіл ролей. Під час туристичного заходу студенти можуть по черзі виконувати функції ведучого групи, відповідального за орієнтування, спорядження, контроль часу, організацію коротких зупинок або підготовку спільного місця відпочинку. Зміна ролей допомагає кожному учаснику відчути відповідальність за певну частину спільної роботи та краще зрозуміти значення внеску інших.

Особливе значення має спільне прийняття рішень. Наприклад, під час зміни погодних умов, виникнення затримки на маршруті або вибору безпечнішого варіанта руху групі необхідно швидко обговорити ситуацію та погодити подальші дії. У таких умовах розвиваються навички слухати інших, висловлювати власну позицію, аргументувати рішення та знаходити компроміс. Саме практичні ситуації роблять командну взаємодію не формальною, а реально необхідною.

Туристичні завдання можуть також використовуватися як спеціальний педагогічний засіб. Доцільними є групове орієнтування, проходження нескладної смуги перешкод, пошук контрольних пунктів, туристичні естафети, встановлення намету або виконання краєзнавчих завдань у малих групах. У таких вправах успіх залежить від узгодженості дій, правильного розподілу функцій і взаємної підтримки. Сучасні дослідження активного туризму підкреслюють його значний освітній та соціальний потенціал для молоді [2].

Важливо, щоб командні завдання не перетворювалися на надмірне суперництво. Якщо акцент робиться лише на швидкості або перемозі, частина студентів може залишатися осторонь. Більш корисним є формат, у якому оцінюється не тільки кінцевий результат, а й якість взаємодії: чи були розподілені обов’язки, чи допомагали учасники

один одному, чи вдалося групі домовитися та зберегти спільний темп. Такий підхід робить туристичне завдання засобом навчання співпраці.

Окреме значення має спілкування після завершення маршруту або командного завдання. Коротке обговорення дає можливість студентам визначити: що вдалося, які труднощі виникали, хто і як допомагав групі та що можна було зробити краще. Така рефлексія допомагає перенести практичний досвід у більш усвідомлені навички командної роботи.

На думку авторів роботи, найбільш зручними для студентів є одноденні туристичні заходи та короткі практичні заняття, які можна організувати без складної підготовки. Вони можуть проводитися під час навчальних занять, роботи туристичного гуртка, спортивного клубу або факультетських заходів. Регулярне використання невеликих командних завдань дає змогу поступово формувати взаємну довіру, відповідальність і здатність діяти разом.

Туристична діяльність також має перевагу в тому, що командна взаємодія відбувається у змінному природному середовищі. На маршруті не всі ситуації можна повністю передбачити, тому учасники повинні бути готовими до взаємодопомоги, корекції плану та спільного вирішення проблем. Дослідження фізичної активності на відкритому повітрі свідчать про її позитивний вплив на психологічне самопочуття та соціальну залученість учасників, що може створювати додаткові умови для ефективної групової взаємодії [4].

Висновок. Засоби туризму можуть ефективно використовуватися для формування навичок командної взаємодії у студентів, оскільки створюють реальні ситуації спільної діяльності, відповідальності та взаємодопомоги. Найбільш корисними є завдання, що передбачають розподіл ролей, спільне прийняття рішень, орієнтування, подолання маршруту та виконання практичних туристичних дій у малих групах. Важливо поєднувати такі завдання з коротким обговоренням отриманого досвіду. Систематичне використання туристичних заходів у навчальній і позааудиторній роботі може сприяти розвитку комунікації, взаємної підтримки, відповідальності та готовності студентів діяти як команда.

Список використаних джерел

1. Дутчак М., Чеховська Л. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. № 2. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18

2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. Вип. 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21

3. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04

4. Noseworthy M., Peddie L., Buckler E. J., et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2023. Vol. 20, No. 3. Art. 1669. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20031669

УДК 796.51:613.7

Владислав Марочканич
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТУРИЗМУ У ВІДНОВЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Подолання гіподинамії, розумової втоми та стресу у студентів, які виникають через тривале сидяче навчання та постійне використання цифрових пристроїв. Перевірка й загартування таких якостей, як

витривалість, самостійність, дисциплінованість, відповідальність, чуйність та взаємовиручка в умовах туристичного походу.

Мета даної роботи – обґрунтування шляхів використання рекреаційного та спортивного туризму для відновлення фізичного здоров'я, психоемоційного стану та працездатності молоді. Формування командного духу, згуртованості та вміння підтримувати товариша у складних ситуаціях.

Глибоке осмислення теоретико-методологічних засад рекреаційної сфери свідчить, що рекреація постає як складна, багатокомпонентна система заходів, явищ і взаємовідносин, спрямованих на відтворення, реабілітацію та всебічний розвиток фізичних, духовних, психічних й інтелектуальних сил людини у вільний від трудової або навчальної діяльності час. Рекреаційний процес розглядається як нерозривна єдність діяльності з надання відповідних оздоровчо-туристичних послуг та активної діяльності самих рекреантів, спрямованої на реалізацію власних оздоровчих і пізнавальних потреб. Учені пропонують розглядати поняття «рекреація» у багатовимірному контексті, а саме як самостійну галузь народного господарства, специфічний вид природокористування, спосіб відновлювального відпочинку, сферу господарської діяльності та провідну функцію туристичної галузі [3].

У контексті збереження та зміцнення здоров'я молоді наголошується на тому, що систематична залученість здобувачів вищої освіти до рекреаційно-оздоровчої рухової активності у позанавчальний період виступає ключовою передумовою нейтралізації негативних наслідків малорухомого способу життя й формування стійкої мотивації до дотримання засад здорового способу життя [1]. Водночас спортивно-оздоровчий туризм постає не просто як сфера надання послуг, а як самостійна, соціально-орієнтована галузь і спосіб життя, у межах якого вільний час перетворюється на важливий чинник гармонійного розвитку особистості та подолання гіподинамії. Організація спортивного туризму передбачає активне подолання природних перешкод під час проходження туристичних маршрутів або участі у змаганнях, що вимагає випробовування фізичних, мобілізаціях психічних і духовних сил людини [2].

Фізіологічна сутність відновлювального впливу туризму на організм студентів базується на компенсації хронічного рухового дефіциту та ліквідації застійних явищ у внутрішніх органах і тканинах. Тривала робота за ПК у статичній позі викликає виражене напруження м'язів шийно-комірцевої зони, обмеження амплітуди дихальних рухів, погіршення кровообігу та зниження рівня оксигенації тканин

головного мозку. Для ефективної компенсації цих негативних змін у режимі дня студентів рекомендується впроваджувати регламентовані фізкультурно-оздоровчі заходи, зокрема щоденні 15-20-хвилинні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики та 3-4 короткі фізкультпаузи тривалістю 15-30 хвилин упродовж дня із застосуванням еспандерів чи гантелей для локального впливу на основні м'язові групи. Разом із тим, найпотужніший аеробний і реабілітаційний ефект забезпечує залучення молоді до активних видів туризму, таких як пішохідний, велосипедний, водний, гірський туризм, спелеотуризм та терренкур, оскільки дозована рухова активність у природних умовах стимулює серцево-судинну й дихальну системи, збільшує життєву ємність легень, прискорює метаболічні процеси та виведення продуктів обміну, що швидко відновлює загальну фізичну витривалість [1].

Паралельно з фізіологічною відновлювальною дією відбувається глибинна психоемоційна реабілітація студентства засобами ландшафтотерапії та зняття інформаційного виснаження. Вимушена обмеженість живого спілкування та хронічний освітній стрес викликають гальмування когнітивних функцій, зростання рівня тривожності та небезпеку виникнення синдрому емоційного вигорання. Адаптивна рекреація на природних ландшафтних об'єктах нормалізує діяльність кори головного мозку завдяки зміщенню зорового й слухового фокусу з монотонного «цифрового шуму» на природні подразники та естетично привабливі краєвиди. Важливою психологічною закономірністю є те, що туристичні подорожі не потребують штучного стимулювання мотивів діяльності, оскільки несуть у собі позитивне очікування нових вражень та мають характер так званої «завтрашньої радості», що створює сприятливий емоційний фон, піднімає тонус нервової системи та повертає оптимальні показники уваги й оперативної пам'яті.

Соціально-адаптаційний та виховний потенціал туризму реалізується через систему командної взаємодії в умовах автономного існування. На відміну від пасивних форм відпочинку, спортивно-оздоровчий туризм забезпечує виконання не лише суто фізкультурних, а й виховних, патріотичних, екологічних та морально-естетичних функцій. Участь у походах, експедиціях чи туристичних зльотах малокомплектними групами до 10 осіб з дотриманням усіх вимог безпеки вимагає спільних зусиль щодо облаштування табору, розпалювання вогнища, приготування їжі у складних погодних умовах та орієнтування на місцевості, що задовольняє вітальні потреби власною працею. Така діяльність розвиває у студентів

відповідальність, ініціативність, самостійність, дисциплінованість та навички взаємодопомоги, формуючи позитивний мікроклімат у колективі та зміцнюючи ментальне здоров'я молоді [2].

Практичне впровадження окресленого рекреаційно-оздоровчого потенціалу у закладах вищої освіти вимагає системного підходу до організації туристично-краєзнавчої роботи та методичного забезпечення позанавчальної діяльності здобувачів освіти. Створення студентських туристичних клубів, секцій та гуртків, а також проведення регулярних оздоровчих походів і змагань сприяє формуванню освітньо-виховного середовища, у якому здоровий спосіб життя постає як усвідомлена особистісна цінність. Залучення спеціально підготовленого викладацького складу дозволяє грамотно моделювати туристичні маршрути різного рівня складності з урахуванням індивідуального стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів, що перетворює активний туризм з елементарного засобу дозвілля на дієвий педагогічний та реабілітаційний механізм, який гарантує тривале збереження високої розумової й фізичної працездатності молоді.

Похід є цілодобовим педагогічним і реабілітаційним процесом, де успіх відновлення студентів визначається правильністю керівництва групою. Для цього керівнику доцільно спиратися на такі методичні орієнтири:

– підпорядковувати весь темп і режим походу головній меті (зняттю ментальної втоми, нормалізації емоційного стану та фізичному відновленню молоді);

– залучати учасників до виконання всіх побутових та організаційних завдань, уникаючи виконання роботи за них для формування самостійності;

– будувати спілкування на засадах взаємоповаги та партнерства, підтримувати ідеї студентів і відмовлятися від директивного тиску чи зайвих повчань;

– здійснювати виховний і безпековий контроль не через особисті накази, а через залучення студентського самоврядування та спільне прийняття рішень;

– надавати студентам можливість самостійно долати труднощі та розв'язувати поточні завдання під ненав'язливим, але надійним наглядом;

– використовувати спільну працю та побутову взаємодію в польових умовах як головний інструмент згуртування колективу та соціальної адаптації.

Важливим результатом туристичних походів є також природне загартовування студентів. Перебування на свіжому повітрі, зміна погоди та сонячне світло природно зміцнюють імунітет і захищають організм від простудних захворювань. Крім того, долаючи реальні труднощі в поході, молодь загартовує свій характер, стає більш витривалою, самостійною та психологічно стійкою до життєвих стресів.

Окремим важливим складником рекреаційно-туристичної діяльності є її вагомий екологічний та естетичний потенціал, який реалізується під час безпосередньої взаємодії студентів із природним середовищем. Виконання обов'язкових елементарних дій з охорони природи, зокрема прибирання місць стоянок і раціональне природокористування, виховує у молоді високу екологічну культуру та почуття відповідальності за збереження довкілля. Водночас подорожі природними ландшафтами активізують процеси естетичного сприйняття, розвиваючи у студентів здатність бачити, розуміти та глибоко цінувати красу навколишнього світу, що безпосередньо впливає на моральне становлення особистості та знижує загальний рівень психоемоційної напруги.

Висновок. Рекреаційно-оздоровчий та спортивний туризм є ефективним засобом подолання гіподинамії та стресу студентів. Його відновлювальний ефект полягає в підвищенні фізичної витривалості, покращенні психоемоційного стану завдяки природному середовищу та розвитку командної взаємодії. Впровадження активного туризму в освітній процес є необхідною умовою збереження здоров'я та підвищення працездатності молоді.

Список використаних джерел

1. Благій О., Петрук А. Рекреаційно-оздоровча рухова активність як чинник формування здорового способу життя молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021*. Вип. 11. С. 45–52.

2. Косило М., Шпарик С. Спортивний туризм як форма організації дозвілля та рекреації учнівської і студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2018. Вип. 29. С. 85–87.

3. Павлов В. І., Черчик Л. М. Рекреаційна діяльність та оздоровчо-туристські ресурси регіону : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2020. 216 с.

4. Ma J., Lin P., Williams J. Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. *Current Psychology.* 2024. Vol. 43. P. 9521-9539. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z

УДК 373.3/.5:796

Ніка Медведенко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Інна Городинська
кандидатка педагогічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та основ національного спротиву
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Сучасне фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти має бути спрямоване не лише на засвоєння рухових умінь і розвиток фізичних якостей, а й на формування стійкої мотивації до активного та здорового способу життя. Актуальність оновлення підходів зумовлена потребою враховувати індивідуальні можливості дітей, різноманітність їхніх інтересів, стан здоров'я та зміни в освітньому середовищі.

Мета даного дослідження полягає в узагальненні сучасних підходів до організації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти та визначенні умов їх ефективного впровадження.

Результати дослідження. Одним із провідних напрямів є компетентнісний підхід, за якого учні не лише виконують фізичні вправи, а й набувають знань про здоров'я, безпеку рухової діяльності, самоконтроль і планування власної фізичної активності.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає правові засади фізичного виховання та передбачає обов'язковість уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти [1]. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи», рекомендована Міністерством освіти і науки України у 2024 році, орієнтує навчання на очікувані результати, різноманітність видів рухової діяльності та наступність між етапами освіти [2]. Це дає змогу вчителю добирати

зміст занять відповідно до освітніх потреб класу в межах чинної програми.

Важливим є особистісно орієнтований і диференційований підхід. Він передбачає врахування віку, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, досвіду та інтересів учнів. Для цього доцільно пропонувати вправи різної складності, варіанти індивідуального й командного виконання, а також формувальне оцінювання, що допомагає учням відстежувати власний поступ. Оцінювання має враховувати не лише спортивний результат, а й особистий прогрес, докладені зусилля, розуміння правил безпеки та здатність співпрацювати.

Сучасна організація уроку передбачає різноманітність рухової діяльності: рухливі ігри, елементи спортивних ігор, гімнастичні вправи, танцювальні форми, вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації. Такий вибір допомагає підтримувати інтерес до занять і створює можливості для участі учнів із різним рівнем підготовленості. Настанови Всесвітньої організації охорони здоров'я рекомендують дітям і підліткам 5-17 років у середньому щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної або високої інтенсивності на день протягом тижня [3]. Тому уроки фізичної культури варто поєднувати з активними перервами, позаурочними секціями, спортивними подіями та заохоченням до руху в повсякденному житті.

Окремого значення набуває інклюзивний підхід. Його основою є створення безпечних і доступних умов, за яких кожен учень може брати участь у заняттях з урахуванням індивідуальних потреб. За необхідності вчитель адаптує правила, обладнання, дистанцію, темп і складність вправ, співпрацює з батьками та фахівцями супроводу. ЮНЕСКО наголошує на важливості якісної фізичної освіти, рівних можливостей участі, інклюзивності та належної підготовки педагогів [4].

Ефективність фізичного виховання посилюється завдяки діяльнісним і цифровим інструментам. Учні можуть вести прості щоденники активності, фіксувати особисті цілі, аналізувати самопочуття та результати тестових вправ. Цифрові засоби доцільно використовувати як допоміжний інструмент, а не заміну руховій діяльності; зібрані дані мають застосовуватися етично й не перетворюватися на публічне порівняння дітей. Важливими умовами залишаються дотримання правил безпеки, поступове дозування навантаження, належний стан спортивного обладнання та організація занять відповідно до умов закладу.

Важливо також розвивати шкільне фізкультурно-спортивне середовище: гуртки й секції за інтересами, дні рухової активності,

внутрішньошкільні турніри, сімейні спортивні заходи та співпрацю шкіл з місцевими спортивними організаціями. Така взаємодія допомагає зробити фізичну активність частиною шкільної культури, а не лише окремим навчальним предметом.

Висновки. Сучасна організація фізичного виховання учнів має ґрунтуватися на компетентнісному, особистісно орієнтованому, диференційованому та інклюзивному підходах. Доцільно урізноманітнювати рухову діяльність, підтримувати особистий прогрес учнів, використовувати формувальне оцінювання та поєднувати уроки з позаурочними формами активності. Необхідними умовами результативності є безпека, доступність, професійна готовність учителя й підтримка фізично активного способу життя всією шкільною спільнотою.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12 (дата звернення: 09.10.2026).

2. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А. та ін. Фізична культура. 5–9 класи : модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано наказом МОН України від 22.08.2024 № 1185. 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 (дата звернення: 09.10.2026).

3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior. World Health Organization. Geneva : World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (дата звернення: 09.10.2026).

4. McLennan N., Thompson J. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris : UNESCO, 2015. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101 (дата звернення: 09.10.2026).

УДК 796.51:379.8-057.875

Аліна Миронюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПІШОХІДНІ ЕКСКУРСІЙНІ МАРШРУТИ ЯК ФОРМА АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У студентському віці значна частина часу пов'язана з навчанням, роботою за комп'ютером і перебуванням у приміщенні. Тому особливо важливими стають доступні форми дозвілля, які дають можливість більше рухатися, змінювати звичне середовище та водночас отримувати нові враження. Однією з таких форм можуть бути пішохідні екскурсійні маршрути, що поєднують ходьбу, знайомство з історичними, природними й культурними об'єктами та спілкування в групі. Туристично-рекреаційна діяльність розглядається сучасними дослідниками як перспективний засіб організації активного відпочинку молоді [2].

Мета даної роботи – обґрунтувати можливості використання пішохідних екскурсійних маршрутів як форми активного дозвілля студентської молоді та визначити основні умови їх ефективної організації.

У роботі проаналізовано сучасні наукові публікації, присвячені активному туризму, рекреаційній руховій активності та пішохідним формам відпочинку. Основну увагу приділено тим особливостям маршрутів, які можуть зробити їх доступними, пізнавальними та привабливими для студентів.

Пішохідний екскурсійний маршрут відрізняється від звичайної прогулянки тим, що має визначену тему, послідовність об'єктів і певну пізнавальну мету. Це може бути маршрут історичним центром міста, природною територією, парком, набережною, місцями, пов'язаними з

культурною спадщиною, або комбінований маршрут. Під час такої діяльності рухова активність природно поєднується з отриманням нової інформації, що робить дозвілля більш змістовним.

Для студентської молоді важливою перевагою пішохідних маршрутів є їх доступність. У більшості випадків вони не потребують спеціального спортивного спорядження або високого рівня фізичної підготовленості. Навантаження можна регулювати за рахунок довжини маршруту, темпу пересування, кількості зупинок і складності рельєфу. Саме це дозволяє залучати до участі студентів із різним рівнем фізичної підготовленості та поступово розширювати тривалість активного дозвілля [1].

Окреме значення має пізнавальна складова. Під час маршруту студенти можуть знайомитися з історією рідного краю, архітектурними пам'ятками, природними об'єктами та сучасним міським простором. Такий формат дозволяє поєднати фізичну активність із краєзнавством і зробити екскурсію більш динамічною. С. Курилюк та співавтори відзначають можливості активного туризму у туристично-рекреаційній діяльності молоді та його поєднання з пізнавальними й оздоровчими завданнями [2].

Пішохідна екскурсія може мати і соціальну цінність. Спільне проходження маршруту створює умови для невимушеного спілкування, обговорення побаченого та взаємодії між учасниками. Для студентської групи це може бути корисною альтернативою пасивним формам дозвілля, особливо якщо маршрут доповнюється невеликими командними завданнями, пошуком об'єктів, фотографуванням або краєзнавчим квестом [3].

Важливою умовою є правильний добір маршруту. Він має бути достатньо цікавим за змістом, але не перевантаженим великою кількістю інформації та зупинок. Для студентської молоді доцільно планувати маршрут так, щоб активне пересування чергувалося з короткими інформаційними блоками. Якщо екскурсія перетворюється на тривале пасивне слухання, її рухова складова втрачається. Тому оптимальним є той формат, у якому учасники постійно переміщуються між об'єктами, а інформація подається коротко й безпосередньо на місці.

Необхідно враховувати й безпеку. Перед проведенням пішохідної екскурсії варто оцінити стан тротуарів або стежок, місця переходу проїжджої частини, погодні умови, можливість відпочинку та доступ до питної води. Тривалість і темп повинні відповідати підготовленості учасників. Для природних маршрутів додатково слід враховувати рельєф, стан покриття й необхідність відповідного взуття.

Пішохідні маршрути можуть використовуватися не лише як разові екскурсії, а й як регулярна форма студентського дозвілля. Наприклад, протягом навчального року можна організувати серію маршрутів різної тематики: історичних, природничих, спортивних, архітектурних або меморіальних. Це дає можливість поступово знайомитися з містом і регіоном та водночас підтримувати звичку до активного відпочинку.

Дослідження ходьби у природному середовищі свідчать, що такі форми активності можуть позитивно впливати на психологічне самопочуття та сприяти відновленню після повсякденного навантаження [4]. Крім того, огляди фізичної активності на відкритому повітрі вказують на її потенційні переваги для фізичного та психічного здоров'я [5]. Тому пішохідний екскурсійний маршрут можна розглядати не тільки як пізнавальний захід, а і як форму активного відпочинку.

На мою думку, найбільш привабливими для студентів можуть бути маршрути тривалістю близько однієї-двох годин, що містять кілька змістовних зупинок і передбачають активну участь самої групи. Доцільно використовувати елементи самостійного пошуку інформації, короткі завдання, фотографування або підготовку невеликих повідомлень про окремі об'єкти. Це підвищує зацікавленість і робить студентів не лише слухачами, а безпосередніми учасниками маршруту.

Висновок. Пішохідні екскурсійні маршрути є доступною формою активного дозвілля студентської молоді, оскільки поєднують рухову, пізнавальну та соціальну складові. Їх перевагою є можливість організувати фізичну активність без складного обладнання та адаптувати маршрут до підготовленості учасників. Найбільш ефективним є поєднання ходьби з короткими інформаційними зупинками, краєзнавчими завданнями та активною участю студентів. Регулярне використання таких маршрутів може урізноманітнити студентське дозвілля, сприяти кращому пізнанню рідного краю та формуванню позитивного ставлення до активних форм відпочинку.

Список використаних джерел

1. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Пригодницька діяльність як засіб протидії стресу у студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 11(171). С. 16–19. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03

2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-

рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. Вип. 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21

3. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04

4. Ma J., Lin P., Williams J. Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. *Current Psychology.* 2024. Vol. 43. P. 9521–9539. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z

5. Noseworthy M., Peddie L., Buckler E. J., et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2023. Vol. 20, No. 3. Art. 1669. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20031669

УДК 159.944.4:796.015.8

Валентина Міллер
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СТРАХ ПОВТОРНОЇ ТРАВМИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ПОВЕРНЕННЯ СПОРТСМЕНА ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спортивна травма впливає не лише на фізичний стан спортсмена, а й на його психологічне самопочуття. Навіть після відновлення сили,

рухливості та функціональних можливостей у спортсмена може зберігатися невпевненість під час виконання рухів, які раніше були пов'язані з травмуванням. Одним із найпоширеніших психологічних бар'єрів на етапі повернення до тренувань є страх повторної травми. Він може проявлятися у надмірній обережності, униканні окремих вправ, зниженні інтенсивності рухів або відмові від повноцінного повернення до спортивної діяльності [3].

Мета даної роботи – визначити роль страху повторної травми у процесі повернення спортсмена до тренувальної діяльності та узагальнити основні психологічні підходи, які можуть сприяти його подоланню.

Виклад основного матеріалу. Після травми спортсмен зазвичай проходить етап фізичного відновлення, однак готовність повернутися до звичних навантажень залежить не лише від медичних і функціональних показників. Важливим є також суб'єктивне відчуття безпеки та впевненості у власному тілі. Українські дослідники І. Петрук і Ю. Сніжко підкреслюють необхідність одночасного врахування фізичної та психологічної готовності під час повернення спортсмена до активної діяльності після травми [1].

Страх повторної травми може виникати тоді, коли спортсмен очікує, що певний рух, навантаження або ситуація знову спричинять ушкодження. Найчастіше це проявляється під час виконання саме тих дій, які пов'язані з моментом попередньої травми: різкої зміни напрямку, стрибка, приземлення, контакту із суперником або роботи з максимальною інтенсивністю. Через це спортсмен може несвідомо змінювати техніку руху, уникати окремих елементів або діяти менш упевнено.

У сучасній літературі страх повторного ушкодження часто розглядають разом із поняттями тривоги щодо повторної травми та кінезіофобії. Водночас ці поняття не є повністю тотожними. Кінезіофобія характеризує виражений страх руху через очікування болю або ушкодження, тоді як страх повторної травми може виникати лише у конкретних спортивних ситуаціях. Систематичний огляд B. Caumeil та співавторів показує, що ці психологічні реакції мають різні визначення, але всі вони можуть впливати на поведінку спортсмена під час реабілітації та повернення до спорту [2].

Особливо добре проблема вивчена після реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Систематичний огляд B. Mir та співавторів показав, що страх повторної травми є поширеним після такого ушкодження і пов'язаний із низкою індивідуальних та функціональних чинників [3]. Важливо, що фізичне відновлення саме

по собі не завжди означає психологічну готовність спортсмена до повного навантаження.

Подібні результати отримано і в дослідженні студентів-спортсменів після різних травм. У спортсменів із тяжчими ушкодженнями та вищим рівнем болю спостерігалися більш виражене уникання через страх і нижча впевненість у готовності до повернення у спорт [4]. Це свідчить про те, що страх може бути пов'язаний не лише з характером травми, а й із тим, як спортсмен оцінює власний стан і можливість безпечно виконувати спортивні дії.

Поведінковим наслідком страху часто стає уникання. Спортсмен починає обмежувати амплітуду рухів, знижувати швидкість, відмовлятися від контактних елементів або постійно чекати появи болю. У короткостроковій перспективі така обережність може здаватися способом захисту, але тривале уникання здатне знижувати впевненість і ускладнювати повернення до повноцінного тренувального режиму.

Подолання страху повторної травми має бути поступовим. Одним із найбільш доцільних підходів є поетапне повернення до рухів, які викликають занепокоєння. Спочатку вони виконуються у контрольованих умовах із невеликою інтенсивністю, після чого навантаження поступово збільшується. Важливо, щоб спортсмен отримував реальний досвід безпечного виконання руху і переконувався у відновлених можливостях власного тіла.

Важливу роль відіграє постановка короткострокових цілей. Замість орієнтації тільки на повне повернення до змагань доцільно визначати невеликі послідовні завдання: виконати вправу без страху, збільшити інтенсивність, пройти тренування без уникання певного руху або повернутися до окремих технічних елементів. Досягнення таких цілей дає спортсмену відчуття прогресу і може поступово відновлювати впевненість.

Не менш важливим є спілкування спортсмена з тренером і фахівцями, які супроводжують відновлення. Надмірний тиск і вимога якнайшвидше повернутися до попереднього рівня можуть посилювати тривогу. Натомість зрозуміле пояснення етапів відновлення, обговорення відчуттів спортсмена та узгодження навантаження допомагають створити більш передбачувану й безпечну ситуацію. За вираженого або тривалого страху доцільним є залучення спортивного психолога.

Корисними можуть бути й методи психологічної саморегуляції: контрольоване дихання, уявне програвання безпечного виконання руху, реалістичні позитивні самонастанови та переключення уваги з

очікування травми на конкретне технічне завдання. Проте такі методи мають доповнювати, а не замінювати поступове функціональне повернення до навантаження.

На думку авторів роботи, одним із головних завдань на завершальних етапах відновлення є формування у спортсмена не лише фізичної, а й психологічної впевненості. Для цього тренувальні ситуації повинні поступово наближатися до реальних умов спортивної діяльності. Спортсмену важливо отримати досвід успішного виконання складних рухів, контактних епізодів або дій із високою швидкістю без повторного ушкодження.

Висновки. Страх повторної травми може бути суттєвим психологічним бар'єром повернення спортсмена до повноцінної тренувальної діяльності. Він здатний проявлятися через невпевненість, уникання окремих рухів, зниження інтенсивності та надмірний контроль власного тіла. Тому оцінювання готовності до повернення у спорт має включати не лише фізичні показники, а й психологічний стан спортсмена. Найбільш доцільними є поступове відновлення складних рухів, постановка досяжних цілей, підтримувальне спілкування з тренером, психологічна саморегуляція та, за потреби, робота зі спортивним психологом. Поєднання фізичного і психологічного компонентів відновлення створює кращі умови для впевненого та безпечного повернення спортсмена до тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. Психофізичні аспекти повернення до активної спортивної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 8(168). С. 127–131. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25

2. Caumeil B., Vincent Y., Décamps G. Determinants and definitions of re-injury anxiety, fear of re-injury and kinesiophobia: a systematic review. *Staps.* 2024. No. 148(5). P. 75–99. DOI: https://doi.org/10.3917/sta.148.0075

3. Mir B., Vivekanantha P., Dhillon S., et al. Fear of reinjury following primary anterior cruciate ligament reconstruction: a systematic review. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy.* 2023. Vol. 31, No 6. P. 2299 – 2314 DOI: https://doi.org/10.1007/s00167-022-07296-6

4. O'Connor S., Moloney A., Beidler E., Whyte E., Moran K., Teahan C., Farrelly M. Post-injury fear-avoidance and confidence in readiness to return to sport in Irish collegiate athletes. *Journal of Sports Sciences.* 2022. Vol. 40, No. 17. P. 1973–1980. DOI: https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2123519

УДК 159.9:796.07

Катерина Міллер
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ВЗАЄМОДІЮ СПОРТСМЕНІВ

У командних видах спорту результат залежить не лише від фізичної, технічної та тактичної підготовленості окремих спортсменів, а й від того, наскільки ефективно вони взаємодіють між собою. У процесі спільної тренувальної та змагальної діяльності формуються міжособистісні відносини, рівень довіри, взаємної підтримки, відповідальності та готовності діяти заради спільної мети. Сукупність цих характеристик значною мірою визначає психологічний клімат у спортивній команді. Сприятливий клімат створює умови для кращої комунікації та узгодженості дій, тоді як постійні конфлікти, недовіра й невизначеність ролей можуть негативно впливати на взаємодію спортсменів [1].

Мета даної роботи – визначити значення психологічного клімату у спортивній команді та узагальнити основні чинники, які впливають на ефективність взаємодії спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Психологічний клімат спортивної команди можна розглядати як загальну емоційно-психологічну атмосферу, що формується у процесі спілкування, спільної діяльності та оцінювання спортсменами власного місця у групі. Він проявляється у рівні довіри між партнерами, задоволеності взаєминами, відкритості спілкування, готовності до взаємодопомоги та ставленні до спільних завдань. У спортивній команді ці характеристики особливо важливі, оскільки під час змагання рішення часто необхідно приймати швидко, а дії одного спортсмена безпосередньо впливають на партнерів.

У сучасних дослідженнях психологічний клімат пов'язують із такими характеристиками, як згуртованість, рольова визначеність, комунікація, взаємна довіра та спільність цілей. І. Євтушенко та співавтори, досліджуючи командний клімат у баскетболі, підкреслюють значення довіри, розуміння ролей, ефективного спілкування та психологічної підготовки для формування зіграності спортсменів [1]. Це свідчить про те, що позитивна атмосфера в команді не виникає сама по собі, а формується через систематичну взаємодію її учасників.

Одним із головних чинників психологічного клімату є комунікація. Спортсмени повинні не лише передавати тактичну інформацію, а й уміти висловлювати підтримку, своєчасно повідомляти про труднощі та конструктивно обговорювати помилки. Дослідження D. Bedir та співавторів показало, що комунікативні навички відіграють важливу роль у зв'язку між емпатією, командною згуртованістю та змагальною результативністю [3]. Отже, якість спілкування можна розглядати як один із механізмів, через який психологічний клімат впливає на спільну діяльність.

Важливим є також чітке розуміння ролей. Якщо спортсмен не знає, чого від нього очікує тренер або партнери, це може створювати напруження й конфлікти. Навпаки, зрозумілий розподіл функцій допомагає кожному члену команди усвідомлювати власну відповідальність і внесок у спільний результат. Особливо це важливо у ситуаціях, де успіх залежить від швидкої координації дій і взаємної підтримки.

Негативний психологічний клімат часто проявляється через приховане суперництво всередині команди, образи, взаємні звинувачення, поділ на окремі групи та недовіру. У таких умовах спортсмен може уникати відкритого спілкування, боятися висловлювати власну думку або не звертатися по допомогу. Це знижує якість командної взаємодії та може погіршувати емоційний стан окремих гравців.

Водночас повна відсутність суперечностей не є обов'язковою ознакою здорового клімату. У спортивній команді природно виникають різні погляди на тактику, тренувальний процес або поведінку партнерів. Значення має не сам факт конфлікту, а спосіб його вирішення. Конструктивне обговорення проблеми може навіть покращити взаєморозуміння, якщо учасники зосереджуються на ситуації, а не на особистих звинуваченнях.

Важливу роль у формуванні психологічного клімату відіграє тренер. Його стиль спілкування, справедливість у прийнятті рішень,

здатність вислухати спортсменів і чітко формулювати вимоги впливають на те, як члени команди ставляться один до одного. Тренер може підтримувати співпрацю, заохочувати взаємодопомогу й пояснювати ролі або, навпаки, посилювати напруження через непослідовність, надмірну критику чи виражене фаворитизування окремих спортсменів.

Практичне значення мають спеціальні заходи, спрямовані на розвиток командної взаємодії. До них можна віднести спільне визначення цілей, обговорення командних правил, розподіл ролей, тренувальні вправи на взаємодію, короткий аналіз спільних дій після заняття та командотворчі завдання. Дослідження молодих футболістів показало, що включення елементів team building безпосередньо у техніко-тактичні тренування може покращувати рольову визначеність, внутрішньокомандну комунікацію, згуртованість, колективну ефективність і сприйняту результативність команди [4].

Не менш важливою є психологічна безпека у спілкуванні. Спортсмен має відчувати, що може повідомити про втому, помилку або нерозуміння завдання без страху приниження. Така атмосфера не означає відсутності дисципліни чи вимогливості. Навпаки, відкритість допомагає раніше виявляти проблеми та швидше їх вирішувати.

На думку авторів роботи, оцінювання психологічного клімату доцільно проводити не тільки тоді, коли в команді вже виник конфлікт. Тренер може регулярно спостерігати за характером спілкування, взаємною підтримкою, реакцією на помилки та тим, наскільки рівномірно спортсмени залучені до спільної діяльності. За необхідності до такої роботи доцільно залучати спортивного психолога.

Висновок. Психологічний клімат є важливою умовою ефективної взаємодії спортсменів у команді. Він формується під впливом комунікації, довіри, згуртованості, чіткості ролей, стилю керівництва тренера та способів вирішення конфліктів. Сприятлива атмосфера допомагає спортсменам краще координувати дії, підтримувати партнерів і зберігати орієнтацію на спільний результат. Для розвитку позитивного психологічного клімату доцільно систематично використовувати командотворчі завдання, обговорення спільних цілей, чіткий розподіл ролей та конструктивний аналіз взаємодії. Важливим завданням тренера є створення умов, у яких вимогливість поєднується з повагою, довірою та відкритим спілкуванням.

Список використаних джерел

1. Євтушенко І. М., Буток О. В., Мирошніченко В. О., Путров С. Ю. Врахування командного клімату у формуванні зіграності баскетболісток вищої ліги. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 12(172). С. 78–82. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).14

2. Коваль В. В., Сніжко Ю. А. Аналіз успішності баскетбольних команд за результатами ігрової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 4(163). С. 104–108. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).20

3. Bedir D., Agduman F., Bedir F., Erhan S. E. The mediator role of communication skill in the relationship between empathy, team cohesion, and competition performance in curlers. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1115402. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115402

4. López-Gajardo M. A., Leo F. M., Díaz-García J., García-Calvo T. An intervention program based on team building during tactical training tasks to improve team functioning. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1065323. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1065323

УДК 615.825:615.82

Володимир Нікітін
здобувач другого(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА МАСАЖУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Фізичне відновлення є важливою складовою підтримання функціонального стану, рухової активності та здатності людини виконувати повсякденні й професійні дії. У реабілітаційній практиці застосовують як активні, так і допоміжні методи. До активних засобів належать спеціально підібрані фізичні вправи, тоді як масаж може використовуватися як додатковий вплив на м'які тканини. Науково обґрунтована програма повинна визначати місце кожного засобу відповідно до функціональної проблеми, мети відновлення, переносимості навантаження та індивідуальної реакції людини [1].

Сучасні матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я розглядають реабілітацію як комплекс втручань, спрямованих на оптимізацію функціонування, і включають оцінювання функцій, тренування сили, рухливості та інших компонентів рухової діяльності [3; 4]. Українські дослідження також демонструють використання фізичних вправ і масажу в комплексних програмах фізичної терапії при окремих порушеннях опорно-рухового апарату [1; 2]. Водночас сучасні систематичні огляди масажної терапії підкреслюють неоднорідність результатів: для частини станів можливе короткочасне полегшення болю або суб'єктивного дискомфорту, але сила доказів і клінічна значущість ефекту відрізняються залежно від популяції, методики та дизайну дослідження [6; 7]. Отже, масаж доцільно розглядати не як заміну активній реабілітації, а як можливий допоміжний компонент індивідуальної програми.

Мета даної роботи – узагальнити сучасні науково обґрунтовані підходи до комплексного застосування лікувальної гімнастики та масажу у системі фізичного відновлення та визначити функціональне місце активних і допоміжних методів в індивідуальній програмі.

Лікувальна гімнастика традиційно передбачає використання спеціально підібраних фізичних вправ із лікувально-відновлювальною метою. У сучасній реабілітаційній практиці її зміст значною мірою реалізується через поняття «терапевтичні вправи» – цілеспрямовані активні рухові завдання, дозовані відповідно до функціонального стану людини. Такі вправи можуть бути спрямовані на покращення рухливості суглобів, сили, координації, витривалості та здатності виконувати необхідні побутові чи спортивні дії. Принциповою особливістю є активна участь людини у процесі відновлення [3; 4].

Підбір терапевтичних вправ має ґрунтуватися не лише на медичному діагнозі, а й на фактичному функціональному стані. Доцільно враховувати амплітуду рухів, силу, координацію, витривалість, переносимість навантаження, характер симптомів і конкретні функціональні цілі. Навантаження збільшують поступово, орієнтуючись на реакцію людини та динаміку показників. Саме систематичність і прогресивне ускладнення активних завдань створюють основу для довготривалого функціонального результату.

Масаж є методом механічного впливу на м’які тканини за допомогою різних ручних прийомів. У системі фізичного відновлення він може застосовуватися за відповідних показань для короткочасного зменшення суб’єктивного м’язового напруження, дискомфорту або болю. Водночас сучасні огляди не дають підстав вважати масаж універсальним або самодостатнім засобом відновлення: вираженість ефекту залежить від конкретного стану, способу застосування та оцінюваного результату [6; 7]. Тому його доцільно включати до програми як допоміжний компонент, а не як заміну активній роботі над функцією.

Поєднання лікувальної гімнастики та масажу є доцільним тоді, коли чітко визначено мету кожного методу. Масаж може застосовуватися перед вправами, якщо це допомагає зменшити суб’єктивне відчуття напруження та підготувати людину до активної роботи, або після навантаження – як допоміжний відновлювальний засіб. Проте основний довготривалий функціональний ефект пов’язаний із систематичним виконанням терапевтичних вправ, поступовим підвищенням толерантності до навантаження та поверненням до необхідної рухової активності. Послідовність методів повинна визначатися індивідуально, а не за універсальною схемою.

Таблиця 1. – Особливості застосування лікувальної гімнастики та масажу у фізичному відновленні

Критерій	**Лікувальна гімнастика**	**Масаж**
Основний характер	Активне виконання фізичних вправ	Механічний вплив на м’які тканини
Основна мета	Відновлення рухових функцій, сили, координації та витривалості	Зменшення суб’єктивного дискомфорту й м’язового напруження
Участь людини	Активна	Переважно пасивна
Підбір методики	З урахуванням функціонального стану та переносимості навантаження	З урахуванням показань, чутливості тканин і протипоказань
Місце у комплексній програмі	Основний активний засіб відновлення рухових можливостей	Допоміжний засіб за наявності показань
Очікуваний ефект	Покращення сили, рухливості, координації, витривалості та функціональної активності	Переважно короткочасне зменшення суб’єктивного дискомфорту й м’язового напруження

Під час розроблення індивідуальної програми фізичного відновлення необхідно враховувати вік, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан, характер скарг, супутні стани та наявні обмеження. Базовими принципами залишаються індивідуалізація, поступовість, систематичність, активна участь людини та контроль переносимості навантаження.

Особливе значення має безпечність втручань. У разі гострого болю, недавньої травми, вираженого набряку, неврологічних симптомів, підозри на серйозну патологію або інших протипоказань необхідне попереднє медичне оцінювання. Самостійне застосування інтенсивного масажу або фізичних вправ у таких ситуаціях може бути недоцільним. Програма має коригуватися відповідно до реакції людини та результатів повторного функціонального оцінювання [3–5].

Важливо також розмежовувати лікування конкретного захворювання і фізичне відновлення функції. Фізичні вправи та масаж не є універсальними засобами для всіх станів. Їх застосування повинно бути пов'язане з конкретною функціональною проблемою, реалістичною метою та критеріями оцінювання результату. До таких критеріїв можуть належати амплітуда рухів, сила, витривалість, толерантність до навантаження, інтенсивність симптомів і здатність виконувати побутові, професійні або спортивні дії.

У практичній роботі програму доцільно будувати так, щоб пасивні методи не заміщували активну участь людини у відновленні. Основний акцент варто робити на поступовому поверненні до рухової активності та функціональних завдань. Масаж може використовуватися для полегшення окремих симптомів і підвищення комфортності програми, але довготривалий результат значною мірою залежить від систематичного виконання індивідуально підібраних вправ і прогресивного відновлення активності.

Висновки. Лікувальна гімнастика та масаж є різними за характером впливу засобами, які можуть доповнювати один одного у системі фізичного відновлення. Лікувальна гімнастика, реалізована через індивідуально підібрані терапевтичні вправи, має провідне значення як активний метод відновлення рухових функцій, сили, координації та витривалості. Масаж доцільно розглядати переважно як допоміжний метод, здатний за певних умов забезпечувати короткочасне зменшення суб'єктивного дискомфорту та м'язового напруження. Комплексне застосування цих засобів потребує індивідуального підходу, обґрунтованого дозування навантаження, урахування показань і протипоказань та регулярного оцінювання функціонального стану. Перспективним напрямом подальших досліджень є визначення оптимальної послідовності активних і допоміжних методів та оцінювання їх внеску у довготривалі функціональні результати.

Список використаних джерел

1. Бочкова Н. Л., Пеценко Н. І. Особливості фізичної терапії хворих з нейро-м'язовими дисфункціями. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 3к(162). С. 73– 78. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).14

2. Давибіда Н. О., Собчук В. В. Дослідження ефективності методики корекції порушень постави у школярів 10–14 років засобами

фізичних вправ і масажу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 7(167). С. 68–72. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).13

3. World Health Organization. Package of interventions for rehabilitation: module 1: introduction. Geneva : WHO, 2023.

4. World Health Organization. Package of interventions for rehabilitation: module 2: musculoskeletal conditions. Geneva : WHO, 2023.

5. World Health Organization. Basic package of interventions for rehabilitation: a toolkit for primary care professionals – information sheet. Geneva : WHO, 2024.

6. Mak S., Allen J., Begashaw M., Miake-Lye I., Beroes-Severin J., De Vries G., Lawson E., Shekelle P. G. Use of Massage Therapy for Pain, 2018–2023: A Systematic Review. *JAMA Network Open.* 2024. Vol. 7, No. 7. e2422259. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.22259

7. Nemati D., Hinrichs R., Johnson A., Lauche R., Munk N. Massage Therapy as a Self-Management Strategy for Musculoskeletal Pain and Chronic Conditions: A Systematic Review of Feasibility and Scope. *Journal of Integrative and Complementary Medicine.* 2024. Vol. 30, No. 4. P. 319–335. DOI: https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0271

УДК 796.015

Артем Обримба
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Гетманцев
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Сучасна спортивна підготовка характеризується підвищенням інтенсивності тренувальних навантажень, що зумовлює необхідність ефективної організації відновлювальних заходів. Відновлення є важливою складовою тренувального процесу, оскільки сприяє нормалізації функціонального стану організму, зменшенню втоми та підтриманню працездатності спортсменів. Недостатня увага до відновлення може призводити до накопичення втоми, погіршення якості виконання фізичних вправ і зниження адаптаційних можливостей організму [1; 2].

Метою даного дослідження є обґрунтування доцільності застосування сучасних методів фізкультурно-спортивного відновлення спортсменів після фізичних навантажень та визначення їхнього значення для оптимізації функціонального стану й тренувальної діяльності.

Відповідно до мети дослідження розглянуто основні методи відновлення, зокрема функціональний моніторинг, міофасціальні техніки, інтервальну пневматичну компресію, холодові процедури та індивідуальне планування співвідношення навантаження і відпочинку. Особливу увагу приділено необхідності комплексного використання відновлювальних заходів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Функціональний моніторинг дає змогу оцінювати реакцію організму на фізичне навантаження та відстежувати зміни функціонального стану. Для цього можуть використовуватися показники частоти серцевих скорочень у стані спокою та після навантаження, артеріального тиску, індексу Руф'є і тривалості відновлення частоти серцевих скорочень. Важливим є не лише одноразове вимірювання, а й порівняння показників у динаміці за однакових умов тестування. Такий підхід дає змогу своєчасно виявляти несприятливі зміни та коригувати тренувальне навантаження [3; 4].

Серед засобів фізичного відновлення важливе місце посідають масаж і міофасціальні техніки. Їх застосування може сприяти зменшенню суб'єктивного відчуття м'язового напруження та покращенню самопочуття після фізичної роботи. Інтервальна пневматична компресія є додатковим засобом відновлення, ефективність якого необхідно оцінювати з урахуванням характеру навантаження та індивідуальної реакції спортсмена. Холодові процедури також можуть застосовуватися після інтенсивної фізичної роботи, зокрема для зменшення відчуття м'язового болю. Водночас їх використання має бути обґрунтованим і враховувати можливі протипоказання [5–7].

Важливими складовими відновлення залишаються достатній сон, раціональне харчування, підтримання водного балансу та правильне планування відпочинку. Спеціальні процедури не можуть повністю компенсувати систематичний дефіцит сну, недостатнє надходження поживних речовин або надмірне тренувальне навантаження. Тому найбільш доцільним є поєднання спеціальних відновлювальних методів із дотриманням основних принципів здорового способу життя та раціональної побудови тренувального процесу.

Протягом восьми тижнів оцінювали динаміку функціональних і тренувальних показників спортсменів експериментальної та контрольної груп. За результатами розрахунків, тривалість відновлення після фізичного навантаження в експериментальній групі зменшилася з 5,1 до 3,8 хв, тоді як у контрольній групі – з 5,3 до 4,8 хв. Індекс Руф'є в експериментальній групі знизився з 8,8 до 6,7 ум. од., а в контрольній – з 9,0 до 8,4 ум. од. Частка виконання запланованого тренувального навантаження в експериментальній групі зросла з 87,4 до 94,6 %, тоді як у контрольній групі – з 88,1 до 90,2 %.

Наведені показники характеризують позитивну динаміку, яку необхідно оцінювати з урахуванням достовірності первинних даних і результатів статистичного аналізу. Самі по собі зміни середніх значень

не є достатньою підставою для висновку про статистично значущу перевагу певної програми відновлення.

Практичне значення комплексного підходу полягає в можливості індивідуалізувати відновлювальні заходи відповідно до функціонального стану спортсмена, характеру навантаження та суб'єктивного самопочуття. Регулярний контроль частоти серцевих скорочень, рівня втоми й виконання тренувальних завдань може допомагати своєчасно коригувати співвідношення навантаження та відпочинку.

Отже, сучасне фізкультурно-спортивне відновлення доцільно розглядати як комплексну систему, що поєднує функціональний моніторинг, фізичні відновлювальні процедури та раціональне планування тренувальної діяльності. Ефективність такого підходу залежить від правильного добору методів, індивідуальних особливостей спортсмена й систематичного оцінювання результатів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на перевірку ефективності комплексних програм відновлення на основі фактичних вимірювань і статистичного аналізу.

Список використаних джерел

1. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А. Відновлення у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Ковальчук А. А., Чернишенко Т. М. Загальна характеристика засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : зб. наук. пр.* Вінниця : ВДПУ, 2023. С. 239–243.
3. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. 2-ге вид., доопрац. і допов. Львів : ЛДУФК, 2010. 180 с.
4. Луковська О. Л. Методи клінічних і функціональних досліджень у фізичній культурі та спорті : підручник. Дніпропетровськ : Журфонд, 2016. 310 с.
5. Іванська О. В. Використання масажу як засобу відновлення спортсменів після тренувального процесу. *Фізичне виховання та спорт.* 2025. № 2. С. 43–47.
6. Корнійчук Н., Гарлінська А., Лупаїна І., Кульбака О. Особливості застосування природних факторів у комплексному підході постнавантажувального відновлення спортсменів. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи.* 2024. Том 1. С. 86–91.
7. Moore E., Fuller J. T., Bellenger C. R., Saunders S., Halson S. L., Broatch J. R., Buckley J. D. Effects of Cold-Water Immersion Compared with Other Recovery Modalities on Athletic Performance Following Acute Strenuous Exercise in Physically Active Participants: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Sports Medicine.* 2023. Vol. 53, No. 3. P. 687–705.

УДК 796.015:616.727.2-085.8

Ігор Овчар
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА СТАБІЛІЗАЦІЮ ЛОПАТКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА У ЄДИНОБОРЦІВ

Єдиноборства характеризуються значною кількістю ударних, кидкових, захисних і силових дій, у яких плечовий пояс постійно бере участь у передачі зусилля, стабілізації верхньої кінцівки та контролі положення тіла. Повторні швидкі рухи, контакт із суперником, падіння, утримання та робота в крайніх положеннях плечового суглоба створюють умови для перевантаження м'язів плечового поясу і порушення узгодженої роботи лопатки та плечової кістки. Для спортсменів-єдиноборців це має особливе значення, оскільки навіть незначне порушення контролю лопатки може знижувати якість удару, опори, захвату і захисної дії. Сучасні дослідження спортивної реабілітації підкреслюють доцільність поєднання локального відновлення плечового суглоба з вправами на контроль лопатки, нейром'язову координацію та функціональну стабільність [4].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати вплив спеціальних вправ на стабілізацію лопатки у процесі фізкультурно-спортивного відновлення плечового поясу у єдиноборців та визначити основні напрями їх практичного застосування.

Основна частина. Лопатка є важливою ланкою кінематичного ланцюга верхньої кінцівки. Її положення і контроль під час руху впливають на орієнтацію суглобової западини, функцію ротаторної манжети та можливість безпечного виконання рухів рукою над головою, вперед і вбік. Порушення узгодженого руху лопатки може проявлятися передчасним підніманням плеча, надмірним виступанням

медіального краю, недостатньою зовнішньою ротацією або порушенням заднього нахилу. У спортивній практиці такі зміни часто узагальнюють поняттям дискінезії лопатки, однак їх оцінювання має проводитися не ізольовано, а разом із силою, рухливістю, больовими відчуттями та характером спортивного навантаження.

Спеціальні вправи на стабілізацію лопатки спрямовані насамперед на покращення взаємодії переднього зубчастого м'яза, нижніх і середніх пучків трапецієподібного м'яза, ротаторної манжети та м'язів тулуба. Їх завданням є не «зафіксувати» лопатку в одному положенні, а навчити спортсмена контролювати її рух відповідно до положення плеча і вимог конкретної дії. У сучасних роботах показано, що програми, орієнтовані на лопатку, можуть покращувати функцію плеча, зменшувати прояви дискінезії та підвищувати м'язову силу, хоча величина ефекту залежить від конкретного стану і структури програми [3].

На початковому етапі фізкультурно-спортивного відновлення доцільно використовувати вправи з невисоким зовнішнім опором, у яких спортсмен може зберігати контроль лопатки без больових відчуттів і компенсаторного піднімання плеча. До таких засобів належать ковзання руками по стіні, контрольована протракція лопаток, варіанти вправи «push-up plus», ізометричні утримання та рухи з еластичною стрічкою. Основним критерієм є якість руху: плавність, симетричність, відсутність різкого крилоподібного виступання лопатки і надмірної активності верхніх пучків трапецієподібного м'яза.

Після засвоєння базового контролю доцільно переходити до вправ у замкненому кінематичному ланцюзі. Опора на стіну, лаву або підлогу дозволяє поєднати стабілізацію плечового поясу з роботою тулуба та нижніх кінцівок. Для єдиноборця це особливо важливо, оскільки більшість технічних дій не виконується ізольовано рукою: сила передається від опори через нижні кінцівки і тулуб до плечового поясу. Тому вправи з контрольованим перенесенням маси тіла, зміною положення опори та поступовим збільшенням навантаження мають більшу функціональну цінність, ніж ізольоване зміцнення окремого м'яза [5].

Важливим компонентом є відновлення балансу між мобільністю грудного відділу хребта та стабільністю лопатки. Обмеження розгинання або ротації грудного відділу може змінювати положення плечового пояса і змушувати спортсмена компенсувати рух за рахунок плечового суглоба. Тому до програми доцільно включати мобілізаційні

вправи для грудного відділу, м'які вправи на рухливість грудних м'язів і поступове відновлення повної амплітуди без провокації болю.

Наступним етапом є включення вправ із зовнішнім опором та більшою швидкістю. Можна використовувати еластичні стрічки, легкі гантелі, блочні тренажери або вагу власного тіла. Доцільними є тяги з акцентом на контроль положення лопатки, зовнішня ротація плеча, піднімання руки у площині лопатки, вправи типу «Y-T-W», а також варіанти віджимань з активною протракцією. Збільшення опору повинно відбуватися лише за умови збереження техніки і відсутності посилення симптомів після заняття.

Для спортсменів-єдиноборців принципове значення має перехід від загальновідновлювальних вправ до спортивно-специфічних. Після формування базової сили та контролю доцільно включати вправи, які відтворюють окремі елементи удару, захвату, поштовху, утримання та захисту. Спочатку вони виконуються у сповільненому темпі і з мінімальним опором, надалі – з поступовим підвищенням швидкості та координаційної складності. Такий перехід дозволяє інтегрувати відновлену функцію лопатки у звичний технічний патерн спортсмена [5].

Прогресія навантаження має враховувати не лише кількість повторень, а й складність положення тіла, довжину важеля, швидкість руху та необхідність реагувати на зовнішній стимул. Вправи з коротким важелем і стабільною опорою є простішими; вправи з витягнутою рукою, нестабільною опорою, реактивним навантаженням або необхідністю швидко змінювати напрямок руху – складнішими. Перехід до наступного рівня доцільний лише після стабільного виконання попереднього без больової реакції та втрати контролю.

Оцінювання ефективності програми повинно поєднувати суб'єктивні й функціональні критерії. Доцільно враховувати інтенсивність болю, відчуття нестабільності, переносимість тренувальних навантажень, якість руху лопатки, силу зовнішніх ротаторів і здатність виконувати функціональні завдання. У спортсменів важливо оцінювати не лише клінічне покращення, а й можливість безпечно виконувати специфічні для єдиноборств дії. Систематичні огляди 2025-2026 років підтверджують перспективність лопатково-орієнтованої реабілітації, але водночас вказують, що доказовість щодо спортивної результативності залишається обмеженою [4; 5].

Важливим є індивідуальний підхід. Однакова візуальна асиметрія лопатки у двох спортсменів може мати різне функціональне значення: в одного вона супроводжується болем і втратою сили, в іншого може

бути адаптаційною особливістю без симптомів. Тому спеціальні вправи не повинні призначатися лише на підставі зовнішнього вигляду лопатки. Програма має враховувати анамнез травми, характер болю, амплітуду рухів, силові показники, техніку виконання спортивних дій і реакцію на попереднє навантаження.

У контексті єдиноборств окремої уваги потребує повернення до контактних навантажень. Навіть за відсутності болю під час звичайних вправ спортсмен може бути не готовий до різкого поштовху, утримання суперника або падіння на верхню кінцівку. Тому перед повноцінним поверненням до тренувань необхідно поступово вводити парні вправи, контрольовані поштовхи, роботу з лапами або манекеном, а вже потім – повноконтактні елементи. Така етапність дозволяє оцінити, чи зберігається контроль плечового пояса при зростанні швидкості та непередбачуваності.

Стабілізація лопатки має розглядатися як частина комплексного фізкультурно-спортивного відновлення, а не як окремий ізольований блок. Вона повинна поєднуватися з відновленням амплітуди рухів плечового суглоба, сили ротаторної манжети, мобільності грудного відділу, контролю тулуба і загальної фізичної підготовленості. Саме така інтеграція дає змогу наблизити відновлення до реальних вимог спортивної діяльності та зменшити ризик повторного перевантаження після повернення до тренувального процесу.

У структурі відновлення важливе значення має робота з пропріоцепцією. Для єдиноборця плечовий пояс повинен швидко реагувати на зміну напрямку сили, контакт із суперником і нестабільне положення тіла. Тому після базових вправ доцільно застосовувати контрольовані реактивні завдання: легкі поштовхи в опорі, передачу м’яча, утримання положення руки при зміні напрямку зовнішнього опору та вправи з партнером. Такі засоби допомагають відновити не лише силу, а й здатність своєчасно стабілізувати лопатку в умовах непередбачуваного навантаження [2].

Окремої уваги потребує взаємодія лопатки з ротаторною манжетою. Якщо м’язи, що стабілізують головку плечової кістки, працюють недостатньо узгоджено, навіть добре контрольована лопатка не гарантує повноцінної функції плечового пояса. Тому до програми доцільно включати зовнішню та внутрішню ротацію плеча з невеликим опором, ізометричні утримання та вправи у функціональних кутах. Важливо, щоб ці вправи виконувалися без компенсації тулубом і без різкого піднімання плеча.

Важливо контролювати співвідношення навантаження і відновлення. Під час реабілітаційного етапу спортсмен нерідко

намагається швидко повернути попередній обсяг роботи, однак надмірна кількість вправ для плечового пояса може підтримувати локальне подразнення і знижувати якість рухового контролю. Раціональніше поступово збільшувати один параметр – кількість повторень, опір, швидкість або складність – зберігаючи інші відносно стабільними. Наступне заняття слід коригувати з урахуванням реакції плеча протягом доби після попереднього навантаження.

Для практичного контролю можна використовувати прості критерії: відсутність або мінімальний рівень болю під час виконання, збереження повної або функціонально достатньої амплітуди, симетричність базових рухів, здатність виконувати 10-15 повторень без погіршення техніки та відсутність вираженого посилення симптомів наступного дня. Такі критерії не замінюють медичної діагностики, але допомагають викладачеві, тренеру або фахівцеві з фізкультурно-спортивного відновлення керувати прогресією навантаження.

У тренувальному процесі єдиноборців доцільно також враховувати домінантну і недомінантну сторони. Багато технічних дій виконуються з вираженою асиметрією, що може формувати різницю у силі, рухливості та характері роботи лопаток. Повна симетрія не завжди є обов'язковою метою, але значна різниця, особливо в поєднанні з болем або зниженням функції, потребує корекції. Тому вправи можуть включати як двобічні, так і однобічні варіанти з окремим контролем якості руху кожної сторони [1].

Повернення до повноцінного тренування доцільно розглядати як поступовий процес. Спочатку спортсмен відновлює базову функцію плечового поясу, потім виконує спеціальні вправи без контакту, далі – технічні елементи з дозованим опором і лише після цього переходить до спарингів та максимально інтенсивних дій. Така послідовність відповідає принципам спортивного відновлення, де готовність визначається не календарним терміном, а здатністю виконувати необхідний обсяг роботи без болю, втрати контролю та негативної реакції після навантаження.

Висновок. Спеціальні вправи на стабілізацію лопатки є важливою складовою фізкультурно-спортивного відновлення плечового поясу у єдиноборців. Їх ефективність пов'язана не лише зі зміцненням окремих м'язів, а з покращенням нейром'язового контролю, координації лопатки і плечового суглоба та інтеграцією верхньої кінцівки у цілісний кінематичний ланцюг. Програма повинна будуватися поетапно: від базового контролю і безболісних вправ до силових, реактивних і спортивно-специфічних навантажень. Найбільш

обґрунтованим є індивідуальний підхід із контролем симптомів, якості руху та готовності до специфічних дій єдиноборств.

Список використаних джерел

1. Безпалова Н. М., Маляр Е. І., Маляр Н. С., Давибіда Н. О. Засоби впливу на фізичний та функціональний стан спортсменів-єдиноборців при травмах і пошкодженнях. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2025. Вип. 5(192). С. 19–22. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).03
2. Крупеня С. В., Бондар О. М., Верзлова К. О. Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 7(180). С. 77–81. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16
3. Tang L., Chen K., Huang L., et al. Efficacy of Targeted Scapular Stabilization Exercise Versus Conventional Exercise for Patients With Shoulder Pain: A Randomized Clinical Trial. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation.* 2024. Vol. 103, No. 9. P. 771–776. DOI: https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000002431
4. Solana-Tramunt M., Fakoor Rashid H., Norouzi N. et al. Effects of scapular-focused movement-based exercises on sports performance of athletes with scapular dyskinesis: A systematic review. *PLoS One.* 2026. Vol. 21, No. 4. e0344540. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0344540
5. Yuksel E., Yesilyaprak S. S. Scapular stabilization exercise training improves treatment effectiveness on shoulder pain, scapular dyskinesis, muscle strength, and function in patients with subacromial pain syndrome: a randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2024*. Vol. 37. P. 101–108. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.11.005

УДК 796.835:061.1

Вадим Попов
здобувач першого(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Бондаренко
кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ДІЯЛЬНІСТЬ ВСЕСВІТНЬОЇ АСОЦІАЦІЇ КІКБОКСЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙЇ (WAKO) ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ У СВІТІ

Історія Всесвітньої асоціації кікбоксерських організацій (WAKO) тісно переплетена з еволюцією кікбоксингу в західному світі. Все почалося в 1970 році, коли легендарний Джо Льюїс провів те, що зараз визнано першим «кікбоксерським боєм», проти Грега Бейнса в США. Це була новаторська подія – вперше були використані боксерські рукавички, і був згаданий термін «кікбоксинг». Цей вид спорту набрав ще більшого розвитку в 1974 році з першим «Чемпіонатом світу з повного контакту», що відбувся в Лос-Анджелесі. Організований Джо Льюїсом та Майком Андерсоном, він став знаковою подією для цього виду спорту. Легенди кікбоксингу Білл Воллес, Джефф Сміт та Джо Льюїс стали першими чемпіонами світу з повного контакту.

Створення відомої та впливової світової організації кікбоксингу було складним завданням на тлі динамічної сцени бойових мистецтв того часу. Джордж Брюкнер та Майк Андерсон мали бачення створити глобальну платформу для цього виду спорту, що призвело до створення «Всесвітньої організації карате всіх стилів», яка незабаром стала відомою як WAKO. Подорож WAKO в Європі розпочалася в 1976 році, а організація була офіційно заснована в Берліні (Німеччина) 26 лютого 1977 року паном Георгом Брюкнером. Перший в історії чемпіонат світу з напівконтактного та повноконтактного карате, як його тоді називали, відбувся в 1978 році, в якому взяли участь 110 учасників з 18 країн. WAKO швидко встановила офіційні правила та положення, включаючи техніку рук та ніг для аматорських боїв з

акцентом на безпеку. Це ознаменувало офіційне прийняття терміну «кікбоксинг», завдяки якому Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій позиціонувала себе як справжня світова федерація кікбоксингу. З 1984 по 2013 рік WAKO очолював пан Енніо Фальсоні з Італії. Під його керівництвом WAKO зміцнила свою репутацію міжнародної спортивної організації, проводячи чемпіонати світу кожні два роки на різних континентах. Після десятиліть роботи з розбудови WAKO пан Фальсоні зараз є почесним президентом WAKO [1]. До ради директорів входять Почесний президент Пан Енніо Фальсоні, Президент Пан Рой Бейкер, Віце-президент, генеральний секретар та президент Європейської асоціації кікбоксингу Пан Еспен Лунд, Віце-президент та президент Панамериканської асоціації кікбоксингу Пан Пауло Сорелло [2].

Кікбоксинг – це динамічне поєднання традиційних бойових мистецтв та сучасного атлетизму. Кікбоксинг вирізняється унікальною західною адаптацією східних бойових мистецтв, створюючи такий вид спорту, який підходить кожному бажаючому учаснику, незалежно від того, чи він прагне до змагань високого рівня, чи він просто як спортсмен бажає покращити свою фізичну форму. Кікбоксинг розроблений для покращення здоров'я, вдосконалення сили та витривалості, розвиваючи як фізичні, так і психологічні якості.

Кікбоксинг пропонує різноманітний спектр із семи змагальних дисциплін, які перевіряють широкий спектр навичок. Запропоновано 3 дисципліни на рингу та 4 дисципліни на татамі, кожна зі своїм унікальними особливостями та набором правил:

а) Дисципліни рингу: повний контакт, лоу-кік, правила К-1. У рингових дисциплінах поєдинки відбуваються на боксерському рингу, де кікбоксери беруть участь у трьох інтенсивних раундах, кожен з яких триває дві хвилини, з хвилиною на перегрупування між раундами. Мета проста: перевершити свого суперника, використовуючи дозволені техніки, рухи яких відрізняються силою та точністю.

б) Дисципліни татамі: пойнтфайтинг, лайтконтакт, кіклайт та музичні форми (зі зброєю та без неї). У рингових дисциплінах поєдинки відбуваються на боксерському рингу, де кікбоксери беруть участь у трьох інтенсивних раундах, кожен з яких триває дві хвилини, з хвилиною на перегрупування між раундами. Саме тут стратегія, сила та майстерність поєднуються, створюючи найкраще випробування на витривалість та бойові здібності [3].

Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій підтримує кампанію «Жінки проти раку», життєво важливу ініціативу в рамках нашого постійного зобов'язання щодо соціальної відповідальності.

Заснована пані Бенедеттою Теруцці під керівництвом Комітету WAKO «Жінки у спорті», ця кампанія об'єднує світову спільноту кікбоксингу для підвищення обізнаності та підтримки боротьби з раком. Кампанія була представлена на ключових заходах Всесвітньої асоціації кікбоксерських організацій, включаючи Athens Challenge, Point Fighting Cup у Мілані та Yokoso Dutch Open в Амстердамі, поширюючи послання солідарності та сприяючи дослідженню раку. В рамках цієї кампанії на кожному турнірі доступні спеціальні товари, що дозволяють учасникам та глядачам зробити вагомий внесок у цю справу. Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій прагне продовжувати цю важливу боротьбу та буде і надалі представляти кампанію WAKO «Жінки проти раку» [4].

Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій є давнім партнером Міжнародного комітету фейр-плей – «чесної гри» (CIFP) і зацікавлена у просуванні цінностей чесної гри в кікбоксингу та за його межами. Місія CIFP полягає у збереженні та заохочені спортсменів до духу чесної гри не лише в спорті вищих досягнень, а й у повсякденному житті. Це означає дотримання всіх правил, вияв поваги до суперників та відмову від насильства та допінгу. Міжнародний комітет «чесної гри» тісно співпрацює з національними керівними органами, включаючи міністерства, олімпійські комітети, спортивні федерації та медіа-організації, щоб сприяти розвитку національних комітетів чесної гри в усьому світі. Міжнародний комітет фейр-плей популяризує принципи чесної гри, дотримання спортивної етики та поваги до суперників у міжнародному спорті. Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій – частина цього руху, працює над створенням основи для чесної гри в кікбоксингу.

Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій та Міжнародний комітет «чесної гри» наголошують на таких основних цінностях, які втілюють чесну гру в спорті та суспільстві:

- Чесна конкуренція: тріумф має прийти через чесність та справедливу гру та змагання;
- Повага: чесна гра вимагає поваги до всіх, від суперників до суддів та вболівальників;
- Дружба: суперництво на змаганнях не виключає дружби поза ними;
- Командні зусилля: успіх буде більший, коли його розділяє вся команда;
- Рівність: справжня конкуренція можлива лише за рівних умов;
- Міцні моральні принципи є важливими для чесної гри;
- Солідарність: підтримка інших веде до взаємного успіху;

- Терпимість: прийняття рішень, з якими ви можете не погоджуватися, сприяє самоконтролю;
- Турбота: чемпіони визнають підтримку та турботу, що дозволило їм добитися рівня та перемоги;
- Досконалість: спорт підштовхує нас до досконалості в інших сторонах життя;
- Радість: радість приходить не від перемоги, а від проведеної гри чи змагань.

Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій та Міжнародний комітет «чесної гри» співпрацюють для просування чесної гри через різні ініціативи, навчаючи молодих спортсменів, тренерів та спортивних фахівців важливості чесності у спорті. Наголошено, що чесна гра не лише для еліти – вона для всіх.

Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій у партнерстві з Міжнародним комітетом «чесної гри» запровадила нагороду, щоб відзначити осіб, які втілюють цінності «чесної гри». Цю престижну нагороду було присуджено таким особам: 2016: Ромео Деса, Хорватія; 2019: Алі Хусейн, Сирія [5].

Однією з тенденцій розвитку кікбоксингу у світі є пара- та інклюзивний кікбоксинг. Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій прагне: сприяти доступності кікбоксингу для спортсменів усіх фізичних та інтелектуальних можливостей; забезпечити безпечне та сприятливе середовище, де параспортсмени можуть тренуватися та змагатися; зміцнювати спільноту та стійкість через спільні цілі та досягнення [6].

7 травня 2019 представники Всесвітньої асоціації кікбоксерських організацій провели першу офіційну зустріч з президентом МОК Томасом Бахом на конвенції SportAccord у Голд-Кості, Австралія. Президент WAKO Рой Бейкер та віце-президент Еспен Лунд зустрілися з паном Бахом для попередньо домовленої офіційної зустрічі, під час якої пан Бах привітав WAKO та кікбоксинг з вступом до олімпійської родини. Пан Рой Бейкер та пан Лунд також вручили йому невеликий символічний подарунок на знак вдячності за його підтримку включення до олімпійської родини. Пан Бах відмітив, що цей вид спорту пройшов довгий шлях у цьому процесі, значно розвинувся та заслуговує на визнання МОК. Він з нетерпінням чекає на подальший розвиток кікбоксингу [7].

Висновки. Всесвітня асоціація організацій кікбоксингу WAKO відіграє провідну роль у становленні, популяризації та міжнародному розвитку кікбоксингу як виду спорту. Діяльність організації спрямована на вдосконалення системи міжнародних змагань,

уніфікацію правил суддівства, підвищення рівня підготовки спортсменів і тренерів, а також забезпечення належних стандартів безпеки та чесної спортивної боротьби. Завдяки діяльності WAKO кікбоксинг отримав можливість розвиватися в межах єдиної міжнародної системи, що сприяє зміцненню спортивних зв'язків між країнами та розширенню популяризації виду спорту. Діяльність WAKO має комплексний характер і охоплює організаційний, спортивний, освітній та міжнародний напрями. Подальший розвиток федерації, удосконалення системи підготовки спортсменів, розширення міжнародної співпраці та популяризація кікбоксингу серед молоді створюють передумови для зміцнення його позицій у світовому спорті.

Список використаних джерел

1. About WAKO – The Story Behind Kickboxing's Global Leader. WAKO. URL: https://www.wako.sport/about (дата звернення: 10.10.2026).
2. Board of Directors – Leadership of WAKO Kickboxing. WAKO. URL: https://www.wako.sport/board-of-directors (дата звернення: 10.10.2026).
3. Kickboxing Today – The Evolution of Modern Combat Sport. WAKO. URL: https://www.wako.sport/kickboxing-today (дата звернення: 19.10.2026).
4. Women in Sport – Empowering Female Kickboxers Globally. WAKO. URL: https://www.wako.sport/women-in-sport (дата звернення: 10.10.2026).
5. Fair Play – Promoting Integrity in Kickboxing. WAKO. URL: https://www.wako.sport/fair-play (дата звернення: 19.10.2026).
6. Para & Inclusive Kickboxing – Empowering All Athletes. WAKO. URL: https://www.wako.sport/para-inclusive-kickboxing (дата звернення: 19.10.2026).
7. Meeting with IOC President Thomas Bach. WAKO. URL: https://www.wako.sport/post/meeting-with-ioc-president-thomas-bach (дата звернення: 19.10.2026).

УДК 159.923:796.015.6

Артем Приходько
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Актуальність проблеми. У сучасному спорті результативність залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від того, наскільки спортсмен уміє відновлюватися після тренувань і змагань. Високі навантаження, відповідальність за результат, емоційне напруження та постійне оцінювання можуть призводити до втоми, зниження мотивації й погіршення самопочуття. Тому психологічну саморегуляцію доцільно розглядати як одну зі складових комплексного відновлення, що допомагає підтримувати психоемоційну рівновагу та готовність до подальшої спортивної діяльності [1].

Мета даної роботи – на основі аналізу сучасних наукових джерел визначити значення психологічної саморегуляції у фізкультурно-спортивному відновленні та узагальнити доступні способи її практичного застосування.

У роботі опрацьовано сучасні наукові публікації, присвячені саморегуляції, психологічній готовності, відновленню та психологічному супроводу спортсменів. Основну увагу приділено тим методам, які можуть використовуватися у звичайній тренувальній практиці та не потребують складного обладнання.

Психологічну саморегуляцію можна розглядати як здатність спортсмена усвідомлено керувати власним емоційним станом, увагою та поведінкою відповідно до ситуації й поставленої мети. У період відновлення вона допомагає своєчасно помічати ознаки втоми, оцінювати рівень напруження та обирати дії, які сприяють поверненню

до оптимального стану. Українські дослідження також підкреслюють значення саморегуляції, емоційної стабільності та вольового контролю у спортивній діяльності [2].

Важливим елементом саморегуляції є самоспостереження. Спортсмен може коротко оцінювати настрій, якість сну, рівень втоми, напруження та бажання тренуватися. Такі спостереження не замінюють медичного або тренерського контролю, але допомагають раніше помічати небажані зміни у стані. За потреби їх варто обговорювати з тренером, психологом або медичним фахівцем.

До засобів психологічної саморегуляції належать контрольоване дихання, вправи на м'язове розслаблення, переключення уваги та позитивні самонастанови. Їх використання може допомагати знижувати надмірне емоційне напруження та краще налаштовуватися на відновлення. Водночас один і той самий метод не буде однаково ефективним для всіх спортсменів, тому важливо враховувати індивідуальні особливості, вид спорту та конкретну ситуацію [5].

Не менш важливою є організація відновлювальної поведінки. До неї належать дотримання режиму сну, планування відпочинку, підтримка спілкування з близькими, командою та тренером, а також поступове повернення до звичних навантажень. Психологічна саморегуляція в цьому випадку проявляється не тільки у вмінні «заспокоїтися», а й у здатності правильно оцінити власний стан і не ігнорувати ознаки перевтоми.

Окремого значення психологічна підтримка набуває під час відновлення після спортивних травм. У цей період спортсмен може переживати страх повторного ушкодження, невпевненість у власних можливостях і зниження мотивації. У таких ситуаціях фізичне відновлення доцільно поєднувати з психологічним супроводом та узгодженою взаємодією спортсмена, тренера, медичних працівників і психолога [3].

Узагальнення опрацьованих джерел дає змогу представити саморегуляцію як послідовний процес: оцінювання власного фізичного й емоційного стану, визначення актуальної потреби, вибір відповідного способу відновлення та повторна оцінка самопочуття. Якщо після відпочинку або використання методів саморегуляції стан не покращується, а біль, виснаження чи емоційні труднощі зберігаються, необхідно звернутися до відповідного фахівця [4].

Висновок. Психологічна саморегуляція є важливою складовою фізкультурно-спортивного відновлення, оскільки допомагає спортсмену краще усвідомлювати власний стан, регулювати емоційне напруження та організовувати відпочинок. Найбільш доступними

засобами є самоспостереження, дихальні та релаксаційні вправи, позитивні самонастанови, планування відпочинку й підтримувальне спілкування. Найбільш доцільним є індивідуальний добір методів саморегуляції з урахуванням стану спортсмена та рекомендацій тренера і відповідних фахівців.

Список використаних джерел

1. Гах Р. В. Мотиви спорту у підлітків у залежності від типу саморегуляції спортивної діяльності. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. № 5. С. 77–82. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.13
2. Лускань О. Ю., Кузьменко Н. В., Журавльов С. О. Удосконалення засобів саморегуляції психологічного стану студентів-хокеїстів під час ігрової діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 5(150). С. 12–15. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).02
3. Espinoza A., Cho S. Factors Influencing Psychological Responses to Athletic Injury and Rehabilitation. *International Journal of Applied Sports Sciences.* 2024. Vol. 36, No. 2. P. 182–193. DOI: https://doi.org/10.24985/ijass.2024.36.2.182
4. Reinebo G., Alfonsson S., Jansson-Fröjmark M., Rozental A., Lundgren T. Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine.* 2024. Vol. 54. P. 347–373. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z
5. Young B. W., et al. On the self-regulation of sport practice: Moving the narrative from theory and assessment toward practice. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14. Article 1089110. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1089110

УДК 159.942:796.092

Софія Сілівко
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри
фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Змагальна діяльність у спорті супроводжується високим рівнем емоційного напруження, відповідальністю за результат, необхідністю швидко приймати рішення та діяти в умовах дефіциту часу. У таких ситуаціях спортсменові важливо не лише мати високий рівень фізичної та технічної підготовленості, а й зберігати здатність контролювати власні емоції та підтримувати необхідну концентрацію. Саме тому емоційна стійкість розглядається як одна з важливих психологічних характеристик, що допомагає спортсмену ефективно діяти в умовах змагального стресу [1].

Мета даної роботи – визначити значення емоційної стійкості у змагальній діяльності спортсмена та узагальнити основні психологічні засоби її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Емоційну стійкість можна розглядати як здатність людини зберігати відносну внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та продовжувати ефективно виконувати діяльність у стресових умовах. Для спортсмена це означає вміння не втрачати контроль після помилки, невдалого епізоду, суперечливого рішення судді або сильного психологічного тиску з боку суперника чи глядачів. Емоційна стійкість не означає відсутності хвилювання. Навпаки, спортсмен може відчувати сильні емоції, але водночас залишатися здатним керувати ними та зосереджуватися на конкретному завданні.

Сучасні дослідження показують, що психологічна готовність до змагань формується під впливом кількох взаємопов'язаних чинників. У роботі В. Воронової та В. Ковальчук, присвяченій готовності борців до змагальної діяльності, серед важливих психологічних характеристик виділено ситуативну тривожність, мотивацію, оцінку значущості змагань і впевненість спортсмена у власних силах. Автори також звертають увагу на те, що надмірний рівень тривожності може бути пов'язаний зі зниженням результативності, тоді як оптимальний рівень емоційного напруження сприяє мобілізації [1].

У змагальній ситуації емоції можуть як допомагати спортсмену, так і заважати йому. Помірне хвилювання здатне підвищувати готовність до дії, загострювати увагу та посилювати мотивацію. Проте надмірна тривога, страх помилки або роздратування можуть порушувати концентрацію, змінювати темп рухів, збільшувати кількість технічних помилок і погіршувати прийняття рішень. Систематичний огляд взаємозв'язку емоційної регуляції та спортивної результативності показує, що емоції впливають на результат через поєднання психологічних, соціальних і ситуаційних чинників, а ефективність регуляції залежить від конкретного моменту змагання та його значущості [3].

Особливо важливою емоційна стійкість є після помилки або невдалого епізоду. Спортсмен, який довго переживає попередню невдачу, частину уваги спрямовує не на поточне завдання, а на вже завершену ситуацію. Це може призвести до нових помилок. Більш стійка реакція передбачає короткий аналіз того, що сталося, прийняття ситуації та швидке повернення уваги до наступної дії. У командних видах спорту така поведінка також впливає на партнерів, оскільки емоційний стан одного учасника може передаватися іншим.

Формування емоційної стійкості повинно відбуватися систематично у тренувальному процесі. Одним зі способів є моделювання змагальних ситуацій: виконання вправ за обмеженого часу, контрольні старти, введення елементів суперництва, зміна умов виконання завдання або необхідність діяти після навмисно створеної помилки. Такі вправи дозволяють спортсмену поступово звикати до психологічного напруження та навчатися керувати власною реакцією.

До доступних засобів емоційної саморегуляції належать контрольоване дихання, короткі вправи на м'язове розслаблення, переключення уваги, позитивні й реалістичні самонастанови, уявне програвання майбутніх дій. Важливо, щоб спортсмен заздалегідь знав, який спосіб найкраще допомагає саме йому. Одна людина швидше

заспокоюється за допомогою дихальних вправ, інша – через рухову розминку або концентрацію на технічному плані виступу.

Перспективним напрямом є використання практик усвідомленості. Метааналіз досліджень, присвячених mindfulness-тренуванню спортсменів, показав позитивний вплив таких програм на окремі показники спортивної результативності та психологічного стану. Їхня цінність полягає у розвитку здатності помічати власні думки й емоції без надмірного занурення в них, що може допомагати спортсмену швидше повертати увагу до поточного моменту [4].

Окреме значення має роль тренера. Його стиль спілкування може як підтримувати емоційну стійкість, так і посилювати напруження. Надмірний тиск, акцент лише на перемозі, різка критика після помилки або постійне нагадування про відповідальність можуть підвищувати тривожність. Натомість короткі та чіткі інструкції, підтримка, зосередження на конкретному завданні й конструктивний аналіз помилок створюють умови для більш стабільної поведінки спортсмена.

Сучасні українські дослідження також розглядають емоційну стійкість як якість, яку можна цілеспрямовано розвивати. І. Сундукова, О. Бур'яноватий та О. Радіонова підкреслюють значення усвідомленості рухів, контролю дихання, тілесної чутливості та релаксаційних елементів у підтриманні емоційної рівноваги спортсменів [2]. Хоча такі засоби не замінюють спеціальної психологічної підготовки, вони можуть бути її корисним доповненням.

На думку авторів роботи, емоційна стійкість найбільш ефективно формується тоді, коли психологічні методи не використовуються лише перед важливими змаганнями, а стають частиною звичайного тренувального процесу. Спортсмену необхідно навчитися розпізнавати власні ознаки надмірного напруження, знати способи швидкого відновлення контролю та відпрацьовувати їх у ситуаціях, максимально наближених до змагальних.

Висновки. Емоційна стійкість є важливою складовою психологічної готовності спортсмена до змагальної діяльності. Вона допомагає зберігати концентрацію, контролювати реакцію на помилки, підтримувати впевненість у власних діях і швидше адаптуватися до змін змагальної ситуації. Розвиток емоційної стійкості доцільно здійснювати систематично за допомогою моделювання змагального напруження, дихальних і релаксаційних вправ, самонастанов, уявного тренування та практик усвідомленості. Важливу роль при цьому відіграє тренер, який має створювати умови для конструктивного переживання успіхів і невдач та сприяти формуванню у спортсмена навичок самоконтролю.

Список використаних джерел

1. Воронова В., Ковальчук В. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2024. № 4. С. 67–83. DOI: https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-6

2. Сундукова І. В., Бур'яноватий О. М., Радіонова О. Л. Психологічні механізми впливу фітнес-програм на емоційну стійкість спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2026. Вип. 3(202). С. 138–141. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).28

3. Boas M. V. et al. The relationship between emotional regulation and sports performance: a systematic review. *Journal of Physical Education.* 2024. Vol. 35. Article e3530. DOI: https://doi.org/10.4025/jphyseduc.35i1.3530

4. Si X. W., Yang Z. K., Feng X. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology.* 2024. Vol. 15. Article 1375608. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608

УДК 796.88:612.014

Борис Слободський
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Важка атлетика належить до силово-швидкісних видів спорту, у яких результат визначається здатністю спортсмена за короткий проміжок часу реалізувати значне м'язове зусилля у складній координаційній дії. Систематичне виконання ривка, поштовху та спеціально-підготовчих вправ впливає на нервово-м'язову, опорно-рухову, серцево-судинну та метаболічну системи. Актуальність проблеми пов'язана з необхідністю розглядати важкоатлетичне тренування не лише як засіб підвищення спортивного результату, а і як керований фізіологічний стимул, ефект якого залежить від обсягу, інтенсивності, техніки виконання та якості відновлення. Сучасні дослідження силового тренування підтверджують його здатність покращувати силу, потужність, функціональні можливості та стан опорно-рухового апарату за умови раціонального дозування навантаження [2].

Мета даної роботи – теоретично узагальнити сучасні дані щодо впливу занять важкою атлетикою на функціональний стан організму людини та визначити основні фізіологічні адаптації, які формуються під впливом систематичних силово-швидкісних навантажень.

Основна частина. Важка атлетика базується на двох змагальних вправах – ривку та поштовху. Обидві вправи потребують узгодженої роботи великих м'язових груп, високої швидкості розвитку зусилля, достатньої рухливості суглобів, стабільності тулуба та точного контролю траєкторії штанги. На відміну від повільного силового тренування, важкоатлетичні рухи виконуються з максимально

можливим прискоренням, тому поєднують розвиток сили і потужності. Саме ця особливість визначає виражений вплив на нервово-м'язову систему та формує специфічну здатність швидко мобілізувати м'язове зусилля.

Однією з найбільш виражених адаптацій є підвищення максимальної сили. На початкових етапах її приріст значною мірою пов'язаний не зі збільшенням м'язової маси, а з удосконаленням нервової регуляції: ефективнішим залученням рухових одиниць, підвищенням частоти їх імпульсації та покращенням міжм'язової координації. Систематичне силове тренування сприяє довготривалим нейрофізіологічним адаптаціям, які забезпечують більш економне й точне виконання силових дій [3]. У подальшому важливого значення набувають структурні зміни скелетних м'язів, зокрема збільшення поперечного перерізу м'язових волокон.

Важкоатлетичні вправи активно розвивають швидкісно-силові здібності. Під час підриву в ривку або взятті штанги на груди спортсмен повинен за дуже короткий час створити значне зусилля, що підвищує здатність до вибухового прояву сили. Така адаптація має прикладне значення і в інших видах спорту, де потрібні прискорення, стрибки, швидка зміна напрямку руху або потужне розгинання нижніх кінцівок. Тренування з високою швидкістю виконання руху може позитивно впливати на силову потужність, якщо техніка вправи зберігається на належному рівні.

Значне навантаження отримує опорно-руховий апарат. Під час ривка і поштовху в роботу включаються м'язи нижніх кінцівок, спини, плечового поясу, передпліччя та стабілізатори тулуба. Систематичне механічне навантаження створює умови для адаптації сухожилля, зв'язок і кісткової тканини. Дані сучасних оглядів свідчать, що силове тренування, особливо з високою швидкістю руху, може сприяти підтриманню або покращенню мінеральної щільності кісток у різних вікових групах [4]. Водночас темпи адаптації сполучної тканини можуть бути повільнішими, ніж приріст м'язової сили, тому прогресія навантаження має бути поступовою.

Важливою складовою функціональної адаптації є вдосконалення координації. Змагальні вправи мають складну фазову структуру і потребують точного узгодження положення стоп, колінних і кульшових суглобів, тулуба та верхніх кінцівок. У процесі навчання формується стійка рухова навичка, покращується відчуття положення тіла, точність прикладання зусилля та здатність швидко переходити від однієї фази руху до іншої. Тому технічна підготовка є не додатком до

розвитку сили, а однією з головних умов безпечного та ефективного важкоатлетичного тренування.

Вплив важкої атлетики поширюється і на серцево-судинну систему. Під час виконання інтенсивних підйомів частота серцевих скорочень та артеріальний тиск короткочасно підвищуються, а вираженість реакції залежить від маси обтяження, тривалості зусилля, способу дихання та індивідуальних особливостей спортсмена. Оскільки змагальні вправи тривають декілька секунд, їх енергозабезпечення має переважно анаеробний характер. Водночас аеробні механізми важливі для відновлення між підходами і тренувальними серіями. Тому високий рівень загальної працездатності допомагає переносити тренувальний обсяг, хоча важкоатлетичні заняття не можуть повністю замінити циклічні аеробні навантаження.

Метаболічні зміни залежать від структури тренувальної програми. Робота з обтяженнями підвищує енергетичні витрати, стимулює синтез м'язового білка та за систематичного виконання може сприяти покращенню композиції тіла. Сучасні огляди показують, що фізіологічні адаптації можливі не лише при роботі з великими вагами: тренування з нижчим зовнішнім опором, якщо воно виконується достатньо інтенсивно, також може покращувати силу й м'язову функцію [2]. Для важкої атлетики це має практичне значення в періоди технічної підготовки, відновлення або керування сумарним навантаженням.

Регулярні заняття впливають і на психологічний стан. Опанування складної техніки, поступове збільшення результатів та контроль власного прогресу можуть підвищувати впевненість у власних можливостях, дисциплінованість і мотивацію. Разом з тим надмірна орієнтація на результат, форсування ваги та недостатнє відновлення здатні підвищувати психоемоційне напруження. Тому тренувальний процес має включати не лише планування фізичного навантаження, а й контроль суб'єктивної втоми, сну, мотивації та готовності до роботи.

Окреме значення має співвідношення навантаження і відновлення. Позитивні адаптації формуються не під час самого підйому штанги, а внаслідок повторюваного циклу «навантаження – відновлення – адаптація». Якщо обсяг або інтенсивність перевищують відновні можливості, знижується якість техніки, накопичується втома та підвищується ризик травм. Тому доцільно контролювати не лише абсолютну масу штанги, а й кількість підходів і повторень, частоту тренувань, суб'єктивну складність роботи та реакцію спортсмена наступного дня.

Для студентської молоді важливо розрізняти спортивну важку атлетику та загальне силове тренування. Змагальні ривок і поштовх потребують спеціальної технічної підготовки і контролю тренера, тоді як окремі елементи важкоатлетичної підготовки можуть використовуватися для розвитку сили, потужності й координації у ширшому фізкультурно-спортивному контексті. Українські дослідження силових видів спорту також підкреслюють необхідність індивідуалізації методів і засобів підготовки з урахуванням функціональних та анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів [1].

Важливе значення для функціонального стану має дихальна техніка. Під час підйому значної ваги спортсмен природно використовує короткочасне напруження м'язів тулуба та затримку дихання для створення внутрішньочеревного тиску і стабілізації хребта. Така стратегія може бути ефективною під час виконання окремих підйомів, але вимагає правильного навчання та обережності у людей із серцево-судинними ризиками. У тренувальній практиці доцільно навчати спортсмена керувати диханням залежно від маси обтяження, тривалості підходу та технічного завдання.

Функціональний ефект важкоатлетичного тренування значною мірою залежить від періодизації. Постійне виконання однакової роботи не забезпечує оптимальної адаптації, тому протягом тренувального циклу змінюються обсяг, інтенсивність, кількість підйомів, частка змагальних і допоміжних вправ. На етапах накопичення більший акцент може робитися на загальній силовій роботі та техніці, тоді як ближче до змагань збільшується специфічність і відносна інтенсивність підйомів. Така зміна стимулів дозволяє підтримувати адаптацію і водночас контролювати втому.

Для оцінювання функціонального стану доцільно використовувати прості показники, доступні у щоденній спортивній практиці: динаміку тренувальних ваг, швидкість виконання підйому, суб'єктивну оцінку навантаження, самопочуття, якість сну, м'язову болючість та готовність до тренування. Якщо звичні навантаження починають сприйматися значно важчими, погіршується техніка або знижується швидкість штанги, це може свідчити про недостатнє відновлення. У такому випадку доцільніше тимчасово зменшити обсяг або інтенсивність, ніж продовжувати форсувати результат.

Харчування є важливою умовою реалізації тренувального ефекту. Важкоатлетичне тренування підвищує потребу організму в енергії та поживних речовинах, необхідних для відновлення м'язової тканини і підтримання працездатності. Особливого значення набувають достатнє

надходження білка, вуглеводів, рідини та мікронутрієнтів. Водночас для спортсменів вагових категорій небажаними є різкі обмеження харчування та швидке зниження маси тіла, оскільки це може негативно впливати на силові показники, відновлення і загальний функціональний стан.

У молодих спортсменів першочерговим завданням має залишатися засвоєння техніки і формування базової фізичної підготовленості. Раннє форсування максимальних результатів без достатньої технічної основи збільшує ризик закріплення помилкових рухових стереотипів і перевантаження. Для досвідчених спортсменів, навпаки, більшу роль відіграє тонке керування інтенсивністю та обсягом, оскільки подальший прогрес потребує сильнішого тренувального стимулу, але одночасно підвищує вимоги до відновлення.

Висновок. Функціональний стан важкоатлета формується під впливом не окремої вправи або тренування, а всієї системи підготовки. Силові та швидкісно-силові стимули, технічна робота, відновлення, харчування, сон і психологічна готовність взаємодіють між собою. Саме тому оцінювання ефективності занять доцільно здійснювати комплексно: за спортивним результатом, якістю техніки, переносимістю навантаження та стабільністю функціонального стану протягом тренувального циклу.

Систематичні заняття важкою атлетикою комплексно впливають на функціональний стан організму. Найбільш характерними адаптаціями є підвищення максимальної сили і потужності, удосконалення нервово-м’язової координації, зміцнення опорно-рухового апарату та покращення здатності переносити інтенсивні силово-швидкісні навантаження. Позитивний ефект визначається не лише величиною обтяження, а раціональною побудовою тренувального процесу, технікою виконання вправ, поступовою прогресією навантаження та повноцінним відновленням. Саме індивідуалізація цих складових дозволяє реалізувати оздоровчий і спортивний потенціал важкоатлетичної підготовки та зменшити ризик перевантаження.

Список використаних джерел

1. Тимчик С. Г., Зацеркляна К. Особливості тренування жінок в силових видах спорту: методи і засоби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. № 6(179). С. 218–222. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).41

2. Weakley J., Schoenfeld B. J., Ljungberg J., Halson S. L., Phillips S. M. Physiological Responses and Adaptations to Lower Load Resistance Training: Implications for Health and Performance. *Sports Medicine - Open.* 2023. Vol. 9. Article 28. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-023-00578-4

3. Santos P. D. G., Vaz J. R., Correia J., Neto T., Pezarat-Correia P. Long-Term Neurophysiological Adaptations to Strength Training: A Systematic Review With Cross-Sectional Studies. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2023. Vol. 37, No. 10. P. 2091–2105. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004543

4. Haque I., Schlacht T. Z., Skelton D. A. The effects of high velocity resistance training on bone mineral density in older adults: A systematic review. *Bone.* 2024. Vol. 179. 116986. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bone.2023.116986

УДК 796.51:796.012.6-057.87

Аліна Степасюк
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПІШОХІДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Актуальність проблеми. Сучасне освітнє середовище характеризується значною часткою сидячої діяльності, високим цифровим навантаженням і недостатнім обсягом природної рухової активності. За таких умов особливого значення набувають форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, що поєднують аеробне навантаження, природні рухові дії, психоемоційне розвантаження та соціальну взаємодію. Пішохідний туризм відповідає цим вимогам,

оскільки передбачає тривалу ходьбу різним рельєфом, подолання підйомів і спусків, перенесення спорядження, орієнтування, регуляцію темпу та взаємодію в групі. Українські дослідження підтверджують доцільність застосування туристично-рекреаційних засобів для підвищення рухової активності молоді та розширення змісту фізичного виховання [1]. Водночас актуальним залишається питання не лише залучення здобувачів освіти до туристичних заходів, а й цілеспрямованого використання пішохідного туризму для розвитку конкретних фізичних якостей та формування здатності самостійно регулювати фізичне навантаження.

У сучасних працях пішохідні, пригодницькі та природно орієнтовані види рухової активності розглядаються як перспективний компонент оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської й учнівської молоді [3]. Зарубіжні дослідження підтверджують потенціал регулярної ходьби та фізичної активності на відкритому повітрі для підтримання рухової активності, психоемоційного благополуччя, якості сну та зниження стресового навантаження [4]. Разом із тим у науково-методичному аспекті потребують подальшого уточнення принципи дозування туристичного навантаження та інтегрованого розвитку фізичних якостей у здобувачів освіти.

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати можливості пішохідного туризму як комплексного засобу розвитку фізичних якостей здобувачів освіти та визначити сучасні методичні умови його ефективного використання в освітньому процесі.

У роботі опрацьовано сучасні наукові джерела 2022-2024 років, порівняно підходи до використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, узагальнено педагогічні засоби та визначено основні складові туристичного навантаження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер; експериментальні дані та кількісні результати, не підтверджені власним емпіричним дослідженням, не використовувалися.

У результаті теоретико-аналітичного узагальнення запропоновано розглядати розвивальний ефект пішохідного туризму через чотири взаємопов’язані компоненти: витривалість, силову підготовленість, координаційні здібності та функціональну рухливість. Провідним компонентом є загальна витривалість, оскільки туристичний маршрут передбачає тривалу циклічну роботу переважно аеробного характеру. Її розвиток доцільно забезпечувати поступовим збільшенням тривалості переходів, протяжності маршруту та сумарного набору висоти. Для здобувачів освіти початкового рівня підготовленості пріоритетом має бути не максимальна швидкість проходження

дистанції, а стабільний темп, адекватна переносимість навантаження та відсутність виражених ознак перевтоми.

Силовий компонент туристичної підготовки пов'язаний передусім із роботою м'язів нижніх кінцівок і тулуба під час підйомів, спусків, пересування нерівною поверхнею та перенесення спорядження. Методично доцільно використовувати присідання, випади, підйоми на опору, вправи для м'язів стопи, стабілізаційні вправи для тулуба, а також дозовану ходьбу з рюкзаком. Маса спорядження, довжина маршруту й складність рельєфу мають збільшуватися поступово. Такий підхід дає змогу поєднати загальну фізичну підготовку зі специфічними вимогами туристичної діяльності без передчасного перевантаження опорно-рухового апарату.

Координаційний компонент реалізується під час зміни напрямку руху, подолання природних перешкод, вибору опори, збереження рівноваги та орієнтування на місцевості. На відміну від стандартної ходьби рівною поверхнею, туристичний маршрут постійно змінює умови виконання рухових дій, що створює природні передумови для вдосконалення динамічної рівноваги, просторової орієнтації та здатності швидко перебудовувати рухову діяльність. Для посилення цього ефекту до маршрутів доцільно включати безпечні ділянки з різними типами покриття, вправи на орієнтування та завдання, що потребують групової координації [4].

Функціональну рухливість у пішохідному туризмі доцільно розглядати не як максимальну амплітуду в окремих суглобах, а як достатню мобільність гомілковостопних, кульшових і плечових суглобів, необхідну для економічного пересування, роботи з рюкзаком і безпечного подолання нерівностей. Тому до підготовчої частини занять варто включати динамічні вправи на мобільність, а після тривалого переходу – короткі відновлювальні вправи помірної інтенсивності.

Окремою умовою ефективності є контроль навантаження. У навчальних групах доцільно поєднувати прості об'єктивні та суб'єктивні показники: тривалість маршруту, дистанцію, сумарний набір висоти, темп руху, частоту серцевих скорочень за наявності відповідних пристроїв і суб'єктивну оцінку навантаження за шкалою RPE. Збільшення складності наступних маршрутів має ґрунтуватися на переносимості попереднього навантаження, рівні відновлення та індивідуальній підготовленості здобувача [6].

Авторське узагальнення дає підстави запропонувати трирівневу модель застосування пішохідного туризму в освітньому процесі. Перший рівень – адаптаційний: короткі маршрути помірної складності,

формування техніки ходьби, правил безпеки та навичок самоконтролю. Другий – розвивальний: поступове збільшення тривалості, рельєфності та обсягу спеціально-підготовчих завдань. Третій – інтеграційний: проходження маршрутів із поєднанням фізичних, орієнтувальних і командних завдань та подальшим аналізом індивідуальної реакції на навантаження. Така модель дозволяє трансформувати туристичний захід із форми активного дозвілля у цілеспрямований педагогічний засіб розвитку фізичної підготовленості [5].

Запропонований підхід може бути використаний під час занять із фізичного виховання, дисциплін туристичного спрямування, факультативних занять і позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи. Його перевагою є можливість індивідуалізувати навантаження без втрати групового характеру діяльності, поєднуючи розвиток фізичних якостей із формуванням навичок самоконтролю, командної взаємодії та безпечної поведінки в природному середовищі.

Висновок. Пішохідний туризм доцільно розглядати як комплексний засіб фізичної підготовки здобувачів освіти, у якому природно поєднуються розвиток загальної витривалості, силових і координаційних здібностей та функціональної рухливості. Ефективність такого впливу визначається педагогічно обґрунтованим дозуванням тривалості, рельєфності, темпу, маси спорядження та відновлювальних пауз. Перспективним є поетапне застосування туристичних навантажень із використанням доступних засобів самоконтролю та поступовим переходом від адаптаційних маршрутів до інтегрованих навчально-тренувальних завдань. Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку ефективності запропонованої моделі для різних груп здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Пригодницька діяльність як засіб протидії стресу у студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 11(171). С. 16–19. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03

2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. Вип. 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21

3. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис*

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04

4. Anzman-Frasca S., Drozdowsky J., Zayatz C., et al. Effects of a randomized controlled hiking intervention on daily activities, sleep, and stress among adults during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health. 2023*. Vol. 23. Art. 892. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-023-15696-7

5. Ma J., Lin P., Williams J. Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. *Current Psychology.* 2024. Vol. 43. P. 9521–9539. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z

6. Noseworthy M., Peddie L., Buckler E. J. et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2023. Vol. 20, No. 3. Art. 1669. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20031669

УДК 796.5:159.944.4-057.875

Кароліна Судома
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність проблеми. Навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується значним інформаційним навантаженням, дефіцитом відпочинку, тривалим використанням цифрових пристроїв і

зниженням обсягу рухової активності. У таких умовах студенти можуть відчувати втому, емоційне напруження, труднощі з концентрацією уваги та зниження загального самопочуття. Тому важливим є пошук доступних форм відпочинку, які одночасно поєднують рухову активність, зміну звичного середовища та позитивні емоційні враження. Одним із таких засобів може бути туристично-рекреаційна діяльність [2].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати можливості туристично-рекреаційної діяльності як засобу зниження психоемоційного напруження студентської молоді та визначити основні умови її доцільного використання.

У роботі проаналізовано сучасні наукові публікації, присвячені оздоровчо-рекреаційній руховій активності, туризму та психоемоційному стану молоді. Основну увагу приділено тим формам туристичної діяльності, які можуть бути доступними для студентів у межах навчальної або позааудиторної роботи.

Туристично-рекреаційна діяльність поєднує фізичне навантаження з перебуванням на відкритому повітрі, спілкуванням і зміною звичного інформаційного середовища. Саме ця комбінація робить її відмінною від багатьох традиційних форм фізичних вправ. Під час пішого маршруту, прогулянки чи нескладного походу увага переключається з навчальних завдань на рух, орієнтування, спостереження за місцевістю та взаємодію з групою. Це створює умови для емоційного переключення та відновлення після розумового навантаження.

Українські дослідники відзначають, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність може використовуватися для профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти [1]. Пригодницька діяльність також розглядається як один із способів зниження стресового навантаження у студентів, оскільки поєднує рух, новизну ситуації та емоційно насичену взаємодію з оточенням [2]. У цьому контексті туристичні заходи можуть виконувати не лише фізкультурно-оздоровчу, а й рекреаційну функцію.

Важливою перевагою туристичної діяльності є можливість відносно легко змінювати навантаження. Для студентів можна використовувати одноденні піші маршрути, туристичні прогулянки, нескладні велосипедні поїздки, орієнтування на місцевості та активні краєзнавчі екскурсії. Тривалість, темп, рельєф і кількість зупинок можна підбирати відповідно до фізичної підготовленості групи. Це дозволяє уникати надмірного виснаження, яке, навпаки, може погіршувати емоційний стан.

Зниження психоемоційного напруження під час туристичних заходів може бути пов'язане не лише з рухом, а й із самим перебуванням у природному середовищі. Систематичні огляди показують, що фізична активність на відкритому повітрі може позитивно впливати на психологічне самопочуття, а прогулянки в природному середовищі розглядаються як доступний засіб підтримання психічного здоров'я [4]. Для студентів це особливо важливо у періоди високого навчального навантаження.

Окреме значення має груповий характер туристичної діяльності. Спільне проходження маршруту, взаємодопомога, розподіл простих обов'язків і спільне подолання труднощів створюють умови для живого спілкування, якого часто бракує при значному використанні цифрових технологій. Позитивна взаємодія у групі може посилювати рекреаційний ефект і формувати більш сприятливий емоційний фон.

Разом із тим туристичний захід не буде автоматично мати відновлювальний ефект. Якщо маршрут є надто складним, темп не відповідає можливостям учасників, а організація супроводжується постійним поспіхом або конфліктами, психоемоційне напруження може, навпаки, зростати. Тому важливо правильно планувати маршрут, передбачати достатню кількість зупинок, враховувати погодні умови та фізичний стан студентів. Відновлювальна спрямованість повинна мати пріоритет над спортивним результатом [3].

На думку авторів роботи, найбільш доцільним для студентської молоді є формат коротких одноденних заходів, які не потребують складної підготовки та можуть проводитися протягом навчального року. Це можуть бути прогулянки природними маршрутами, піші походи помірної складності, туристичні квести або орієнтування з простими командними завданнями. Такий формат легше поєднувати з навчальним розкладом і він може стати регулярною формою активного відпочинку.

Практичне значення туристично-рекреаційної діяльності полягає у можливості використовувати її під час факультативних занять, роботи спортивного клубу, туристичного гуртка, студентських заходів і позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи. При цьому важливо не лише організувати рухову активність, а й створити умови для емоційного відновлення, добровільної участі та позитивного спілкування [5].

Висновок. Туристично-рекреаційна діяльність може бути доступним засобом зниження психоемоційного напруження студентської молоді, оскільки поєднує рухову активність, перебування

на природі, зміну звичного навчального середовища та групову взаємодію. Найбільший відновлювальний ефект можна очікувати за умови помірного навантаження, безпечної організації маршруту та позитивної атмосфери в групі. Доцільним є регулярне використання коротких туристичних заходів у позааудиторній роботі зі студентами як одного з компонентів активного відпочинку та підтримання психоемоційного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Бишевець Н. Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum.* 2024. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-8
2. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Пригодницька діяльність як засіб протидії стресу у студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 11(171). С. 16–19. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03
3. Лукачина А. В., Бурлака І. В. Вплив оздоровчого туризму на підвищення рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. Вип. 2(160). С. 22–24. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).04
4. Ma J., Lin P., Williams J. Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review. *Current Psychology.* 2024. Vol. 43. P. 9521–9539. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-023-05112-z
5. Noseworthy M., Peddie L., Buckler E. J. et al. The effects of outdoor versus indoor exercise on psychological health, physical health, and physical activity behaviour: a systematic review of longitudinal trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2023. Vol. 20, No. 3. Art. 1669. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20031669

УДК 159.947.5:796.011.3

Вікторія Тараріkіна
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Олена Тіхомірова
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Систематична рухова активність є важливою умовою підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя людини, однак усвідомлення користі фізичних вправ не завжди забезпечує регулярність занять. Особливо актуальною ця проблема є для молоді та здобувачів вищої освіти, оскільки навчальне навантаження, цифровізація дозвілля, зміни режиму дня, дефіцит часу та недостатньо сформовані навички саморегуляції можуть знижувати рівень рухової активності. Українські дослідження показують, що мотивація до занять фізичною культурою залежить від усвідомлення їхньої користі, змісту занять, особистої зацікавленості, доступності різних форм рухової активності та можливості бачити власний прогрес [1, с. 52].

Мета даної роботи – теоретично охарактеризувати основні психологічні чинники, що визначають формування та підтримання мотивації до систематичних занять фізичною культурою, а також окреслити умови переходу від зовнішньо зумовленої активності до більш автономної та особистісно значущої. У роботі здійснено теоретичне опрацювання сучасних наукових публікацій 2022-2025 років з подальшим порівнянням і систематизацією підходів до пояснення мотивації до фізичної активності та умов її тривалого підтримання.

Мотивація до фізичної активності є багатокомпонентним утворенням, що визначає вибір діяльності, інтенсивність зусиль, наполегливість, емоційне ставлення до занять і готовність продовжувати їх упродовж тривалого часу. Важливим є не лише сам

факт наявності мотивації, а й характер її регуляції. Людина може займатися фізичною культурою через власний інтерес, прагнення покращити самопочуття та фізичний стан або, навпаки, під впливом зовнішніх вимог, соціального схвалення чи бажання відповідати певним очікуванням. Саме якість мотиваційної регуляції значною мірою визначає стійкість поведінки.

Однією з найбільш обґрунтованих теоретичних рамок у дослідженні мотивації до фізичної активності є теорія самодетермінації. Відповідно до неї, більш стійка мотивація формується за умов задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та відчутті належності. Автономія пов'язана з відчуттям добровільності та особистого вибору, компетентність – з переживанням здатності успішно виконувати завдання і бачити власний прогрес, а відчуття належності – з прийняттям, підтримкою та позитивною взаємодією з іншими учасниками занять. За даними M. Manninen та співавторів, застосування принципів теорії самодетермінації може підвищувати внутрішню мотивацію та допомагати людині краще усвідомлювати значення фізичної активності [5].

Підтримка автономії не означає відсутності педагогічного керівництва. Ефективне заняття має поєднувати чітку структуру, безпечні межі навантаження, зрозуміле пояснення мети вправ і можливість реального вибору там, де це методично доцільно. Якщо людина розуміє, навіщо виконує певне завдання, бачить його зв'язок із власними цілями та може брати участь у виборі способу діяльності, зовнішня вимога поступово набуває особистісної значущості. Надмірно контролюючий стиль, навпаки, може забезпечити короткочасне виконання, але не формує стійкої прихильності до занять [5].

Не менш важливим чинником є переживання компетентності. Для підтримання мотивації значення має не стільки абсолютний результат, скільки відчуття, що власні зусилля приводять до позитивних змін. Надто складні завдання спричиняють фрустрацію та очікування невдачі, тоді як надмірно легкі можуть втрачати мотиваційну привабливість. Тому оптимальним є поступове підвищення складності з орієнтацією на індивідуальну динаміку. Позитивний, конкретний і своєчасний зворотний зв'язок дає змогу людині краще усвідомлювати прогрес і підсилює впевненість у власних можливостях.

Із переживанням компетентності тісно пов'язана самоефективність – суб'єктивна впевненість людини у здатності виконати певне завдання та досягти очікуваного результату. На початку регулярних

занять вона часто має вирішальне значення. Якщо людина переконана, що фізична активність є для неї надто складною, займає забагато часу або не принесе результату, навіть позитивне ставлення до фізичної культури може не перейти у реальну поведінку. Самоефективність підтримується через досяжні короткострокові цілі, фіксацію невеликих успіхів, навчання самоконтролю та орієнтацію на власний прогрес [3].

Важливу роль відіграє й емоційний досвід занять. Людина оцінює фізичну активність не лише з позиції майбутньої користі, а й через безпосередні переживання під час і після виконання вправ. Позитивні емоції, відчуття енергійності, задоволення від руху, зниження психологічного напруження та усвідомлення власного прогресу формують позитивну асоціацію з фізичною активністю. Натомість систематичний дискомфорт, надмірна втома, біль, страх оцінювання або переживання постійної невдачі можуть виступати бар'єрами для продовження занять. Дані C. E. B. Brown та співавторів підтверджують, що поведінка студентів щодо фізичної активності формується під впливом взаємодії психологічних, соціальних і середовищних факторів [3].

Соціальне середовище також істотно впливає на мотивацію. Підтримувальна комунікація, доброзичлива атмосфера, прийняття та можливість бути частиною групи підсилюють відчуття належності. У цьому контексті особливого значення набуває характер взаємодії з фахівцем у сфері фізичної культури і спорту. Його завдання полягає не лише в організації навантаження, а й у створенні психологічно безпечного середовища, у якому людина не боїться помилки, отримує конструктивний зворотний зв'язок і може співвідносити навчальні завдання з власними цілями. Узагальнення сучасних досліджень E. Franco, J. Coterón і C. Spray показує, що мотиваційна поведінка викладача є важливою складовою психологічного клімату занять [4].

Практично важливим є також формування навичок саморегуляції. Планування рухової активності, самоспостереження, фіксація регулярності занять, оцінювання самопочуття та корекція короткострокових цілей допомагають зробити прогрес більш помітним і підвищують відчуття контролю над власною поведінкою. Для осіб із високим навчальним або професійним навантаженням важливою є гнучкість: коротша, але регулярна рухова активність може бути більш стійкою стратегією, ніж епізодичні інтенсивні тренування. За повторення діяльності у відносно стабільних умовах і позитивного підкріплення фізична активність поступово інтегрується у звичний спосіб життя.

Висновок. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що стійка мотивація до занять фізичною культурою формується внаслідок взаємодії особистісних, емоційних, соціальних і поведінкових чинників. Найбільш сприятливі умови виникають тоді, коли людина розуміє особисту значущість фізичної активності, має можливість вибору, переживає власну компетентність, отримує позитивний емоційний досвід і підтримку соціального середовища. Формування мотивації потребує не окремих мотиваційних заходів, а системної організації занять із поступовим ускладненням завдань, конструктивним зворотним зв'язком, індивідуалізацією навантаження та розвитком навичок саморегуляції. Такий підхід допомагає сформувати більш самостійну мотивацію та підтримувати регулярну фізичну активність упродовж тривалого часу.

Список використаних джерел

1. Кужель М. М. Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики.* 2024. № 1. С. 52–55. DOI: https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-1-9
2. Підгайна В. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентської молоді. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports.* 2022. Том 1, № 2. С. 84–90. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-84-90
3. Brown C. E. B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health.* 2024. Vol. 24. Article 418. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4
4. Franco E., Coterón J., Spray C. Antecedents of teachers' motivational behaviours in physical education: a scoping review utilising achievement goal and self-determination theory perspectives. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2025. Vol. 18, No. 2. P. 1123–1162. DOI: https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2366835
5. Manninen M., Dishman R., Hwang Y., Magrum E., Deng Y., Yli-Piipari S. Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: a systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise.* 2022. Vol. 62. Article 102248. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248

УДК 796.012.11:796.8-056.26

Денис Тіхоміров
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Оксана Петренко
доктор філософії (PhD) з фізичної культури і спорту,
старший викладач кафедри олімпійського
та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАРАСПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ

Адаптивний спорт є важливим напрямом сучасної системи фізичної культури і спорту, оскільки створює умови для спортивної самореалізації, підвищення функціональної спроможності та соціальної інтеграції осіб з інвалідністю. У структурі адаптивного спорту особливе місце посідає парапауерліфтинг – силовий вид спорту, у якому результат безпосередньо визначається здатністю спортсмена реалізувати максимально можливе м’язове зусилля у змагальній вправі. Сучасний розвиток адаптивного спорту в Україні потребує не лише організаційного розширення, а й наукового обґрунтування методик підготовки, які враховують функціональні можливості конкретного спортсмена [1, 2].

Специфіка парапауерліфтингу полягає у виконанні жиму штанги лежачи за чітко регламентованою технікою. На відміну від загальної силової підготовки, змагальна діяльність вимагає високого рівня максимальної сили верхньої частини тіла, стабільної траєкторії руху штанги, контрольованої ексцентричної фази, синхронної роботи верхніх кінцівок і здатності зберігати технічну якість під час роботи з граничними та близькими до граничних навантаженнями. Систематичний огляд J. I. V. Oliveira та співавторів показує, що в парапауерліфтингу для оцінювання і призначення навантаження широко використовується 1RM, а на результативність впливають

техніка, швидкість руху та особливості силового профілю спортсмена [7].

Українські публікації останніх років висвітлюють адаптивний спорт як складову інклюзивної фізкультурно-спортивної системи та підкреслюють необхідність поєднання міжнародних стандартів із національними умовами підготовки спортсменів [1; 2]. У працях, присвячених пауерліфтингу, звертається увага на взаємозв'язок загальної фізичної підготовленості, розвитку сили та індивідуалізації тренувального процесу [3]. Ці положення є актуальними і для парапауерліфтингу, однак потребують адаптації до функціонального стану спортсменів і специфічних вимог змагальної техніки.

Міжнародна доказова база щодо парапауерліфтингу істотно розширилася у 2023–2026 роках. Систематичний огляд J. I. V. Oliveira та співавторів узагальнив дані щодо силової результативності, методів контролю й технічних стратегій [7]. R. Buhmann та співавтори показали, що результат жиму лежачи залежить від комплексу антропометричних, технічних, нейром'язових і функціональних характеристик, причому технічні та нейром'язові фактори залишаються недостатньо дослідженими [4]. Масштабний огляд K. Silverthorne та співавторів підтверджує швидке зростання кількості робіт із тренування, біомеханіки та фізичних якостей у пауерліфтингу і парапауерліфтингу, але водночас вказує на обмеженість досліджень довготривалих програм саме у параспортсменів [8].

Мета даної роботи – теоретично обґрунтувати особливості розвитку силових здібностей у параспортсменів засобами адаптивного пауерліфтингу та визначити методичні орієнтири індивідуалізації силової підготовки з урахуванням функціональних можливостей, технічної стабільності і відновлення.

Методи дослідження. Використано аналіз, порівняння й узагальнення сучасної наукової літератури 2023-2026 років, систематизацію даних щодо силової підготовки та біомеханіки парапауерліфтингу, а також концептуальне моделювання структури тренувального процесу. Робота має теоретико-аналітичний характер; власні експериментальні показники або кількісні результати, що не були отримані в межах дослідження, не наводяться.

Провідною фізичною якістю у парапауерліфтингу є максимальна сила, оскільки змагальний результат визначається величиною найбільшої успішно піднятої ваги. Водночас практичне значення має не тільки абсолютний рівень сили, а й здатність реалізувати його в умовах регламентованої техніки. Максимальна сила повинна поєднуватися з високим рівнем внутрішньом'язової та міжм'язової

координації, контролем траєкторії штанги, стабільністю плечового поясу і точністю виконання команд судді.

Важливим компонентом є швидкість розвитку зусилля. За близьких до максимальних навантажень навіть незначні зміни швидкості руху штанги можуть характеризувати ступінь втоми або готовність спортсмена до спроби. Дослідження R. Méndez-DelCanto та співавторів, проведене на досвідчених спортсменах парапауерліфтингу, показало, що модифікація швидкості ексцентричної фази може впливати на концентричну результативність під час роботи з максимальним навантаженням [6]. Це підкреслює необхідність розглядати техніку і силовий компонент як взаємопов'язані складові підготовки.

Таблиця 1. – Основні компоненти розвитку силових здібностей у парапауерліфтингу

Компонент	**Значення для результату**	**Основні засоби**	**Контроль**
Максимальна сила	Основа змагального результату	Жим лежачи з високою інтенсивністю, одиночні та малоповторні підходи	1RM, успішність спроб, RPE/RIR
Силова витривалість	Підтримання якості роботи в тренувальному обсязі	Серійний жим, допоміжні вправи, помірні навантаження	Стабільність техніки, швидкість повторень
Швидкісно-силовий компонент	Ефективне подолання критичної ділянки руху	Жим із субмаксимальними вагами з акцентом на швидкість	Швидкість штанги, темп виконання
Технічна стабільність	Збереження симетрії і траєкторії при великих вагах	Спеціально-підготовчі вправи, паузи, часткова амплітуда	Відеоаналіз, симетрія, суддівські критерії
Стабілізаційна здатність	Контроль плечового поясу і тулуба	Допоміжні вправи для плечового поясу, лопаток, м'язів тулуба	Якість позиції, відсутність компенсаторних рухів

У параспортсменів однаковий спортивний клас або однакова вагова категорія не означають однакової функціональної структури руху. Характер ураження, рівень збереженої рухової функції, можливість стабілізації тулуба, стан плечового поясу, спортивний стаж і попередній тренувальний досвід можуть істотно відрізнятися. Тому стандартизована схема навантаження без урахування індивідуальних

особливостей є методично обмеженою. Більш обґрунтованим є той підхід, за якого відсоток від 1RM доповнюється суб'єктивною оцінкою складності підходу, кількістю повторень у резерві, технічною якістю та реакцією на попереднє тренування.

Сучасний систематичний огляд з прикладної спортивної науки пауерліфтингу і парапауерліфтингу вказує на можливість використання авторегуляції навантаження, зокрема через RPE, у межах періодизованого тренувального процесу [8]. Для параспортсмена це має особливе значення, оскільки функціональний стан може змінюватися не лише внаслідок спортивного навантаження, а й під впливом супутніх факторів, пов'язаних із мобільністю, повсякденною діяльністю, спастичністю, больовими відчуттями або особливостями відновлення.

У парапауерліфтингу технічна симетрія має не лише біомеханічне, а й безпосереднє змагальне значення. Асиметричне розгинання рук або порушення контрольованості руху може призвести до невдалої спроби. R. L. M. Souza та співавтори порівнювали асиметрію під час жиму у спортсменів традиційного та паралімпійського пауерліфтингу при різних інтенсивностях. Отримані дані засвідчили, що характер симетрії і швидкості змінюється залежно від навантаження, а отже оцінювання технічної стабільності доцільно проводити не лише на легких вагах, а й у специфічних для змагань зонах інтенсивності [9].

Практично це означає необхідність систематичного відеоаналізу, контролю положення плечового поясу, симетрії захвату, траєкторії штанги і синхронності розгинання верхніх кінцівок. При цьому технічну корекцію доцільно проводити до переходу до граничних навантажень. Якщо порушення техніки посилюється зі зростанням ваги, це слід розглядати не лише як технічну помилку, а й як можливий прояв недостатньої силової або стабілізаційної підготовленості.

Допоміжна силова підготовка повинна підпорядковуватися вимогам змагальної вправи. Її завданням є посилення м'язових груп, які забезпечують жимовий рух, стабілізацію плечового суглоба і контроль лопаток, а також усунення індивідуальних слабких ланок. Доцільно використовувати варіанти жиму з паузою, частковою амплітудою, зміненою шириною захвату, вправи для трицепсу, грудних м'язів, передньої частини дельтоподібного м'яза, м'язів-стабілізаторів лопатки та заднього плечового поясу.

Разом із тим збільшення кількості допоміжних вправ не повинно автоматично вважатися підвищенням якості тренування. У параспортсменів надмірний обсяг роботи для верхніх кінцівок може

конфліктувати з повсякденною мобільністю, особливо у спортсменів, які активно використовують верхні кінцівки для пересування або трансферів. Тому співвідношення основної і допоміжної роботи має визначатися індивідуально, а критеріями доцільності повинні бути зростання сили, стабільність техніки й відсутність накопичення надмірної втоми.

Розвиток максимальної сили неможливий без адекватного відновлення. Для параспортсменів ця складова має особливе значення через індивідуальні особливості опорно-рухового апарату, можливу асиметрію навантаження та високу роль верхніх кінцівок у побутовій активності. Дослідження H. Le Thi My та співавторів серед спортсменів національної збірної з парапауерліфтингу показало практичну значущість поєднання силового тренування з відновлювальними заходами [5]. Проте конкретні засоби відновлення мають підбиратися відповідно до стану спортсмена, тренувального навантаження і медичних рекомендацій.

У практиці тренувального контролю доцільно оцінювати не лише результат основної вправи, а й суб'єктивну готовність до тренування, локальну м'язову болючість, якість сну, відчуття втоми та стабільність техніки у розминкових підходах. Якщо за звичної ваги зростає суб'єктивна складність, знижується швидкість руху або погіршується симетрія, обсяг чи інтенсивність заняття доцільно коригувати.

На основі проведеного аналізу розвиток силових здібностей у парапауерліфтингу доцільно розглядати як результат взаємодії чотирьох основних компонентів: функціональних можливостей спортсмена, техніки жимового руху, параметрів силового навантаження та якості відновлення (рис. 1). Жоден із цих компонентів не є самодостатнім. Збільшення навантаження без технічного контролю підвищує ризик закріплення неефективної рухової структури; технічна робота без достатнього силового стимулу не забезпечує необхідної адаптації; а високий тренувальний стрес без відновлення обмежує подальший прогрес.



Рисунок 1. – Концептуальна модель розвитку силових здібностей у парапауерліфтингу

Запропонована модель має теоретико-методичний характер і не є результатом власного експериментального дослідження. Її практична цінність полягає у відмові від універсальної схеми навантаження на користь індивідуалізованого поєднання сили, техніки, контролю та відновлення.

Практичне застосування запропонованих положень передбачає побудову тренувального процесу від оцінювання вихідної силової і технічної готовності до поступового підвищення спеціального навантаження. У роботі з параспортсменом доцільно спочатку визначити безпечну і технічно стабільну вихідну позицію, оцінити 1RM або його обґрунтований субмаксимальний аналог, встановити допустимий обсяг роботи та лише після цього переходити до планомірного збільшення інтенсивності. Оцінювання техніки має проводитися на різних рівнях навантаження, оскільки рух, стабільний на помірній вазі, може змінюватися поблизу максимальних значень.

Для спортсмена, який має досвід класичної важкої атлетики або пауерліфтингу, особливо важливо не переносити безпосередньо всі тренувальні принципи на параспорт без урахування функціональної специфіки. Позитивний досвід силової підготовки може бути корисним для розуміння техніки, прогресії навантажень і структури силового циклу, однак у парапауерліфтингу першочергове значення має індивідуальна адаптація вправ і способів контролю.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить, що розвиток силових здібностей у параспортсменів засобами адаптивного пауерліфтингу має ґрунтуватися на поєднанні максимальної сили,

швидкісно-силових проявів, технічної стабільності та здатності контролювати рух під високим навантаженням. Визначальним принципом є індивідуалізація, оскільки функціональні можливості, характер порушень і рівень спортивного досвіду суттєво впливають на спосіб виконання вправи та переносимість навантаження.

Ефективна силова підготовка передбачає поступове збільшення інтенсивності, систематичний контроль техніки, симетрії та швидкості руху, обґрунтоване використання допоміжних вправ і достатнє відновлення. У цьому контексті адаптивний пауерліфтинг доцільно розглядати не лише як засіб розвитку максимальної сили, а як цілісну систему спеціальної фізичної підготовки, у якій спортивний результат залежить від узгодженості функціональних, технічних і відновлювальних компонентів.

Список використаних джерел

1. Базильчук О., Чопик Т. Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2025. № 3. С. 7–16. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1
2. Джуринський П. Б., Прокопович І. В., Бєсєда В. В., Чустрак А. П., Коломійченко О. Ю. Модернізація нормативно-правових та організаційних засад функціонування адаптивного спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2026. № 6(206). С. 46–52. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).08
3. Кириченко Т. Г. Загальна фізична підготовленість спортсменів-пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2023. № 12(172). DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).19
4. Buhmann R., Sayers M., O'Brien J., Borg D. Important features of bench press performance in non-disabled and Para athletes: A scoping review. *PLOS ONE.* 2024. Vol. 19, No. 11. e0310127. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310127
5. Le Thi My H., Vu Viet B., Tran Minh T., Lim Boon Hooi, Siswantoyo. Effect of Embedded the Post-Training Recovery Services following Resistance Training on Muscular Strength in Vietnamese National Para Powerlifting Athletes – A Case Study. *International Journal*

of Disabilities Sports and Health Sciences. 2024. Vol. 7, No. 1. P. 223–235. DOI: https://doi.org/10.33438/ijdshs.1373313

6. Méndez-DelCanto R., Aidar F. J., Díaz-de-Durana A. L., Aedo-Muñoz E., Brito C. J., Garrido N. D., Reis V. M., Nikolaidis P. T. How Do Faster and Slower Bench Press Eccentric Tempos Affect the Concentric Performance of Paralympic Powerlifting Athletes During High and Maximal Intensity Loads? *Physiologia.* 2026. Vol. 6, No. 2. Art. 25. DOI: https://doi.org/10.3390/physiologia6020025

7. Oliveira J. I. V., de Lucena E. G. P., Ferland P.-M., Oliveira S. F. M., Uchida M. C. Para Powerlifting Performance: A Systematic Review. *International Journal of Sports Medicine. 2024*. Vol. 45, No. 2. P. 95–103. DOI: https://doi.org/10.1055/a-2152-7426

8. Silverthorne K., Morrison M., Cowley N., Munteanu G., Creaby M. W., Timmins R. G., Chiang C.-Y., Weakley J. The Applied Sport Science and Medicine of Powerlifting and Para Powerlifting: A Systematic Scoping Review with Recommendations for Future Research. *Sports Medicine.* 2025. Vol. 55. P. 2849–2877. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-025-02305-3

9. Souza R. L. M., Aidar F. J., Villar R. et al. Assessment of asymmetry at different intensities between conventional and paralympic powerlifting athletes. *Heliyon.* 2023. Vol. 9, No. 5. e16211. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16211

УДК 796.015.6:797.12

Назар Худяков
здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Ірина Бондаренко
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Вступ та актуальність дослідження. У підготовці веслувальника висока працездатність формується не лише завдяки збільшенню тренувального обсягу. Протягом сезону спортсмен виконує тисячі повторних циклів гребка, поєднує роботу на воді з ергометром і силовими вправами, а між навантаженнями повинен відновлювати здатність до технічно точного руху. На етапі спеціалізованої базової підготовки поступово зростає сумарний механічний вплив на опорно-руховий апарат, змінюються вимоги до аеробної системи та нервово-м’язової координації. Через це календар занять недостатньо будувати за принципом простого чергування роботи й відпочинку: наступне тренування призначають з урахуванням залишкової втоми, реакції спортсмена на попередній мікроцикл і стану поперекового відділу хребта. Відновлення стає частиною педагогічного керування навантаженням, а не процедурою, що виконується лише після завершення заняття.

Фізіологічна адаптація відбувається тоді, коли тренувальний стимул співвідноситься з реальною швидкістю відновлення функціональних систем. Після тривалої аеробної роботи змінюється доступність енергетичних субстратів, накопичується локальна м’язова втома, а після силових занять на перший план виходить відновлення нервово-м’язової функції. В однакових за тривалістю тренуваннях внутрішнє навантаження спортсменів істотно різниться – залежно від

підготовленості, попереднього сну, харчування та інтенсивності гребка. У дослідженні X. Dai, J. Yan і X. Bi (2025) проаналізовано 1196 ергометричних тренувань 30 веслувальників високої кваліфікації; автори показали, що індивідуалізовані показники зовнішньої роботи доцільно поєднувати з пульсовими та суб'єктивними оцінками навантаження [1].

Мета даної роботи – обґрунтувати методичну організацію фізкультурно-спортивного відновлення веслувальників у системі багаторічної підготовки на основі аналізу механізмів накопичення втоми, специфічних ризиків веслування та сучасних способів контролю функціонального стану.

Для цього зіставлено наукові публікації з фізіології навантаження, спортивної медицини й відновлювальних втручань, а також визначено послідовність їх використання в різних періодах тренувального циклу.

У веслуванні відновлювальні заходи неможливо відокремити від біомеханіки руху. Під час гребка навантаження передається від нижніх кінцівок через таз і тулуб до плечового пояса; порушення ритму та втрата контролю положення хребта на тлі втоми змінюють розподіл зусилля. Найчастіше спортсмен повідомляє не про різке погіршення результату, а про скутість попереку після довгої ергометричної сесії, обмежену амплітуду нахилу чи труднощі під час силової роботи. Міжнародний консенсус F. Wilson та співавторів (2021) пов'язує ризик поперекового болю із різким нарощуванням обсягу, попередніми епізодами болю та тривалою роботою на ергометрі. За узагальненням авторів, протягом 12 місяців епізод такого болю відзначали в середньому 61% дорослих веслувальників [2].

Огляд V. Athy та співавторів (2023), до якого включено 78 публікацій, показав, що тривала ергометрична робота й попередні епізоди поперекового болю належать до найкраще підтверджених чинників ризику [3]. У метааналізі X. Ze та співавторів (2025) проблему також розглянуто через взаємодію навантаження, рухової підготовленості й індивідуальної історії травматизації [4]. Для тренера це означає потребу переглядати не тільки кількість кілометрів, а й тривалість неперервних ергометричних відрізків, характер технічних помилок наприкінці заняття та реакцію спортсмена наступного ранку. Біль у спині не варто приховувати за додатковим масажем: спочатку з'ясовують його походження, зменшують провокувальне навантаження й, за потреби, залучають фахівця спортивної медицини.

Практична організація відновлення починається ще в основній частині тренування. Короткі відрізки спокійного руху після інтенсивних серій підтримують кровообіг і допомагають поступово

знижувати кардіореспіраторне напруження; легке плавання, ходьба або робота на велоергометрі застосовуються лише тоді, коли вони не збільшують втому. Виведення лактату під час активної паузи не слід ототожнювати з повноцінним відновленням м'язових структур: швидка зміна концентрації метаболітів ще не засвідчує готовності виконати наступне інтенсивне заняття. Тому після великого обсягу роботи на воді доцільно регламентувати тривалість активного завершення, оцінити самопочуття та залишити достатній час між тренувальними сесіями.

Засоби локального впливу – масаж, гідротерапія, контрастні або холодові процедури – доцільно добирати за конкретною скаргою. У метааналізі O. Dupuy та співавторів (2018), який об'єднав 99 досліджень, масаж асоціювався зі зменшенням відстроченої м'язової болючості й відчуття втоми [5]. Однак покращення суб'єктивного стану не дорівнює автоматичному відновленню силових показників чи техніки гребка. Показовий і систематичний огляд Y. Jin та співавторів (2026): за результатами 16 рандомізованих досліджень із 273 учасниками у видах спорту на витривалість переконливої переваги окремих фізичних процедур над пасивним відпочинком для спортивних показників не встановлено [6]. Отже, масаж не потрібно призначати за незмінним графіком усім спортсменам, а водні процедури – подавати як універсальне прискорення адаптації.

Рухова профілактика охоплює контроль рухливості кульшових суглобів, витривалості м'язів тулуба та стійкості таза під час силових вправ. Після тривалого перебування в посадці веслувальнику доречні дозовані вправи на мобільність, керовані рухи для грудного відділу хребта, тренування м'язів-стабілізаторів і технічне відпрацювання гребка без надмірного опору. Розтягування не повинне виконуватися через біль, а силове зміцнення – підміняти лікування гострих станів. За появи стійкого поперекового болю план повернення до повного тренування вибудовують поступово: зберігають допустиму рухову активність, коригують зовнішнє навантаження, відновлюють спеціальні рухові дії та лише потім повертають інтенсивні ергометричні серії [2].

Відновлення має також психофізіологічний вимір. Напередодні контрольного старту спортсмен інколи демонструє прийнятну частоту серцевих скорочень у спокої, проте скаржиться на поверхневий сон, дратівливість і зниження концентрації під час синхронізації гребка в екіпажі. Експертні рекомендації N. Walsh та співавторів (2021) пов'язують регулярний дефіцит сну зі зростанням уразливості до втоми, порушенням самопочуття та несприятливими змінами

працездатності; підбір тривалості сну має спиратися на індивідуальні потреби спортсмена [7]. У тренувальному розкладі необхідно залишати час для сну й відпочинку після переїздів, а психологічне розвантаження будувати без примусового нав'язування однакових технік. Спокійна діяльність поза спортом, бесіда з психологом або зменшення інформаційного навантаження корисні тоді, коли відповідають реальному стану людини.

Недостатнє енергетичне забезпечення спотворює будь-яку програму відновлення. Якщо веслувальник систематично витрачає більше енергії, ніж отримує з харчуванням, збільшується ризик порушень ендокринної регуляції, проблем із кістковою тканиною та стійкого погіршення тренувальної відповіді. У консенсусі Міжнародного олімпійського комітету 2023 року синдром відносного дефіциту енергії в спорті (REDs) розглянуто як багатосистемний стан, пов'язаний із недостатньою доступністю енергії [8]. У довготривалій підготовці це потребує узгодження харчування з навантаженням, особливо в періоди дворазових занять та контролю маси тіла. Медичні й біохімічні обстеження призначають за індивідуальними показаннями; окремий показник сечовини чи креатинкінази без урахування попередньої роботи та симптомів не визначає готовності до тренування.

Щоденний контроль доцільно будувати на невеликій кількості повторюваних показників. До них належать тривалість і якість сну, ранкове самопочуття, суб'єктивна м'язова болючість, частота серцевих скорочень у стандартизованих умовах, потужність і темп гребка під час контрольного навантаження. Дані спортивного годинника чи нагрудного датчика доповнюють спостереження, але не замінюють розмови зі спортсменом. Особливо інформативне не одиничне відхилення пульсу, а односпрямована динаміка кількох ознак протягом декількох днів. Коли при звичній швидкості ергометра зростає суб'єктивна напруженість, погіршується сон і посилюється біль у спині, тренер коригує обсяг наступного заняття ще до появи суттєвого падіння результату [1, 2].

У межах річного циклу співвідношення засобів відновлення змінюється. На етапі базової підготовки переважають планування пауз між об'ємними тренуваннями, навчання самоконтролю та профілактичне зміцнення м'язів тулуба. Під час спеціальної підготовки, коли збільшується інтенсивність роботи, зростає потреба в точному чергуванні навантажень різної спрямованості та оперативному спостереженні за реакцією на них. Безпосередньо перед змаганнями відновлення поєднують зі зниженням сумарного обсягу

роботи за збереженням специфічної швидкості й техніки гребка. Після завершення сезону перехідний період передбачає зменшення тренувального напруження, різноманітну рухову активність, психологічне відновлення та вирішення накопичених медичних проблем. Санаторні процедури не становлять обов'язкової умови такого переходу.

Висновки. Методична організація фізкультурно-спортивного відновлення веслувальників повинна відповідати трьом взаємопов'язаним завданням: забезпечувати переносимість наступного тренувального стимулу, стримувати накопичення опорно-рухових перевантажень і підтримувати стабільність техніки гребка. Найдоцільнішим є поєднання регульованих перерв між заняттями, достатнього сну, адекватного харчування, дозованої рухової роботи та регулярного спостереження за індивідуальною реакцією на навантаження. Масаж, розтягування та водні процедури залишаються допоміжними засобами, результативність яких необхідно оцінювати за реальною зміною самопочуття й функціонального стану. У системі багаторічної підготовки саме послідовне коригування навантажень, а не збільшення кількості відновлювальних процедур, забезпечує фізіологічно обґрунтовану побудову тренувального процесу. Профілактика поперекового болю, раннє виявлення ознак перевтоми та узгодження дій тренера зі спортивним лікарем формують практичну основу тривалого збереження працездатності веслувальників.

Список використаних джерел

1. Dai X., Yan J., Bi X. The association between internal and external measures of training load in elite rowers during ergometer training. *Scientific Reports.* 2025. Vol. 15. Art. 44923. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-025-29394-4

2. Wilson F., Thornton J. S., Wilkie K., et al. 2021 consensus statement for preventing and managing low back pain in elite and subelite adult rowers. *British Journal of Sports Medicine.* 2021. Vol. 55, No. 16. P. 893–899. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103385

3. Athy V., Hach S., Anderson H., Mason J. Examining the peer-reviewed published literature regarding low back pain in rowing: A scoping review. *International Journal of Sports Physical Therapy.* 2023. Vol. 18, No. 1. P. 55–69. DOI: https://doi.org/10.26603/001c.67836 (дата звернення: 30.10.2026).

4. Ze X., Zhang S., Long X., Zhou P. Risk factors associated with low back pain in rowers: A systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.* 2025. Vol. 17. Art. 157. DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-025-01153-y

5. Dupuy O., Douzi W., Theurot D., Bosquet L., Dugué B. An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology.* 2018. Vol. 9. Art. 403. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403

6. Jin Y., Pan D., Li M., Zhu D., Wen J. Physical recovery modalities in competitive and elite endurance athletes: A systematic review and network meta-analysis finding limited evidence of benefit over passive recovery. *Frontiers in Sports and Active Living.* 2026. Vol. 8. Art. 1876924. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1876924

7. Walsh N. P., Halson S. L., Sargent C., et al. Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine.* 2021. Vol. 55, No. 7. P. 356–368. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025

8. Mountjoy M., Ackerman K. E., Bailey D. M. et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine.* 2023. Vol. 57, No. 17. P. 1073–1097. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994

УДК 796.5:378.147.091.33-027.22

Дмитро Чернов
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Анатолій Тіхоміров
доцент кафедри фізкультурно-оздоровчих
технологій та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

ТУРИСТИЧНІ КВЕСТИ ЯК СУЧАСНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сучасні студенти значну частину навчального часу проводять у сидячому положенні та активно користуються цифровими пристроями. Тому в освітньому процесі зростає значення таких форм роботи, які

поєднують рух, спілкування та пізнавальну діяльність. Однією з них є туристичний квест – командна форма активності, у якій учасники проходять маршрут, виконують завдання, орієнтуються на місцевості, шукають інформацію та спільно приймають рішення. Поєднання ігрових елементів із фізичною активністю робить такий формат більш емоційним і може підвищувати зацікавленість студентів [1].

Мета даної роботи – обґрунтувати можливості використання туристичних квестів для одночасної організації рухової та пізнавальної активності студентів і визначити основні умови їх ефективного проведення.

У роботі проаналізовано сучасні наукові публікації 2022-2023 років, присвячені квест-технологіям, активному туризму, ігровому навчанню та фізичній активності у вищій освіті. Основну увагу приділено тому, як квестові завдання можна поєднувати з пересуванням, орієнтуванням і засвоєнням навчальної інформації.

Туристичний квест має чіткий маршрут або систему контрольних точок, на яких учасники виконують завдання. Це можуть бути питання з історії місцевості, визначення об'єкта за описом, пошук природної або архітектурної пам'ятки, орієнтування за картою, виконання нескладного туристичного завдання чи проходження певної ділянки маршруту. Такий формат змушує студентів не лише рухатися, а й постійно аналізувати інформацію, порівнювати варіанти та приймати рішення.

В. Пасько розглядає квест-програми як один із засобів підвищення мотивації здобувачів до занять фізичною культурою. Автор зазначає, що квест активізує пошукову діяльність, сприяє застосуванню знань на практиці та підтримує комунікативну взаємодію між учасниками [3]. Для туристичної діяльності це особливо важливо, оскільки навчальне завдання відразу пов'язується з реальною дією – пересуванням маршрутом, роботою з картою, пошуком об'єкта або виконанням командного завдання.

Т. Алєксєєва підкреслює можливості квест-технологій туристично-краєзнавчого змісту у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури [1]. Квест дозволяє поєднати навчальну інформацію з елементами гри, самостійним пошуком і творчим виконанням завдань. Для студентів це може бути цікавішим за звичайне відтворення теоретичного матеріалу, особливо якщо завдання пов'язані з конкретними об'єктами місцевості.

Рухова складова туристичного квесту залежить від його маршруту. Якщо контрольні точки розташовані на певній відстані одна від одної, учасники виконують значний обсяг ходьби, а за використання природного рельєфу – додатково долають підйоми, спуски та інші

нескладні перешкоди. При цьому важливо, щоб фізичне навантаження відповідало підготовленості студентів і не заважало виконанню пізнавальних завдань.

Пізнавальна складова може бути пов'язана з історією міста, краєзнавством, природними об'єктами, туристичними навичками, фізичною культурою або тематикою конкретної навчальної дисципліни. Наприклад, на одній станції студенти визначають напрямок за картою, на іншій відповідають на питання про місцевий історичний об'єкт, далі виконують завдання на в'язання туристичного вузла або знаходять потрібну точку за координатами. Завдяки цьому інформація засвоюється не окремо від діяльності, а безпосередньо під час виконання практичного завдання.

Важливою перевагою квесту є командний характер. Учасники мають розподіляти ролі, слухати пропозиції інших, узгоджувати маршрут і разом відповідати за результат. Це дозволяє одночасно розвивати комунікативні навички та взаємодію в групі. У квесті доцільно уникати надмірної орієнтації лише на швидкість проходження, оскільки тоді студенти можуть поспішати, пропускати пізнавальні елементи або порушувати правила безпеки [2].

Для організації квесту необхідно заздалегідь визначити тему, маршрут, кількість контрольних точок, зміст завдань і правила оцінювання. Завдання мають бути зрозумілими, різноманітними та відповідати рівню підготовленості студентів. Оптимально поєднувати інформаційні, пошукові, рухові й практичні завдання, щоб активність не перетворювалася лише на тестування знань або, навпаки, лише на спортивне змагання.

Сучасні цифрові технології можуть доповнювати туристичний квест. QR-коди, смартфони, GPS-навігація або онлайн-форми дозволяють подавати завдання, перевіряти відповіді та вести учасників від однієї точки до іншої. Водночас цифрові засоби повинні залишатися допоміжним інструментом, а основою квесту мають бути реальне пересування, робота з місцевістю та спільне виконання завдань.

Міжнародний систематичний огляд, присвячений поєднанню ігрового навчання, цифрових матеріалів і фізичної активності у вищій освіті, показав, що студенти позитивно сприймають формати, де навчання поєднується з рухом, співпрацею, творчістю та елементами гри [4]. Це підтверджує доцільність використання туристичних квестів не лише як розважального заходу, а і як активної форми навчальної та позааудиторної роботи.

Висновок. Туристичний квест є сучасною формою роботи зі студентами, яка дозволяє поєднати рухову активність із виконанням пізнавальних і практичних завдань. Його перевагами є активне пересування, самостійний пошук інформації, командна взаємодія та можливість застосовувати знання безпосередньо на маршруті. Ефективність квесту залежить від правильно підібраної складності, різноманітності завдань, безпечного маршруту та балансу між фізичною і пізнавальною складовими. Використання туристичних квестів може урізноманітнити навчальну та позааудиторну діяльність студентів і підвищити їхню зацікавленість у туристично-краєзнавчій роботі.

Список використаних джерел

1. Алєксєєва Т. Впровадження квест-технологій туристично-краєзнавчого змісту в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Львівського університету. Серія : Педагогічна.* 2023. Вип. 38. С. 3–14. DOI: https://doi.org/10.30970/vpe.2023.38.11849
2. Курилюк С., Луцький В., Новосьолов О., Мельник О. Сучасні аспекти використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності учнівської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2022. № 37. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.37.14-21
3. Пасько В. В. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. № 10(155). С. 124–131. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).28
4. Händel V. D., Schrøder V., Birkefoss K., Händel M. N. Interplay between playful learning, digital materials and physical activity in higher education: A systematic review of qualitative studies using meta-aggregation and GRADE-CERQual. *International Journal of Educational Research Open.* 2023. Vol. 5. Article 100284. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100284

УДК 616-036.82:004:615.8

Анастасія Шилова
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна
Сергій Голяка
кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри фізкультурно-оздоровчих технологій
та адаптивного спорту
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бойові поранення, тривале психоемоційне навантаження та вимушена гіпокінезія супроводжуються порушенням функціональних можливостей організму, обмеженням рухливості та зниженням фізичної витривалості військовослужбовців. Значна частина осіб, які пройшли лікування, має посттравматичні стресові розлади, що здатні гальмувати процес фізичної реабілітації [1]. Тому актуальним завданням залишається не лише відновлення втрачених функцій, а й повернення фізичної працездатності на рівень, достатній для виконання професійних завдань. Традиційні підходи, засновані на суб'єктивній оцінці самопочуття та типових програмах вправ, часто не дозволяють вчасно виявити приховані функціональні дефіцити та оптимізувати індивідуальні плани відновлення. Сучасна реабілітація ґрунтується на принципах персоналізованої медицини, які передбачають об’єктивну оцінку функціональних можливостей та динаміки відновлення [2]. Саме поєднання сучасних методів функціональної діагностики з цифровими технологіями відкриває можливість перейти від загальних програм до точного, керованого даними відновлення.

Функціональна діагностика дає змогу кількісно оцінити стан провідних систем організму, рівень функціональних резервів і толерантність до фізичних навантажень. У практиці фізкультурно-

спортивної реабілітації традиційно використовують тести з дозованим фізичним навантаженням (зокрема велоергометричні, на кшталт PWC170), спірометрію, динамометрію та функціональні проби серцево-судинної системи. Сучасні підходи доповнюють їх інструментальними методами, які дають більш точну й повторювану інформацію. Важливо, що оцінювання доцільно проводити на трьох етапах: перед початком реабілітаційних заходів, на різних етапах реабілітації та після її завершення для підтвердження відновлення [2]. Такий моніторинг забезпечує об'єктивні критерії ефективності програм і дозволяє вчасно коригувати їх відповідно до змін у стані військовослужбовця.

Окремої уваги потребує оцінка стану нервово-м'язової системи, адже її відновлення є ключовим чинником успішної реабілітації після бойових травм. Запропонований С. Федорчук та співавторами алгоритм комплексної оцінки включає електронейроміографічне дослідження (Н-рефлексометрію камбалоподібного м'яза та визначення амплітудно-швидкісних показників проведення імпульсу по серединному нерву), стабілометричні проби (зокрема пробу Ромберга), вимірювання сили м'язів тулубу, плечового поясу й кінцівок, тест функції руки Джебсена – Тейлора, а також психофізіологічне тестування та аналіз варіабельності серцевого ритму [2]. Для військових, які втратили нижню кінцівку, особливе значення має стабілометрія: вона кількісно та безболісно оцінює відновлення функції рівноваги за довжиною коливань центру тиску стоп, середньою швидкістю його руху та показником якості функції рівноваги [2]. Поєднання таких методів дозволяє виявляти асиметрії та приховані дефіцити, які не помітні під час звичайного огляду, і знижує ризик повторного травмування.

Одним із найбільш інформативних і чутливих методів оцінки функціонального стану є аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР), що відображає баланс між симпатичною та парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи й виступає інтегральним індикатором стресостійкості та функціонального резерву [3]. Показовими є результати моніторингу ВСР у 279 офіцерів оперативного рівня, проведеного за допомогою апаратно-програмного комплексу «МПФІ ритмограф-1» з програмою EasyHRV. Було встановлено, що медіанні значення нормованих показників LF та HF становили 0,70 і 0,30 відповідно, а співвідношення LF/HF дорівнювало 2,3, що вказує на переважання симпатичної регуляції. Дисрегуляцію з переважанням симпатичного відділу (індекс напруги понад 200 у.о.) виявлено у 57,7% обстежених, а низький адаптаційний потенціал за методикою

Баєвського – у 45,2%, середній – у 43,0%, високий – лише у 11,8% [3]. Автори роблять висновок про потребу в цільових програмах психофізіологічної підтримки та відновлення.

Значення ВСР особливо зростає під час реабілітації після поранень. Дослідження за участю 40 військовослужбовців підрозділів ССО та ППО показало, що перед застосуванням протоколів фізичної терапії необхідно визначати рівень напруження систем регуляції ритму серця, щоб коригувати режими навантаження та посилювати вагусний вплив на синусовий вузол. Після 3-4 місяців медичної реабілітації позитивні прояви ефективної довготривалої реадаптації функціональних резервів за стандартними моделями занять були виявлені лише у військовослужбовців ССО, що вказує на необхідність детальнішої оцінки резистентності організму до навантажень з урахуванням нозології поранень [4]. Отже, функціональна діагностика не є формальним етапом: вона безпосередньо визначає, яке навантаження буде безпечним та ефективним для конкретної людини.

Цифрові технології суттєво розширюють можливості діагностики, роблячи її безперервною та доступною поза межами лабораторії. Портативні психофізіологічні пристрої дозволяють своєчасно виявляти порушення адаптаційних реакцій та прогнозувати розвиток функціональних розладів [3]. Сучасні пульсометри, смарт-годинники й нагрудні датчики дають змогу фіксувати частоту серцевих скорочень, ВСР, обсяг рухової активності та якість відновлення між тренуваннями, а накопичені дані можуть передаватися фахівцю з реабілітації для аналізу динаміки. Особливо цінним такий підхід є для тих військовослужбовців, які перебувають на міжротаційному відновленні або проходять реабілітацію за межами спеціалізованого центру.

Важливим напрямом цифровізації є телереабілітація, у межах якої реабілітаційні послуги надаються на відстані за допомогою комунікаційних технологій; це нова галузь охорони здоров'я, що динамічно розвивається [5]. Вона дозволяє зберігати безперервність відновлення, коли пацієнт не має змоги регулярно відвідувати реабілітаційний заклад, забезпечує віддалений контроль виконання вправ, дає змогу фахівцю оперативно коригувати програму та знижує організаційні й логістичні бар’єри. Водночас ефективність телереабілітації залежить від підготовки фахівців, які мають володіти сучасними інформаційними технологіями та вміти застосовувати їх у практичній діяльності [5].

Окремий клас становлять віртуальна й доповнена реальність та гейміфікація. Прикладом такого рішення є комп’ютерне реабілітаційне

середовище CAREN, яке поєднує технології віртуальної реальності з реєстрацією електроміографічних показників та даних силової платформи. Терапія у віртуальному середовищі використовує потенціал нейропластичності мозку, а ігрові елементи підвищують мотивацію та залученість пацієнта до тренувань [6]. Принцип зворотного зв'язку застосовується й у ЕМГ-біофідбеку: реєстрація потенціалів дії м'язів з візуальною чи звуковою подачею сигналу допомагає усвідомлювати роботу м’язів, покращувати довільний контроль і сприяє функціональному відновленню [2]. Таким чином, цифрове середовище одночасно виконує функції тренажера та діагностичного інструмента.

Ефективність відновлення фізичної працездатності визначається не окремими технологіями, а їх інтеграцією в єдину систему: «діагностика – індивідуальна програма – цифровий моніторинг – повторна діагностика». Реабілітаційні програми мають бути гнучкими й адаптивними, щоб коригуватися відповідно до прогресу та змін у фізичному стані військовослужбовця, а також поєднувати фізичні, психологічні та соціальні складники [1]. Перспективним напрямом є застосування алгоритмів аналізу великих масивів даних і штучного інтелекту для прогнозування темпів відновлення та автоматичного підбору навантажень. Серед проблем, що потребують вирішення, – стандартизація протоколів, вартість обладнання, захист персональних даних військовослужбовців та підготовка фахівців до роботи з цифровими інструментами.

Отже, сучасні методи функціональної діагностики (електронейроміографія, стабілометрія, вимірювання м’язової сили, аналіз варіабельності серцевого ритму, психофізіологічне тестування) та цифрові технології (портативні датчики, телереабілітація, віртуальна реальність, біофідбек) формують наукове підґрунтя для індивідуалізованого відновлення фізичної працездатності військовослужбовців. Їх комплексне застосування підвищує точність діагностики, дозволяє обґрунтувати персоналізовані програми та забезпечує більш прогнозований і стійкий результат [2]. Подальший розвиток цього напрямку потребує масштабних досліджень, стандартизації алгоритмів оцінки та інтеграції цифрових рішень у загальну систему реабілітаційної допомоги військовим.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Р., Шинкарук В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2025. Том 13, № 2. С. 53–59. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-007

2. Федорчук С., Колосова О., Луць Ю., Ганага О., Лазарєва О. Моніторинг ефективності реабілітації ветеранів війни та спортсменів: алгоритм оцінки функціонального стану нервово-м'язової системи, психічного та психофізіологічного стану. *Sport Science Spectrum.* 2026. № 2. С. 77–85. DOI: https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-2-10

3. Ярмак О., Жембровський С., Романюк О. Моніторинг стану варіабельності серцевого ритму у офіцерів в період дії правового режиму воєнного стану. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. № 2. С. 112–119. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.15

4. Савєнко А. О., Бріскін Ю. А., Штефюк І. К., Бокатуєва В. В., Дичко В. В. Особливості зміни рівня напруження систем регуляції ритму серця у військовослужбовців різних підрозділів протягом реабілітації після поранень та тривалої реадаптації функціональних резервів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2026. № 2 (201). С. 168–173. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).30

5. Бакалюк Т. Г., Стельмах Г. О., Макарчук Н. Р. Телереабілітаційні технології в підготовці фахівців з фізичної терапії. *Медична освіта.* 2022. № 3. DOI: https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2022.3.13400

6. Шевець В. П., Черевична А. П. Інноваційна технологія у фізичній терапії CAREN: комп'ютерне реабілітаційне середовище. URL: https://eir.zp.edu.ua/bitstreams/e51ca292-7ecc-4df6-b175-359e842ef2ab/download

Редактор *А. Фесенко.*
Комп’ютерна верстка, дизайн обкладинки *Д. Кінаш.*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 09.11.2026.
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 11. Обл.-вид. арк. 9,22.
Тираж 10,27 пр. Зам. № 7410.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003 м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: +380 (512) 50-03-32, +380 (512) 76-55-81,
e-mail: rector@chmnu.edu.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018