

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Матеріали XXII міжнародної наукової конференції

06 лютого 2026 р.

**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР
ТА ОДНОБОРСТВ»**



Харків – 2026

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ**

збірник статей XXII міжнародної наукової конференції

06 лютого 2026 р.

Харків

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2026). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств. Збірник статей XXII міжнародної наукової конференції 06 лютого 2026 р., Харків.*

(Укр., англ.)

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Друкується в авторській редакції

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

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

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

Електронна версія розміщена на сайті:

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

© ХДАФК

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ОДНОБОРСТВ

Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Моделювання техніко-тактичних дій в дзюдоїстів 14-15 років.....	5-9
Алексєєв А.Ф., Бойченко Н.В. Програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей	10-15
Бойченко Н.В. Анкетне визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів	16-19
Голоха В.Л. Прогностичний аналіз змагальної діяльності як основа оптимізації керування спортивною підготовкою.....	20-23
Коробейнікова Л.Г., Ян Хаонзінь. Сучасні підходи до оцінювання технічної підготовленості борців.....	24-27
Кривенцова І.В., Кривенцова О.В. Вдосконалення швидкісних якостей юних фехтувальників з урахуванням сенситивних періодів.....	28-31
Латишев М.В., Тропін Ю.М., Каупужс Айварс. Педагогічний контроль змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах: сучасні підходи та індикатори ефективності.....	32-37
Пашков І.М., Пашкова В.І. Морфо-функціональні особливості тхеквондистів 12-14 років.....	38-41
Пономарьов В.О., Ананченко К.В., Тропін Ю.М. Психофізіологічна готовність фахівців силових структур до дій у рукопашному бою.....	42-46
Соломянова-Кирильчук К.О., Таран Л.М. Рекомендації Міжнародної федерації дзюдо з питань гендерної рівності.....	47-50
Тропін Ю.М., Шандригось В.І. Психофізіологічні детермінанти успішності у змагальній діяльності єдиноборців.....	51-56
Цимбалюк Ж.О., Ольховська Д.В., Палевич С.В. Військово-спортивне багатоборство для учнів 7-9 класів: доказовий огляд і практичні результати шкільного впровадження.....	57-60
Чоботько І.І. Значення адаптивного дзюдо у психофізичній реабілітації військових ветеранів: можливості, рекомендації та прогноз впливу.....	61-65

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Бакуновський О.М., Гусєв В.Л., Бабак С.В. Методика тестування рівня навичок командної гри в міні-футболі – тест «Гра втрюх».....	66-71
Булгаков О.І., Мичка І.В. Волейбол сидячи в системі адаптивного спорту ветеранів війни.....	72-74
Булгаков О.І., Мичка І.В., Ступаков Д.В. Оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів.....	75-78
Глинка А., Левків В. Швидкісні та швидкісно-силові здібності кваліфікованих спортсменок у регбі-7.....	79-82
Груцяк Н.Б., Коник Г.О., Іщенко О.А. Залучення здобувачів вищої освіти до занять тенісом під час воєнного стану.....	83-87
Зубченко Л.В. Спортивні ігри – універсальний інструмент покращення здоров'я та фізичного виховання студентської молоді.....	88-91
Каган А.О., Іващенко С.М., Йона Т.В. Командні спортивні ігри як засіб формування злагожденості та фізичної готовності військовослужбовців.....	92-96

Калугін І.Г., Поліщук Т.В., Райд М. Аль-Рагад Стан силових здібностей здобувачів вищої освіти, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом.....	97-100
Квасниця О.М., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р. Ключові фактори успіху у регбі: аналіз команд переможців і команд, що програли в прем'єр-лізі Англії.....	101-103
Клімова Є.Ю. Тактичні дії волейболістів у захисті.....	104-106
Ляхова Т.П., Чуча Н.І. Змагальна діяльність найсильніших гравців нападу у чоловічих волейбольних командах.....	107-110
Мельник А.Ю. Удосконалення сигової підготовленості волейболісток за рахунок вправ з TRX петлями.....	111-114
Мусієнко А.В., Ткаченко Д.В., Божко С.А. Методика формування фізичної підготовленості учнів 7-9 класів у сільських територіальних громадах засобами футболу.....	115-118
Мусієнко А.В., Цуркан А. Є. Розвиток швидкості у хлопців 10-12 років в процесі занять баскетболом.....	119-121
Пащенко Н.О. Використання тренажерів в системі спортивної підготовки в баскетболі.....	122-125
Перепелиця П.Є., Перевозник В.І., Зотов А.В. Розвиток креативного мислення юних футболістів.....	126-131
Салтан Н.М., Салтан О.М. Становлення футболу як європейської культурної практики в Харкові наприкінці XIX – на початку XX ст.....	132-134
Темченко В.О., Петренко Ю.М., Акінін Л.А., Коленченко А.М., Чупир К.І. Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: футзал» у ЗВО неспортивного профілю.....	135-139
Філенко Л.В., Пасько В.В., Церковна О.В. Цифрові технології діагностики психологічних станів юних баскетболістів.....	140-143
Цветкова Л.Ю., Яценко П.М., Помещикова І.П. Використання гри «Дартс» при дистанційній формі проведення уроків з фізичної культури.....	144-147
Чуча Н.І., Ляхова Т.П. Використання баскетбольних м'ячів при проведенні занять з рухливих, рекреаційних та українських народних ігор.....	148-150
Шестерова Л.Є., Грищенко Л.К. Бадмінтон як один із засобів тренування студенток- волейболісток.....	151-155
Шльонська О.Л., Борисова О.В., Воронова В.І., Якушева Ю.І., Федорчук С.В. Передзмагальна тривожність у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа.....	156-159
Bondarenko V.I., Kravchenko O.S. Transformation of basketball competitions in Ukraine under martial law.....	160-164

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Дмитрієнко В.В., Серєда Н.В. Організаційні особливості функціонування та розвитку видів спорту у сучасних кризових умовах.....	165-169
Кучер А.І, Кучер О.І, Лаврін Г.З., Лаврін М.П. Можливості та виклики впровадження штучного інтелекту у фізичне виховання.....	170-175
Чоботько М.А. Адаптивний спорт для ветеранів війни.....	176-180

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ОДНОБОРСТВ

Моделювання техніко-тактичних дій в дзюдоїстів 14-15 років

Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. На основі теоретичного і науково-дослідницького аналізу, узагальнення передового досвіду тренерів розкрито основні напрямки дослідження моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років. Моделювання застосовується з метою вивчення закономірностей процесу підготовки спортсменів, побудови тренувального процесу, прогнозування результатів у змаганнях. Базова модель містить показники змагальної діяльності техніко-тактичної підготовленості а також морфологічні показники та функціональні особливості спортсменів. Моделювання передбачає побудову аналога об'єкта, що моделюється. Таким чином, моделювання техніко-тактичних дій розглядається як засіб і спосіб управління підготовки дзюдоїстів в досягненні високих спортивних результатів.

Ключові слова: техніка; технічна підготовка; технічна підготовленість; стійки; захвати; кидки; сутичка; рухові дії.

Вступ. В умовах сутички дзюдоїст постійно застосовує різноманітні техніко-тактичні дії, виконує захисти, атаки та контратаки. Від арсеналу техніко-тактичних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагальної сутички і залежить кінцевий результат спортсмена (Загура, 2010; Панін & Бойченко, 2025). Таким чином, подальше підвищення результатів дзюдоїста можливе завдяки вдосконаленню його техніко-тактичної майстерності. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу (Ананченко, 2006; Платонов 2001). Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїста.

Дослідження техніко-тактичної майстерності спортсменів останніх років були спрямовані на вивчення техніки змагальної діяльності (Бойченко та ін., 2020; Соловей & Мартин, 2001), розробку індивідуальних моделей тренувальної та змагальної діяльності різних видів спорту (Романенко, 2010; Скринник & Бойченко, 2023), створення моделі техніки сильніших спортсменів (Бойченко та ін., 2024; Чертов та ін., 2021), вивчення біомеханічних характеристик рухів вивчення основних технічних і тактичних дій та прийомів спортсменів (Радченко, 2008).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи

Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: розкрити основні напрямки дослідження моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Збільшення конкуренції між спортсменами висуває все більш високі вимоги до рівня їх підготовленості і особливо до техніко-тактичної майстерності. Тому, виходячи з цих позицій, удосконалення техніко-тактичної майстерності набуває домінуючого значення в системі підготовки дзюдоїстів.

Провідні фахівці з теорії спорту сформували певну систему знань з теорії спортивно-технічної майстерності. Автори виділяють такі основні поняття, як «спортивна техніка», «технічна підготовленість» та «технічна підготовка». Усі ці поняття взаємозалежні та взаємодоповнюють одне одного. Так, від рівня технічної підготовленості залежить вибір засобів та методів технічної підготовки, а для вдосконалення технічної підготовленості необхідно мати високий рівень базової спортивної техніки (Платонов, 2021).

Техніка дзюдо - це перш за все прийоми та дії, пов'язані з виконанням початкових (пересування, захвати, стійки), основних (кидки, переверти, утримання, удушливі, больові) та додаткових технічних дій (захисти, підготовка до кидку тощо). Існує необхідність постійно вдосконалювати технічну майстерність, тому що з ростом спортивної майстерності (від білого поясу до чорного) ускладнюються вимоги до технічної підготовленості спортсмена.

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід розуміти як складову єдиного цілого, в якій технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена.

При навчанні техніці рухів необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості спортсмена. Високий рівень рухових здібностей впливає на якість та швидкість оволодіння раціональною технікою обраного виду спорту, її стійкість та пристосованість до умов, що змінюються. Низький рівень рухових здібностей не дозволить спортсмену перейти на новий вищий рівень технічної майстерності. Також, більшість дослідників звертають увагу на той факт, що для успішного вдосконалення спортивної техніки та більш ефективнішого досягнення спортивної майстерності обов'язково необхідно володіти високим рівнем координаційних здібностей. Завдяки цій здатності спортсмен скоріше засвоює нові рухи, добре орієнтується у просторі та часі, здатен швидко перебудовувати рухові дії у відповідності до змінення обстановки в змагальній ситуації (Алексєєв & Романенко, 2004).

У структурі технічної підготовленості виділяють базові та додаткові рухи. Базові рухи та дії - основа технічної оснащеності цього виду спорту. Без них не можлива ефективна змагальна сутичка з дотриманням чинних правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується в тому дзюдо.

Додаткові рухи та дії - це другорядні рухи та дії, елементи окремих рухів, що характерні для окремих спортсменів та ґрунтуються на їх індивідуальних особливостях. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення сутички (Платонов, 2021).

Слід виділити той факт, що в сучасних єдиноборствах перевагу має той спортсмен, який відрізняється індивідуальною спортивно-технічною майстерністю, що досягається завдяки відмінностям у рухах цього спортсмена.

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити, що систему знань з теорії тактичної майстерності представляють такі основні поняття, як «тактика», «тактична підготовленість» та «тактична підготовка» (Платонов, 2021; Романенко, 2010).

Під «тактикою» в єдиноборствах розуміють план раціонального застосування техніко-тактичних засобів, фізичних та вольових якостей спортсмена для досягнення перемоги.

Під «тактичною підготовленістю» в теорії та практиці спортивного тренування розуміють уміння спортсмена вірно вибудовувати хід змагальної сутички враховуючи при цьому специфіку виду спорту та свої індивідуальні особливості, можливості суперників та зовнішні умови.

Рівень технічної підготовленості єдиноборців залежить від опанованих ним засобів спортивної тактики (технічних прийомів та способів їх виконання), її видами (наступ, захист, контратака).

Під «тактичною підготовкою» спортсмена розуміють процес навчання вмінню правильно планувати хід змагань і реалізовувати тактичний план.

Тактичні дії спортсмена на змаганнях повинні бути продуманими та організованими. Для реалізації тактичного задуму обов'язковий тактичний план, у якому послідовно деталізуються завдання, які потребують вирішення протягом змагань у відповідності.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості суперників, досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, основних суперників, їх технічні та фізичні можливості психологічну підготовленість, варіативність тактики в різноманітних поєдинках у залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників (Платонов, 2021).

У дзюдо, останнім часом, широке поширення набула практика визначення модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів (фізичної, технічної, тактичної та інших). У сучасному тренувальному процесі кваліфікованих дзюдоїстів широко використовуються різні моделі і модельні характеристики, які служать орієнтиром при розробці та корекції перспективних, поточних і оперативних програм тренування, як для спортивних команд, так і для окремих спортсменів.

Модельні показники можуть служити орієнтиром у побудові на заняттях тренувальних сутичок. Вони також дають інформацію для побудови тактики сутичок з ймовірними противниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюється ситуація, яка може скластися в сутичках з ймовірними противниками. Таким чином, коригується навик ведення сутичок (Скринник & Бойченко, 2023).

Метод моделювання, тобто відтворення форм або деяких властивостей предметів або явищ з метою їх вивчення, набув широкого поширення. У цьому випадку модель може являти собою відтворення форм, структури, всіх або деяких властивостей предмета.

В практиці дзюдо зазвичай використовують окремі показники – модельні характеристики:

1. Модельні характеристики спортсменів: вік, стать, стаж тренування.

2. Модельні характеристики змагальної діяльності і різних сторін підготовленості

3. Модельні характеристики функціональних можливостей організму за показниками працездатності та адаптації до тренувальної та змагальної навантаженості.

4. Модельні характеристики стану здоров'я.

5. Модельні характеристики тренувального процесу.

За даними В. Н. Платонова (2021) в процесі моделювання визначаються:

1) Зв'язок використання модельних характеристик з завданнями оперативного, поточного, повсякденного, етапного контролю і управління.

2) Рівень деталізації модельних характеристик в залежності від кількості параметрів.

3) Період дії модельних характеристик, межі їх використання, порядок уточнення, доробка та зміни.

У дзюдо, модельні характеристики поділяються на: узагальнені, групові та індивідуальні. З точки зору В.Н. Платонова (2021) узагальнені модельні характеристики різних сторін підготовленості, ефективні при підготовці юних атлетів.

Моделювання допомагає визначити стан і оптимальні методи вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, і їх взаємозв'язку; спрогнозувати спортивний результат на певний відрізок часу; виявити невикористані потенційні можливості спортсмена; об'єктивно проводити, контроль і тестування і тим самим кваліфіковано управляти ходом підготовки спортсмена (Ананченко, 2006; Скринник & Бойченко, 2023).

У єдиноборствах моделювання змагальної діяльності в конкретних змаганнях і стартах набуває вирішального значення. На змаганнях перевагу мають дзюдоїсти, що відрізняються індивідуальною своєрідністю техніко-тактичного арсеналу.

Висновки. В результаті аналізу літературних джерел розкрито основні поняття технічної та тактичної підготовки дзюдоїстів, компоненти моделювання в дзюдо. Визначено технологія моделювання базових техніко-тактичних дій в найбільш типових ситуаціях і протиборства з представниками різних стилів ведення боротьби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з вдосконаленням процесу моделювання техніко-тактичних дій дзюдоїстів 14-15 років.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., & Романенко, В. В. (2004). Удосконалення методики навчання технічним прийомам в таеквон-до на основі аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. ХДАФК. № 9. С.92-94.
- Ананченко, К. В. (2006). Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі модельних характеристик: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 20 с.
- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, (3 (33)), 4-16.
- Бойченко, Н., Чертов, І., Пирог, Ю., & Алексєєв, А. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, (3 (17)), 4-12.
- Загура, Ф. (2010). Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України. Т.1. С. 74-79.
- Панін, Е., & Бойченко, Н. (2025). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності дзюдоїсток 16-17 років. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 51-58.
- Платонов В. М. (2001). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Радченко, Ю. (2008). Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді). Молода спортивна наука України. Т. 1. С.280-284.
- Романенко, В. В. (2010). Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків. 21 с.
- Скринник, Д., & Бойченко, Н. (2023). Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 8-16.
- Соловей, А. В., & Мартин, В. Д. (2001). Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. Виховання і спорту. Харків. № 18. С. 47-50.
- Чертов, І., Бойченко, Н., Зантара, Г., & Мирошніченко, Є. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. *Єдиноборства*, (1 (19)), 69-78.

Відомості про авторів:

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: af.alex38@gmail.com

Алексєєва Ірина Анатоліївна – старший викладач кафедри інформатики та біомеханіки

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: irina.alekseyeva62@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей

Алексєєв А.Ф., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто диференційований підхід до підготовки дзюдоїстів з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку: «ігровий», «силовий» та «темповий». Описано структуру індивідуальних програм підготовки для кожної групи, що включають вдосконалення «коронних» кидків, комбінацій прийомів, спеціальних техніко-тактичних завдань, модельних сутичок, контратак, пресингу та ведення бою з урахуванням особливостей стилю. Значну увагу приділено фізичній підготовці спортсменів, спрямованій на розвиток координаційних, швидкісних, силових та витривалих якостей. Додатково застосовано тестування просторового сприйняття за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» на фоні втоми для оцінки сенсомоторних здібностей. Результати дослідження підтверджують ефективність індивідуалізації навчально-тренувального процесу та комплексного підходу, що сприяє підвищенню техніко-тактичної майстерності, активності та адаптаційних можливостей дзюдоїстів у змагальних умовах.

Ключові слова: дзюдоїсти; програма; індивідуалізація; стиль ведення поєдинку; можливості.

Вступ. У сучасному дзюдо успішність спортсмена значною мірою визначається не лише фізичною підготовленістю, але й рівнем його техніко-тактичних вмінь та особливостями стилю ведення поєдинку. Кожен дзюдоїст має унікальні індивідуальні характеристики поведінки під час сутички, що проявляються у схильності до використання різноманітних технічних прийомів, перевазі силових дій або здатності вести поєдинок у високому темпі. Ці особливості впливають на результативність атак, ефективність захисту, швидкість прийняття рішень та здатність адаптуватися до дій суперника (Алексєєв та ін., 2014; Бойченко, 2014; Коробейникова та ін., 2023; Шандригось, 2015).

Визначення домінуючого стилю ведення бою є важливим етапом у підготовці дзюдоїстів, оскільки дозволяє розробити індивідуалізовані тренувальні програми, спрямовані на максимальне використання сильних сторін спортсмена та корекцію його слабких місць (Дакал, 2017; Козіна & Демура, 2010; Коробейникова, 2014; Кутек та ін., 2022; Iermakov et al., 2016). Такий підхід забезпечує більш ефективний розвиток техніко-тактичних, координаційних, швидкісних та силових якостей, а також покращує здатність дзюдоїста до адаптації в умовах змагальної діяльності, підвищуючи його загальну змагальну результативність та конкурентоспроможність на різних рівнях турнірів.

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

Мета дослідження: розробити програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для розробки індивідуальних програм підготовки дзюдоїстів рекомендується застосовувати аналіз відеозаписів змагальної діяльності кожного спортсмена, анкетне опитування з визначення манери ведення поєдинку, результати тестування фізичних здібностей. Було розроблено наступні індивідуальні програми з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку: «ігровик», «силовик» та «темповик».

1-група: «Ігровики»

В індивідуальну програму підготовки «ігровиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування хибних атак, контратак, уходів з лінії атаки та техніко-тактичного обігравання. Також було зроблено акцент на вдосконалення координаційних та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення зачепів, коронних кидків (спортсменка №1 – підхват під одну ногу; №2 – розворот руками; №6 – з упором голени в стегно).
- Вдосконалення комбінацій прийомів з «коронних» кидків спортсменок (в модельних сутичках 4x15 с).
- Модельні завдання з акцентом на використання контратак (5-6 атак суперниці).
- Уходи з лінії атаки суперниці з послідовним виконанням контратаки (зміщення вліво-підсікання зсередини; крок убік-крок уперед-зачеп зсередини).
- Моделювання хибних дій з акцентом на захоплення захвату з подальшою зміною напрямку атаки (імітація передньої підніжки-вхід на підхват; захват правою-імітація входу в кидок-виконання кидку вліво).
- Ведення поєдинку із застосуванням вичікування з метою виконання зустрічних атак (маневрування, відволікання, імітація технічних дій, сковування).
- Ведення поєдинку із застосуванням загроз з метою захисту суперниці від одного прийому і подальше раптове виконання іншого (маневрування, повторна атака, сковування).
- Ведення поєдинку із застосуванням викликів з метою створення уяви у суперниці про успішну та здійснити контратаку (маневрування, розкриття, вичікування).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення координаційних здібностей: балансування на полусфері на одній нозі; імітація підхвату на полусфері; присідання на опорній нозі з виносом вперед махової на полусфері з подальшим перевертом назад; боротьба за захват та виведення з рівноваги стоячи на полусферах один перед одним; імітація підхвату на гімнастичній колоді в обидві боки.

- Вправи на вдосконалення швидкості: 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання кидку на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

2-група: «Силовики»

В індивідуальну програму підготовки «силовиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на захоплення захвату, домінуючої позиції, сковування дій суперниці, виконання силових кидків, переходів зі стойки у партер. Також було зроблено акцент на вдосконалення силових здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №3 – кидок через стегно; №4 – кидок через спину з колін; №5 – кидок через стегно; №9 – кидок через спину, підхват під одну ногу).

- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом переходу зі стойки на утримання.

- Зміна напрямку кидка після блокування (зачеп під різнойменну ногу-підхват).

- Ведення поєдинку на захоплення захвату, домінуючої позиції (маневрування, блокування, контроль на ближній дистанції).

- Ведення поєдинку із застосуванням сковування дій суперниці з метою змусити її перейти в захист, робити активні спроби вийти із захисту та при помилці здійснити атаку (силові захвати, блокування, ближня дистанція).

- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

- Відпрацювання утримань з різних положень, після виконання кидків та перевертів.

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення сили, силової витривалості: поєдинки 4х4 хв з перервами 1 хв; силові вправи з джгутами, маненкенами, партнеркою, на тренажерах.

3-група: «Темповики»

В індивідуальну програму підготовки «темповиків» входило: вдосконалення «коронних» кидків та комбінацій прийомів кожної спортсменки окремо, моделювання змагальних сутичок з акцентом на застосування повторних атак, пресингу, натиску та прискорень. Також було зроблено акцент на вдосконалення витривалості та швидкісних здібностей спортсменок.

Техніко-тактична підготовка:

- Вдосконалення коронних кидків (спортсменка №7 – кидок через спину з колін, передня підніжка; №8 – кидок з упором стопи в живіт, посадка; №10 – кидок через спину з колін).
- Вдосконалення комбінацій прийомів з акцентом на доопрацювання останнього кидку до результативності.
- Відпрацювання входів в кидок з різних захватів та положень партнерки.
- Застосування 5-10 секундних прискорень (кидків, тиснень) під час поєдинку.
- Моделювання повторних атак з акцентом на неможливості виконати прийом вірно з подальшою різкою атакою на виконання прийому (після 3-4 хибної атаки).
- Ведення поєдинку із застосуванням пресингу з метою не дати суперниці здійснити захват, втомити її та не отримати попередження з а пасивність (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).
- Ведення поєдинку із застосуванням натиску з метою втомити суперницю (постійні атаки, виведення з рівноваги, штовхання, ривки, короткочасне блокування суперниці).

Фізична підготовка:

- Вправи на вдосконалення витривалості: 4 поєдинки по 2 хвилині за схемою (1 поєдинок – атакувальні дії; 2 поєдинки – контратаки; 3 поєдинки – комбінації прийомів; 4 поєдинки – поєднання всіх техніко-тактичних дій) відпочинок між поєдинками 30 с; кидки манекена 30-60 секунд 4 серії, відпочинок між серіями 20-30 с; 3х3 хвилини за схемою (20 с – швидкий кидок або захід на кидок; 10 с – імітація захоплень; 30 с – боротьба за захват, виведення з рівноваги, тиснення, пресинг); поєдинки по 4 хвилини зі зміною суперниці кожні 30-40 секунд.
- Вправи на вдосконалення швидкості: виконання 5 різноманітних атак за 5 секунд за сигналом; 4 швидкісних заходів на прийом на 5 – кидок; виконання кидків на швидкість; виконання 2-3 атаки на швидкість за сигналом; вправи на координаційній дробині.

Таким чином, при плануванні учбово-тренувальних занять рекомендуємо основну кількість часу приділяти вдосконаленню «коронних» прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок.

Також, в програму підготовки спортсменок експериментальної групи для вдосконалення та оцінки просторового сприйняття застосовувався тест на швидкість розпізнавання 2D та 3D об'єктів у просторі за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» (Романенко, 2025). Проходження тесту відбувалось на фоні втоми.

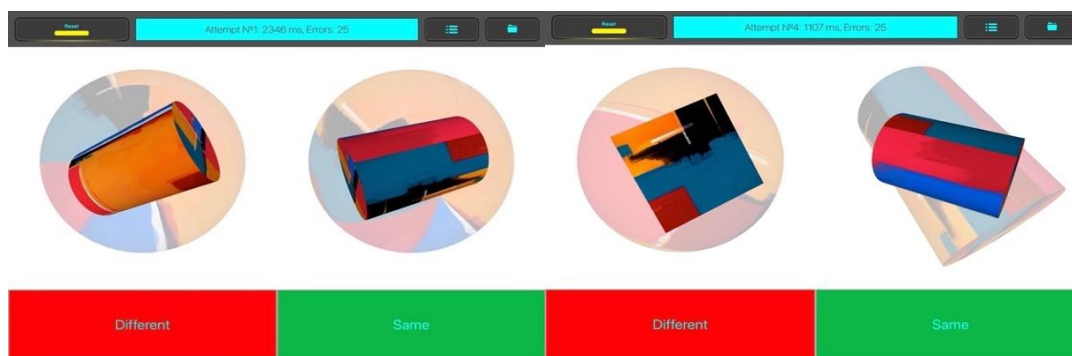


Рис. 1 – Четвертий етап оцінки просторового сприйняття, що включає обертання 3D-фігури на фоні зорових стимулів

Висновки. Аналіз індивідуальних програм підготовки дзюдоїстів показав ефективність диференційованого підходу з урахуванням домінуючого стилю ведення поєдинку («ігровики», «силовики», «темповики»). Кожна програма включає вдосконалення «коронних» кидків, комбінацій прийомів та спеціальних техніко-тактичних завдань, орієнтованих на особливості стилю, а також фізичну підготовку, спрямовану на розвиток координаційних, швидкісних, силових або витривалих якостей. Використання модельних сутичок, повторних атак, пресингу та контратак дозволить підвищити техніко-тактичну активність та адаптаційні можливості спортсменів. Додаткове тестування просторового сприйняття за допомогою мобільного застосунку «Spatial Perception» на фоні втоми забезпечить оцінку сенсомоторної точності та швидкості реагування, що підтверджує комплексний характер підготовки та важливість індивідуалізації навчально-тренувального процесу для підвищення ефективності змагальної діяльності дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на дослідження взаємозв'язку між домінуючим стилем, сенсомоторними характеристиками та ефективністю змагальної діяльності дзюдоїстів.

Література:

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою).
Бойченко, Н. В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації*. Харків: ХДАФК.
Дакал, Н. А. (2017). *Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик (Doctoral dissertation, з фіз. вих. і спорту)*. Київ, Україна.
Козіна, Ж., & Демура, І. (2010). Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. *Теорія та методика фізичного виховання*, (7), 17-38.
Коробейнікова, Л. Г. (2014). Особливості прояву когнітивних функцій у елітних спортсменок із різними стилями ведення поєдинку. *Вісник проблем біології і медицини*, 2(4), 287-291.
Коробейнікова, Л., Тропін, Ю., Чорній, І., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78.

- Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., & Чорна, М. Є. (2022). Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 67-74.
- Романенко, В. (2025). Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноклассів у закладах вищої освіти*, 50-55.
- Шандригось, В. (2015). Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*, (5), 44-48.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), 433.

Відомості про авторів:

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: af.alex38@gmail.com

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Надійшла до редакції 05.12.2025 р.

Анкетне визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто процес розробки та застосування анкети для визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів з метою подальшої індивідуалізації техніко-тактичної підготовки. Представлено структуру анкети, що включає три блоки питань, спрямованих на виявлення «ігрового», «силового» та «темпового» стилів, а також обґрунтовано використання п'ятибальної шкали для оцінювання особливостей поведінки спортсменів у сутичці. Показано, що підрахунок сумарних балів дозволяє визначити домінуючий або змішаний стиль боротьби, що є важливим для побудови індивідуальних тренувальних програм. Отримані результати підкреслюють значення анкетування як інструменту для об'єктивної діагностики техніко-тактичних характеристик дзюдоїстів та підвищення ефективності їхнього змагального процесу.

Ключові слова: дзюдоїстки; анкетне опитування; індивідуалізація; стилі ведення поєдинку; техніко-тактична підготовка.

Вступ. У сучасному дзюдо ефективність змагальної діяльності спортсмена значною мірою визначається його техніко-тактичними здібностями та стилем ведення поєдинку. Кожен дзюдоїст має власну манеру боротьби, яка формується під впливом фізичних, психофізіологічних та психологічних особливостей, рівня підготовленості, попереднього досвіду та характеру суперника (Коробейніков, 2014; Tropin & Boychenko, 2018; Коробейникова та ін., 2023). Індивідуальні особливості, такі як схильність до використання різноманітних технічних прийомів, перевага фізичної сили або здатність вести боротьбу у високому темпі, безпосередньо впливають на результативність дій спортсмена, ефективність його атак і контратак, а також загальну активність у поєдинку (Алексєєв та ін., 2014; Ашанин & Литвиненко, 2013; Кутек та ін., 2022).

Визначення домінуючого стилю ведення поєдинку є критично важливим для побудови системи індивідуалізованої підготовки, оскільки дозволяє тренеру враховувати сильні та слабкі сторони кожного спортсмена, підбирати оптимальні техніко-тактичні вправи, коригувати навантаження та стратегічно планувати участь у змаганнях (Ананченко та ін., 2018; Дакал, 2017). Крім того, знання стилю ведення поєдинку допомагає прогнозувати поведінку спортсмена у різних ситуаціях на татамі, розробляти персоналізовані тактичні завдання та підвищувати адаптаційні та координаційні можливості дзюдоїста (Бойченко, 2014; Задорожна & Галан, 2019; Саламаха, 2014). Такий підхід забезпечує

більш цілеспрямовану підготовку, підвищує ефективність тренувального процесу та сприяє досягненню стабільно високих результатів у спортивних змаганнях.

У зв'язку з цим актуальним є розробка та застосування анкети, що дозволяє об'єктивно оцінити стиль ведення поєдинку дзюдоїстів і враховувати індивідуальні особливості при формуванні тренувального процесу.

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

Мета дослідження: розробити анкету для виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Для виявлення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів була розроблена анкета, що включала питання по кожному окремому стилю ведення поєдинку (ігровий, силовий, темповий). Анкета складається із 3-х блоків питань. 1 блок відповідає «ігровому» стилю ведення поєдинку, 2 блок – «силовому», 3 – «темповому». Кожне запитання в блоках оцінюється за шкалою від 1 до 5 (де 1 - «ніколи не застосовую» або «зовсім не застосовую», а 5 - «завжди застосовую»).

Анкета для визначення манери ведення поєдинку дзюдоїсток

Необхідно оцінити, наскільки кожне з тверджень відповідає вашим можливостям під час ведення сутички.

Блок питань №1

1. Під час сутички я намагаюсь використовувати різноманітні технічні прийоми та дії.

2. Я часто комбіную прийоми, застосовую комбінації прийомів.

3. Застосовуючи маневрування я прагну вивести суперника з рівноваги, збити його рухи, прийняти вигідне для себе положення.

4. Я завжди аналізую рухи суперниці, намагаюсь швидко реагувати на них.

5. Намагаюсь вести сутичку застосовуючи тактичне обігравання.

Блок питань №2

1. У сутичках застосовую переважно фізичну силу.

2. Завжди використовую силові прийоми для захисту від дій суперниці.

3. Часто застосовую щільне захоплення, в'яжусь у силову боротьбу за захват.

4. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати сили та нав'язувати свій хід боротьби.

5. Фізично контролюю дії суперниці на ближній дистанції та в партері.

Блок питань №3

1. Під час сутички я тримаю високий темп.

2. З початку сутички нав'язую ініціативу в постійному темпі.

3. Застосовую раптові та постійні атаки, не даючи супернику можливості відреагувати.

4. Постійно змінюю темп боротьби, швидко приймаю рішення та реагую на ситуацію.

5. Можу вести сутичку тривалий час без особливої втрати витривалості та нав'язувати свій хід боротьби.

При обробці результатів підраховуються бали за кожним блоком. Блок із найвищою сумою балів вказує на домінуючий стиль ведення поєдинку. Якщо суми балів у двох блоках приблизно рівні, можлива змішана манера.

Отримані результати дозволять індивідуалізувати процес техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Висновки. Розроблена анкета для визначення домінуючого стилю ведення поєдинку дзюдоїстів дає можливість об'єктивно оцінити індивідуальні техніко-тактичні особливості кожного спортсмена. Поділ питань на три блоки «ігровий», «силовий» та «темповий» стилі дозволяє виявити провідну модель поведінки в сутичці та особливості реагування на дії суперника. Використання п'ятибальної шкали забезпечує точнішу характеристику схильності спортсмена до варіативності технічних дій, домінування за рахунок фізичної сили або ведення бою у високому темпі. Підрахунок балів за кожним блоком дає змогу визначити домінуючий або змішаний стиль, що є важливою основою для індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, корекції тренувальних програм та підвищення ефективності змагальної діяльності дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Розроблену анкету планується застосовувати для подальшої оптимізації та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів з метою підвищення їх змагальної ефективності.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою).
 Ананченко, К. В., Алексєєв, А. Ф., & Бойченко, Н. В. (2018). Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо. *Єдиноборства*, (3), 14-22.
 Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 2013, 107, 102-107.
 Бойченко, Н. В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах: Методичні рекомендації*. Харків: ХДАФК.
 Дакал, Н. А. (2017). *Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик (Doctoral dissertation, з фіз. вих. і спорту)*. Київ, Україна.
 Задорожна, О. Р., & Галан, Я. П. (2019). Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 9 (117), 40-45.
 Коробейникова, Л., Тропін, Ю., Чорній, І., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2023). Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(28), 61-78.
 Коробейніков, Г. В. (2014). Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у елітних дзюдоїстів різної статі. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 183-186.

- Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., & Чорна, М. Є. (2022). Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 67-74.
- Саламаха, О. Е. (2014). Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 10 (51), 102-105.
- Tropin, Y., & Boychenko, N. (2018). Features of psycho-physiological indicators in various types of wrestling. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (68)), 45-48.

Відомості про автора:

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Надійшла до редакції 05.12.2025 р.

Прогностичний аналіз змагальної діяльності як основа оптимізації керування спортивною підготовкою

Голоха В.Л.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців як ключового чинника оптимізації управління процесом їх багаторічної спортивної підготовки. Розглянуто підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення структури спортивних досягнень та обґрунтовано значення обстеження змагальної діяльності для моделювання тренувального процесу. Проаналізовано ієрархію факторів, що визначають успішність виступів у змаганнях, зокрема координаційні, техніко-тактичні, фізичні та психологічні компоненти підготовленості спортсменів. Показано обмеженість існуючих евристичних моделей спортивних досягнень, які не враховують динаміку формування спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки. Обґрунтовано необхідність поглиблених досліджень змагальної діяльності з метою підвищення ефективності управління підготовкою спортсменів високого класу та визначено перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Ключові слова: єдиноборства; боротьба; багаторічна підготовка; змагальна діяльність; прогнозування.

Вступ. Необхідність прогностичного аналізу можливостей оптимізації керування процесом спортивної підготовки вимагає поглиблених досліджень змагальної діяльності. У цьому напрямку працюють багато науковців (Бойченко, 2018; Бурла та ін., 2017; Пирог, 2010; Платонов, 2021; Саєнко, 2012), а дослідження отримали назву обстеження змагальної діяльності.

Дослідження виявили, що ефективне моделювання змагальної діяльності можливо при виконанні наступних умов (Арзютов, 2000):

1. Виявлення специфіки та співвідношення рухових здібностей, які забезпечують спортивні досягнення в даному виді спорту;
2. Класифікувати засоби та методи спрямованої дії на розвиток цих здібностей;
3. Оптимально розподілити за часом динаміку навантажень, пов'язаних використанням засобів і методів тренування, зокрема тих з них, які розвивають м'язову силу, швидкість, витривалість в єдності з формуванням структури майбутньої змагальної діяльності.

Комплексна змагальна діяльність передбачає постанову і вирішення двох великих науково-дослідницьких завдань (Арзютов, 2000; Бурла та ін., 2017): дослідження діяльності єдиноборців в умовах змагань та дослідження впливу

змагальної діяльності на психіку і організм спортсменів.

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

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати необхідність поглибленого аналізу змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців та визначити найбільш значущі фактори структури спортивних досягнень для оптимізації управління процесом їх багаторічної спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу науково-методичних джерел та матеріалів мережі Інтернет, а також узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. В спеціальній літературі з єдиноборств використовуються різні терміни, які характеризують одне і те саме поняття «досягнутий позитивний результат у змаганнях». Так, деякі дослідники використовують термін «спортивні досягнення» (Платонов, 2021; Бойченко, 2018), інші користуються терміном «змагальний успіх».

На думку таких дослідників, як Арзютов Г.М., Саєнко, В.Г. термін «спортивні досягнення» визначає спрямованість підготовки спортсменів, опираючись на конкретні уявлення про фактори, від яких залежать досягнення борців у поєдинку. Структура спортивних досягнень являє собою певну ієрархію факторів виявлених у процесі обстеження змагальної діяльності, і найбільш ефективно впливає на успіх у сутичці (Саєнко, 2012).

На даний час ця категорія не має однозначного тлумачення і визначається евристичним способом, використовуючи апарат передбачення. Інструментом служить метод експертних оцінок.

Структура спортивного досягнення – це не просто відома кількість факторів, які складають певну ієрархію. В її межах діють такі сили, як взаємний вплив факторів (синергічний ефект), залежність, обумовленість і можливість компенсацій (коли недостатність внеску одного фактора компенсується надлишком внеску іншого або інших факторів). Тому не можна перебільшувати значення окремих факторів, необхідно враховувати всі реальні можливості борців і правильно розподіляти їхні ресурси часу та енергії в процесі багаторічного тренування (Ахметов, 2005; Бартік та ін., 2014; Кутек & Вовченко, 2022).

В евристичній (теоретичній) моделі спортивних досягнень велична вкладу окремих видів підготовленості борців у досягнення високих і стабільних результатів прогнозує наступним чином (Пирог, 2010):

- 50-60 % вносять координаційні здібності (спритність) і техніко-тактична підготовленість;
- Приблизно 20 % - кондиційні можливості та фізична підготовка;
- 20-30 % дають психологічні компоненти майстерності борців.

Ця модель передбачає розподіл ресурсів та енергії в процесі багаторічної підготовки спортсменів на окремі частини підготовки в цілому. Однак модель

не відображає динаміку формування спортивної майстерності за етапами багаторічної підготовки, що суттєво знижує її практичну цінність.

Необхідність оптимізації управління процесом підготовки спортсменів високого класу вимагає проведення поглиблених досліджень змагальної діяльності спортсменів, виявлення її найбільш значущих факторів, що визначають досягнення найвищих результатів у конкретному виді спорту.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців є важливим для створення формалізованої моделі чемпіона, яка предстає, найчастіше, у вигляді сукупності модельних характеристик різних сторін підготовленості. Такий аналіз дозволяє отримати уявлення про резервні можливості вдосконалення окремих елементів структури підготовленості (Бойченко & Гринь, 2011; Костюкевич, 2007; Кутек та ін., 2022) .

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що змагальна діяльність спортсменів-єдиноборців є складним багатокомпонентним процесом, результати якого визначаються сукупною дією техніко-тактичних, координаційних, фізичних і психологічних факторів. Її поглиблене вивчення є необхідною умовою оптимізації управління процесом спортивної підготовки.

Структура спортивних досягнень формується як ієрархічна система взаємопов'язаних факторів, між якими існують явища взаємодії, взаємозалежності та компенсації, що унеможлиблює абсолютизацію окремих компонентів підготовленості в тренувальному процесі. Існуючі евристичні моделі спортивних досягнень, які визначають внесок різних видів підготовленості у результат змагальної діяльності, мають обмежену практичну цінність, оскільки не відображають динаміку формування спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Використання прогностичного аналізу змагальної діяльності як інструменту підвищення ефективності управління тренувальним процесом дозволяє більш раціонально розподіляти часові та енергетичні ресурси спортсменів залежно від індивідуальних особливостей і вимог конкретного виду єдиноборств.

Визначено, що подальше вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу потребує комплексних досліджень змагальної діяльності з урахуванням стилю ведення поєдинку, сенсомоторних характеристик і психологічних компонентів майстерності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на розробку і верифікацію динамічних моделей спортивних досягнень, а також удосконалення методів прогностичного аналізу змагальної діяльності з метою підвищення ефективності управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації.

Література:

- Арзютов, Г. (2000). *Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) (автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук.)*, Харків, Україна.
- Ахметов, Р. Ф. (2005). *Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту)*. Київ, Україна.
- Бартік, П., Бойченко Н. В., & Куриленко, М. М. (2014). Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. *Проблеми розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 18-22.
- Бурла, А. О., Бурла О. М., Скачедуб, Н. Б. & Гончаренко В. І. (2017). *Загальна теорія підготовки спортсменів*. Суми, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
- Бойченко, Н. В. & Гринь, Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* (1), 10-12.
- Костюкевич, В. М. (2007). *Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації*. Вінниця, Україна.
- Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., & Чорна, М. Є. (2022). Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 67-74.
- Кутек, Т. Б. & Вовченко І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки*. Житомир, Україна.
- Пирог, Ю. А. (2010). Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. *Теорія та методика фізичного виховання*, (7), 17-38.
- Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ, Україна.
- Сасенко, В. Г. (2012). *Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате*. Луганськ, Україна.

Відомості про автора:

Голоха Валерій Леонідович – старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>
E-mail: vgolokha@gmail.com

Надійшла до редакції 20.12.2026 р.

Сучасні підходи до оцінювання технічної підготовленості борців

Коробейнікова Л. Г.^{1, 2}, Ян Хаоцзінь ¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Узбецький державний університет фізичної культури і спорту

Анотація. У роботі узагальнено та проаналізовано сучасні наукові підходи до оцінювання технічної підготовленості борців різних видів єдиноборств. Показано, що ефективне оцінювання технічної майстерності передбачає поєднання експертних оцінок і кількісних показників змагальної діяльності, що дозволяє комплексно характеризувати рівень технічної підготовленості спортсменів. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення контролю та корекції технічної підготовленості у навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: технічна підготовленість; єдиноборства; оцінювання; підходи; борці.

Вступ. Технічна підготовленість є одним із ключових факторів, що визначають успішність спортсменів у єдиноборствах, адже рівень володіння технічними прийомами, їх ефективність та результативність прямо впливають на перебіг і результат змагальної діяльності (Бойченко та ін., 2023; Тропін та ін., 2025а). Високий рівень технічної майстерності дозволяє борцям швидко і точно виконувати прийоми, адаптуватися до дій суперника та реалізовувати власні тактичні задуми, що є критично важливим у конкурентному середовищі різних видів єдиноборств (Коробейнікова та ін., 2025; Latyshev et. al., 2024). У цьому контексті особливе значення набуває пошук ефективних методів оцінювання технічної підготовленості, здатних об'єктивно відобразити якість та ефективність технічних дій спортсменів, їх структурні та функціональні характеристики, а також інтегрувати експертну оцінку з кількісними показниками змагальної діяльності (Латишев та ін., 2025; Tropin et. al., 2022). Систематичне дослідження і порівняння існуючих підходів до оцінювання технічної підготовленості дозволяє створювати науково обґрунтовані критерії контролю, удосконалювати навчально-тренувальний процес і підвищувати конкурентоспроможність борців на різних рівнях спортивних змагань (Коробейніков та ін., 2025; Тропін та ін., 2025с; Korobeypnikov et. al., 2025).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації 0121U108290).

Мета дослідження: узагальнити та проаналізувати наукові підходи до оцінювання технічної підготовленості борців, які представлені у сучасних дослідженнях.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було проведено аналіз науково-методичної літератури, присвяченої проблемі оцінювання технічної підготовленості борців. Пошук джерел здійснювався з використанням електронних наукометричних баз даних, зокрема Google Scholar, за ключовими словами, що стосуються технічної підготовленості, методів оцінювання та контролю змагальної діяльності борців. У роботі застосовувалися методи аналізу, порівняння та узагальнення отриманих наукових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових джерел показав, що оцінювання технічної підготовленості борців здійснюється з використанням різноманітних підходів, які відрізняються за методичними засадами, рівнем об'єктивності та сферою застосування (Тропін та ін., 2025b; Pashkov et. al., 2021). У сучасних дослідженнях простежується тенденція до поєднання експертних оцінок із кількісним аналізом показників змагальної діяльності. Так у дослідженні (Ананченко та ін., 2020), оцінювання технічної підготовленості дзюдоїстів здійснювалося переважно з використанням методу експертних оцінок. Експерти оцінювали якість виконання кидкових технічних дій за низкою показників, зокрема виведення суперника з рівноваги, роботу та положення рук, ніг і тулубу, а також контроль суперника під час виконання кидку та приземлення. Додатково для характеристики рівня технічної підготовленості застосовувалися кількісні показники змагальної діяльності: кількість спроб виконання техніко-тактичних дій, активність, кількість оцінених дій, показники ефективності та результативності виконання кидків, що дозволило комплексно оцінити технічну підготовленість спортсменів у процесі педагогічного експерименту.

У іншому дослідженні (Тропін та ін., 2020) оцінювання техніко-тактичної підготовленості борців здійснювалося на основі аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів із використанням експертної оцінки відеозаписів поєдинків. Технічна підготовленість характеризувалася системою кількісних і якісних показників, зокрема загальною кількістю технічних дій, реальними та оціненими спробами, ефективністю застосування техніки в стійці та партері, результативністю технічних дій, а також ефективністю захисних дій у стійці й партері. Додатково враховувалися тривалість сутичок, кількість результативних атак, виграні та втрачені технічні бали, що дало змогу сформулювати модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу на основі об'єктивних показників змагальної діяльності.

Також, проаналізовані дослідження (Радченко та ін., 2025), які стосувалися змішаних єдиноборств з елементами боротьби: оцінювання технічної підготовленості спортсменів у змішаних єдиноборствах здійснювалося на основі експертного виокремлення та кількісного аналізу системи показників, що відображають техніко-тактичну майстерність. На початку було визначено 25 вихідних показників, які характеризували різні

аспекти виконання техніко-тактичних дій, після чого з використанням кваліметричного підходу та методу головних компонент було виділено найбільш інформативні фактори. На основі узагальнених компонентів сформовано критерії оцінювання техніко-тактичної підготовленості, що дозволяють інтегрально оцінювати рівень технічної майстерності спортсменів і застосовувати їх для контролю та аналізу підготовленості у змагальній діяльності.

Таким чином, результати аналізу наукових досліджень свідчать про різноманітність підходів до оцінювання технічної підготовленості борців залежно від мети дослідження, рівня кваліфікації спортсменів і виду єдиноборств. У більшості робіт технічна підготовленість розглядається як багатокомпонентне явище, що потребує поєднання експертної оцінки якості виконання технічних дій із кількісним аналізом показників змагальної діяльності. Використання комплексних і модельних підходів створює передумови для більш об'єктивного контролю технічної підготовленості та її цілеспрямованої корекції в навчально-тренувальному процесі.

Висновки. Проведений аналіз наукових джерел підтвердив, що сучасні підходи до оцінювання технічної підготовленості борців базуються на комплексному поєднанні експертних оцінок і кількісних показників змагальної діяльності. Найбільш інформативними є методи, що дозволяють одночасно оцінювати якість виконання технічних дій, їх ефективність та результативність у різних умовах змагальної боротьби. Отримані узагальнення можуть бути використані для вдосконалення системи контролю технічної підготовленості борців у навчально-тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у визначенні найбільш інформативних показників технічної підготовленості борців різного рівня кваліфікації та їх застосуванні в системі педагогічного контролю.

Література:

- Ананченко, К., Хацаюк, О., Загура, Ф., & Огньова, Л. (2020). Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства*, 2(16), 4-13.
- Бойченко, Н. В., Шандригось, В. І., & Тропін, Ю. М. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів вагових категорій 90 та 100 кг на World judo Championships-Doha 2023. *Єдиноборства*, 4(30), 16-29.
- Коробейнікова, Л., Коробейніков, Г., Тропін, Ю., Докманац, М., & Кербі, Д. (2025). Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності на чемпіонатах світу серед борців різних вікових груп. *Єдиноборства*, 1(35), 28-35.
- Коробейніков, Г. В., Тропін, Ю. М., Докманац, М., Керімов, Ф. А., & Байч М. (2025). Аналіз змагальної діяльності борців-медалістів на Олімпійських іграх 2024 року. *Єдиноборства*, 2(36), 33-40.
- Латишев, М., Коротя, В., Ленъ, Ю., Корольов, Б., & Ляшенко, О. (2025). Аналіз ключових етапів становлення олімпійських чемпіонів 2024 року зі спортивної боротьби. *Єдиноборства*, 1(35), 14-20.
- Радченко, Ю. А., Довганінець, О. Л., & Радченко, А. А. (2025). Сучасні підходи до оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у змішаних єдиноборствах. *Rehabilitation and Recreation*, 19(4), 194-205.

- Тропін, Ю., Латишев, М., Корольов, Б., & Ляшенко, О. (2020). Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу. *Єдиноборства*, 4(18), 58-71.
- Тропін, Ю. М., Бойченко, Н. В., & Голоха, В. Л. (2025а). Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності борців вільного та греко-римського стилів. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*, 8, 228-232.
- Тропін, Ю., Романенко, В., & Бойченко, Н. (2025b). Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 5(13), 59-64.
- Тропін, Ю. М., Бойченко, Н. В., & Камаєв О. І. (2025с). Управління тренувальним процесом в спортивній боротьбі з урахуванням сучасних правил змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5K(191), 201-204.
- Korobeynikov, G., Cynarski, W., Curby, D., Dokmanac, M., Tropin, Y., Latyshev, M., Matkarimov, R., Kerimov, F., Korobeynikova, L., Gaziyeu, S. (2025). Comparative performance analysis between winners and losers in freestyle wrestling at the 2023 World Championship. *Health, Sport, Rehabilitation*, 11(4), 33-45.
- Latyshev, M., Tropin, Y., Pryimakov, O., Curby, D., Dokmanac, M., Baic, M., Korobeynikov, G., Kerimov, F., Khamidjonov, A., & Mirzolim, M. (2024). Greco-Roman Wrestling on the World Stage: Performance Trends and Country Comparisons. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 24(4), 33–39.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2(26), 41-46.

Відомості про автора:

Коробейникова Леся Григорівна – д.біол.н., професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Узбецький державний університет фізичної культури і спорту

<https://orcid.org/0000-0001-8648-316X>

E-mail: korlesia.66@gmail.com

Ян Хаоцзін – аспірант кафедри психології і педагогіки

Національний університет фізичного виховання і спорту України

<https://orcid.org/0009-0009-1181-5313>

E-mail: yanghaojin069@gmail.com

Надійшла до редакції 08.01.2026 р.

Вдосконалення швидкісних якостей юних фехтувальників з урахуванням сенситивних періодів

Кривенцова І.В.¹, Кривенцова О.В.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. В статті надана інформація про місце швидкості, як фізичної якості у навчально-тренувальному процесі юних фехтувальників. На основі аналізу спеціальної літератури та власного досвіду розроблено спеціальні вправи для розвитку швидкості, що включаються до загальної та спеціальної фізичної підготовки юних фехтувальників. Окремо описані бігові та стрибкові вправи, вправи спеціальної фізичної підготовки у бойовій стійці – на мішені, з нерухомим та активним партнером.

Ключові слова: фехтування; розвиток; швидкість; фізичні якості; сенситивні періоди.

Вступ. Зниження рівня рухової активності населення України під час війни призводить до стрімкого погіршення показників здоров'я та фізичної підготовленості різних верств населення. На сьогодні провідним завданням для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів з видів спорту є підготовка населення до активного й продуктивного життя в умовах воєнного стану, формування здатності долати важкі фізичні та психологічні навантаження.

Мистецтво фехтування полягає у здатності спортсменів наносити уколи (удари) й натомість не отримати їх самому. Для виконання вдалих дій у бою фехтувальник має володіти значним арсеналом техніки виконання різноманітних технічних прийомів і тактикою їхнього застосування, мати високий рівень розвитку фізичних та спеціальних рухових і психічних якостей.

Під впливом занять фехтуванням покращується точність виконання рухів, швидкість обробки інформації і прийняття рішень, здатність витримувати навантаження та швидше відновлюватися (Kriventsova et al., 2021). Розвиток швидкісних здібностей у підготовці фехтувальників є важливим, особливо на етапі початкової підготовки. Сенситивним періодом розвитку швидкості є 7-13 років (Єрмоленко & Кривенцова, 2025), що співпадає з початком занять фехтуванням. Розробка спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки завжди є актуальною.

Мета роботи – розробити комплекси спеціальних вправ для розвитку швидкості в юних фехтувальників.

Результати дослідження. Швидкість є комплексною якістю, яка включає стартову реакцію, швидкість поодинокого руху та частоту рухів (Федорищак & Кондрацька, 2025). В одноборствах, до яких належить й фехтування, розвиток швидкісно-силових якостей забезпечується зростанням сили м'язів та швидкістю

виконання рухів, що є провідними для успішної спортивної діяльності (Адамчук & Шандригось, 2024; Безотосна та ін., 2025). При виборі методів та засобів підготовки юних спортсменів слід звертати увагу їх адаптацію до фізіологічних та психологічних особливостей організму спортсменів (Безотосна та ін., 2025), тобто враховувати вік, стать, внутрішні та зовнішні умови.

Аналіз спеціальної літератури з фізичної і техніко-тактичної підготовки фехтувальників, власний досвід спортивної і тренерської діяльності дозволяє пропонувати наступні вправи з метою вдосконалення швидкості юних фехтувальників. До вправ загальної фізичної підготовки:

1. Спеціальні бігові вправи – стартові ривки на 10-20 м з різних вихідних положень (3 серії по 3 рази); біг підтюпцем по фехтувальній доріжці 15 м, з поступовим збільшенням частоти й амплітуди рухів (2 серії по 3 рази); активні рухи руками як при бігу на місці з поступовим прискоренням (5 разів по 10 секунд); чергування повільного бігу з ривками на 15-20 м (2 серії по 3 рази); швидкісні рухи руками зі стисканням та розслабленням пальців, а також швидкісні рухи ногами імітуючи перегони на місці (5 разів по 10 секунд); дриблінг ногами з поступовим прискоренням до максимального темпу (3 серії по 3 рази); імітація швидкого бігу з упором руками о стіну (5 разів по 10 сек).

2. Стрибкові та бігові вправи зі скакалкою.

3. Змагання на швидкість у подоланні дистанцій 30 та 60 м: бігом, кроками у бойовій стійці вперед / назад, випадами, стрибками на одній / двох ногах (2 серії по 2 рази);

4. Вправи з предметами – прискорення з різних стартових положень з діставанням або перехопленням предметів, що летять на різній висоті з різною швидкістю (5 серій по 3 рази); ловля м'яча або іншого предмету кинутого партнером (2 серії по 10 разів).

До вправ зі спеціальної фізичної підготовки:

1. Використання в тренуваннях: пересувань по похилій доріжці; інерції руху при виконанні флеш-атаки після попереднього кроку, стрибка або випаду.

2. Включення додаткового завдання для прискорення виконання дії (наприклад: після відповіді перед захистом виконати реміз).

3. Використання сигналів, що завдають темп руху або вид реагування (метроном, електричні мішені тощо).

4. Уведення в бойову практику завдань із гандикапом.

До спеціальних вправ на мішені або у нерухомого партнера можна віднести:

1. Укол з ближньої / середньої дистанцій за власною ініціативою з прискоренням (3 серії по 10 разів).

2. Укол з ближньої / середньої дистанції на заздалегідь обумовлений сигнал (2 серії по 10 разів).

До вправ з партнером включати:

1. Виконання швидкої атаки на початок руху партнера (2 серії по 10 разів).

2. Атака або укол, що виконується на початок зближення (2 серії по 10 разів).

3. Атака, що виконується на підготовку після кроку вперед / кроку назад (по 10 разів).

4. Атака на підготовку після дії зброєю (батман, опускання зброї, показ уколу, захоплення зброї тощо) (2 серії по 10 разів).

5. Виконання зміни позицій стоячи на місці або з пересуванням кроками уперед / назад (10 разів).

6. Виконання захистів стоячи на місці або з пересуванням кроками уперед / назад (3 серії по 10 разів).

7. Захист кроком назад і відповіді на місці або з кроком веред (3 серії по 10 разів).

8. Захист і відповідь, контр-захист та контр-відповідь (2 серії по 10 разів).

9. Захисти і відповіді зі зближенням.

Слід зауважити, що для розвитку саме швидкості слід припиняти виконання вправи попереджаючи прояви стомлення. Вправи на швидкість рухів включають у підготовчу частину та виконують 3-5 серіями по 5-8 спроб. Реагування на об'єкт що рухається можна тренувати у двобої на дистанції яка раптово змінюється через глибину та напрям атаки, зміну амплітуди рухів клинка при виконанні захисних дій та відповідях.

Висновки. Доведено, що швидкість є важливою якістю для реалізації завдань фехтування. Враховуючи сенситивний період її розвитку, 7-13 років, вправи для розвитку швидкості мають систематично включатися в тренувальний процес юних фехтувальників в усі види фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо у впровадженні розроблених вправ в уроки фізичної культури за модулем «Фехтування».

Література:

- Адамчук, В., & Шандригось, В. (2024). Характеристика показників швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 4, 31-40. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-3>
- Безотосна, А., Бойченко, Н., & Шандригось, В. (2025). Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 9-13.
- Єрмоленко, К., & Кривенцова, І. (2025) Програма розвитку швидкісних якостей засобами легкоатлетичних та фітнес-вправ. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 109-114.
- Федорищак, Р., & Кондрацька, Г. (2025). Розвиток швидкісних якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5K(191), 205-208. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).43)
- Kriventsova, I., Gorbachuk, Ye., Chernigivs'ka S., Jagiello, M., & Bensbaa A. (2021). Improving the means and methods of training of young fencers aged 9-11 years. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 6(25), 388-394.

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

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

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Кривенцова Олена Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки

<https://orcid.org/0009-0004-0271-2623>

E-mail: olena.kryventsova@nure.ua

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Педагогічний контроль змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах: сучасні підходи та індикатори ефективності

Латишев М.В.¹, Тропін Ю.М.², Каупужс Айварс³

¹ *Київський столичний університет імені Бориса Грінченка*

² *Харківська державна академія фізичної культури*

³ *Резекненська академія технологій, Латвія*

Анотація. У статті розглянуто показники змагальної діяльності в єдиноборствах. Встановлено, що найбільш інформативними показниками педагогічного контролю змагальної діяльності є: загальна кількість техніко-тактичних дій, коефіцієнт їх результативності, співвідношення атакуючих і контратакуючих дій, частка реалізованих технічних прийомів, динаміка та структура поєдинку, а також показники активності спортсменів у різних періодах поєдинку. Саме ці індикатори найбільш повно відображають як рівень техніко-тактичної підготовленості, так і тактичну модель ведення змагального поєдинку.

Ключові слова: єдиноборства; змагальна діяльність; висококваліфіковані спортсмени; педагогічний контроль; показники.

Вступ. Сучасний етап розвитку єдиноборств характеризується суттєвими змінами у структурі змагальної діяльності спортсменів, що зумовлено інтенсифікацією змагального процесу, підвищенням щільності поєдинків, ускладненням техніко-тактичних дій та постійним оновленням правил змагань (Matkarimov et al., 2024; Tünnemann, 2013). За таких умов особливої актуальності набуває проблема об'єктивного та науково обґрунтованого педагогічного контролю змагальної діяльності, який є невід'ємною складовою системи управління тренувальною та змагальною підготовкою спортсменів у єдиноборствах (Вербовата, & Романенко, 2023; Голоха, 2024).

Педагогічний контроль у спортивній підготовці розглядається як цілеспрямований процес отримання, аналізу та інтерпретації інформації про стан підготовленості спортсменів і ефективність їх змагальної діяльності з метою своєчасної корекції тренувального процесу (Коробейніков та ін., 2020; Тропін та ін., 2025с). У єдиноборствах, які характеризуються високою варіативністю і динамічністю поєдинків, контроль змагальної діяльності має ґрунтуватися на комплексному аналізі кількісних і якісних показників, що відображають результативність, активність, ефективність техніко-тактичних дій, а також специфіку ведення поєдинку в умовах сучасних правил змагань (Пашков, 2022; Curby et al., 2023).

Аналіз наукових досліджень свідчить, що більшість робіт у сфері єдиноборств зосереджена на вивченні окремих компонентів змагальної діяльності (частота технічних дій, результативність атак, співвідношення атакуючих і контратакуючих дій тощо). Водночас недостатньо систематизованими

залишаються підходи до педагогічного контролю як цілісного інструменту управління змагальною підготовкою, а також відсутня уніфікована система індикаторів, які дозволяли б об'єктивно оцінювати ефективність змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації та вікових груп (Латишев та ін., 2023; Чоботько та ін., 2022).

Особливої уваги потребує питання адаптації традиційних показників педагогічного контролю до умов сучасних єдиноборств, де зростає значення простих техніко-тактичних дій, активності спортсменів упродовж усього поєдинку, тактичної гнучкості та здатності до швидкого прийняття рішень. У зв'язку з цим актуальним є впровадження сучасних підходів до контролю змагальної діяльності, що базуються на використанні відеоаналізу, цифрових технологій та комплексної оцінки результативних і процесуальних показників поєдинку (Романенко та ін., 2020; Pashkov et al., 2021).

Таким чином, наукове обґрунтування сучасних підходів до педагогічного контролю змагальної діяльності та визначення інформативних індикаторів її ефективності є важливим науково-практичним завданням, вирішення якого сприятиме підвищенню якості управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів у єдиноборствах.

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

Мета дослідження: визначити найбільш інформативні показники для педагогічного контролю змагальної діяльності в єдиноборствах.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження було визначено інформативність та практичну значущість основних показників педагогічного контролю змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах. Аналіз отриманих даних засвідчив, що ефективність змагальної діяльності не може бути адекватно оцінена на основі одного або двох ізольованих показників, а потребує комплексного підходу, що поєднує результативні, процесуальні та якісні індикатори (Бойченко, 2022; Тропін та ін., 2025a).

Встановлено, що найбільш інформативними показниками педагогічного контролю змагальної діяльності є: загальна кількість техніко-тактичних дій, коефіцієнт їх результативності, співвідношення атакуючих і контратакуючих дій, частка реалізованих технічних прийомів, динаміка та структура поєдинку, а також показники активності спортсменів у різних періодах поєдинку (табл. 1). Саме ці індикатори найбільш повно відображають як рівень техніко-тактичної підготовленості, так і тактичну модель ведення змагального поєдинку.

Таблиця 1

Основні показники змагальної діяльності в єдиноборствах та спосіб їх визначення

Показник	Спосіб визначення	Методичне призначення
Загальна кількість техніко-тактичних дій	Підрахунок усіх атакуючих і контратакуючих дій, виконаних спортсменом упродовж поєдинку.	Оцінка рівня змагальної активності спортсмена.
Коефіцієнт результативності	Відношення кількості результативних технічних дій до їх загальної кількості.	Характеристика ефективності змагальної діяльності.
Співвідношення атакуючих і контратакуючих дій	Порівняння кількості ініціативних атакуючих та контратакуючих дій.	Визначення тактичної спрямованості ведення поєдинку.
Частка реалізованих технічних прийомів	Відсоткове співвідношення успішно виконаних прийомів до загальної кількості спроб.	Оцінка якості технічної підготовленості.
Показники активності у поєдинку	Кількість технічних дій у різні часові періоди поєдинку.	Аналіз стабільності та динаміки змагальної активності.
Показники динаміки та структури поєдинку	Хронометраж часу між діями та аналіз фаз поєдинку.	Оцінка темпу та структурних особливостей змагальної діяльності.

Загальна кількість техніко-тактичних дій. Під загальною кількістю техніко-тактичних дій розуміли сумарну кількість усіх атакуючих і контратакуючих дій, виконаних спортсменом упродовж поєдинку, незалежно від їх результативності. До обліку включалися лише дії, що мали чітко виражену технічну спрямованість і відповідали правилам змагань.

Коефіцієнт результативності техніко-тактичних дій. Коефіцієнт результативності визначався як відношення кількості результативних техніко-тактичних дій (які призвели до здобуття змагальних балів або інших форм оцінювання відповідно до правил) до загальної кількості виконаних дій. Показник виражався у відносних одиницях або відсотках та використовувався для оцінки ефективності змагальної діяльності.

Співвідношення атакуючих і контратакуючих дій. Даний показник визначався шляхом підрахунку кількості ініціативних атакуючих дій та контратакуючих дій, виконаних у відповідь на дії суперника. Співвідношення дозволяло оцінити тактичну спрямованість змагальної діяльності спортсмена (переважно атакуючий, контратакуючий або комбінований стиль ведення поєдинку).

Частка реалізованих технічних прийомів. Частка реалізованих технічних прийомів визначалася як відсоткове співвідношення кількості успішно виконаних технічних прийомів до загальної кількості спроб їх виконання. До успішних відносили прийоми, які завершувалися отриманням змагальних балів або створювали чітку тактичну перевагу відповідно до суддівської оцінки.

Показники активності спортсменів у поєдинку. Активність спортсменів оцінювалася за кількістю техніко-тактичних дій у визначені часові інтервали

поєдинку (початковий, середній та заключний періоди), а також за частотою ініціативних дій. Додатково враховувалася динаміка активності, що дозволяло визначити стабільність або коливання змагальної активності протягом поєдинку.

Показники динаміки та структури поєдинку. Для аналізу динаміки поєдинку використовувався хронометраж часу між послідовними техніко-тактичними діями та тривалості активних фаз боротьби. Структурні характеристики включали розподіл технічних дій за видами, фазами поєдинку та ситуаціями ведення боротьби (атака, контратака, захист).

Аналіз літературних джерел свідчить, що у спортсменів високої кваліфікації спостерігається не стільки зростання загальної кількості технічних дій, скільки підвищення їх ефективності та стабільності виконання. Це проявляється у більш високих значеннях коефіцієнта результативності та оптимальному співвідношенні атакуючих і контратакуючих дій (Бойченко та ін., 2020; Алексєєв та ін., 2021). Така тенденція підтверджує доцільність використання показників ефективності як пріоритетних індикаторів педагогічного контролю змагальної діяльності.

Водночас аналіз процесуальних показників виявив, що сучасні поєдинки в єдиноборствах характеризуються зростанням ролі простих техніко-тактичних дій та підвищенням значення постійної активності спортсменів протягом усього часу сутички. У цьому контексті контроль лише фінального результату поєдинку не відображає реальної якості змагальної діяльності, що підкреслює необхідність включення до системи педагогічного контролю показників динаміки поєдинку та структурних характеристик технічних дій (Бойченко, & Шандригось, 2023; Романенко та ін., 2021).

Ряд авторів зазначає, що саме інтеграція кількісних і якісних індикаторів дозволяє підвищити об'єктивність педагогічного контролю та ефективність управління тренувальним процесом (Тропін та ін., 2025b; Li et al., 2018).

Особливої уваги заслуговує встановлений взаємозв'язок між показниками активності спортсменів та результативністю змагальної діяльності. Виявлено, що спортсмени, які демонструють стабільну активність упродовж усього поєдинку, мають вищі показники ефективності реалізації технічних дій, незалежно від загальної кількості атак (Бойченко та ін., 2024; Голоха, & Романенко, 2021). Це свідчить про необхідність переорієнтації педагогічного контролю з формального підрахунку дій на аналіз їх тактичної доцільності та часової структури.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання багатокомпонентної системи педагогічного контролю змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах. Застосування сучасних підходів до аналізу змагальної діяльності та впровадження інформативних індикаторів ефективності створює передумови для підвищення якості управління тренувальною та змагальною підготовкою спортсменів і забезпечує науково обґрунтовану корекцію тренувального процесу.

Висновки. Встановлено, що найбільш інформативними показниками педагогічного контролю змагальної діяльності є: загальна кількість техніко-

тактичних дій, коефіцієнт їх результативності, співвідношення атакуючих і контратакуючих дій, частка реалізованих технічних прийомів, динаміка та структура поединку, а також показники активності спортсменів у різних періодах поединку. Запропоновані показники дозволяють здійснювати багаторівневий педагогічний контроль змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах, поєднуючи оцінку кількісних характеристик, ефективності та тактичної доцільності техніко-тактичних дій. Їх використання створює передумови для об'єктивної інтерпретації результатів змагань і науково обґрунтованої корекції тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на розробку модельних характеристик показників змагальної діяльності в різних видах єдиноборств.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Голоха, В. Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 3(21), 4-12.
- Бойченко, Н. В., Чертов, І. І., Пирог, Ю. А., & Алексєєв, А. Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4-12.
- Бойченко, Н. В. (2022). Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 5-8.
- Бойченко, Н. В., & Шандригось, В. І. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства*, 2(28), 15-25.
- Бойченко, Н. В., Безатосна, А. В., & Шандригось, В. І. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, 3(33), 4-16.
- Вербовата, О.В., & Романенко, В.В. (2023). Аналіз змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*, 1(27), 4-13.
- Голоха, В. Л., & Романенко, В. В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 1(19), 12-19.
- Голоха, В. Л. (2024). Аналіз змагальної діяльності юних спортсменів на 38-му дитячому турнірі «Ванпаку сумо». *Єдиноборства*, 4(34), 28-33.
- Коробейніков, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., & Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 27-33.
- Латишев, М., Головач, І., Поляничко, О., Єретик, А., & Лахтадир, О. (2023). Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 2(28), 79-89.
- Пашков, І. М. (2022). Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*, 1, 26-29.
- Романенко, В. В., Голоха, В. Л., Алексєєв, А. Ф., & Коваленко, Ю. М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності однокорців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6 (80), 65-72.
- Романенко, В. В., Тропін, Ю. М., & Куліда, А. О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Тропін, Ю. М., Бойченко, Н. В., & Голоха, В. Л. (2025а). Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності борців вільного та греко-римського стилів. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*, 8, 228-232.

- Тропін, Ю., Романенко, В., & Бойченко, Н. (2025b). Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 5(13), 59-64.
- Тропін, Ю. М., Бойченко, Н. В., & Камаєв О. І. (2025c). Управління тренувальним процесом в спортивній боротьбі з урахуванням сучасних правил змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5К(191), 201-204.
- Чоботько, М., Чоботько, І., & Бойченко, Н. (2022). Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років. *Єдиноборства*, 2(24), 86-95. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.08>
- Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487-93.
- Matkarimov, R., Korobeynikov, G., Tropin, Y., Biletska, V., Curby, D., Dokmanac, M., & Kerimov, F. (2024). Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(1), 38-43.
- Li, P., De Bosscher, V., Pion, J., Weissensteiner, J.R. & Vertonghen, J. (2018). Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*, 18(4), 550–559.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Analysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Tünnemann, H. (2013). Evolution and Adjustments for the New Rules in Wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 94–104.

Відомості про авторів:

Латишев Микола Вікторович – к.фіз.вих., доцент

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: tropin.yurij@gmail.com

Каупужс Айварс – PhD

Резекненська академія технологій, Латвія

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

E-mail: aivars.kaupuzs@rta.lv

Надійшла до редакції 18.12.2026 р.

Морфо-функціональні особливості тхеквондистів 12-14 років

Пашков І.М., Пашкова В.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто морфо-функціональні особливості тхеквондистів 12-14 років. Підготовка спортсменів у тхеквондо, вимагає всебічного аналізу і врахування їхніх анатомо-фізіологічних особливостей. Представлені фізіологічні особливості розвитку організму спортсменів 12-14 років та вплив морфо-функціональних показників на прояв фізичних здібностей тхеквондистів. Отримані результати дозволяють краще зрозуміти розвиток спеціальної підготовки спортсмена та правильно визначити засоби і методи спортивного тренування на основі морфо-функціональних особливостей тхеквондистів 12-14 років.

Ключові слова: тхеквондо; морфофункціональні показники; розвиток; підготовка; фізичні здібності.

Вступ. Сучасний етап розвитку дитячо-юнацького спорту вимагає постійного удосконалення системи підготовки спортсменів, особливо у складнокоординаційних видах спорту, таких як тхеквондо ВТФ. Тхеквондо як олімпійський вид спорту передбачає високий рівень технічної та фізичної підготовленості, що обумовлює необхідність наукового підходу до планування та реалізації тренувального процесу (Пашкова, 2023; Pashkov et al., 2022;).

Оскільки підготовка спортсменів у тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки закладає фундамент майбутніх спортивних досягнень. Саме в цей період формуються основи технічної, тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також мотиваційна складова тренувальної діяльності. Складність і різнобічність тхеквондо вимагають особливої уваги до методики підготовки спортсменів 12-14 років, яка має враховувати вікові та морфо-функціональні особливості юних тхеквондистів (Платонов, 2020; Pashkov et al., 2022).

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

Мета дослідження: визначити морфо-функціональні особливості тхеквондистів 12-14 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. У віці 12-14 років у юних спортсменів, відбуваються інтенсивні морфо-функціональні зміни, обумовлені як загальними законами біологічного розвитку, так і специфікою впливу тренувальних навантажень. Саме цей віковий період характеризується початком пубертатного етапу онтогенезу, коли активно перебудовуються всі органи та системи організму. Це обумовлює необхідність особливої уваги до індивідуалізації підходів у тренувальному процесі, орієнтації на гармонійний розвиток фізичних якостей (Подрігало & Подрігало, 2025; Pashkov et al., 2022; Пашкова, 2023).

Морфологічні особливості тхеквондистів 12-14 років пов'язані з нерівномірністю росту різних сегментів тіла. У цей період спостерігається переважання лінійного росту кінцівок над розвитком тулуба. Це призводить до змін у пропорціях тіла, подовження рук і ніг, що сприяє ефективному виконанню технічних дій у тхеквондо, зокрема ударів ногами, які становлять основу технічного арсеналу цього виду спорту. Проте таке зростання часто супроводжується зниженням координаційної стабільності та порушенням загального відчуття рівноваги, що потребує коригувальних вправ і постійної уваги тренера до розвитку координаційних здібностей (Cular et al., 2021; Pashkov et al., 2022).

Функціональні особливості серцево-судинної системи тхеквондистів 12-14 років мають свої характерні риси. Зокрема, у цьому віці серце ще не досягло повного функціонального дозрівання, об'єм серцевих камер зростає, проте м'язові волокна міокарда ще недостатньо адаптовані до тривалих навантажень високої інтенсивності. У зв'язку з цим спостерігається підвищена частота серцевих скорочень у стані спокою і при навантаженні, що слід враховувати під час побудови тренувального процесу. Показники артеріального тиску залишаються в межах вікової норми, але можуть коливатися внаслідок нестабільності вегетативної регуляції, що є типовим для пубертатного періоду. Тому важливо проводити регулярний контроль ЧСС і тиску, адаптувати навантаження до рівня тренуваності та стану серцево-судинної системи спортсмена (Платонов, 2020; Podrihalo et al., 2021).

Дихальна система у підлітковому віці продовжує функціонально дозрівати, хоча анатомічно її розвиток наближається до завершення. Відбувається збільшення об'єму легень, поліпшення дихального обміну, проте дихальні м'язи ще не завжди спроможні забезпечити ефективну вентиляцію при максимальних навантаженнях. Це зумовлює необхідність поступового нарощування аеробних навантажень та тренування витривалості з урахуванням можливостей організму. Ефективне формування дихального стереотипу, що включає оптимальну глибину та ритм дихання, є важливим фактором підвищення функціональних резервів дихальної системи (Ровний та ін., 2015).

Опорно-руховий апарат у спортсменів цього віку зазнає значного навантаження через інтенсивний ріст кісткової тканини, що часто випереджає розвиток м'язового апарату. Це створює потенційну загрозу розвитку деформацій хребта, порушень постави, виникнення болю в суглобах. У тренувальному процесі необхідно приділяти велику увагу вправам на

укріплення м'язів спини та черевного преса, а також контролювати правильність виконання технічних дій, щоби уникнути травматизації. Крім того, у зв'язку з підвищеною рухливістю суглобів і зв'язок у цьому віці, діти можуть демонструвати гіпермобільність, що з одного боку сприяє виконанню технічних елементів тхеквондо (Ровний та ін., 2015; Podrihalo et al., 2021).

Нервова система у віці 12-14 років характеризується посиленою функціональною лабільністю, підвищеною емоційністю, нестійкістю концентрації уваги, особливо у спортсменів з низьким рівнем саморегуляції. Це накладає додаткові вимоги до структурування тренувального процесу, який повинен бути динамічним, змінним, цікавим, із частими перемиканнями видів діяльності. Розвиток швидкісних реакцій, уваги, тактичного мислення потребує спеціалізованих тренувальних завдань і моделювання змагальних ситуацій. Варто підкреслити, що в цьому віці формується основа для подальшої спортивної мотивації, тому важливо створити атмосферу підтримки та самореалізації, уникаючи надмірного тиску і стресу (Платонов, 2020; Ровний та ін., 2015).

У віці 12-14 років особливе значення має розвиток фізичних якостей. Кожна фізична якість має власні темпи розвитку, які зумовлені віковими та індивідуальними особливостями. Зокрема, швидкість має найбільш сприятливі умови для розвитку в цей період, особливо за умови цілеспрямованого тренування. Гнучкість розвивається добре завдяки еластичності зв'язок і м'язів, тому цей період є оптимальним для удосконалення гнучкості та амплітуди рухів. У той же час, розвиток сили повинен мати поступовий характер із пріоритетом на вправи з власною вагою, без надмірного силового навантаження, яке може негативно вплинути на незміцнілий кістково-м'язовий апарат (Пашкова, 2023; Платонов, 2020; Rocchi et al., 2022).

З підвищенням рівня спортивної кваліфікації показники функціонального стану тхеквондистів за тестами кардіореспираторної системи вірогідно зросли. Аналіз показників функціонального стану у спортсменів тхеквондо свідчить про розвиток довготривалої адаптації до фізичних навантажень у цьому виді спорту. Певні вікові особливості мають місце при розвитку координації рухів. В процесі розвитку та зростання відбувається заміна одних рухів на інші. При рухах ніг спочатку виникає перехресно-реципрокна координація, що полегшує поперемінні рухи ногами. У молодшому шкільному віці вона поступово гальмується та формується симетрична координація, що полегшує одночасні рухи ногами. Орієнтація у просторі з віком збільшується та зростає точність просторової оцінки рухів. Основні зрушення цієї кості відбуваються у 5-6 років, у 7-8 років, у 10-11 років та у 12-13 років. У 16 років цей параметр практично збігається із результатами дорослих (Подрігало & Подрігало, 2025).

Висновки. Врахування морфофункціональних особливостей, вікової динаміки розвитку організму, індивідуальних характеристик, рівня підготовленості, психоемоційного стану та функціональних можливостей тхеквондистів 12-14 років, дозволяє забезпечити гармонійний фізичний розвиток, зниження ризику травматизму та формування основи для досягнення високих спортивних результатів на наступних етапах багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на розробку програми підготовки спортсменів тхеквондистів 12-14 років у річному макроциклі з урахуванням морфофункціональних особливостей.

Література:

- Пашкова, В. І. (2023). Підготовка тхеквондистів–юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 148-153.
- Платонов, В. М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Подрігало, Л. В., & Подрігало, О. О. (2025). *Медико-біологічний супровід програм фізкультурно-оздоровчого та спортивного спрямування. Навчальний посібник*. ХДАФК, Харків.
- Ровний, А. С., Ільїн, В. М., Лизогуб, В. С., & Ровна, О. О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Cular, D. Kezic, A., & Tomljanovic, M. (2021). Elite Croatian junior taekwondo competitors: Morphological characteristics and body composition reference values. *Int. J. Morphol*, 39(3), 726-731.
- Rocchi, J. E., Adami, P. E., Melke, N., G. De Vito, Bernardi, M., & Macaluso, A. (2022). Physiological profile comparison between high intensity functional training, endurance and power athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 122(2). 531-539.
- Pashkova, V., Pashkov, I., & Potop, V. (2022). Monitoring of morphofunctional indicators of 14-15 year old taekwondo players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4). 104-108.
- Podrihalo, O. O., Podrigalo, L. V., Kiprych, S.V., Galashko, M. I., Alekseev, A. F., Tropin, Y. M., Deineko, A. Kh., Marchenkov, M. K., Nasonkina, O. Yu. (2021). The comparative analysis of morphological and functional indicators of armwrestling and street workout athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 5(3), 8-193.

Відомості про авторів:

Пашков Ігор Миколайович – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

[http:// orcid.org/0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

E-mail: igorvita6@gmail.com

Пашкова Вікторія Ігорівна – PhD (Фізичне виховання та спорт)

Харківська державна академія фізичної культури.

[http://orcid.org/ 0000-0002-7722-4411](http://orcid.org/0000-0002-7722-4411)

E-mail: pashkovaviktoria7@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Психофізіологічна готовність фахівців силових структур до дій у рукопашному бою

Пономарьов В.О.¹, Ананченко К.В.², Тропін Ю.М.²

¹ *Інститут Служби безпеки України Національного Юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

² *Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. У статті визначені провідні компоненти психофізіологічної готовності фахівців силових структур до дій у рукопашному бою, серед яких ключову роль відіграють швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість уваги та рівень психоемоційної регуляції. Встановлено, що цілеспрямований розвиток зазначених компонентів є необхідною умовою підвищення ефективності спеціальної підготовки та забезпечення надійності техніко-тактичних дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: силові структури; рукопашний бій; психофізіологічні показники; екстремальні умови.

Вступ. Сучасні умови професійної діяльності фахівців силових структур характеризуються зростанням рівня ризику, динамічністю оперативних ситуацій та необхідністю прийняття швидких і точних рішень в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності та високого психоемоційного напруження. Особливе місце в структурі професійної підготовки таких фахівців посідають дії у рукопашному бою, які вимагають не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, але й належного рівня психофізіологічної готовності (Ковальчук, & Бозоян, 2023; Кокун, & Кодлубовська, 2019; Пономарьов та ін., 2024a).

Психофізіологічна готовність розглядається як інтегральний стан функціональних систем організму, що забезпечує ефективну реалізацію професійно значущих рухових дій у складних та екстремальних умовах. Вона включає рівень розвитку сенсомоторних реакцій, стійкість уваги, здатність до швидкого аналізу ситуації, прийняття рішень, емоційну стабільність, стресостійкість та ефективність вегетативної регуляції (Романенко та ін., 2022; Тропін та ін., 2025; Romanenko et al., 2025b). У контексті рукопашного бою ці компоненти набувають вирішального значення, оскільки помилки, зумовлені психофізіологічною дезадаптацією, можуть призвести до травмування або невиконання службового завдання.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що більшість робіт, присвячених підготовці фахівців силових структур, зосереджені переважно на розвитку фізичних якостей, техніки та тактики рукопашного бою (Пономарьов, & Корчагін, 2025; Сватсьєв, 2025). Водночас питання комплексної оцінки та

цілеспрямованого формування психофізіологічної готовності часто залишаються фрагментарно висвітленими. Наявні дослідження вказують на суттєвий вплив показників сенсомоторної реакції, когнітивних функцій та психоемоційних станів на надійність дій у стресових ситуаціях, однак відсутня єдина методична система їх педагогічного контролю та інтеграції у процес спеціальної підготовки (Пономарьов, & Ананченко, 2021; Korobeynikov et al., 2020; Romanenko et al., 2025a).

Крім того, специфіка професійної діяльності фахівців силових структур обумовлює необхідність моделювання умов, максимально наближених до реальних бойових ситуацій, що супроводжуються високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження. За таких умов психофізіологічна готовність виступає ключовим чинником забезпечення ефективності та надійності дій у рукопашному бою, а також збереження професійного здоров'я (Ковальчук, & Завацька, 2025; Пономарьов та ін., 2024b).

У зв'язку з цим актуальним є наукове обґрунтування структури психофізіологічної готовності фахівців силових структур, визначення її провідних компонентів та розроблення підходів до їх оцінки й цілеспрямованого формування в системі спеціальної фізичної та професійної підготовки. Дослідження в цьому напрямі сприятимуть підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та рівня готовності фахівців до дій у рукопашному бою в умовах реальної службово-бойової діяльності.

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

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між показниками сенсомоторних реакцій, когнітивних функцій і надійності виконання спеціальних рухових дій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження у фахівців силових структур, які займаються рукопашним боєм.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду показав, що психофізіологічні показники є важливими детермінантами успіху спортсменів на змаганнях та грають важливу роль у фахівців силових структур при виконанні завдань (Алексєєв та ін., 2021; Пономарьов та ін., 2024с; Shandrygos et al., 2023).

Результати проведеного дослідження свідчать, що психофізіологічна готовність фахівців силових структур до дій у рукопашному бою має комплексний характер і формується за рахунок узгодженої взаємодії сенсомоторних, когнітивних та психоемоційних компонентів. Аналіз показників простої та вибіркової сенсомоторної реакції засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між обстеженими з різним рівнем

професійної підготовленості. Фахівці з вищим рівнем готовності характеризувалися коротшим латентним періодом реакції та більшою стабільністю відповідей в умовах обмеженого часу.

Дослідження когнітивних функцій показало, що показники стійкості та переключення уваги, а також швидкість обробки зорової інформації мають суттєвий вплив на ефективність виконання техніко-тактичних дій у рукопашному бою. Особи з вищими значеннями концентрації уваги допускали меншу кількість помилок під час виконання модельованих бойових завдань, що підтверджує роль когнітивного контролю в умовах динамічної зміни ситуації.

Аналіз психоемоційного стану засвідчив, що підвищений рівень ситуативної тривожності негативно впливає на швидкість прийняття рішень і точність рухових дій. Водночас спортсмени з високою стресостійкістю демонстрували збереження ефективності сенсомоторних реакцій навіть за умов інтенсивного фізичного навантаження, що є важливим показником функціональної надійності.

Кореляційний аналіз встановив наявність достовірних взаємозв'язків між показниками психофізіологічної готовності та результативністю виконання прийомів рукопашного бою (табл. 1). Зокрема, виявлено середні та високі кореляційні зв'язки між часом реакції вибору, показниками уваги та індексом техніко-тактичної ефективності. Це свідчить про те, що зниження швидкості сенсомоторних реакцій і погіршення когнітивних функцій призводять до зменшення надійності дій у бойових ситуаціях.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки між психофізіологічними показниками та ефективністю дій у рукопашному бою

Показники	Індекс техніко-тактичної ефективності, ум. од.	
	г	р
Час простої сенсомоторної реакції, мс	-0,52	<0,01
Час реакції вибору, мс	-0,61	<0,01
Стійкість уваги, бали	0,58	<0,01
Кількість помилок, кількість разів	-0,64	<0,01
Рівень ситуативної тривожності, ум. од.	-0,47	<0,05

Висновки. Отримані результати дозволили виокремити провідні компоненти психофізіологічної готовності фахівців силових структур до дій у рукопашному бою, серед яких ключову роль відіграють швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість уваги та рівень психоемоційної регуляції. Встановлено, що цілеспрямований розвиток зазначених компонентів є необхідною умовою підвищення ефективності спеціальної підготовки та забезпечення надійності техніко-тактичних дій в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на покращення психофізіологічної готовності до екстремальних умов фахівців силових структур за допомогою занять рукопашним боєм.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Голоха, В. Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 3(21), 4-12.
- Ковальчук, З. Я., & Бозоян, М. А. (2023). Вплив особистісних властивостей на розвиток емоційної стійкості фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2, 32-40.
- Ковальчук, З. Я., & Завацька, Н. Є. (2025). Психологічна реабілітація та відновлення професійної діяльності фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 1, 28-36.
- Кокур, О. М., & Кодлубовська, Т. Б. (2019). Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 19(5), 73-83.
- Пономарьов, В. О., & Ананченко, К. В. (2021). Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції*, Харків. 29-32.
- Пономарьов, В. О., Корчагін, М. В., & Марію, Байч. (2024a). Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-єдиноборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31), 100-110.
- Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024b). Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі єдиноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (179), 191-195.
- Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024c). Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі єдиноборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 7(180), 137-142.
- Пономарьов В., & Корчагін М. (2025). Формування психологічної готовності спортсменів єдиноборців до тренувальної діяльності та до змагань. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 5K(191), 153-158.
- Романенко, В. В., Тропін, Ю. М., & Шандригось, В. І. (2022). Особливості прояву сенсомоторних реакцій таеквондистів різного віку та кваліфікації. *Єдиноборства*, 3(25), 67-80.
- Сватєєв, А. (2025). Фізична підготовка як основний чинник підготовки працівника силових структур. А 43 *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України: матеріали Всеукр.*, 124.
- Тропін, Ю. М., Романенко, В. В., & Бойченко, Н. В. (2025). Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(5), 59-64.
- Korobeynikov, G., Potop, V., & Korobeinikova, I. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 1621-1627.
- Romanenko, V., Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Abdula, A., Sereda, N., & Yatsiv, Y. (2025a). Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(3), 194-203.
- Romanenko, V., Cynarski, W. J., Tropin, Y., Kovalenko, Y., Korobeynikov, G., Piatysotska, S., Mikhalskyi, V., Holokha, V., & Gaziyevev, S. (2025b). Methodology for Assessing Spatial Perception in Martial Arts. *Appl. Sci.*, 15, 3413.
- Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. N., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122.

Відомості про авторів:

Пономарьов Віктор Олександрович – доктор філософії, професор
*Інститут Служби безпеки України Національного Юридичного університету
імені Ярослава Мудрого*

<https://orcid.org/0000-0003-1261-4053>

E-mail: var5@ua.fm

Ананченко Костянтин Володимирович – доцент, к.фіз.вих., доцент кафедри
одноборств

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: 2015akv@gmail.com

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: tropin.yuriy@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.

Рекомендації Міжнародної федерації дзюдо з питань гендерної рівності

Соломянова-Кирильчук К.О., Таран Л.М.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі здійснено аналіз рекомендацій Міжнародної федерації дзюдо (IJF), спрямованих на досягнення гендерної рівності в системі управління, підготовки та змагальної діяльності в дзюдо. Обґрунтовано актуальність проблеми для України з огляду на відсутність інституційних механізмів, політик і системного моніторингу участі жінок у дзюдо. На основі контент-аналізу ключових документів IJF узагальнено комплексну систему рекомендацій, що охоплює інституційні зміни, освіту та кар'єрний розвиток, рівність у змагальному процесі, оплаті праці, комунікаційні стратегії, статистичну звітність та моніторинг. Показано, що імплементація цих рекомендацій може стати підґрунтям для системного скорочення гендерного розриву в українському дзюдо та підвищення його відповідності міжнародним стандартам

Ключові слова: гендерна рівність; дзюдо; жінки; комплексна система рекомендацій.

Вступ. Наразі Україна суттєво відстає від країн-лідерок жіночого дзюдо в частині впровадження заходів щодо досягнення гендерної рівності, зокрема відсутні: відповідна комісія в складі Федерації дзюдо України (<https://ukrainejudo.com/>), розділ на сайті, присвячений цим питанням, офіційні документи чи політики, присвячені гендерній рівності, гендерно-орієнтовані ініціативи, медіакампанії скеровані на жінок, прозора і доступна статистика тощо. Звісно, є і певні успіхи, такі як прагнення до приведення складу керівництва у відповідність з вимогами IJF щодо квотування, бо позиції які обіймають жінки не є ключовими, а серед керівництва обласних федерацій жінки все ще відсутні. Як успіх можна відзначити призначення двох жінок до складу тренерів національної збірної команди: Ганни Каштанової головною тренеркою жіночої збірної команди України з дзюдо та Іванни Макухи тренеркою відповідальною за підготовку вікової категорії до 15 років. Менш з тим, серед підлітків до 15 років не проводяться ані континентальні першості, ані світові. З медіа-кампаній можна згадати короткометражний фільм «Анаконда», присвячений Дар'ї Білодід, наймолодшій в історії чемпіонці світу, разом з тим, варто зауважити, що ця стрічка не була ініційована федерацією, а була частиною рекламної кампанії Mitsubishi.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проведено згідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2025-2029 рр. за темою «Історичні, теоретичні та методичні аспекти

сучасної системи підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0124U005127).

Мета дослідження: визначити комплекс рекомендацій Міжнародної федерації дзюдо (IJF) для системного покращення ситуації у сфері гендерної рівності в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів, контент-аналіз спортивних документів, аналіз, синтез.

Результати дослідження та їх обговорення. Задля поліпшення гендерної рівності в українському дзюдо, як на рівні керівного складу, так і залучення до тренувального та змагального процесу спортсменок, доцільно вивчити позитивні практики в інших країнах, а також важливо враховувати безпосередні рекомендації Комітету з гендерної рівності Міжнародної федерації дзюдо (IJF GEK). Отже, проаналізувавши Звіт Комісії з гендерної рівності (Čorak, 2025), Стратегію гендерної рівності IJF (<https://lnk.ua/y4XlyXQ4X>), Політику рівних умов змагань (<https://lnk.ua/9ernk23ep>) та Документ з кращими практиками щодо розвитку і залучення жінок-тренерок (<https://lnk.ua/y4z3kmBej>), можна визначити комплексну систему рекомендацій Міжнародної федерації дзюдо (IJF) для системного покращення ситуації у сфері гендерної рівності:

1. Управління та інституційні зміни (Čorak, 2021; <https://lnk.ua/aV7BOrxe1>):

- Національним федераціям (NJF) рекомендовано засновувати власні комісії з гендерної рівності для впровадження політики IJF на локальному рівні.

- Впровадження квот і встановлення цільового показника у 25% для представництва жінок у виконавчих комітетах та керівних органах національних федерацій.

- Забезпечення відкритих та рівних процедур найму на адміністративні та технічні посади.

2. Освіта та розвиток кар'єри для атлеток у відставці (<https://lnk.ua/y4z3kmBej>):

- Організація спеціалізованих практичних сесій Академії IJF виключно для жінок (щоб усунути логістичні та психологічні бар'єри) та надання стипендій для навчання.

- Активна участь у програмі «Жінки у високоефективному спорті» для підготовки елітних тренерських кадрів.

- Створення програм наставництва, де досвідчені лідерки допомагають молодим фахівчиням адаптуватися у професійному середовищі.

3. Рівність у змагальному процесі (<https://lnk.ua/9ernk23ep>):

- Санкціонування лише тих турнірів Світового туру дзюдо, які передбачають змагання як серед чоловіків, так і серед жінок.

- Забезпечення ідентичних правил, стандартів обладнання та – що найважливіше – рівних призових фондів для обох статей.

- Стимулювання участі жінок-рефері на змаганнях найвищого рівня для створення видимих рольових моделей.

4. Комунікація та подолання стереотипів (<https://www.ijf.org/ijf/documents/14>):

- Співпраця з медіа-партнерами для забезпечення рівного обсягу ефірного часу та публікацій для жіночих змагань.
- Використання історій успіху видатних дзюдоїсток для залучення дівчат у спорт та зміни соціального сприйняття дзюдо.
- Кампанія «Stronger Together», яка передбачає залучення чоловіків до адвокації гендерної рівності, наголошуючи, що різноманітність посилює вид спорту в цілому.

5. Моніторинг та фінансова підтримка (<https://www.ijf.org/ijf/documents/14>):

- Щорічне оновлення гендерної статистики через базу JudoBase для відстеження прогресу (особливо у сферах, де частка жінок наразі нижче 20 %).
- Обов'язкове виділення бюджетних коштів на заходи з гендерної рівності та використання грантів Олімпійської солідарності МОК.

Висновки. Аналіз документів Міжнародної федерації дзюдо засвідчує, що гендерна рівність розглядається IJF не як окрема ініціатива, а як системний підхід до розвитку виду спорту. Рекомендації охоплюють управлінський рівень, підготовку кадрового резерву, організацію змагального процесу, медійну політику, прозору статистичну звітність. Для України імплементація цих підходів є критично необхідною з огляду на відсутність інституціоналізованих механізмів гендерної політики у вітчизняному дзюдо. Впровадження цих заходів створить підґрунтя для зменшення структурної нерівності, підвищення представленості жінок у керівних і тренерських позиціях, а також для наближення українського дзюдо до міжнародних стандартів управління та розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. На основі аналізу успішних практик і політик Міжнародної федерації дзюдо (IJF) розробити рекомендації щодо сприяння розвитку гендерної рівності в Україні.

Література:

- Čorak S. (2025). Congress 2025 report of the Gender Equality Commission Director. International Judo Federation. Gender Equality Commission. 11.06.2025. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2025/06/6_08_Gender_Equality_-_ENG-174-1749729269.pdf
- Čorak S. (2021). Teamwork as a method of governing in judo. *Women in judo*. London: Routledge, 16-27. <https://doi.org/10.4324/9780429298738-3>
- IJF Gender Equality Commision. <https://www.ijf.org/ijf/documents/14>
- IJF Gender Equality Commision. Best practices in gender equality. Promoting the Participation of Women Coaches in Judo. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2025/05/Promoting_the_Participation_of-1747061746.pdf. <https://lnk.ua/y4z3kmBej>
- IJF Gender Equality Commision. National Federation Gender Statistics 17.04.2024. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2024/04/IJF_Gender_Statistics_-_17_04_-1713366736.pdf. <https://lnk.ua/aV7BOpxe1>
- IJF Gender Equality Commision. Policy for equal competition conditions. International Judo Federation. Gender Equality Commision. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2025/05/IJF_Gender_Equality_Policy_For-1747061638.pdf <https://lnk.ua/9ernk23ep>

IJF Gender Equality Strategy Version: Towards more gender equality and inclusion in judo.
10.09.2022. https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2022/09/IJF_Gender_Equality_Strategy_V-1662801531.pdf <https://lnk.ua/y4XlyXQ4X>
Ukrainian Judo Federation. <https://ukrainejudo.com/>

Відомості про авторів:

Соломянова-Кирильчук Катерина Олегівна – здобувач

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-1920-4321>

E-mail: solomianova.kyrylchuk@gmail.com

Таран Лариса Миколаївна – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0001-8141-443X>

E-mail: taranlarisa11@gmail.com

Надійшла до редакції 12.01.2026 р.

Психофізіологічні детермінанти успішності у змагальній діяльності єдиноборців

Тропін Ю.М.¹, Шандригось В.І.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Тернопільського національного педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка

Анотація. Досліджено психофізіологічні детермінанти успішності змагальної діяльності єдиноборців. Встановлено, що ключовими показниками є сенсомоторні реакції, просторове сприйняття, короткочасна зорова пам'ять та стійкість уваги. Спортсмени з вищими значеннями цих показників демонструють оперативність прийняття рішень, точність і ефективність техніко-тактичних дій, а також стабільність результатів упродовж поєдинку. Результати підтверджують інтегрований характер психофізіологічного впливу на змагальну ефективність і обґрунтовують доцільність використання комплексного психофізіологічного контролю для оптимізації тренувального процесу та індивідуалізації підготовки єдиноборців.

Ключові слова: єдиноборства, змагальна діяльність, висококваліфіковані спортсмени, психофізіологічні показники, успішність.

Вступ. Сучасний розвиток єдиноборств характеризується зростанням інтенсивності змагальної діяльності, підвищенням темпу поєдинків та ускладненням умов прийняття рішень у процесі спортивної боротьби (Тропін та ін., 2025; Korobeynikov et al., 2022a). За таких умов досягнення високих спортивних результатів визначається не лише рівнем фізичної, технічної та тактично-стратегічної підготовленості спортсменів, але й сукупністю психофізіологічних чинників, які забезпечують ефективну регуляцію змагальної діяльності в умовах дефіциту часу та високого емоційного напруження (Романенко та ін., 2022; Martínez-Aranda et al., 2023).

Психофізіологічні детермінанти змагальної успішності охоплюють широкий спектр показників, серед яких особливе місце займають швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість уваги, просторове сприйняття, короткочасна та оперативна пам'ять, а також індивідуальні особливості функціонування центральної нервової системи (Шацьких, 2013; Korobeynikov et al., 2022b). В єдиноборствах, де результат поєдинку часто визначається миттєвим прийняттям рішень і точністю виконання техніко-тактичних дій, роль психофізіологічних показників набуває визначального значення (Korobeynikov et al., 2023; Shandrygos et al., 2023).

Аналіз наукових джерел свідчить, що у єдиноборців психофізіологічні показники мають тісний взаємозв'язок із рівнем техніко-тактичної майстерності

та результативністю змагальної діяльності (Євтифієв та ін., 2023; Мартинюк та ін., 2025). Водночас більшість наявних досліджень зосереджена на вивченні окремих психофізіологічних параметрів, тоді як комплексний підхід до визначення їх детермінуючого впливу на змагальну успішність спортсменів залишається недостатньо розробленим. Це обмежує можливості практичного використання отриманих результатів у системі спортивної підготовки.

Особливої актуальності набуває проблема інтеграції психофізіологічного контролю у структуру управління тренувальною та змагальною діяльністю єдиноборців. Сучасні підходи до спортивної підготовки передбачають використання об'єктивних методів оцінки функціонального стану нервової системи та когнітивних здібностей спортсменів з метою оптимізації індивідуальних тренувальних програм і підвищення ефективності змагальної діяльності (Веретельникова та ін., 2022; Шацьких та ін., 2011).

Таким чином, дослідження психофізіологічних детермінант успішності у змагальній діяльності єдиноборців є актуальним науково-практичним завданням, вирішення якого сприятиме поглибленню уявлень про механізми формування спортивної майстерності та удосконаленню системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного тренування.

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

Мета дослідження: визначити основні психофізіологічні детермінанти успішності у змагальній діяльності єдиноборців.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі теоретичного аналізу даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, було встановлено, що змагальна успішність спортсменів в єдиноборствах зумовлюється комплексною взаємодією психофізіологічних показників, які забезпечують ефективне виконання техніко-тактичних дій в умовах високої інтенсивності поєдинку та дефіциту часу на прийняття рішень (Pashkov et al., 2021; Romanenko et al., 2025a). Отримані результати підтверджують положення про багатокомпонентний характер психофізіологічного забезпечення змагальної діяльності спортсменів (табл. 1).

Аналіз показників сенсомоторних реакцій засвідчив, що спортсмени з вищим рівнем змагальної результативності характеризуються достовірно коротшим часом простої та вибіркової реакції, а також більшою стабільністю реакцій упродовж серії стимулів. Це свідчить про високий рівень функціональної рухливості нервових процесів і здатність швидко адаптуватися до змінних умов змагальної ситуації (Korobeynikov et al., 2020). Виявлені закономірності узгоджуються з даними інших досліджень, у яких швидкість реакції розглядається як один із ключових чинників успішності в єдиноборствах (Yildirim et al., 2023).

Таблиця 1

Взаємозв'язок психофізіологічних показників із змагальною діяльністю спортсменів в єдиноборствах

Психофізіологічний показник	Характеристика	Вплив на змагальну діяльність	Практичне значення
Час простої сенсомоторної реакції	Швидкість реагування на стандартний стимул	Забезпечує оперативність виконання техніко-тактичних дій	Використовується для оцінки готовності до високого темпу поєдинку
Час вибіркової реакції	Швидкість прийняття рішення в умовах вибору	Впливає на ефективність тактичних рішень	Застосовується для індивідуалізації тактичної підготовки
Просторове сприйняття	Здатність до оцінки просторових параметрів поєдинку	Підвищує точність техніко-тактичних дій	Важливе для розвитку тактичного мислення
Короткочасна зорова пам'ять	Оперативне збереження та відтворення зорової інформації	Сприяє прогнозуванню дій суперника	Використовується у когнітивному тренуванні
Стійкість та концентрація уваги	Здатність утримувати увагу впродовж поєдинку	Забезпечує стабільність виконання дій у фінальних фазах	Критерій психологічної готовності до змагань

Дослідження когнітивних показників показало, що просторове сприйняття та короткочасна зорова пам'ять мають суттєвий вплив на ефективність змагальної діяльності. Спортсмени, які демонстрували кращі результати у тестах на просторове орієнтування та оперативну обробку зорової інформації, відзначалися більш високою точністю техніко-тактичних дій та раціональнішим вибором тактичних рішень у процесі поєдинку. Це підтверджує припущення про те, що здатність до швидкого аналізу просторової ситуації є важливим детермінантом змагальної успішності в єдиноборствах (Polevaia-Secareanu et al., 2025; Romanenko et al., 2025b).

Окремий аналіз показників уваги виявив, що стійкість та концентрація уваги мають тісний взаємозв'язок із стабільністю виконання техніко-тактичних дій упродовж усього поєдинку. Спортсмени з вищими показниками уваги демонстрували меншу варіативність результатів у кінцевих фазах поєдинків, що свідчить про кращу здатність протистояти втомі та емоційному напруженню (Chaabene et al., 2017; Romanenko et al., 2020). Отримані результати доповнюють сучасні уявлення про роль уваги як регуляторного механізму змагальної діяльності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між психофізіологічними показниками та індикаторами змагальної діяльності. Найбільш тісні кореляції були зафіксовані між часом сенсомоторної реакції, показниками просторового сприйняття та коефіцієнтом ефективності техніко-тактичних дій. Це свідчить про інтегрований характер впливу

психофізіологічних чинників на результативність поєдинків і підтверджує доцільність їх комплексної оцінки в системі спортивної підготовки (Podrigalo et al., 2023; Romanenko et al., 2024).

Отримані результати узгоджуються з концепцією цілісного управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів, згідно з якою психофізіологічні показники виступають не ізольованими характеристиками, а складовими єдиного функціонального комплексу, що визначає ефективність спортивної діяльності. У цьому контексті психофізіологічний контроль доцільно розглядати як важливий інструмент педагогічного управління, спрямований на індивідуалізацію підготовки спортсменів в єдиноборствах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психофізіологічні детермінанти мають суттєвий вплив на успішність змагальної діяльності єдиноборців. Їх урахування в процесі планування та корекції тренувального процесу створює передумови для підвищення змагальної ефективності та стабільності спортивних результатів.

Висновки.

1. Встановлено, що успішність змагальної діяльності єдиноборців має багатфакторний характер і зумовлюється комплексною взаємодією психофізіологічних показників, які забезпечують ефективну реалізацію техніко-тактичних дій в умовах високої інтенсивності та дефіциту часу.

2. Доведено, що показники сенсомоторних реакцій (проста та вибіркова реакція) є важливими детермінантами змагальної ефективності, оскільки забезпечують оперативність прийняття рішень і своєчасність виконання техніко-тактичних дій у змінних умовах поєдинку.

3. Визначено суттєвий вплив когнітивних функцій, зокрема просторового сприйняття та короткочасної зорової пам'яті, на точність і результативність техніко-тактичних дій, що підтверджує їх провідну роль у формуванні тактичної майстерності єдиноборців.

4. Виявлено, що стійкість і концентрація уваги забезпечують стабільність змагальної діяльності єдиноборців упродовж усього поєдинку, особливо на заключних хвилинах, коли зростає вплив втоми та емоційного напруження.

5. Отримані результати підтверджують доцільність використання психофізіологічних показників як інформативних індикаторів у системі педагогічного контролю та управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів в різних видах єдиноборств.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на практичне впровадження комплексного психофізіологічного контролю в тренувальному процесі спортсменів різних видів єдиноборств.

Література:

- Веретельникова, Н. А., Романенко, В. В., & Тропін, Ю. М. (2022). Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*, 3(25), 32-45.
- Євтифієв, А. С., Бочкарев, С. В., Євтифієва, І. І., Донець, Ю. Г., Недбайло, І. А., & Натарева, В. В. (2023). Кореляційний аналіз психофізіологічних показників борців вільного

- стилю як фактор успішності змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 7(167), 84-88.
- Мартинюк, Ю. Є., Мулик, К. В., Бойченко, Н. В., Джерелій, В. В., & Серeda, Н. В. (2025). Взаємозв'язок показників змагальної діяльності та психофізіологічних реакцій у кваліфікованих борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 6(13), 50-56.
- Романенко, В. В., Тропін, Ю. М., & Шандригось, В. І. (2022). Особливості прояву сенсомоторних реакцій таеквондистів різного віку та кваліфікації. *Єдиноборства*, 3(25), 67-80.
- Тропін, Ю. М., Романенко, В. В., & Бойченко, Н. В. (2025). Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(5), 59-64.
- Шацьких, В., Лукіна, О., & Коробейніков, Г. (2011). Формування психофізіологічних станів організму борців високої кваліфікації в умовах тренувальної та змагальної діяльності. 1, 367-372.
- Шацьких, В. В. (2013). Динаміка психофізіологічних станів борців греко-римського стилю високої кваліфікації в умовах поточного контролю. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 17, 205-209.
- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U., & Hachana, Y. (2017). Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *Journal of strength and conditioning research*, 31(5), 1411-1442.
- Korobeynikov, G., Potop, V., & Korobeinikova, I. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 1621-1627.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Raab, M., Kokhanovich, A., & Korobeinikova, I. (2023). Use of heart rate variability in the training of elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 13(2), 32-37.
- Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Kokhanovich, A. I., Danko, T. H., Korobeynikova, I. G., & Kostyuchenko, V. I. (2022a). Functional state in young wrestlers with different latency of visual response. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*, 3(1), 123-126.
- Korobeynikov, G., Baić, M., Potop, V., Korobeinikova, L., Raab, M., Starčević, N., ... & Danko, T. (2022b). Comparative analysis of psychophysiological states among Croatian and Ukrainian wrestling. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 22(8), 1832-1838.
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., Orozco-Durán, G., González-Fernández, F. T., Rodríguez-García, L., & Guadalupe-Grau, A. (2023). Effects of Different Rapid Weight Loss Strategies and Percentages on Performance-Related Parameters in Combat Sports: An Updated Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5158.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Podrigalo, L., Romanenko, V., Podrihalo, O., Iermakov, S., Huba, A., Perevoznyk, V., & Podavalenko, O. (2023). Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(1), 38-44.
- Polevaia-Secareanu, A., Cynarski, W. J., Korobeynikov, G., Raab, M., Matkarimov, R., Kerimov, F., ... & Remus-Lucian, H. (2025). Cognitive and autonomic properties of healthy judokas and judokas with autism. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(1), 215-223.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Cynarski, W. J., Rovnaya, O., Korobeynikova, L., Goloha, V., & Robak, I. (2020). A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes

- of different level of sportsmanship. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(3), 18–24.
- Romanenko, V., Piatysotska, S., Podrigalo, L., Baibikov, M., Boychenko, N., & Volodchenko, O. (2024). Methodology for evaluating the «Go/No-Go» reaction in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(12), 2139-2146.
- Romanenko, V., Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Abdula, A., Sereda, N., & Yatsiv, Y. (2025a). Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(3), 194-203.
- Romanenko, V., Cynarski, W. J., Tropin, Y., Kovalenko, Y., Korobeynikov, G., Piatysotska, S., Mikhalskyi, V., Holokha, V., & Gaziyev, S. (2025b). Methodology for Assessing Spatial Perception in Martial Arts. *Appl. Sci.*, 15, 3413.
- Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. N., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122.
- Yıldırım, Y., Arabacı, R. A. M. İ. Z., Güngör, A. K., & Görgülü, R. E. C. E. P. (2023). The effects of dynamic and static stretching exercises performed to elite wrestlers after high intensity exercise on heart rate variability. *Science & Sports*, 38(1), 2-11.

Відомості про авторів:

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

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: tropin.yurij@gmail.com

Шандригось Віктор Іванович – доцент, к.фіз.вих., декан факультету
фізичного виховання

*Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира
Гнатюка*

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

E-mail: shandrygos.v@gmail.com

Надійшла до редакції 15.12.2026 р.

Військово-спортивне багатоборство для учнів 7-9 класів: доказовий огляд і практичні результати шкільного впровадження

Цимбалюк Ж.О.¹, Ольховська Д.В.¹, Палевич С.В.²

¹ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

² Національна академія Служби безпеки України

Анотація. В умовах запиту на підвищення рухової активності підлітків і посилення військово-патріотичного виховання у школі особливої актуальності набувають позакласні програми, що поєднують розвиток фізичних якостей і формування морально-вольових якостей. В статті узагальнено сучасні дані про вплив військово-спортивного багатоборства та споріднених єдиноборств на фізичну підготовленість і психосоціальні (вольові) якості підлітків 12-15 років, представлено результати апробації позакласної програми «Бойове двоборство» у 7-9 класах. У теоретичному блоці показано, що заняття бойовими мистецтвами найчастіше асоціюються з покращенням витривалості, швидкості, спритності, координації та окремих аспектів саморегуляції/самодисципліни за умови корегування тренувального процесу. В емпіричному блоці зафіксовано статистично значуще покращення витривалості та спритності, а також суттєві переваги експериментальної групи у показниках спеціальної підготовленості бойового двоборства і зростання інтересу до єдиноборств та військово-патріотичної тематики.

Ключові слова: підлітки; позакласна робота; військово-спортивне багатоборство; бойове двоборство; фізична підготовленість; мотивація; саморегуляція.

Вступ. Недостатня рухова активність підлітків є глобальною проблемою (Guthold et al., 2020), що підсилює потребу в ефективних шкільних і позашкільних формах залучення до систематичних занять (World Health Organization, 2020).

Для України додатково актуалізуються завдання національно-патріотичного виховання та готовності молоді до захисту держави (<https://zakon.rada.gov.ua/go/v0641729-15>), а нормативне поле освіти розглядає позаурочну діяльність як складову цілісного освітнього процесу (<https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>).

Військово-спортивне багатоборство (ВСБ) і його різновиди (зокрема «Бойове двоборство») поєднують загальнофізичні вправи з прикладними компонентами (єдиноборство/рукопашний бій, стрільба тощо), що потенційно розвиває не лише фізичні якості, а й самоконтроль, витримку, відповідальність і дисципліну (<https://mms.gov.ua/storage>; Откидач et al., 2020, 2021).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Формування компетентності в галузі фізкультурної освіти в навчальних закладах різних видів» (№ державної реєстрації 0120U105539).

Мета дослідження: узагальнити сучасні дані про вплив військово-спортивного багатоборства на підлітків та здійснити апробацію позакласної програми «Бойове двоборство» у 7-9 класах.

Матеріал і методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 93 учні 7-9 класів (12-15 років): контрольна група (КГ) – 61 учень, у яких позакласна діяльність з фізичної культури здійснювалась у традиційних формах, експериментальна (ЕГ) – 32 учня, що відвідували секцію «бойового двоборства» (2-3 заняття/тиждень) у структурі моделі позакласної роботи. Оцінювались: загальна фізична підготовленість, спеціальна підготовленість у бойовому двоборстві, мотивація і залученість (за 4-бальною шкалою).

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнення літератури показало, що програми бойових мистецтв у підлітків найчастіше покращують кардіореспіраторну витривалість, швидкість, спритність, координацію та баланс (Stamenković et al., 2022). Психосоціальні впливи залежать від педагогічної моделі: у традиційно-орієнтованих підходах частіше описують зростання самоконтролю та зниження агресивних проявів (Lafuente et al., 2021), а в шкільних програмах (на прикладі тхеквондо) показано покращення увагової саморегуляції та зменшення поведінкових проблем (Ng-Knight et al., 2022).

На констатувальному етапі статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що дозволило коректно інтерпретувати подальшу динаміку як вплив програми. Після формувального етапу (позакласна програма «Бойове двоборство», 2-3 рази на тиждень по 45-60 хв) найбільш істотними виявилися показники витривалості та спритності. Зокрема, час бігу 1000 м в ЕГ був кращим порівняно з КГ: у хлопців - $295,8 \pm 17,1$ с проти $310,4 \pm 19,8$ с ($t = 2,28$; $p = 0,030$), у дівчат - $328,9 \pm 26,8$ с проти $340,2 \pm 28,9$ с ($t = 2,12$; $p = 0,038$). Аналогічно, у човниковому бігу 4×9 м ЕГ переважала КГ: хлопці - $10,75 \pm 0,80$ с проти $11,20 \pm 0,88$ с ($t = 2,19$; $p = 0,036$), дівчата - $11,72 \pm 0,26$ с проти $12,00 \pm 0,28$ с ($t = 2,26$; $p = 0,028$). Водночас відмінності за бігом 30 м, гнучкістю та силовими тестами наприкінці експерименту були статистично незначущими ($p > 0,05$).

Найбільший вплив програми зафіксовано щодо спеціальної підготовленості у бойовому двоборстві ($p < 0,001$). ЕГ достовірно перевищила КГ за кількістю техніко-тактичних дій за 30 с ($24,3 \pm 3,2$ проти $19,1 \pm 3,5$; $t = 7,02$), сумою балів стрільби за 5 пострілів ($42,0 \pm 4,8$ проти $36,1 \pm 5,9$; $t = 4,87$), часом прийняття положення та пострілу ($4,7 \pm 0,9$ с проти $5,6 \pm 1,0$ с; $t = -4,12$), часом «бойової естафети двоборця» ($35,8 \pm 4,0$ с проти $40,2 \pm 4,6$ с; $t = -4,69$), утриманням стійки єдиноборця ($57,4 \pm 9,1$ с проти $45,1 \pm 8,7$ с; $t = 6,41$). Інтегральний індекс спеціальної підготовленості був вищим в ЕГ ($3,38 \pm 0,39$ проти $2,56 \pm 0,42$; $t = 9,21$; $p < 0,001$), що підтверджує прикладну результативність саме «профільного» змісту занять.

У мотиваційно-вольовій площині наприкінці експерименту ЕГ мала вищі показники інтересу та залученості до позакласної діяльності. Найбільш виражені відмінності встановлено для інтересу до єдиноборств і бойового двоборства ($3,10 \pm 0,55$ проти $2,50 \pm 0,60$; $t=4,84$; $p<0,001$), інтересу до військово-патріотичної тематики ($3,05 \pm 0,52$ проти $2,60 \pm 0,58$; $t=3,81$; $p<0,001$) та готовності брати участь у секційних заняттях і змаганнях ($3,00 \pm 0,53$ проти $2,55 \pm 0,59$; $t=3,74$; $p<0,001$). Інтегральний індекс мотивації та залученості в ЕГ був вищим, ніж у КГ ($2,98 \pm 0,47$ проти $2,68 \pm 0,49$; $t=2,88$; $p=0,004$). При цьому загальна мотивація до занять фізичною культурою та оцінка власної рухової активності у вільний час демонстрували тенденцію до покращення, але без статистично значущих відмінностей ($p>0,05$).

Отримані результати дослідження узгоджується з даними оглядів: найбільш стабільні позитивні зміни у підлітків під впливом програм з єдиноборств зазвичай стосуються витривалості, спритності та моторної компетентності, а мотиваційно-вольові зрушення пов'язані з механізмами саморегуляції, дисципліни та прийняття правил діяльності (Saraiva et al., 2023; Stamenković et al., 2022; Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021; Ng-Knight et al., 2022).

Висновки. Військово-спортивне багатоборство або споріднені бойові мистецтва за даними сучасних оглядів здатні позитивно впливати на фізичні якості підлітків і окремі компоненти саморегуляції за умови педагогічно грамотного організованого тренувального процесу. У шкільній апробації програми позакласної роботи «Бойове двоборство» (для дітей 12-15 років) отримано статистично значущі переваги експериментальної групи над контрольною у витривалості й спритності та більш виражені у спеціальній підготовленості. Програма була спрямована на розвиток фізичних якостей підлітків та зростання мотиваційно-вольових якостей, а саме інтересу до єдиноборств та військової тематики, готовності до занять у секції і змагань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Подальше дослідження буде спрямоване на розширення вибірки, застосування психометричних інструментів визначення саморегуляції вольових якостей, відстеження довготривалого ефекту.

Література:

- Верховна Рада України. (2017). *Про освіту* (Закон № 2145-VIII). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 25.11.2025).
- Міністерство молоді та спорту України. (2014). *Військово-спортивні багатоборства. Розділ «Бойове двоєборство»*: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2025/navcalna-programa-z-vsb.pdf (дата звернення: 28.11.2025).
- Міністерство освіти і науки України. (2015). *Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді...* (Наказ № 641). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/v0641729-15> (дата звернення: 25.11.2025).
- Откидач, В. С., Ольховий, О. М., Корчагін, М. В., Юр'єв, С. О., & Абраменко, О. О. (2021). Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 6(3), 374–380. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2021_6_3_52

- Откидач, В., Корчагін, М., Золочевський, В., Куришко, Є., & Хліманцов, Т. (2020). Вплив занять військово-спортивним багатоборством на функціональний стан дихальної системи курсантів ВВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (10), 169–175. <https://eprints.zu.edu.ua/32148/>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2) (PubMed)
- Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies. *Physical Education of Students*. <https://efsupit.ro/images/stories/ianuarie2021/Art%2017.pdf>
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101611. (ScienceDirect)
- Ng-Knight, T., Riglin, L., Gilligan-Lee, K. A., & others. (2022). Does Taekwondo improve children's self-regulation? A randomised field experiment. *Developmental Psychology*. (PubMed)
- Saraiva, B. T. C., Ritti-Dias, R. M., Scarabottolo, C. C., da Silva, A. L. F., Tebar, W. R., & Christofaro, D. G. D. (2023). Effects of nine months practice of martial arts on aerobic fitness in children and adolescents. *Science & Sports*, 38(4), 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2022.02.007>
- Stamenković, A., Manić, G., Roklicer, R., & others. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. *Children*, 9(8), 1203. (MDPI)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Відомості про авторів:

Цимбалюк Жанна Олексіївна – к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри теорії, методики та практики фізичного виховання

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0000-0002-9129-5689>

E-mail: zhanna.tzymbaliuk@gmail.com

Ольховська Дар'я Валеріївна – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<https://orcid.org/0009-0005-4659-1509>

E-mail: daradara085@gmail.com

Палевич Сергій Володимирович – доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки

Національна академія Служби безпеки України

<https://orcid.org/0000-0002-8304-1857>

E-mail: junpolpsv@gmail.com

Надійшла до редакції 09.01.2026 р.

Значення адаптивного дзюдо у психофізичній реабілітації військових ветеранів: можливості, рекомендації та прогноз впливу

Чоботько І.І.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. В статті розглянуто адаптивне дзюдо як інструмент фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів війни. Адаптивне дзюдо розглянуто як спрощена форма єдиноборств, а як гнучку реабілітаційну систему з високим потенціалом довгострокової підтримки, самореалізації та реінтеграції ветеранів у активне соціальне життя за умови належного відбору, супроводу та міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, адаптивний спорт, ветерани війни, реабілітація, соціальна інтеграція, фізичне та психологічне відновлення.

Вступ. У сучасних умовах зростає кількість військових ветеранів, які стикаються з хронічним стресом, порушеннями психоемоційного стану та труднощами соціальної адаптації. Традиційні реабілітаційні підходи (медикаментозна терапія, індивідуальне консультування) не завжди забезпечують комплексне відновлення, особливо у частині відновлення тілесного контролю, довіри та соціальної взаємодії.

У цьому контексті особливого значення набувають адаптивні види спорту, зокрема адаптивне дзюдо, яке поєднує фізичну активність, контроль руху, контактну взаємодію та етичні принципи.

Специфіка адаптивного дзюдо полягає в модифікації правил змагань та технік для військових ветеранів (Чоботько & Чоботько, 2021; Чоботько та ін., 2021; Чоботько & Чоботько, 2023), що дозволяє їм займатися цим видом єдиноборства, розвивати координацію, силу та психологічну стійкість, використовуючи прийоми, адаптовані до їхніх фізичних можливостей, що сприяє реабілітації та соціалізації, наприклад, через спільні тренування ветеранами та спортсменів.

Адаптивне дзюдо відрізняється від класичного спортивного дзюдо такими характеристиками: відсутність змагального тиску; адаптація технік відповідно до фізичних можливостей учасників; пріоритет безпеки та самоконтролю; робота в малих стабільних групах.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність адаптивного дзюдо як немедикаментозного реабілітаційного засобу фізичного, психоемоційного відновлення та соціальної реінтеграції військових ветеранів в умовах хронічного стресу і травматичного досвіду.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтувалося на аналізі наукових джерел з питань адаптивного спорту, психологічної та фізичної реабілітації військових ветеранів, а також на узагальненні практичного досвіду

впровадження адаптивного дзюдо у реабілітаційних програмах.

Використано методи теоретичного аналізу та синтезу, порівняння класичного і адаптивного дзюдо, педагогічного спостереження за тренувальним процесом, а також описового аналізу впливу занять адаптивним дзюдо на фізичний, психологічний і соціальний стан ветеранів.

Тренувальні заняття проводилися за адаптованими правилами у малих стабільних групах із пріоритетом безпеки, індивідуалізації навантажень та самоконтролю, що дозволило оцінити потенціал адаптивного дзюдо як немедикаментозного засобу реабілітації та соціальної реінтеграції військових ветеранів.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренування враховують особливі потреби та можливості кожного військового ветерана, що зробить адаптивне дзюдо доступним для всіх учасників. Використовуються адаптовані правила змагань та виконання технік, при цьому зберігається філософія дзюдо, поваги та використання сили супротивника, але з акцентом на безпеку та самовдосконалення. Адаптивне дзюдо сприяє психологічній реабілітації через впевненості в собі та соціалізації, зокрема для ветеранів (Ярунів, 2015).

Навіть в адаптованому форматі у дзюдо акцент робиться на розминці, самостраховці та основних прийомах, адаптованих під можливості ветеранів. Тому, що дзюдо як система руху ґрунтується на принципах рівноваги, взаємодії та мінімізації надмірного зусилля, що робить його придатним для осіб із підвищеним рівнем психоемоційної напруги.

Тренування для ветеранів з елементами адаптивного дзюдо для покращення фізичної форми, координації та психологічної реабілітації може проходити у групах, де змішуються спортсмени та ветерани, для спільного розвитку навичок та командного духу.

Таким чином, адаптивне дзюдо – це не просто спрощення, а гнучка система, що робить мистецтво дзюдо доступним та корисним для ширшого кола людей, сприяючи їхній інтеграції та самореалізації

Адаптивне дзюдо рекомендується усім ветеранам війни з фізичними, психологічними травмами та обмеженнями, а також тим, хто прагне відновити контроль над тілом, покращити фізичний та психологічний стан, знайти соціальну підтримку та відчуття спільності, оскільки цей вид спорту пристосовується до індивідуальних можливостей і допомагає в реабілітації та реінтеграції. Особливо корисне для тих, хто отримав поранення, втратив кінцівки, має проблеми з руховими функціями чи ПТСР, адже воно повертає впевненість і відчуття власного тіла.

На основі аналізу наукових джерел і практичного досвіду адаптивне дзюдо може бути рекомендоване:

- ветеранам з фізичними травмами: після поранень, ампутацій, травм опорно-рухового апарату, тому що покращує рухові функції, витривалість, координацію;

- ветеранам з психологічними травмами: ПТСР, депресія, тривожні розлади, тому що відновлює самооцінку, впевненість, дає відчуття радості від контролю над тілом (Ziv, Lidor & Levin, 2022);

- ветеранам, які втратили відчуття тіла: коли зміни після травми заважають відчувати себе впевнено, тому що адаптується до потреб людини, роблячи спорт можливим навіть при значних обмеженнях (Iwatsuki, Navalta & Wulf, 2019);

- ветеранам, які хочуть повернутися до активного життя: спорт допомагає у соціальній адаптації та відновленні соціальних зв'язків, тому що командні тренування та спільність з іншими ветеранами зменшують ізоляцію;

- ветеранам, які займалися спортом до травми: адаптивні види спорту часто є легшим шляхом повернення до фізичної активності;

Водночас адаптивне дзюдо не рекомендується без попереднього відбору особам із вираженою неконтрольованою агресією або гострими психічними станами, що підкреслює необхідність первинного анкетування та спостереження.

Адаптивне дзюдо, як частина адаптивного спорту, передбачає комплексний позитивний вплив на ветеранів війни, сприяючи фізичному відновленню (рухові функції, витривалість), психологічному (зниження стресу, підвищення самооцінки), соціальній реінтеграції (пошук спільноти, спільні цілі), та формуванню нової ідентичності, що допомагає подолати травми, повертає до активного життя та створює систему підтримки через командну роботу й участь у змаганнях.

Регулярні заняття адаптивним дзюдо сприяють зниженню рівня психофізіологічного напруження, формуванню відчуття контролю над тілом, нормалізації реакцій на зовнішні подразники. Це відбувається через фізичне відновлення коли вплив адаптивного дзюдо допомагає зміцнювати тіло, покращувати координацію, витривалість та загальний стан здоров'я після поранень, що є критично важливим для ветеранів.

Завдяки психологічного впливу адаптивного дзюдо зменшуються симптоми ПТСР, депресії, що допомагає впоратися з тривожністю, дарує відчуття приналежності та спільності з іншими, що є потужним інструментом для ментального відновлення.

Заняття адаптивним дзюдо створює інклюзивне середовище, де ветерани знаходять підтримку, спілкуються з людьми зі схожими інтересами, повертаються до соціального життя та відчують себе частиною громади.

Заняття адаптивним дзюдо дозволяє ветеранам реалізовувати амбіції, ставити нові цілі та досягати особистих рекордів, переходячи від ролі «військового» до «спортсмена-ветерана», що сприяє самореалізації та формуванню нової ідентичності.

Адаптивне дзюдо, як спорт стає важливою частиною реабілітаційного маршруту, створюючи мережу регіональних осередків та національних ліг, що

забезпечує довгострокову підтримку та мотивацію (Помещикова, Тропін, Романенко, Бойченко, & Харченко, 2025).

Адаптивне дзюдо має значний потенціал як немедикаментозний метод зниження стресу, стабілізації психоемоційного стану та сприяння соціалізації військових ветеранів. Його ефективність зумовлена поєднанням фізичної активності, контрольованого контакту та чіткої структурної рамки занять.

Висновки. Адаптивне дзюдо в сучасних умовах постає як науково обґрунтований, безпечний і багатовимірний немедикаментозний інструмент реабілітації військових ветеранів, здатний ефективно доповнювати традиційні медичні та психологічні підходи. Його цінність полягає у цілісному впливі на людину: відновленні рухових функцій і тілесного контролю, зниженні рівня психоемоційного напруження, стабілізації психічного стану та формуванні відчуття безпеки й довіри через контрольовану контактну взаємодію. Модифіковані правила, індивідуальна адаптація технік, відсутність змагального тиску та акцент на самоконтролі й повазі роблять адаптивне дзюдо доступним для ветеранів із різними фізичними й психологічними обмеженнями, зокрема з ПТСР, наслідками поранень та ампутацій. Водночас груповий формат занять і змішане тренування ветеранів зі спортсменами створюють інклюзивне соціальне середовище, що сприяє подоланню ізоляції, відновленню соціальних зв'язків і формуванню нової позитивної ідентичності - від образу травмованого військового до активного спортсмена-ветерана. Таким чином, адаптивне дзюдо слід розглядати не як спрощену форму єдиноборства, а як гнучку реабілітаційну систему з високим потенціалом довгострокової підтримки, самореалізації та реінтеграції ветеранів у активне соціальне життя за умови належного відбору, супроводу та міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у науковому обґрунтуванні ефективності адаптивного дзюдо як складової комплексної реабілітації військових ветеранів шляхом розробки стандартизованих програм тренувань залежно від типу травм і рівня психоемоційних порушень.

Література:

- Помещикова, І., Тропін, Ю., Романенко, В., Бойченко, Н., & Харченко, Є. (2025). Порівняльний аналіз психофізіологічних показників у спортсменів ігрових видів спорту. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(9), 125-130. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-017>
- Чоботько М. А., Чоботько І. І. (2021). Використання цифрових технологій в суддівстві для коректного виявлення переможця в змаганнях з дзюдо. *Єдиноборства*, 4(22), 98-106. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.09>
- Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. (2021). Аналіз критеріїв оцінки суддів дзюдо за показниками роботи на змаганнях. *Єдиноборства*, 2(20), 105–113. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.09>
- Чоботько, М. А., Чоботько, І. І., Бойченко, Н. В. (2020). Дослідження проблеми підвищення професійного рівня суддів з дзюдо. *Єдиноборства*, 4(18), 82–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.08>
- Чоботько, М., & Чоботько, І. (2023). Аналіз виступів дзюдоїстів на Олімпійських іграх Токіо-2020 за віком. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт), 11(171), 185-191. [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2023.11\(171\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2023.11(171).38)

Ярунів, М. І. (2015). Аксіологічно-нормативне обґрунтування свободи волі людини. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 18(1), 14-17.

Iwatsuki, T., Navalta, J. W., & Wulf, G. (2019). Autonomy enhances running efficiency. *Journal of sports sciences*, 37(6), 685–691. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522939>

Ziv, G., Lidor, R., & Levin, O. (2022). Providing choice of feedback affects perceived choice but does not affect performance. *PeerJ*, 10, e13631. <https://doi.org/10.7717/peerj.13631>

Відомості про автора:

Чоботько Ігор Ігорович – старший викладач

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

E-mail: efilonov79@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Методика тестування рівня навичок командної гри в міні-футболі – тест «Гра втрюх»

Бакуновський О. М.^{1,2,3}, Гусєв В. Л.¹, Бабак С. В.^{1,4}

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Міжнародний центр астрономічних та медико-екологічних досліджень
при Президії НАН України

³Інститут фізіології імені О.О. Богомольця НАН України

⁴Національний університет оборони України

Анотація. У тексті представлено авторську методику діагностики навичок командної взаємодії у гравців у міні-футбол віком 7–9 років – тест «Гра втрюх». Описано процедуру тестування, алгоритм дій учасників та систему кількісних показників оцінювання. Особлива увага приділяється здатності гравця до компенсації помилок партнерів як ключового індикатора ігрової взаємодії. Особливістю методики є комплексний підхід, що поєднує фіксацію техніко-тактичних дій (кількість передач, помилок, компенсаторних дій) із моніторингом функціонального стану організму (ЧСС) та відеореєстрацією. Надано рекомендації щодо використання результатів для комплектування ігрових ланок та корекції тренувального плану.

Ключові слова: міні-футбол; діти 7–9 років; тест «Гра втрюх»; командна взаємодія.

Вступ. Міні-футбол як командна спортивна дисципліна, що активно розвивається в дитячому середовищі, детермінує необхідність формування навичок групової взаємодії вже на етапі початкової підготовки спортсменів (Лісенчук, 2025; Переверзєва & Царьова, 2025). Традиційні методики підготовки на цьому етапі навчання часто зосереджені переважно на розвитку індивідуальної технічної майстерності, залишаючи поза увагою формування навичок групової тактичної взаємодії. Тому є потреба у розвитку методичних підходів до визначення рівня розвитку навичок командної взаємодії у гравців на самому початку вибору дитиною даного виду спорту. У науковій літературі підкреслюється, що віковий період 7–9 років є сенситивним для розвитку координаційних здібностей та базових ігрових інтелектуальних навичок (Гусєв et al., 2024).

Мета дослідження полягає у розробці та науковому обґрунтуванні авторської методики тестування «Гра втрюх» для визначення рівня сформованості навичок командної взаємодії у дітей 7–9 років, які займаються міні-футболом в групах початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод педагогічного проєктування (розробки авторської методики).

Результати дослідження та їх обговорення. Для об'єктивізації рівня розвитку навичок командної взаємодії у спортсменів було впроваджено авторський діагностичний інструментарій – тест «Гра втрюх». Ця методика розроблена в межах наукового дослідження, спрямованого на створення специфічних критеріїв оцінювання ігрової діяльності дітей 7–9 років, які спеціалізуються на міні-футболі. Мета даної методики: кількісна та якісна оцінка сформованості навичок командної взаємодії у гравців 7–9 років у міні-футболі.

Тест базується на стандартизованій ігровій вправі, де чітко регламентовано умови проведення, послідовність дій учасників та алгоритм фіксації результатів. Під час апробації методики було встановлено, що віковий діапазон 7–9 років є найбільш релевантним для даного тесту, оскільки у гравців старшої вікової групи (10–11 років) результативність корелює з вищими антропометричними показниками та індивідуальною технічною майстерністю, що може викривляти результати оцінки саме командних навичок (Іваніцький et al., 2023).

У тестуванні повинні брати участь одночасно три спортсмени, позиції яких (№1, №2, №3) визначаються шляхом рандомізації (жеребкування). Структура тесту передбачає три періоди тривалістю по 1 хвилині. Після кожного періоду відбувається ротація позицій, що дозволяє кожному учаснику виконати роль активного сполучного гравця (позиція №2). Для моніторингу функціонального стану організму перед початком та після кожного етапу здійснюється замір частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10-секундний інтервал.

Матеріально-технічне забезпечення та маркування: використовується ігровий майданчик розміром не менше 15×15 м.

Безпосередня зона тестування має параметри 10×2 м і маркується колірними індикаторами (фішками);

- два футбольні м'ячі, які відповідають віку спортсменів;
- використовуються фішки чотирьох кольорів: 2 – червоного кольору, по чотири – синього, зеленого та жовтого кольорів.

Маркування зони тестування:

- зона тестування маркується парами фішок по довжині;
- позиції №1 та №3 – розташовані на протилежних краях зони (дистанція – 10 м, сині фішки);
- позиція №2 – центральна точка зони (на відстані 5 м від обох пар фішок, що позначають ці позиції) (червоні фішки);
- зони прийому м'яча – ділянки довжиною 2 м, обмежені жовтими (1 м від центру) та зеленими (3 м від центру) фішками з обох боків від гравця №2.

Алгоритм рухових дій.

Гравці №1 та №3, перебуваючи на своїх позиціях, володіють м'ячами. За сигналом гравець №2 здійснює човниковий біг між зонами прийому. Партнери (№1 та №3) виконують передачу м'яча лише за умови входження гравця №2 у відповідну зону прийому. Гравець №2 повинен прийняти м'яч і миттєво виконати зворотну передачу в один-два дотики, після чого змінити напрям

руху до іншого партнера. Весь процес фіксується за допомогою протоколювання, відеореєстрації для подальшого аналізу.

Система оцінювання та критерії аналізу

Під час процедури тестування учасники повинні суворо дотримуватися встановлених техніко-тактичних обмежень.

Порушенням протоколу, що фіксується як помилка, вважається:

- а) порушення часових інтервалів: несвоєчасне виконання передачі м'яча партнеру;
- б) порушення траєкторії: виконання передачі не по поверхні майданчика (передачі «верхом» або з відскоком);
- в) вихід за межі зони: неконтрольоване спрямування м'яча за межі ліній маркування тестового майданчика;
- г) некоректне дозування зусилля: надмірна або недостатня сила пасу від гравця №2, що змушує партнерів (№1 та №3) змінювати статичне положення на своїй позиції для прийому м'яча.

Основним об'єктом дослідження є дії гравця, що перебуває на позиції №2.

Рівень командної взаємодії диференціюється за допомогою наступних показників:

N: загальна кількість виконаних передач за період.

K: кількість компенсаторних дій (активне виправлення гравцем №2 помилок, допущених партнерами).

Fg: кількість власних технічних помилок гравця.

Fp: кількість помилок, допущених партнерами (№1 та №3).

Fg/N: коефіцієнт особистої помилковості.

K/Fp: показник ефективності взаємодії та здатності до нівелювання помилок партнерів.

K/N: інтегральний показник залученості до командної корекції гри.

Вимоги до якості виконання. Порушеннями вважаються:

- несвоєчасна передача,
- відхилення м'яча від поверхні майданчика (передачі «верхом»),
- вихід м'яча за межі розміченої зони,
- невідповідність сили удару, що змушує партнерів залишати статичні позиції.

Компенсацією вважаються дії гравця №2, зумовлені помилками партнерів (гравці №1 і №3) і спрямовані на виправлення їх наслідків.

Методика пройшла успішну апробацію в межах тренувального процесу за умови добровільної згоди всіх учасників та їхніх батьків з дотриманням всіх необхідних етичних норм.

Пропонуються наступні чотири рівні (табл. 1) навичок командної гри гравців груп початкової підготовки у міні-футболі в тесті «Гра втрьох».

Якщо показники Fg/N і K/Fp відповідають достатньому або середньому рівню навичок командної, а спортсмен демонструє $N > 16$, то це означає, що він надає перевагу індивідуальним діям.

Практичні рекомендації для тренерського складу при використанні описаної методики торкаються трьох аспектів.

По-перше, результати використання методики можна застосовувати для комплектування ігрових ланок. Так, за результатами тестування (зокрема за показником K/F) рекомендується розподіляти гравців за рівнем «ігрової емпатії». Доцільно поєднувати в одній четвірці одного гравця з високим показником компенсацій («координатора») з двома більш технічно орієнтованими гравцями для підвищення загальної стабільності ланки.

Таблиця 1

Рівні навичок командної взаємодії (за методикою «Гра втрих»)

Високий рівень (проактивний, синхронно-адаптивний)	Гравець на позиції №2 виступає «диригентом» та стабілізатором гри. Характерні: висока інтенсивність ($N \geq 15$), низький коефіцієнт особистих помилок Fg/N ($< 0,1$); високий коефіцієнт K/Fp ($> 0,8$). Майже кожна помилка партнера нівелюється гравцем №2. Навіть при неякісній передачі м'яча, гравець активно підлаштовується і рятує ігровий епізод. Гравець такого рівня навичок командної взаємодії має відчуття ідеального моменту для певних дій, а також вміє доречно розподіляти час на ігрові відрізки, ідеально дозує силу пасу, і, таким чином, забезпечує комфортні умови для партнерів.
Достатній рівень (реактивний, якісно-виконавський).	Гравець стабільно виконує свою роль, але залежить від якості передач партнерів. Характерні: середня або висока інтенсивність ($N \geq 12$), низький рівень власних помилок (Fg); коефіцієнт Fg/N ($< 0,2$); коефіцієнт K/Fp ($0,5-0,7$). Гравець здатний до успішної взаємодії, коли гра йде за правилами, але при грубих помилках партнерів не встигає зреагувати. Може припускатися помилок у силі передачі під тиском часу.
Середній рівень (механічний, формальний).	Гравець напружений, тому що зосереджений переважно на власних рухах. Партнерів не відчуває. Характерні: середні показники N ($9-11$), достатня кількість власних технічних помилок (Fg); коефіцієнт Fg/N ($0,2-0,3$); коефіцієнт K/Fp низький ($< 0,5$). Гравець не може компенсувати помилки партнерів, оскільки не встигає їх побачити. Втомлюється та втрачає концентрацію.
Початковий/низький рівень (фрагментарний).	1. Навички групової взаємодії перебувають на стадії формування. Характерні: низька кількість передач ($N < 8$), високий коефіцієнт особистої помилковості Fg/N ($> 0,3$). Показник K майже відсутній. Гравець часто губиться на ігровому полі, не може адекватно дозувати зусилля, працює індивідуально-хаотично, в результаті втрачається суть гри втрих.

По-друге, є можливість корекції тренувального процесу: Якщо у гравця спостерігається високий рівень технічних помилок (Fg) при низькій кількості компенсацій, увагу слід зосередити на індивідуальній техніці володіння м'ячем. Якщо ж низьким є показник N (динаміка передач), необхідно розвивати швидкісну витривалість та швидкість прийняття рішень.

По-третє, використання даних ЧСС та показників рівня командної взаємодії дає підставу для моніторингу функціонального стану гравців.

Зіставлення даних ЧСС із динамікою показника N у третьому періоді тесту дозволяє визначити рівень психофізичної стійкості дитини. Різке падіння результативності на фоні високого пульсу вказує на недостатню адаптацію до ігрових навантажень.

Висновки.

1. Запропонована методика тестування «Гра втрюх» є ефективним інструментом для кількісної та якісної діагностики рівня командної взаємодії у дітей 7–9 років, які займаються міні-футболом. Тест дозволяє комплексно оцінити техніко-тактичні дії гравців (кількість передач, помилки, компенсаторні дії) у поєднанні з показниками функціонального стану (ЧСС), що забезпечує більш об'єктивну картину ігрової діяльності.

2. Ключовим індикатором командної взаємодії виступає здатність гравця до компенсації помилок партнерів, що відображається у показниках K/Fp та K/N і характеризує рівень «ігрової емпатії». На основі критеріїв (N, K, Fg, Fp) та коефіцієнтів створено класифікацію з 4-ох рівнів навичок командної взаємодії для дітей 7–9 років.

3. Практичне застосування результатів тесту дає можливість:

- формувати ігрові ланки з урахуванням рівня компенсаторних здібностей гравців;

- коригувати індивідуальні та групові тренувальні програми залежно від виявлених слабких сторін (технічні помилки, низька динаміка передач, недостатня витривалість);

- здійснювати моніторинг психофізичної стійкості спортсменів через зіставлення показників ЧСС та результативності у фінальних етапах тесту.

Перспективи подальших досліджень полягають в оцінці навичок командної гри міні-футболістів груп початкової підготовки із використанням тесту «Гра втрюх».

Література:

- Гусев, В.Л., Бакуновський, О.М., Бабак, С.В., & Полторацька, І.Є. (2024). Розвиток навичок колективної гри у дітей 7-9 років, які займаються міні-футболом. *Тенденції, проблеми та виклики сучасної фізіології рухової активності та фізкультурно-спортивної реабілітації*. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27-28 листопада 2024 р., Черкаси-Київ, 26–27.
- Іваніцький, Р.Б., Бичук, І.О., Бичук, О.І., Швай, О.Д., & Герасимюк, П.П. (2023). *Основи навчання гри у футзал: методичні рекомендації*. Луцьк, Україна.
- Лісенчук, Г.А. (2019, оновлено 2025). Міні-футбол. *Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс]*. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: <https://esu.com.ua/article-69694>
- Переверзева, С.В., & Царьова, Н.П. (2025). Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків, 139–150. <https://journals.uran.ua/pprsievnz/index>

Відомості про авторів:

Бакуновський Олександр Миколайович: молодший науковий співробітник відділу гіпоксії

Інститут фізіології імені О. О. Богомольця НАН України;
молодший науковий співробітник відділу фізіології та патофізіології
екстремальних станів

*Міжнародний центр астрономічних та медико-екологічних досліджень при
Президії НАН України;*

викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
<https://orcid.org/0000-0001-6546-1025>

E-mail: alexandr.bakunovskiy@gmail.com

Гусєв Вадим Леонідович : здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри медичної біології та спортивної дієтології

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

вчитель фізичної культури,

початкова школа № 310 «Творчість», м. Київ,

E-mail: gse58s2vo@gmail.com

Бабак Світлана Віталіївна: доцент, кандидат біологічних наук, доцент кафедри
медичної біології та спортивної дієтології

Національний університет фізичного виховання і спорту України;

доцент кафедри теорії, організації та методики фізичної підготовки та спорту

Національний університет оборони України,

<https://orcid.org/0000-0002-6985-1394>

E-mail: s.babak.s.1234@gmail.com

Надійшла до редакції 30.12.2025 р.

Волейбол сидячи в системі адаптивного спорту ветеранів війни

Булгаков О. І., Мичка І. В.

Державний університет «Житомирська політехніка»

Анотація. У статті розкрито особливості побудови тренувального процесу у волейболі сидячи з урахуванням функціональних можливостей спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату, зокрема ветеранів війни. Обґрунтовано структуру тренувального заняття, принципи організації підготовки, етапи періодизації та специфіку фізичної, технічної й тактичної підготовки. Визначено реабілітаційний і соціалізаційний потенціал волейболу сидячи як адаптивного виду спорту.

Ключові слова: волейбол сидячи, адаптивний спорт, тренувальний процес, ветерани війни, фізична реабілітація.

Вступ. Волейбол сидячи є важливим засобом фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів війни з ураженнями опорно-рухового апарату (Круцевич & Воробйов, 2017; Гузак, 2019). Регулярні заняття цим видом адаптивного спорту сприяють відновленню рухових функцій, розвитку фізичних якостей, формуванню позитивної мотивації до активного способу життя та підвищенню якості життя загалом. Особливого значення набуває організація тренувального процесу, спрямованого не лише на спортивні результати, а й на реінтеграцію ветеранів у суспільство, подолання психологічних наслідків бойових дій і формування стійкої життєвої позиції (Приступа et al., 2019).

Мета дослідження: обґрунтувати структуру та зміст тренувального процесу у волейболі сидячи з урахуванням функціональних можливостей спортсменів з інвалідністю.

Організація та методи дослідження: у процесі дослідження використано методи аналізу науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду тренерської діяльності, системного та структурно-функціонального підходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Контингент ветеранів війни характеризується різноманіттям функціональних порушень, зокрема ампутаціями, травмами хребта, порушеннями координації, хронічними больовими синдромами, а також наявністю посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Трояновська, 2018). У зв'язку з цим тренувальний процес має бути науково обґрунтованим, медично безпечним і педагогічно доцільним, із чітким урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена.

До основних особливостей підготовки ветеранів війни у волейболі сидячи належать:

1. Індивідуалізація навантаження. Вправи та інтенсивність тренувань

добираються з урахуванням характеру травм, рівня функціональних можливостей, віку та загального стану здоров'я. Поступовість адаптації. Навантаження підвищується поетапно з метою запобігання перевтомі та травматизації.

2. Реабілітаційна спрямованість. Тренування поєднують розвиток фізичних якостей із відновленням рухливості суглобів, сили м'язів і стабілізації корпусу.

3. Психологічна підтримка. Командна діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню впевненості в собі та позитивної самооцінки.

4. Соціальна інтеграція. Участь у тренуваннях і змаганнях формує почуття приналежності до колективу та сприяє соціальній активності.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці перевантажень плечового поясу, хребта та верхніх кінцівок, оскільки у волейболі сидячи основне фізичне навантаження припадає саме на ці сегменти тіла. Тренувальні заняття повинні включати вправи на розвиток сили, витривалості, координації, а також елементи розтягування й релаксації.

Важливою складовою підготовки ветеранів війни є формування стійкої мотивації до занять спортом. Позитивна атмосфера в команді, підтримка тренера, участь у змаганнях і публічне визнання досягнень сприяють підвищенню зацікавленості у регулярних тренуваннях. Мотиваційний компонент відіграє ключову роль у подоланні психологічних бар'єрів і формуванні активної життєвої позиції (Приступа et al., 2019).

Тренувальний процес у волейболі сидячи для ветеранів війни має комплексний характер і включає фізичну, технічну, тактичну та психоемоційну підготовку. Оптимальна структура заняття передбачає підготовчу, основну та заключну частини з чітким дозуванням навантаження. Заняття можуть проводитися як у груповій, так і в індивідуальній формі, проте командні тренування є більш ефективними з точки зору соціальної адаптації та психологічної підтримки (Гузак, 2019).

Ефективність підготовки залежить від: наявності безпечних умов для занять; професійного супроводу тренера та медичних фахівців; систематичності тренувань; індивідуального підходу; позитивного психологічного клімату в команді; використання сучасних реабілітаційних і тренувальних методик.

Висновки. Волейбол сидячи виступає не лише як засіб спортивної підготовки, а й як потужний інструмент фізичної реабілітації, психологічного відновлення та соціальної реінтеграції ветеранів війни, сприяючи формуванню активної, соціально значущої життєвої позиції.

Література:

- Гузак, О. (2019). Аналіз підходів до використання засобів і методів фізичної реабілітації спортсменів із нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (33), 76-82.
- Круцевич, Т.Ю., & Воробйов, М.І. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Олімпійська література.

- Трояновська, М.М. (2018). *Адаптивна фізична культура* : навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018.
- Приступа, Є., Бріскін, Ю., Розторгуй, М., & Передерий, А. (2019). Вплив занять за авторською програмою спортивно-реабілітаційної підготовки в адаптивному спорті на якість життя осіб з ушкодженнями опорно-рухового апарату. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 57-64.

Відомості про авторів:

Булгаков Олексій Ігорович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: obulgakov@ukr.net

Мичка Іван В'ячеславович: кандидат педагогічних наук з, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: muchkaiv@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.

Оптимізація процесу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів

Булгаков О. І.¹, Мичка І. В.¹, Ступаков Д. В.²

¹Державний університет «Житомирська політехніка»

²ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельного- економічного університету»

Анотація. У роботі розглянуто проблему оптимізації процесу техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу тренувань. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу, визначено роль фізичної, технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення. Експериментально обґрунтовано ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань, спрямованих на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів. Отримані результати підтверджують доцільність комплексного підходу до організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей волейболістів.

Ключові слова: волейбол; техніко-тактична підготовка; тренувальний процес; фізична підготовка; річний цикл; спортивне вдосконалення.

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю ігрової діяльності, жорсткою конкуренцією та постійними змінами правил змагань (Томашевський et al., 2009). Це зумовлює необхідність удосконалення тренувального процесу з урахуванням вимог сучасної системи підготовки спортсменів (Овчарук & Сокол, 2019; Voytenko et al., 2022). Особливості змагальної діяльності у волейболі - швидка зміна ігрових ситуацій, виконання техніко-тактичних дій у безопорному положенні, значна роль швидкісно-силових якостей – вимагають науково обґрунтованого підходу до планування річного циклу підготовки (Пінчук, 2023; Підгурська et al., (2018).

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених розвитку фізичних якостей, удосконаленню техніки та тактики гри, питання комплексної оптимізації тренувального процесу кваліфікованих волейболістів залишаються недостатньо вивченими. Особливо актуальним є впровадження тренувальних завдань, які поєднують фізичну, технічну і тактичну підготовку в єдину систему.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань у процес техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу підготовки.

Методи дослідження: у роботі застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю; відеоаналіз ігрових дій; педагогічне тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості; педагогічний

експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в межах річного циклу підготовки волейболістів. Спортсмени були залучені до експериментальної програми, яка передбачала використання спеціальних комплексів вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Оцінювання ефективності здійснювалося шляхом порівняння показників до і після експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході педагогічного експерименту було перевірено ефективність упровадження спеціально розроблених тренувальних завдань, спрямованих на оптимізацію техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у межах річного циклу підготовки. Основна увага приділялася комплексному поєднанню фізичної, технічної та тактичної складових тренувального процесу з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування до та після експерименту засвідчив позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей, що мають визначальне значення для ефективної гри у волейболі. Зокрема, спостерігалось покращення показників швидкісно-силових здібностей, стрибучості, координації рухів та спеціальної витривалості. Зростання рівня стрибучості було обумовлене систематичним використанням стрибкових вправ, вправ з обтяженням, а також елементів імітації нападаючих ударів і блокування. Це сприяло підвищенню вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що є важливим чинником для виконання результативних атакуючих і захисних дій.

Покращення швидкісних якостей відбулося завдяки застосуванню повторного, інтервального та ігрового методів тренування, що включали різні варіанти човникового бігу, прискорень, змін напрямку руху та вправ на реакцію. Такі навантаження дозволили підвищити здатність спортсменів швидко адаптуватися до змінних ігрових ситуацій. Підвищення рівня спеціальної витривалості пояснюється використанням комплексів вправ, які моделювали ігрову діяльність із високою інтенсивністю та короткими інтервалами відпочинку. Це забезпечило адаптацію серцево-судинної та м'язової систем до тривалих навантажень, характерних для змагальних матчів.

Результати відеоаналізу та педагогічних спостережень показали покращення якості виконання основних технічних прийомів: подач, передач, нападаючих ударів та блокування. Зросла стабільність виконання передач у складних ігрових умовах, зменшилася кількість технічних помилок під час прийому м'яча. Покращення технічної майстерності було досягнуто завдяки використанню спеціально підібраних вправ з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами та імітаційними елементами. Такі вправи дозволили вдосконалити координацію рухів, силу кистей і передплічч, а також точність ударних дій. Особливу увагу приділяли розвитку техніки нападаючих ударів у поєднанні зі стрибковими вправами, що сприяло формуванню раціональної техніки удару та підвищенню результативності атакуючих дій. Водночас удосконалення техніки блокування забезпечило більш ефективний захист команди.

Тактична підготовка волейболістів покращилася завдяки використанню тренувальних завдань, які імітували реальні ігрові ситуації. Спортсмени навчалися приймати оптимальні рішення в умовах дефіциту часу, швидко орієнтуватися на майданчику та ефективно взаємодіяти з партнерами по команді. Після експерименту було зафіксовано підвищення узгодженості командних дій у нападі та захисті. Гравці краще виконували групові тактичні комбінації, зокрема взаємодію зв'язуючого з нападниками, організацію колективного блоку та страхування партнерів у захисті. Розвиток тактичного мислення забезпечувався шляхом поєднання ігрових вправ із відеоаналізом змагальної діяльності. Це дозволило спортсменам усвідомити власні помилки та сформувати більш ефективні моделі поведінки під час матчів.

Окрім фізичних і техніко-тактичних змін, спостерігалось покращення психофізіологічних показників: зросла концентрація уваги, швидкість реакції та впевненість спортсменів у власних діях. Це пояснюється зростанням рівня підготовленості та стабільності виконання ігрових дій, що знижувало емоційну напругу під час змагань. Регулярне використання змагального та ігрового методів тренування сприяло формуванню вольових якостей, таких як рішучість, наполегливість і стресостійкість, що є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що комплексний підхід до організації тренувального процесу, який поєднує фізичну, технічну та тактичну підготовку, є ефективним засобом оптимізації підготовки кваліфікованих волейболістів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність застосування інтегрованих тренувальних програм у підготовці волейболістів, що відповідає сучасним вимогам висококонкурентного ігрового спорту.

Література:

- Овчарук, Н., & Сокол, О. (2019). Технічна підготовка в волейболі. *Фізична культура і Олімпійський спорт*, 39-41.
- Пінчук, І. В. (2023). *Техніко-тактична підготовка юних волейболістів 12–14 років: кваліфікаційна робота*. Ірпінь: ДПУ.
- Томашевський, Д. В., Воліченко, А. І., & Казаріна, О. А. (2009). Тактико-технічна та фізична підготовка в тренуванні волейболістів. Київ: НТУУ «КП».
- Підгурська, О. П., Петрук, Л. А., Пасевич, А. М. (2018). Методичні рекомендації з техніко-тактичної підготовки волейболістів. Методичне забезпечення. Національний університет водного господарства та природокористування.
- Voytenko, S. M., Rohal, I. V., & Chkhan, A. A. (2022). Improvement of basic technical techniques in volleyball in institutions of higher education.[Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov*. K, (15), 31-34. DOI:[10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).40)

Відомості про авторів:

Булгаков Олексій Ігорович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: obulgakov@ukr.net

Мичка Іван В'ячеславович: кандидат педагогічних наук з, доцент

Державний університет «Житомирська політехніка»;

<https://orcid.org/0000-0001-8800-2067>

E-mail: muchkaiv@gmail.com

Ступаков Дмитро Вікторович: викладач, спеціаліст вищої категорії, керівник фізичного виховання

ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельного- економічного університету»

E-mail: ua0679373455zt@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.

Швидкісні та швидкісно-силові здібності кваліфікованих спортсменок у регбі-7

Глинка А.¹, Левків В.²

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

²Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Кваліфіковані спортсменки з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року показали низький рівень розвитку швидкісних здібностей і вибухової сили м'язів ніг. У спортсменок команди «Левиці» у порівняння зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t\text{-}St_{\text{смп.}} = -10.103$, при $p \leq 0.01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t\text{-}St_{\text{смп.}} = -4.94269$, при $p \leq 0.01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t\text{-}St_{\text{смп.}} = 7.356$, при $p \leq 0.01$).

Ключові слова: регбі-7; швидкісні здібності; швидкісно-силові здібності; кваліфіковані регбістки.

Вступ. Упродовж останніх 10 років у різних країнах світу все більшої популярності набувають змагання серед жіночих команд з регбі-7. Науковці зазначають, що на результат гри в регбі-7 у значній мірі впливає фізична підготовленість спортсменок, а вагоме значення у структурі фізичної підготовки регбісток має рівень розвитку швидкісних здібностей (Agar-Newman et al., 2017; Wintershoven et al., 2023).

Аналіз наукових джерел виявив відмінності у застосуванні у різних країнах тестових випробувань для оцінювання швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок з регбі-7 (Левків & Глинка, 2025). Водночас в усіх варіантах тестових випробувань передбачено біг з максимальною швидкістю на 50 м і визначення показників тривалості бігу на окремих відрізках цієї дистанції (Erp-Stobbe et al., 2023; Imbert, 2023; Jones, et al., 2016).

Мета дослідження – визначити швидкісні здібності кваліфікованих спортсменок в регбі-7.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційної мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічне тестування передбачало проведення двох тестових випробувань: 1. біг на 50 м з визначенням часу долання дистанції на 10 м, 20 м і 40 м.; 2. стрибок вгору з місця. Отримані результати порівнювалися з нормативними показниками: час бігу на дистанції 10 м < 1,7 с, на дистанції 20 м < 3,5 с, на дистанції 40 м < 6 с. Для виконання стрибка вгору спортсменка стає біля стіни, піднімається на пальці ніг, піднімає вгору одну руку і робить відмітку крейдою, затисненою між кінчики вказівного і середнього пальців. Після цього з положення напівприсяду стрибає вгору і робить другу відмітку крейдою. Висота стрибка визначається як відстань між відмітками. Отримані результати

порівнювалися з нормативним показником: висота стрибка >32 см. Математичний аналіз отриманих результатів проводився за показниками середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення, t-критерія Стюдента ($t-St_{0.01} = 2,7564$; $t-St_{0.05} = 2,0452$). У дослідженні взяли участь 30 спортсменок жіночих команд з регбі-7 «Левиці» (м. Львів) і «Збірна Одеси» (м. Одеса), які готувалися до участі у змаганнях чемпіонату України з регбі-7. Дослідження проводилося на початку підготовчого періоду сезону 2025 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанцію 10 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $1,94 \pm 0,159$ с., а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $2,25 \pm 0,151$ с. Середньо групові показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Також жодна спортсменка обох команд не пододала дистанцію 10 м швидше, ніж 1,7 с. Однак, львів'янки показали кращий результат. Математичний аналіз засвідчив статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = -10,103$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» мають кращу стартову швидкість у порівняння зі спортсменками команди «Збірна Одеси».

Враховуючи те, що на стартову швидкість спортсменок впливає рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг, проведено аналіз результатів тестового випробування стрибок вгору з місця. Середній показник двох команд є гіршим, ніж нормативний. Лише 5 спортсменок (33,3%) команди «Левиці» і 3 спортсменки (20%) команди «Збірна Одеси» виконали стрибок вгору на 32 см і вище. Виявлено, що спортсменки команди «Левиці» в середньому стрибали вгору на $28,45 \pm 6,12$ см, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – на $28,22 \pm 4,39$ см. Отже, львів'янки показали кращий результат. Однак, математичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = 0,204$, при $p > 0,05$). Таким чином, вищі показники стартової швидкості львів'янок можна пов'язати з кращими показниками вибухової сили м'язів ніг, однак не виявлено вірогідної різниці між середньо груповими показниками стрибка вгору двох команд.

Дистанцію 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $3,65 \pm 0,19$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $3,59 \pm 0,315$ с. Середньо групові показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Лише 4 спортсменки (26,7%) команди «Левиці» і 4 спортсменки (26,7%) команди «Збірна Одеси» пододала дистанцію 20 м швидше, ніж 3,5 с. Однак, одеситки загалом показали кращий результат. Математичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = 1,099$, при $p > 0,05$).

Слід відмітити, що дистанцію від 10 м до 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $1,72 \pm 0,202$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $1,34 \pm 0,193$ с. Математичний аналіз засвідчив статистично кращі результатами команди одеситок ($t-St_{емп.} = 7,356$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Збірна Одеси» мають вищу максимальну швидкість бігу у порівняння зі спортсменками команди «Левиці».

Дистанцію 40 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $6,19 \pm 0,344$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $6,41 \pm 0,217$ с. Середні показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Лише 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» подолали дистанцію 40 м швидше, ніж 6 с. Отже, львів'янки показали кращий результат. Математичний аналіз показав статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -3,26693$, при $p \leq 0,01$).

Слід відмітити, що дистанцію від 20 м до 40 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $2,56 \pm 0,26$ с., а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $2,82 \pm 0,155$ с. Математичний аналіз засвідчив статистично кращі результатами команди львів'янок ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -4,94269$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» можуть довше підтримувати максимальну швидкість бігу у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси».

Висновки.

1. У кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року виявлено низький рівень розвитку швидкісних здібностей. Середні показники двох команд в бігу на 50 м і в стрибку вгору з місця були нижчими за нормативні. Жодна зі спортсменок двох команд не виконала норматив з подолання дистанції 10 м, по 4 спортсменки (26,7%) з кожної команди виконали норматив з подолання дистанції 20 м і 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» виконали норматив з подолання дистанції 40 м.

2. У кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року виявлено низький рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг. Лише 5 спортсменок (33,3%) команди «Левиці» і 3 спортсменки (20%) команди «Збірна Одеси» виконали норматив зі стрибок вгору з місця, що вказує на.

3. У спортсменок команди «Левиці» у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -10,103$, при $p \leq 0,01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -4,94269$, при $p \leq 0,01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = 7,356$, при $p \leq 0,01$).

Література:

- Левків, В., & Глинка, А. (2025). Способи оцінювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у регбі-7. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes» (December 15-17, 2025, Zurich, Switzerland). European Open Science Space, 488-492. URL: <https://www.eoss-conf.com/en/archive/evolving-science-theories-discoveries-and-practical-outcomes-15-12-25/>
- Agar-Newman, D. J., Goodale, T. L., & Klimstra, M. D. (2017). Anthropometric and physical qualities of international level female rugby sevens athletes based on playing position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5), 1346-1352. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001167.
- Epp-Stobbe, A., Tsai, M. C., Morris, C., & Klimstra, M. (2023). The influence of physical contact on athlete load in international female rugby sevens. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(2), 383-387.. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004262

- Imbert, S., Piscione, J., Couderc, A., Joncheray, H., & Daussin, F. N. (2023). Evolution of the physical characteristics of the French women's rugby players: A 10-year longitudinal analysis by position and team. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1120162. DOI: 10.3389/fspor.2023.1120162
- Jones, B., Emmonds, S., Hind, K., Nicholson, G., Rutherford, Z., & Till, K. (2016). Physical qualities of international female rugby league players by playing position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1333-1340. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001225
- Wintershoven, K., Beaven, C. M., Gill, N. D., & McMaster, D. T. (2023). New Zealand youth rugby sevens: a comparative match demands study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(2), 41. doi: 10.3390/jfmk8020041. PMID: 37092373; PMCID: PMC10123691.

Відомості про авторів

Глинка Артем Аркадійович: аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор денної форми навчання

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0001-9947-8885>

E-mail: a.glynka@gmail.com

Левків Володимир Іванович: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

Національного університету «Львівська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-5745-5749>

E-mail: volevkiv@gmail.com

Надійшла до редакції 08.01.2026 р.

Залучення здобувачів вищої освіти до занять тенісом під час воєнного стану

Груцяк Н. Б., Коник Г. О., Іщенко О. А.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Проведено огляд можливостей застосування тенісу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Показано, що при підготовці студентської молоді у ЗВО неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту, зокрема теніс. Вказано на важливість організації змішаної форми занять для підвищення залучення здобувачів вищої освіти до занять тенісом під час дії воєнного стану. Зазначається, що при факультативній формі навчання головним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти неспортивного профілю є забезпечення постійного інтересу студентської молоді до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я. Вказується на активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій для залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: теніс; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання, заклад вищої освіти.

Вступ. Наразі в освітньому процесі з фізичного виховання в Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна, як і у багатьох закладах вищої освіти неспортивного профілю в Україні, впроваджено спортивно орієнтоване фізичне виховання. При цьому вибір виду спорту (рухової активності) для занять обирається особисто здобувачем вищої освіти за власним уподобанням. Сьогодення формує вимоги використання популярних серед студентської молоді видів спорту та напрямків рухової активності оздоровчого спрямування. Фахівці зазначають, що головним завданням фізичного виховання у ЗВО неспортивного профілю є забезпечення зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я (Темченко et al., 2023).

Науковці зазначають, що ігрові види спорту, як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді, мають такі функції:

- інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань;
- розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості;

- компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самоствердженні, саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні.

Відомо, що в процесі гри відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму. Крім того, специфіка гри сприяє розвитку психологічної стійкості, вміння швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення щодо використання доречних в конкретних ігрових ситуаціях технічних і тактичних прийомів. Це розвиває ініціативність і дисциплінованість, адже на корті відповідальність за результат індивідуальна (Бурлака & Лукачина, 2022).

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

При дослідженні впливу інформаційно-комунікаційних технологій на залучення студентів до регулярних занять спортивно орієнтованим фізичним виховання науковці зазначали, що використання у фізичному вихованні спортивно орієнтованих технологій сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів вищої освіти до фізичної культури в освітньому просторі вишів, внаслідок чого відбувається покращення рівня знань з фізичного виховання у цілому та у визначеному виді спорту зокрема, підвищення рівня рухової активності як у навчальний, так і позанавчальний час (Ольховий et al., 2015).

Введення воєнного стану в Україні позначилось на організації освітнього процесу та безпосередньо на освіті у закладах вищої освіти. На думку багатьох дослідників наразі здобувачі вищої освіти зіштовхуються з різноманітними проблемами як у навчальному процесі, так і при проведенні підсумкового контролю знань, значно скоротилась кількість спортивних змагань та заходів позанавчальної діяльності. Відбулося обмеження соціалізації і спілкування, різко змінився стиль життя, формат навчання та зайнятості. Наразі одним з нагальних питань державної політики України є організація оздоровлення студентської молоді. В аспекті істотного погіршення психофізичного стану студентської молоді питання збереження здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання здобувачів вищої освіти. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у самостійних формах в умовах вкрай обмеженої рухової активності в сучасних реаліях (Темченко et al., 2025).

Дослідження залучення здобувачів вищої освіти до спортивно орієнтованого фізичного виховання показали, що при виборі видів спорту понад

40 % студентської молоді зацікавлені займатися саме ігровими видами спорту під час навчання (Olkhovy et al., 2015).

Н. Завадська та Л. Гришко підкреслюють, що однією з основних проблем в організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є створення мотивації до занять фізичною культурою. Цю проблему можна вирішити організацією навчальних занять на основі різних видів спорту та систем фізичних вправ, враховуючи індивідуальність студентів та їх інтереси. При такій формі організації занять інтерес до фізичного виховання зростає, студенти стають активними учасниками освітнього процесу, підвищується ефективність занять (Завадська & Гришко, 2020).

Теніс у фізичному вихованні студентів є ефективним засобом розвитку координації, витривалості та зміцнення здоров'я, що особливо актуально для адаптації до навчання та зниження стресу, адже він поєднує аеробні навантаження (зміцнення серця, дихання) з технічними навичками (ударів, переміщень). Використання тенісу як засобу фізичного виховання у вищих неспортивного профілю допомагає формувати інтерес до фізичної культури та сприяє всебічному розвитку студентів.

Мета дослідження: проаналізувати залученість здобувачів вищої освіти до занять тенісом під час фізичного виховання.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Війна в Україні спричинила негативний вплив на кількість здобувачів вищої освіти Харківського університету, які займаються фізичним вихованням. Перший повний навчальний рік на початку повномасштабного вторгнення роботу секції з тенісу взагалі довелося припинити внаслідок руйнування спортивної інфраструктури і масового виїзду як здобувачів освіти, так і науково-педагогічних працівників за межі Харкова. Але з 2023/2024 навчального року заняття з тенісу було відроджено, причому одразу у змішаному форматі. Вже третій рік поспіль спостерігається зростання кількості здобувачів вищої освіти, які обрали для вдосконалення фізичних якостей теніс. Результати залучення здобувачів вищої освіти до занять тенісом під час воєнного стану наведено у таблиці 1. Дані 2021/2022 навчального року наведено станом на 09.02.2022 р., а за 2025/2024 навчальний рік – станом на 01.12.2025 року.

Таблиця 1

Залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять спортивними іграми під час воєнного стану

№ з/п	Вид спорту	Навчальний рік				
		2021/2022	2022/2023	2023/2024	2024/2025	2025/2026
5	Теніс	165	-	69	98	114
Загальна кількість осіб, які займалися СОФВ		1700	828	917	834	903

Висновки.

Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у ЗВО неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Навіть під час воєнного стану здобувачі вищої освіти зацікавлені у заняттях ігровими видами спорту, зокрема – тенісом, причому статистика залучення студентів до тренувань при факультативній формі занять за три навчальні роки вказує на зростання зацікавленості студентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у проведенні анкетування здобувачів вищої освіти, щодо підвищення якості проведення занять тенісом у змішаному режимі під час військового стану в країні.

Література:

- Бурлака, І.В. & Лукачина, А.В. (2022). Фізичне виховання: Теніс. *Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського*.
- Завадська, Н.В., & Гришко, Л.Г. (2020). Настільний теніс у системі фізичного виховання студенток технічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8(128), 69-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).15)
- Ольховий, О.М., Темченко, В.О., & Петренко, Ю.М. (2015). Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на залучення студентів до спортивно орієнтованого фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 70-73.
- Темченко, В., Акінін, Л., & Мананчиков, А. (2023). Дистанційне спортивно орієнтоване фізичне виховання здобувачів вищої освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 210–214.
- Темченко, В., Коленченко, А., Коник, Г., Чупир, К., & Сіренко, Р. (2025). Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*, (1(35), 49–58. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06>
- Темченко, В., Ковтун, О., & Тимченко, Г. (2020). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються настільним тенісом у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Спортивні ігри*, (2(16), 69–75. <https://doi.org/10.15391/si.2020-2.07>
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*, 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Груцьяк Наталія Борисівна: старший викладач кафедри базової загальновійськової підготовки, фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: nataly.grutsyak@gmail.com

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

Коник Геннадій Олександрович: старший викладач кафедри базової загальновійськової підготовки, фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: gennadii.konik@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-0671-9886>

Іщенко Олександр Анатолійович: старший викладач кафедри базової загальновійськової підготовки, фізичного виховання та спорту,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
E-mail: iaa_007@ukr.net

Надійшла до редакції 27.12.2025 р.

Спортивні ігри – універсальний інструмент покращення здоров'я та фізичного виховання студентської молоді

Зубченко Л. В.

Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. Окреслені основні переваги занять фізичним вихованням з використання новітніх спортивних ігор. Розглянуто специфічні особливості занять корфболом, флорболом, флаг-футбол як різновиду спільної діяльності здобувачів вищої освіти для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: корфбол, флорбол, флаг-футбол, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Проблема зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді в умовах сучасного суспільства з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку – проблема першорядного значення. Отже, важливим компонентом вищої освіти сьогодення є формування підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості, яка має відповідний рівень здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості та здравотворчих вмінь та навичок. Від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців залежить не тільки їх фізичний потенціал, але і стан працездатності, формування життєвих та соціальних мотивацій, благополуччя існування майбутньої молоді родини, економічний і соціальний стан нашого суспільства в майбутньому (Антіпова & Барсукова, 2022; Воронова, 2024; Семенова, 2018).

Фізичне виховання у закладі вищої освіти особливо важлива частина освітнього процесу, яка робить позитивний вплив на загальний стан організму здобувача вищої освіти в цілому. Відповідно до заявленого, головним завданням фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості (Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Завданнями кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти України є зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну мотивацію до занять фізичним вихованням під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами (Антіпова & Барсукова, 2022).

Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді. З допомогою спортивних ігор досягається формування основ фізичного виховання особистості; підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і

довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя (Воронова, 2024).

Основними завданнями під час навчання навичкам спортивних ігор можна назвати: підвищення рівня здоров'я здобувачів; формування фізичних якостей, необхідних у подальшому житті студентів; готовність до здобуття професійної освіти, а в майбутньому – до ефективної діяльності як спеціаліста (Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Мета дослідження: проаналізувати питання використання спортивних ігор у фізичному вихованні студентської молоді.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У Криворізькому державному педагогічному університеті (КДПУ) викладачам кафедри фізичної культури та методики її викладання реалізується програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з елементами нових спортивних ігор. Вона враховує специфіку основної та додаткової освіти, охоплює набагато більшу кількість охочих займатися спортивними іграми, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучений у процес навчання, дає здобувачам можливість зайнятися спортивними іграми «з нуля». У запропонованій програмі розглядаються види спортивних ігор на вибір здобувачів, які характеризуються новизною, оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом і емоційністю.

Щоб грати в будь-яку гру, необхідно швидко бігати, миттєво змінювати напрямки руху і стрибати, при цьому мати силу, стрімкість та витривалість. В результаті виконання великої кількості переміщень розвивається сила та еластичність м'язів, зміцнюється кісткова система, підвищується загальна фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка, що сприяє найшвидшому опановуванню технічними прийманнями та закріпленню тактичних навичок (Антіпова & Барсукова, 2022; Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш цікавими та популярними серед здобувачів освіти нашого університету виявилися новітні командні ігри, такі як: корфбол, флаг-футбол, флорбол. Це спортивні ігри, які обумовлені наявністю спортивної бази, популярністю у студентському середовищі, позитивним впливом на майбутню професійну підготовку та іншими факторами.

Корфбол – командна гра з м'ячем. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: склад команди – чотири чоловіки і чотири жінки. Роль жінок і чоловіків ідентична. Одному чоловікові дозволено грати в захисті тільки проти одного чоловіка, а одна жінка так само грає в захисті проти однієї жінки. Не дозволено вдвох грати в захисті проти одного.

У корфбол можна грати в спортивній залі, а також на повітрі. Гра не потребує дорогого встаткування. Для гри необхідний майданчик, розділений на дві зони. Окрім того потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики, м'яч (розмір 5) та дві команд – по 8 гравців у кожній: двоє учасників із кожної команди в кожній зоні (напад і захист). Один суддя. Гра доволі проста. Очко здобувають, закинувши м'яч до кошика іншої команди. Після здобуття двох

очок настає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату.

Флорбол – це теж командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають пластмасовою ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника.

Ця гра схожа на хокей з м'ячем і на хокей без льодового майданчика, проте в правилах цих ігор є суттєві відмінності. На полі в кожній команді присутні п'ять польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не завдавати ударів по воротах. В ході гри дозволяється необмежена кількість замінів, які можна проводити, не зупиняючи гру. Тривалість гри – 3 періоди по 20 хв. Перерва між періодами триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди в команд рівний рахунок. Якщо гравець порушив правила, протилежна команда отримує право на штрафний удар. Гравців можуть карати дво- або п'ятихвилинними вилученнями. За неспортивну поведінку гравець може бути вилучений на 10 хв. Найважчим покаранням є вилучення до завершення матчу.

Гра проходить на майданчику розміром розміром 24 на 14 метрів, в такому випадку команда складається з трьох польових гравців і одного воротаря.

Флаг-футбол – різновид [американського футболу](#), а точніше – його безконтактна версія. Мета гри така ж як і в американському футболі – занести м'яч у заборонену зону суперника. Основна відмінність – заборонені жорсткі контакти, спортсмени грають без захисної екіпіровки. Замість шоломів та каркасів на поясі гравця прикріплені два прапорці. І якщо в американському футболі для того, щоб зупинити гравця з м'ячем використовується [захват](#) (жорсткий контакт), то у флаг-футболі достатньо зірвати з нього прапорець. У флаг-футбол грають, як діти, так і дорослі. Цей вид спорту допомагає освоїти складні технічні прийоми американського футболу, до автоматизму засвоїти тактичні комбінації, ігрові та рухові навички.

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що використання на навчальних заняттях дисципліни «Фізичне виховання» новітніх спортивних ігор у КДПУ в комплексі здатна вирішувати низку оздоровчих, виховних та загально розвивальних завдань, а саме: а) підвищити мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням, фізичними вправами та фізичною активністю загалом; б) оптимізувати свідому рухову активність; в) підвищити рівень фізичної підготовленості; г) забезпечити достатній розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів; д) сформувані стійкий інтерес до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у проведенні дослідження щодо впливу занять корфбол, флорбол, флаг-футбол на стан фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Література:

Антіпова, Ж. & Барсукова, Т. (2022). Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Viae*

Educationis: Studies of Education and Didactics. 1(1), 92–99. DOI: <https://doi.org/10.15804/ve.2022.01.11>

Антіпова, Ж. & Заверзеєв, В. (2022). Спортивні ігри –універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. December 9, 2022. Cambridge, 252-254. Режим доступу: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/545/562>

Воронова, А.В. (2024). Ігри з елементами спорту як ефективний засіб формування здорового способу життя дітей. *Українські студії в європейському контексті*, 9, 96-103. Режим доступу: http://obrii.org.ua/usec/storage/article/Voronova_2024_96.pdf

Семенова, Ю.В. (2018). Здоровий спосіб життя через ігрові методи. *Фізична культура, спорт і здоров'я*, 5(3), 77–84.

Відомості про авторів:

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

Криворізький державний педагогічний університет

E-mail lyzubchenko@ukr.net

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

Надійшла до редакції 26.12.2025 р.

Командні спортивні ігри як засіб формування злагодженості та фізичної готовності військовослужбовців

Каган А. О.¹, Іващенко С. М.¹, Йопа Т. В.²

¹Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

² Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. Робота присвячена питанню вдосконалення бойової злагодженості та фізичних кондицій військовослужбовців в умовах сьогодення. У роботі проаналізовано потенціал командних спортивних ігор як ефективного засобу для моделювання ситуацій невизначеності та бойового стресу. Досліджено, як саме ігрова динаміка впливає на ріст швидкісно-силових показників, координації рухів, а також на розвиток психологічної стійкості й невербальної комунікації всередині групи. Обґрунтовано необхідність переходу від класичних спортивних тренувань до тактико-спеціальних занять: через зміну правил, введення елементів бойового екіпірування та ускладнення зовнішніх умов. За результатами дослідження зроблено висновок, що систематичне використання адаптованих ігор суттєво покращує оперативну сумісність малих тактичних груп.

Ключові слова: бойова злагодженість; командні ігри; психологічна стійкість; невербальна комунікація; спеціальна фізична підготовка; тактичне мислення.

Вступ. У системі фізичної підготовки військовослужбовців командні спортивні ігри займають окреме місце завдяки своїй специфічній біомеханіці. Якщо стандартні нормативи, як-от біг на 3 км чи підтягування, формують базову витривалість і силу, то ігрова діяльність спрямована на розвиток комплексу спеціальних якостей, критично важливих для виживання та ефективності в умовах сучасного бою. Основна відмінність полягає у варіативності навантажень: ігровий процес неможливо повністю спрогнозувати, що змушує організм працювати в режимі постійної адаптації (Генеральний штаб ЗСУ, 2014).

Насамперед ігри розвивають швидкісно-силову витривалість. Інтервальний режим навантажень (ривки, зупинки, боротьба) імітує динаміку бою, зокрема переміщення між укриттями. Це привчає організм миттєво відновлюватися після пікових зусиль без втрати ефективності. Також удосконалюються координація та спритність, необхідні для маневрування пересіченою місцевістю в екіпіруванні (Ягупов & Ящук, 2021). Спорт тренує відчуття тіла в просторі та формує стійкі нейром'язові зв'язки. Це дозволяє військовому діяти «на автоматі», заощаджуючи дорогоцінний час на прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Крім того, ігри розвивають периферійний зір і швидкість реакції. Звичка

одночасно контролювати м'яч і суперників трансформується у вміння тримати сектор обстрілу та реагувати на загрози з флангів. Контактна складова також підвищує стійкість до травм під час силових зіткнень.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність переходу від класичних спортивних тренувань до тактико-спеціальних занять через зміну правил у спортивних іграх, введення елементів бойового екіпірування та ускладнення зовнішніх умов.

Результати дослідження. Психологічний вплив використання рухливих ігор полягає у моделюванні бойового стресу (Чоботько, 2023). Головна мета – збереження ясності мислення на тлі фізичного виснаження. Гра змушує приймати миттєві рішення при пульсі 160–180 ударів, коли через втому різко звужується увага та здатність оцінювати загальну обстановку. Це привчає мозок ефективно працювати в критичних умовах.

Особливої уваги заслуговує аспект невербальної комунікації, який є фундаментом тактичної злагодженості. В умовах реального бойового зіткнення голосовий зв'язок часто стає неефективним через гуркіт пострілів, вибухів або необхідність дотримання режиму радіомовчання. Командні ігри виступають природним тренажером для розвитку альтернативних каналів передачі інформації. Під час матчу гравці вчаться розуміти наміри партнера за мікрорухами: нахилом корпусу, поглядом, жестом руки. З часом це формує так звану «ситуативну обізнаність» групи. Бійці починають діяти синхронно, інтуїтивно відчувуючи момент для ривка, прикриття чи атаки, не витрачаючи час на словесні команди. Цей навик прямо переноситься на дії малих тактичних груп при зачистці приміщень чи патрулюванні.

Крім того, ігрові види спорту є потужним інструментом виявлення та формування неформальних лідерських якостей. У динаміці гри ситуація змінюється миттєво, і командир підрозділу не завжди може контролювати кожен епізод. Це створює умови для децентралізації управління, коли ініціативу бере на себе той, хто знаходиться в найкращій позиції. Військовослужбовці вчаться брати на себе відповідальність за локальні рішення, керувати діями партнерів у своєму секторі та швидко делегувати повноваження. Це виховує ініціативність та рішучість – риси, необхідні для молодших командирів в умовах сучасного маневреного бою.

Ще один важливий психологічний аспект – це управління агресією та емоційний контроль. Контактні види спорту (регбі, боротьба, футбол) неминуче супроводжуються жорсткими зіткненнями, боєм та провокаціями з боку суперника. Військовослужбовець вчиться каналізувати свою агресію в конструктивне русло, діючи жорстко, але в межах правил. Це критично важливо для дотримання дисципліни в бойових умовах, запобігання військовим злочинам та збереження здатності тверезо оцінювати обстановку без впадання в стан афекту.

Спільна ігрова діяльність виступає найкращим «соціальним клеєм» для підрозділу. Пережите разом напруження боротьби, радість перемоги або гіркота поразки зближують людей значно швидше, ніж рутинна служба. Відбувається нівелювання міжособистісних конфліктів, зростає рівень довіри, оскільки кожен

член команди на практиці бачить, хто і як поводить себе в екстремальній ситуації. Формується колектив, де кожен впевнений, що побратим «прикриє спину», що є основою морально-психологічного стану будь-якого військового формування.

Інтеграція ігрових видів спорту в програму підготовки військовослужбовців вимагає відмови від традиційного сприйняття спорту як виключно фізкультурно-оздоровчого заходу. Для досягнення прикладної мети необхідно трансформувати стандартні ігрові дисципліни у спеціалізовані тактико-спеціальні вправи (Ольховий та Романчук, 2022). Це передбачає створення методики, де спортивний майданчик стає симулятором поля бою, а правила гри адаптуються під виклики сучасної війни. Такий підхід дозволяє перетворити звичайний футбольний чи баскетбольний матч на комплексне тренування з бойового злагодження, тактичного мислення та функціональної витривалості.

Першим кроком імплементації є модифікація умов проведення ігор. Тренування повинні відбуватися не в комфортних залах, а на місцевості, що максимально відповідає реальному театру бойових дій: пересічена місцевість, лісосмуги, пісок або багнюка. Це дозволяє вирішити критичну проблему підготовки опорно-рухового апарату бійця. Зв'язки та суглоби, особливо гомілковостопний, адаптуються до непередбачуваних навантажень на нестабільних поверхнях, що суттєво знижує травматизм під час реальних марш-кидків чи штурмових дій. Крім того, проведення ігор за будь-яких погодних умов виховує психологічну стійкість до дискомфорту, привчаючи особовий склад виконувати завдання попри дощ, спеку чи холод.

Наступним рівнем ускладнення є введення елементів повного бойового спорядження. Гра у футбол або регбі в бронежилетах, шоломах та з розвантажувальними системами (або їх ваговими імітаторами) кардинально змінює біомеханіку рухів. Військовослужбовець вчиться компенсувати зміщення центру ваги, контролювати інерцію свого тіла та раціонально витрачати енергію, щоб уникнути перегріву. Це також дозволяє виявити недоліки в підгонці спорядження: якщо під час гри елементи екіпірування заважають рухатися або натирають, борець матиме змогу виправити це до виходу на бойове завдання.

Особливу увагу слід приділити тактичній модифікації правил гри для розвитку когнітивних навичок та комунікації. Ефективним методом є введення режиму «радіомовчання», коли гравцям заборонено розмовляти, і вся координація дій здійснюється виключно за допомогою жестів та сигналів. Це змушує бійців постійно тримати зоровий контакт, слідкувати за командиром групи та миттєво реагувати на невербальні команди. Інший варіант – сценарій «евакуація пораненого», коли команда повинна продовжувати гру, маючи «пасивного» гравця (наприклад, манекен або мішок з піском), якого потрібно постійно переміщувати по полю, не втрачаючи контролю над м'ячем. Це вчить розподіляти сили, прикривати тих, хто зайнятий евакуацією, та діяти в умовах чисельної переваги противника.

Методика також має включати елемент раптової зміни ввідних даних, що імітує хаос бою. Інструктор може в будь-який момент змінити правила гри,

поміняти ворота місцями, призначити нового лідера команди або вивести з гри ключового гравця («умовне поранення»). Такі стрес-фактори руйнують шаблонне мислення і змушують військовослужбовців приймати рішення в умовах дефіциту інформації та часу. Це розвиває гнучкість розуму – здатність швидко перебудувати тактику залежно від зміни обстановки, що є критично важливим для виживання підрозділу.

Завершальним етапом імплементації є обов'язковий після ігровий розбір (дебрифінг). Аналіз гри має проводитися за тими ж стандартами, що й розбір бойової операції: обговорення помилок у комунікації, оцінка прийнятих рішень, аналіз дій лідерів та підлеглих (Ольховий та Романчук, 2022). Це формує культуру професійної рефлексії, де помилка розглядається як можливість для навчання, а не привід для покарання. Таким чином, командні спортивні ігри стають інтегральною частиною системи бойової підготовки, забезпечуючи безперервний процес вдосконалення як індивідуальних якостей бійця, так і злагодженості підрозділу в цілому.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що командні спортивні ігри в системі підготовки військовослужбовців виходять далеко за межі звичайної фізичної культури. Вони є комплексним інструментом, що дозволяє одночасно вирішувати завдання функціональної, психологічної та тактичної підготовки. На відміну від стандартних нормативів, ігрова діяльність моделює умови високої невизначеності та стресу, змушуючи бійця діяти на межі фізичних можливостей при збереженні ясності мислення.

Ключовим результатом впровадження ігрових методик є формування бойової злагодженості підрозділу. Спорт вчить військовослужбовців невербальній комунікації, взаєморозумінню та децентралізації прийняття рішень, що є критичним фактором виживання в сучасному бою. Група, яка навчилася взаємодіяти на спортивному майданчику, значно швидше досягає рівня оперативної сумісності під час виконання реальних бойових завдань.

Висновки. Отже, впровадження спортивних ігор із елементами військової специфіки (у повному спорядженні та з тактичними завданнями) є необхідним кроком у сучасній системі підготовки. Такий підхід дозволяє вийти за межі спортзалу і перетворити тренування на повноцінну симуляцію бою. Саме це забезпечує якісну трансформацію: коли набір індивідуально сильних бійців перетворюється на єдиний, злагоджений механізм, здатний ефективно діяти як одне ціле.

Література:

- Генеральний штаб Збройних Сил України. (2014). *Настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (НФП-2014)*. Головне управління підготовки ЗСУ.
- Ольховий, О.М., & Романчук, С.В. (2022). *Теорія і методика фізичної підготовки військовослужбовців: підручник*. Видавництво НУОУ ім. Івана Черняхівського.
- Чоботько, І.І. (2023). Психологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців в умовах бойового стресу. *Чесць і Закон*, 1(84), 56–62.

Ягупов, В.В., & Ящук, О.В. (2021). Розвиток координаційних здатностей військовослужбовців засобами спортивних ігор як педагогічна проблема. *Військова освіта*, 2(44), 87–96.

Відомості про авторів:

Каган Анна Олександрівна: курсант

Військово-юридичного інституту Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

E-mail: anutakagan@gmail.com

Іващенко Сергій Миколайович: доцент кафедри права Національної безпеки та правової роботи

Військово-юридичний інститут Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

<http://orcsid.org/0000-0001-6846-7422>

E-mail: yopatanya@gmail.com

Йопа Тетяна Володимирівна: старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

<http://orcsid.org/0000-0002-7869-9494>

Надійшла до редакції 06.01.2026 р.

Стан силових здібностей здобувачів вищої освіти, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом

Калугін І. Г.¹, Поліщук Т. В.¹, Раїд М. Аль-Рагад²

¹Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

²Балканський університет прикладних наук

Анотація. У статті розглянуто проблему розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти засобами баскетболу в умовах освітньої реформи та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Мета дослідження – визначити динаміку показників сили студентів 1–2 курсів, які займаються баскетболом на заняттях з фізичного виховання. У дослідженні взяли участь 15 юнаків Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. Використано методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічного тестування та математичної статистики. Результати показали достовірне покращення силових показників студентів протягом трьох семестрів: кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи зросла на 33,7% ($p < 0,05$), а кількість піднімань тулуба в сід за 1 хв – на 53,7% ($p < 0,05$). Найбільші позитивні зміни спостерігалися у розвитку м'язів черевного преса. Висновки: систематичні заняття баскетболом сприяють значному підвищенню силових здібностей здобувачів вищої освіти, що підтверджує ефективність включення баскетболу до програм фізичного виховання у закладах вищої освіти. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації навчально-тренувального процесу та розробки диференційованих програм силової підготовки.

Ключові слова: силові здібності; баскетбол; фізичне виховання; здобувачі освіти.

Вступ. В умовах освітньої реформи та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, особливу увагу привертають спортивним іграм, зокрема баскетболу, як ефективному засобу комплексного розвитку фізичних якостей (Воронов, 2012).

Баскетбол як засіб фізичного виховання набув широкого застосування в різних ланках фізкультурно-спортивного руху. В системі освіти баскетбол включений в програми фізичного виховання всіх категорій молоді, включаючи вищу освіту. Баскетбол розвиває у здобувачів освіти цілий комплекс корисних рухових здібностей (Гринчук & Чехівська, 2018).

У сучасній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти особливе значення набуває розвиток силових якостей як фундаментальної складової фізичної підготовленості. Сила та її різновиди – максимальна, швидко-силова, вибухова – є критично важливими для забезпечення ефективної рухової

діяльності, профілактики травматизму та формування професійно-прикладної готовності студентів різних спеціальностей (Дорош & Горчанюк, 2016; Остапенко, Ю. О. & Остапенко В. В., 2019).

Силова підготовка має важливе значення для розвитку сили баскетболістів студентської команди, так як розвиток сили може одночасно розвивати силову витривалість, вибухову силу і швидко-силові якості баскетболістів. Доведено, що систематичні заняття баскетболом сприяють покращенню силовій витривалості, координації та психофізіологічної стабільності студентів (Кафтанова & Гусаковский, 2016).

Основне методичне правило силовій підготовки – рівномірний всебічний розвиток сили разом зі швидкістю та спритністю рухів. Важлива умова правильного силового розвитку – постійне сполучення силових вправ зі вправами на розслаблення та гнучкість

Основні завдання силовій підготовки спортсмена, на думку Чучі Н. І., Харченко Є. С., Поліщука І. С. полягають в тому, щоб:

1. Збільшити силові можливості, що є загальною передумовою вдосконалення в обраному виді спорту, і (чи) забезпечити збереження їх на необхідному рівні стосовно особливостей етапів тренування і стадій багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
2. Виховувати силові здібності, що відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту, забезпечивши розвиток і ефективне використання їх в тій мірі, в якій це необхідно для досягнення високого результату (Чуча et al., 2016).

На основі аналізу існуючих методик групою спеціалістів на чолі з Кафтановою Т. була розроблена програма підвищення рівня силовій підготовки баскетболістів студентської команди, особливістю якої є метод колового тренування на 6 станціях. Дані педагогічного експерименту показують значне покращення результатів після застосування програми. У тесті підтягування середній показник став вище на 22,8%, в тесті піднімання тулуба з положення лежачи – на 34,7%, в тесті розгинання колінного суглоба – на 55%, в тесті піднімання ніг до перекладини – на 36,8%, в тесті метання набивного м'яча – на 36,1%. Це дозволяє авторам зробити висновок про те, що застосування колового методу дозволяє значно підвищити ефективність силовій підготовки баскетболістів студентської команди (Кафтанова & Гусаковский, 2016).

Окрему наукову цінність становлять дослідження, присвячені оцінці рівня фізичної підготовленості студентів різних рівнів акредитації та спеціалізацій, що дозволяє адаптувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб (Петренко et al., 2023; Слободянюк et al., 2020). Водночас, методичні рекомендації щодо самостійної роботи та практичних занять (Ванюк, 2020; Ляхова, & Гурєєва, 2019), створюють основу для впровадження диференційованих підходів у фізичному вихованні.

Таким чином, наукове обґрунтування ефективності спортивних ігор, зокрема баскетболу, у розвитку силових якостей студентів, а також аналіз сучасних методичних засобів і критеріїв оцінки фізичної підготовленості, є важливим кроком до підвищення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Мета дослідження. Визначити динаміку показників сили здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, які займаються на заняттях фізичним вихованням баскетболом.

Матеріали і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 15 юнаків Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, які на заняттях з фізичного виховання займаються баскетболом. Зміст занять відповідав затвердженій програмі ЗВО з Фізичного виховання. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, тривалістю 90 хв.

З метою оцінки сили були використані тести: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід за 1 хв. Дослідження проводилося протягом 3 семестрів. Перше тестування було проведено у вересні 2024 року, друге – у вересні 2025 року.

Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані при тестування результати встановлено, що здобувачі вищої освіти, які займаються в секції баскетболу на 1 курсі в першому випробування виконували у середньому $29,93 \pm 3,4$ згинань та розгинань рук в упорі лежачи (табл. 1). Через рік занять, навчаючись на 2 курсі показник даного тесту покращився на 10,07 разів, що відповідає 33,67 % змін. Зміни у показниках тесту носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показники силових здібностей здобувачів освіти чоловічої статі, які займаються в секції баскетболу Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (n=15)

	В 1 семестрі	В 3 семестрі	t	p
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	$29,93 \pm 3,4$	$40,00 \pm 2,7$	2,32	$< 0,05$
піднімання тулубу в сід за 1 хв. (рази)	$26,80 \pm 2,0$	$41,20 \pm 1,9$	5,13	$< 0,05$

Аналізуючи отримані при тестування результати другого тесту встановлено, що на 1 курсі юнаки за 1 хв. виконували у середньому $26,80 \pm 2,0$ піднімання тулубу в сід (табл. 1). На другому році навчання спостерігаються достовірні покращення показника даного тесту ($p < 0,05$) на 14,4 разів, що відповідає 53, 7 %.

Таким чином, встановлено, що найбільші зміни у показниках сили спостерігаються в тесті «Піднімання тулубу в сід за 1 хв.».

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації навчально-тренувального процесу та розробки диференційованих програм силових підготовки

Висновки. Спираючись на отримані результати можна зробити висновок, що систематичні заняття баскетболом позитивно впливають на силові здібності юнаків. Так, покращення показників сили у здобувачів вищої освіти у обох тестах носило достовірний характер ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі впливу занять баскетболом на показники інших фізичних якостей.

Література:

- Ванюк, Д.В. (2020). *Фізичне виховання: розвиток силових якостей* : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет.
- Воронов, В.Я. (2012). Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 3 (30), 21-24.
- Гринчук, А.А., & Чехівська, Ю.С. (2018). Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, 3 (1), 232-235.
- Дорош, М.І., & Горчанюк, В.А. (2016). Розвиток сили та швидко-силових якостей засобами спортивних ігор : конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ.
- Кафтанова, Т., & Гусаковский А. (2016). Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. *Науковий напрям*, 46–50.
- Ляхова, І.М., & Гурєєва, А.М. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання. Тема 13. Фізичні вправи для розвитку сили та різних форм її прояву*: [метод. рек. для самостійної роботи]. Запоріжжя: ЗДМУ.
- Остапенко, Ю.О., & Остапенко В.В. (2019). Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*, 3(110), 425–429.
- Петренко, Н.В., Стасюк, Р.М., & Кунпан, М.О. (2023). Критерії оцінки фізичної підготовки спортсменів у командно-ігрових видах спорту. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 3, 60-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3.12>
- Слободянюк, Ю., Криворучко, Н., & Жук, В. (2020). Рівень розвитку силових здібностей студентів ЗВО І–ІІ рівня акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 171–175.
- Чуча, Н.І., Харченко, Є.С., & Поліщук, І.С. (2016). Рівень силової підготовленості студентів-баскетболістів. *Спортивні ігри*. 2, 58–62.

Відомості про авторів:

Калугін Ігор Григорович: старший викладач

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0009-0001-3417-0425>

E-mail: Klg.igor.mart@gmail.com

Поліщук Тетяна Володимирівна: старший викладач;

Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0003-4484-5526>

E-mail: 19tan70@gmail.com

Райд М. Аль-Рагад: професор,

Балканський університет прикладних наук, Йорданія.

<https://orcid.org/0000-0002-6614-853X>

Надійшла до редакції 10.12.2025 р.

Ключові фактори успіху у регбі: аналіз команд переможців і тих, хто програли в прем'єр-лізі Англії

Квасниця О. М.¹, Корольов Б. А.², Ляшенко О. Р.²

¹Хмельницький національний університет

²Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

Анотація. У дослідженні проведено порівняльний аналіз показників змагальної діяльності команд English Premiership Rugby, із застосуванням статистичних методів. Основними факторами успіху команд виявилися результативність, кількість спроб та реалізацій, а також контроль володіння м'ячем, тоді як інші компоненти гри мали додатковий вплив на результат. Результати підтверджують висновки попередніх досліджень про ключові показники атакуючої ефективності та значення контролю території для перемоги у регбі.

Ключові слова: показники; змагальна діяльність; регбі; результативність

Вступ. У сучасному спорті, особливо в командних видах, науковий аналіз змагань відіграє ключову роль у підвищенні ефективності підготовки, розробці тактичних моделей та оптимізації управлінських рішень (Chéradame et al., 2024). Порівняння показників змагальної діяльності команд-переможців і команд, що програли дозволяє виявити ключові фактори успіху, оцінити вплив різних компонентів гри на результат і розробляти прогностичні моделі для майбутніх змагань (Kvasnytsya et al., 2024). Хоча раніше дослідження в регбі здебільшого зосереджувалися на окремих турнірах або коротких періодах, відсутні систематичні роботи, що вивчають довгострокові тенденції розвитку показників змагальної діяльності, а аналіз між командами за кілька сезонів дозволяє ідентифікувати стабільні детермінанти успіху та простежити їх еволюцію у відповідь на зміни тактичних підходів, що робить такий підхід важливим для стратегічного планування та адаптивної підготовки команд (Colomer et al., 2020).

Мета роботи – виявити ключові показники змагальної діяльності, що визначають перемогу команд у English Premiership Rugby.

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

Дані з показників змагальної діяльності команд English Premiership Rugby були зібрані із публічно доступних джерел охоплюючи різні аспекти гри, включно з результативністю, атакуючими і захисними показниками. Для кожного показника обчислювалися абсолютні та відносні (процентні) різниці між командами-переможцями та програвшими, а статистична значущість перевірялася за допомогою тесту Манна-Вітні з оцінкою ефекту (Cohen's d).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що основним показником результативності матчу це кількість набраних очок, який продемонстрував стабільну перевагу команд-переможців

у всіх сезонах. Середня різниця у набраних очках між переможцями та командами, що програли, коливалася від 62,5% до 96,0%, а Cohen's ефект (d) залишався великим (1,0–1,6), що свідчить про статистично значущу перевагу переможців. Подібну тенденцію спостерігали для кількості спроб та реалізацій, де перевага переможців залишалася стабільною, а ефект також був великим у більшості сезонів. Показник пройдені метри також був на боці переможців, хоча його вплив змінювався залежно від сезону, а інші атакувальні дії, такі як кількість передач та обіграші, демонстрували меншу стабільність і не завжди впливали на результат матчу.

Аналіз показників стандартних, напівстандартних положень та захисних показників показав, що переможці мали перевагу у більшості показників, зокрема у кількості молів та коридорів, де абсолютна різниця залишалася позитивною у більшості сезонів. Водночас деякі захисні показники, такі як кількість захоплень та кількість раків, іноді були вищими у команд, що програли, демонструючи сезонну мінливість. Постійно негативним для програвших була величина трати м'яча – команди, що програли, стабільно втрачали більше володіння. Порівняльний аналіз ефективності показав, що команди-переможці мали статистично значущу перевагу у відсотку виграних молів (Cohen's $d = 0,3–0,5$). Інші показники показали варіативність, тому важко визначити певну тенденцію.

Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності переможних і програшних команд у регбі підтверджує висновки багатьох попередніх досліджень про ключові фактори успіху в командних видах спорту. Ряд авторів (Hughes et al., 2017; Kvasnytsya et al., 2024) зазначають, що найбільш впливовими на результат матчу є показники атакувальної ефективності, що узгоджується з тенденціями, виявленими у великих змаганнях міжнародного рівня. Показник пройдені метри також визнається значущим у роботах Vaz L. та ін. (2019) та Colomer C. та ін. (2020), оскільки він відображає контроль території та здатність команди створювати чисельну перевагу під час атаки. Таким чином, порівняння з іншими дослідженнями підтверджує, що стратегічна орієнтація на атакувальні показники та контроль володіння м'ячем є ключовою для досягнення успіху у регбі, тоді як інші елементи гри мають додаткову або контекстну роль.

Висновки. Порівняльний аналіз показав, що основними факторами успіху команд у регбі є результативність, кількість спроб та реалізацій, а також контроль володіння м'ячем через пройдені метри. Інші показники гри, включаючи передачі, обіграші та частину стандартних положень, мають додатковий або контекстуальний вплив на результат матчу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності різних чемпіонатів та виявлення основних тенденцій.

Література:

Chéradame, J., Carling, C., Pisseloup, M., & Pinczon du Sel, N. (2024). Expected game value (xGV): a novel approach for strategic decision-making in rugby union. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1-16. <http://dx.doi.org/10.1080/24748668.2024.2448051>

- Colomer, C. M., Pyne, D. B., Mooney, M., McKune, A., & Serpell, B. G. (2020). Performance analysis in rugby union: a critical systematic review. *Sports Medicine-Open*, 6(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0232-x>
- Hughes, A., Barnes, A., Churchill, S. M., & Stone, J. A. (2017). Performance indicators that discriminate winning and losing in elite men's and women's Rugby Union. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(4), 534-544.. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1366759>
- Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M., Kvasnytsya, I., Kirsanov, M., Plakhotniuk, O., & Buhaiov, M. (2024). Team performance indicators that predict match outcome in rugby union. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(1), 203–216. <https://doi.org/10.54141/psbd.1342340>
- Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Latyshev, M., Kvasnytsya, I., Mozoliuk, O., Rebryna, A., ... & Rybak, L. (2024). Comparative analysis of winning and losing teams in rugby union. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(8), 1902–1908.
- Vaz, L., Hendricks, S., & Kraak, W. (2019). Statistical review and match analysis of Rugby World Cups finals. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 247–256. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0065>

Відомості про авторів:

Квасниця Олег Михайлович: к.фіз.вих., доцент

Хмельницький національний університет

<http://orcid.org/0000-0003-2478-915X>

E-mail: oleg.kvasnitsa@ukr.net

Корольов Борис Анатолійович: старший викладач

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0001-9543-9572>

E-mail: bobking@meta.ua

Ляшенко Олена Романівна: старший викладач

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

<https://orcid.org/0000-0001-2759-9345>

E-mail: martalla1967@meta.ua

Надійшла до редакції 12.01.2026 р.

Тактичні дії волейболістів у захисті

Клімова Є. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто тактичні дії волейболістів у захисті як ключовий чинник змагальної ефективності команди. Підкреслено, що сучасний волейбол характеризується зростанням швидкості польоту м'яча, що зумовлює необхідність поєднання технічної майстерності та розвиненого тактичного мислення гравців. На основі аналізу наукових джерел визначено сутність індивідуальних і групових тактичних дій у захисті, їх класифікацію та роль у забезпеченні ефективної оборони. Особливу увагу приділено блокуванню як першому ешелону захисту.

Ключові слова: волейбол, захист, тактичні дії, тренувальний процес.

Вступ. Тактичні дії волейболістів у захисті є визначальним фактором змагальної ефективності команди, що спрямований на нейтралізацію нападаючих дій суперника та створення умов для переходу в контратаку. Сучасний волейбол характеризується зростанням швидкості польоту м'яча, що вимагає від захисників не лише технічної майстерності, а й розвиненого тактичного мислення. Овчарук С. В. визначає тактику захисту як організацію дій команди, що базується на точній взаємодії волейболістів першої та другої лінії для протидії атаці суперника. Автор підкреслює, що головною метою є не просто прийом м'яча, а його збереження в грі без технічних помилок та доведення до зв'язуючого гравця (Овчарук, 2018).

Мета дослідження: комплексний аналіз тактичних дій волейболістів у захисті як визначального чинника змагальної ефективності команди, з урахуванням індивідуальних та групових форм взаємодії, психофізіологічних особливостей спортсменів та сучасних тенденцій розвитку волейболу.

Результати дослідження. Тактичні дії гравців у захисті визначаються як усвідомлені та узгоджені дії, спрямовані на нейтралізацію атакуючих дій суперника та забезпечення ефективного відновлення ігрової діяльності власної команди. У навчально-методичному посібнику «Волейбол» зазначається, що тактика гри охоплює індивідуальні та групові тактичні дії, які забезпечують результативну протидію нападу суперника.

Індивідуальні тактичні дії у захисті включають:

- без м'яча – вибір позиції під час прийому подачі та атакуючих ударів, а також страховку партнерів;
- з м'ячем – організацію прийому подачі та атакуючих ударів після контакту з м'ячем.

Такі дії забезпечують адекватну реакцію на різноманітні ігрові ситуації та підтримують цілісність захисної системи під час матчевої боротьби. Групові

тактичні дії формуються на основі взаємодії та координації двох і більше гравців у процесі блокування та прийому подачі або атакуючого удару. Вони передбачають узгоджені переміщення, страховку партнерів та розподіл відповідальності за прикриття відкритих зон майданчика, що підвищує ймовірність успішної оборони та створює передумови для організації контратакуювальних дій.

Ефективність тактичних дій у захисті, за даними Тучинської та Руденка (2014), визначається здатністю волейболістів оперативно оцінювати ігрову ситуацію та приймати оптимальні рішення. Така оцінка включає визначення траєкторії польоту м'яча, позиції нападника та розташування партнерів, що дозволяє обрати адекватний прийом і оптимальну позицію для виконання захисної дії.

Окреме місце у структурі тактичних дій волейболістів займає блокування, яке розглядається як перший ешелон захисту. Дослідження О. І. Капуки та І. Д. Смолякової засвідчують, що ефективність оборонних дій істотно зростає за умови узгодженості дій блокуючих із захисниками задньої лінії. Правильно організований блок змушує нападника змінювати траєкторію удару, спрямовуючи м'яч у зони, де вже розташовані захисники (Капука & Смолякова, 2024).

Стрельнікова Є. Я. акцентує увагу на психофізіологічних чинниках у тактиці захисту, підкреслюючи, що успішність індивідуальних дій залежить від швидкості реакції та здатності до антиципації (передбачення) дій суперника. Це забезпечує можливість зайняття оптимальної позиції ще до моменту виконання атакуючого удару (Стрельнікова, 2018).

Сучасні тенденції розвитку волейболу, за даними Р. В. Маслюка, свідчать про зміщення акцентів у бік активного групового захисту, що реалізується через подвійне та потрійне блокування у поєднанні з рухливою страховкою. Такий підхід вимагає від тренувального процесу моделювання складних ігрових ситуацій з метою формування автоматизму у взаємодіях гравців (Маслюк, 2017).

Висновки.

1. Тактичні дії у захисті є ключовим чинником змагальної ефективності волейбольної команди; їх результативність визначається узгодженістю індивідуальних та групових дій, психофізіологічною готовністю спортсменів і здатністю оперативно оцінювати ігрову ситуацію.
2. Сучасні тенденції розвитку волейболу акцентують на активному груповому захисті (подвійне та потрійне блокування у поєднанні з рухливою страховкою), що потребує моделювання складних ігрових ситуацій у тренувальному процесі для формування автоматизму взаємодій.

Література:

- Овчарук, С.В. (2018). *Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі : методичні рекомендації*. Миколаїв.
- Тучинська, Т.А., & Руденко, Є.В. (2014). *Волейбол: навчально-методичний посібник*. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

- Капука, О.І., & Смолякова І.Д. (2024). Волейбол як вид спорту. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва* : збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХНЕУ ім.Кузнеця, 85–87.
- Стрельнікова, Є.Я. (2018). Підготовка юних волейболісток на етапі спортивного вдосконалення на основі розвитку психофізіологічних функцій. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 4(2), 124–133.
- Маслюк, Р.В. (2017). *Методика навчання техніки гри у волейбол*. Методичні вказівки до практичних занять. Харків : НТУ «ХП».

Відомості про авторів:

Клімова Єлізавета Юріївна: викладач
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: klimovvova88@gmail.com

Надійшла до редакції 13.01.2026 р.

Змагальна діяльність найсильніших гравців нападу у чоловічих волейбольних командах

Ляхова Т. П., Чуча Н. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Змагальна діяльність волейболістів здійснюється на площі 81 м² (9Х9 м) для однієї команди протягом приблизно 120–220 хвилин в одній зустрічі. «Чистий» час гри становить 20–40 хвилин, однієї партії – 10–15 хвилин. За час гри волейболіст виконує 120–220 прийомів гри, приблизно стільки ж переміщень різними способами.

Для змагальної діяльності волейболістів характерна постійна зміна ситуації у зв'язку з безперервним бажанням суперників руйнувати плани один одного та нав'язувати свою гру. Волейболіст повинен враховувати розташування всіх гравців на майданчику і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум суперників, швидко реагувати на зміни в ситуації, що склалася, і приймати рішення про найбільш доцільну дію, своєчасно (як правило, дуже швидко) та ефективно її виконувати. При швидкісній грі ступінь терміновості вирішення завдань, що залежить від швидкості дій гравців, значно підвищується. В одному змаганні, як правило, спортсменам доводиться брати участь у кількох зустрічах, причому окрема зустріч досить тривала за часом. І протягом усієї гри, перебуваючи у безперервному протиборстві з суперником, кожен гравець має бути здатним діяти, не знижуючи ефективності своїх дій, оптимально виконуючи свою ігрову роль. У річному циклі волейболісти провідних команд проводять приблизно від 90-100 ігор, при цьому їм доводиться зустрічатися з різними за технічними, тактичними, фізичними характеристиками та манерою гри суперниками.

Ключові слова: волейбол; техніко-тактичні дії; нападники; змагальна діяльність; ігрові амплуа.

Вступ. Підвищення спортивної майстерності різних національних команд з волейболу зумовило загострення конкуренції у боротьбі за лідируючі позиції та детермінувало необхідність переоцінки змісту техніко-тактичної підготовленості гравців: пошуку результативних способів покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки, модернізації спрямованості навчально-тренувального процесу у відповідності. Тому в останні роки особлива увага тренерів та фахівців в області спорту вищих досягнень приділено спеціальній підготовці спортсменів національних та клубних команд а також підготовці спортивного резерву, який у найближчому майбутньому може становитиме гідну заміну нинішнім гравцям. Яскравий приклад такої роботи це чоловіча збірна України, яка в третє в історії потрапила у фінальну частину чемпіонату Світу з волейболу 2025 року, а жіноча вперше з 1994 року змогла кваліфікуватися до

фінальної частини. Поряд з поглибленням спеціальної фізичної підготовки наразі помітна спеціалізована робота, яка забезпечує результативність змагальної діяльності, яка і буде потім визначати характер підготовки волейболістів і при цьому треба констатувати, що система підготовки волейболістів завжди орієнтується на модельні характеристики найсильніших волейболістів різних ігрових амплуа (Гамалій & Шльонська, 2014; Демчишин & Пилипчук, 2001).

Розвиток сучасного чоловічого волейболу нерозривно пов'язане із збільшенням вимог, що висуваються до техніко-тактичної майстерності волейболістів. Розширення арсеналу техніко-тактичних дій спортсменів є найважливішою умовою підвищення майстерності волейболістів та забезпечує не тільки розвиток волейболу а ще і його популярність. Окрім придбання гравцями універсальних техніко-тактичних дій, на даний час виділяються кілька специфічних, які визначаються рольовими функціями гравців у змагальній діяльності, які у сучасному класичному волейболі називаються ігровим амплуа (Лісянський et al., 2007).

Раніше на протязі багатьох років існувала градація гравців, яка передбачала поділ на два амплуа це зв'язуючи та нападники, починаючи з 1998 року у складі ігрової шістки з'явився гравець-ліберо, як основний захисник, а після внесення у 2012 році змін до правил, які дозволили заявляти двох гравців на позицію ліберо, деякі команди почали застосовувати тактику, при якій один із гравців грає на прийомі, а інший – у захисті.

Але в багатьох наукових роботах провідних вчених та спеціалістів відмічається, що характер ігрового амплуа гравців нападу визначається цільовими функціями при реалізації основної змагальної вправи та вказує розподіл гравців нападу по ігровим амплуа (Кандиба, 2022; Лісянський et al., 2007).

Щоб не робилось зараз для врівноваження атакуючих та захисних дій, нападаючий удар поки є вирішальним у сучасному чоловічому волейболі, це основна техніко-тактична дія гравців нападу незалежно від їх ігрового амплуа. При оцінці усіх характеристик гри, наразі нападаючий удар оцінено як самий важливий. Якщо проаналізувати статистичні данні, то більш половини набраних очок командою приносять успішні дії у нападі і цей факт можна віднести дедалі більшою роллю потужних нападників на остаточний результат гри.

Що до розподілу між гравцями за кількістю виконання цього технічного прийому, то судячи з даних останньої світової першості, він неоднаковий і на це впливає багато чинників (якість прийому подачі суперника, організація блоку суперника, готовність нападника на цю мить тощо). В середньому найбільше навантаження в атакуючих діях команди здійснює діагональний гравець, другими по значимості участі у атакуючих діях є догравальники, центральний блокуючий за цей час найменше усього встигає реалізувати атак (Дорошенко & Мельничук, 2014; Міщук, & Анікеєнко, 2014).

У сучасному волейболі після кожного матчу доступна інформація про статистику техніко-тактичних дій волейболістів. Статистичні данні охоплюють усі дії волейболістів на майданчику, у тому числі такого важливого показника як нападаючий удар. Без цього показника складно уявити серйозний аналіз матчу,

бо серед усіх техніко-тактичних дій саме він – відображає тактичну перевагу однієї команди над іншою та рівня індивідуальної майстерності гравців нападу. Аналізуючи параметри модельних характеристик змагальної діяльності найкращих гравців нападу минулого чемпіонату світу, які увійшли у символічну збірну світу, треба можна стверджувати, що догравальники є найбільш універсальними гравцями серед нападників команд і здатні успішно виконувати дії не тільки в нападі, а й у захисті. Гравець цього амплуа дуже активний на прийомі м'яча, на блоці і особливо успішний в атакуючих діях команди (Дорошенко & Мельничук, 2014; Лісянський et al., 2007).

Перший у списку найкращих гравців цього амплуа Олександр Ніколов, гравець збірної Болгарії, срібного призера чемпіонату світу 2025 року, набрав 173 очки у семи матчах: з них в атаці – 154 очка, на блоці – 7, з подачі заробив – 12 (ейсів). Зірковий догравальник збірної Італії Алессандро Мікьелетто, який був визнаний MVP чемпіонату світу 2025 року, набрав відповідно – 93 очки: в атаці – 72, блоці – 9, на подачі – 12 (ейсів).

Серед трьох нападників на майданчику діагональний гравець володіє потужною силовою подачею, на блоці його ефективність не велика, в захисних діях на прийомі він практично не бере участі. Найсильніший діагональний в рейтингу серед діагональних – Юрі Романо набрав – 88 очок, в атаці – 68, на блоці – 5, на подачі заробив – 15 ейсів.

Результативність центральних блокуючих проглядається в основному в ефективній роботі на блоці, вони також можуть приносити очки з подач та дуже рідко приймають участь у прийомі подач. Найрезультативнішими центральними блокуючими стали: Якуб Кохановські (Польща) набравши 53 очки, з них в атаці – 34, блоці – 13, на подачі – 6 та Алекс Гроданов – 51 очко, атака – 29, блок – 18, подача – 4.

Висновки. Модельні характеристики змагальної діяльності при оцінці комплексу параметрів дозволяють зіставити вимоги до спортивної підготовки та виявляти відповідних гравців для забезпечення різних амплуа нападаючих на ранніх етапах комплектування команд, допоможуть при відборі і підготовці до майбутньої спеціалізації нападаючих, з числа спортивного резерву для чоловічих волейбольних команд високої кваліфікації.

Література:

- Гамалій, В.В., & Шльонська, О.Л. (2014). Моделювання нападаючих дій волейболістів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 24-29.
- Демчишин, А.А., & Пилипчук, Б.С. (2001). *Підготовка волейболістів*. Київ. Здоров'я.
- Дорошенко, Е.Ю., & Мельничук, Ю.В. (2014). Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВСУ*, 2, 116–118.
- Кандиба, П.О. (2022). Технічна і фізична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Черкаси, 62–64.
- Лісянський, В., Стрельникова, Є., & Ляхова, Т. (2007). Розрахунок модельних параметрів волейболістів різних амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 11, 109–113.

Міщук, Д.М., & Анікеєнко, Л.В (2014). Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 118(4), 118–121.

Відомості про авторів:

Ляхова Тамара Петрівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E-mail: tamaraliahova29@gmail.com

Чуча Наталія Іванівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Надійшла до редакції 15.01.2026 р.

Удосконалення силової підготовленості волейболісток за рахунок вправ з TRX петлями

Мельник А. Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі наведено особливості використання TRX петель для удосконалення силової підготовленості волейболісток. Запропоновано комплекс вправ, який можна використовувати у тренувальній діяльності волейболісток для покращення їх силової витривалості.

Ключові слова: вправа; силова витривалість; TRX петля; помилка; волейболістка.

Вступ. Високий рівень силової підготовленості волейболісток позитивно впливає на процеси адаптації до високих функціональних навантажень, на тривалість м'язового скорочення та утримання спортивної форми, що забезпечує високі темпи приросту їх спортивного результату (Мітова et al., 2019).

Методика виховання спеціальної сили волейболісток включає сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величини додання опору, інтенсивності виконання вправи, кількості повторень вправи в одному підході, тривалості та характеру відпочинку між підходами. У спортивній практиці тренери з волейболу застосовують велику кількість вправ з різною структурою руху та характером рухової діяльності (Ковальова & Сергієнко, 2023; Маханьов et al., 2025).

У світі фітнесу з кожним роком з'являються нові технології, тренажерні пристрої та методики тренувань, прагнучи задовольнити різноманітні потреби та рівні підготовки спортсменів, тому цікавим є впровадження їх у тренувальний процес волейболісток та перевірити їх ефективність.

У сучасній науково-методичній літературі низка досліджень (Мошенська & Петров, 2020; Melnyk et al., 2022; Мельник et al., 2025) вже присвячена вивченню проблем пов'язаних з використанням фітнес інструментів для розвитку та удосконалення фізичних якостей волейболісток, які знаходяться на різних етапах підготовки.

Мета дослідження: дослідити можливості інтеграції сучасних фітнес-технологій, зокрема TRX-петель, у систему фізичної підготовки волейболісток.

Результати дослідження. У черзі нововведень TRX петлі є ефективним та інноваційним підходом у фітнесі. TRX – Total Body Resistance Exercise, що у перекладі означає вправи, спрямовані на використання загального опору тіла. Це система тренувань, що базується на застосуванні підвісних стрічок і власної маси тіла. Такий унікальний підхід до фізичних тренувань не лише сприяє розвитку сили та витривалості, але й забезпечує комплексний та багатогранний тренувальний ефект (<https://housefit.ua>; <https://sportlife.ua/>).

TRX вправи хороші тим, що крім зростання м'язової сили та витривалості,

вони стимулюють розвиток балансу. Коли якась частина тіла підвішена над землею, а інша спирається на ремені або підлогу, в роботу включаються м'язи-стабілізатори, які рідко виявляються активними при тренуваннях на звичайних тренажерах. В результаті прес, спина, плечі, стегна опрацьовуються дуже відчутно, оскільки за рахунок них зберігається контроль усіх фаз руху (<https://skyfitness.ua/>).

При заняттях з петлями TRX є кілька поширених помилок, які можуть призвести до неправильної техніки виконання вправ та підвищити ризик травмування. Часті помилки під час занять з петлями TRX (<https://skyfitness.ua/>):

- Неправильне регулювання довжини стрічок. Неправильна довжина стрічок може призвести до неправильної техніки виконання вправ та підвищити ризик травм. Необхідно переконаватися, що стрічки знаходяться на потрібній висоті для кожної вправи, щоб забезпечити оптимальне навантаження та безпеку.

- Втрата контролю над тілом. Використання петель TRX вимагає хорошого контролю над тілом та рівноваги. Втрата контролю над тілом може призвести до падіння або травмування.

- Використання занадто високої інтенсивності. Занадто висока інтенсивність тренувань на TRX може призвести до перенапруження м'язів та суглобів, особливо для новачків. Починати краще із легших вправ і поступово збільшувати інтенсивність, щоб дати тілу час пристосуватися.

- Використання неправильної техніки виконання. Неправильна техніка виконання вправ на TRX може підвищити ризик травм та знизити ефективність тренувань.

- Недостатня різноманітність вправ. Обмеження у тренуваннях лише кількома вправами на TRX може призвести до нерівномірного розвитку м'язів та упущення можливості максимально використати потенціал тренажера. Необхідно використовувати різні вправи на TRX та впроваджувати їх у свою програму тренувань для забезпечення найкращих результатів.

Уникаючи цих поширених помилок та звертаючи увагу на правильну техніку виконання вправ, можна отримати максимальну користь від тренувань на TRX та мінімізувати ризик травм (<https://housefit.ua/>).

В запропонований нами комплекс вправ для розвитку сили входять такі завдання (<https://skyfitness.ua/>):

1. TRX-присідання: цільові м'язові групи: прес, квадрицепси, сідничні м'язи, біцепси рук.

Інструкція виконання: регулярні присідання мають важливе значення для формування сильної нижньої частини тіла. Утримуючи обидві ручки перед собою на рівні поясу, лікті зігнуті необхідно виконати глибокий присід, випрямивши руки на рівні очей, потім встати та повернутися до початкового положення.

2. Жим від грудей: цільові м'язові групи: груди, руки

Інструкція з виконання: необхідно встати спиною до місця кріплення ременів. Взяти ручки ременів хватом зверху і випрямити руки перед собою на висоті плечей, нахилитися вперед так, щоб тіло знаходилося у невеликій діагоналі. Зігнути лікті і вивести нижню частину грудної клітки між руками.

Використовуючи грудні м'язи та руки, повернути себе назад у вихідне положення.

3. Тяга на спину двома руками: цільові м'язові групи: спина, прес, плечі, біцепси.

Інструкція з виконання: взяти ручки ременів так, щоб долоні були повернені одна до одної. Відхилитися назад, перенісши вагу тіла на п'яти. Вихідне положення руки випрямлені, а тіло утворює діагональ. Звести лопатки разом та утримувати прес у напрузі. Зігнути руки в ліктях, підтягуючи тулуб назустріч їм. Випрямити руки, щоб повернутися у вихідне положення.

4. Болгарські випади: цільові м'язові групи: ноги, сідничні м'язи, прес.

Інструкція з виконання: вихідне положення – ліва нога в ременях TRX, а права твердо стоїть на підлозі. Зробити глибокий випад, зберігаючи баланс. Повернутися у вихідне положення та повторити з іншою ногою.

5. «Жаб'ячі» віджимання: цільові м'язові групи: груди, плечі, руки, прес.

Інструкція з виконання: вправа передбачає підтягування колін до ліктів – звідси воно і отримало свою назву «жаб'ячі» віджимання. Помістити ступні в підвішені ремені так, щоб носки стоп дивилися в підлогу. Вихідне положення – «планка» (долоні на підлозі, ступні – на ременях). Зробити зусилля, щоб виконати скручування, затримайтеся на кілька секунд і поверніться у вихідне положення.

6. Згинання на біцепс: цільові м'язові групи: прес, руки.

Інструкція з виконання: встати обличчям до точки кріплення ременів TRX, взяти у кожену руку по ручці. Нахилившись назад, випрямити руки до натягнення ременів. Щоб активувати біцепси, зігнути руки у ліктях, повільно підтягнути тіло догори, потім повернутися до початкового положення.

7. Згинання на біцепс стегна: цільові м'язові групи: сідничні, біцепс стегна.

Інструкція з виконання: вихідне положення лежачі на спині, витягнувши руки вздовж тулуба, стопи зафіксовані в ременях TRX. Утримуючи прес у напрузі, відірвати стегна від підлоги, підтягнувши п'яти у бік стегон у контрольованому русі. Після чого випрямити ноги для повернення у вихідне положення.

Для виконання даного комплексу вправ доцільно використовувати метод колового тренування або повторний метод.

Висновок. Тренування з TRX-петлями базується на використанні власної ваги тіла. Цей підхід спрямований на активізацію глибоких м'язів-стабілізаторів, розвиток сили, балансу, гнучкості та координації. Унікальна особливість таких вправ полягає в можливості легко адаптувати рівень навантаження за рахунок зміни кута нахилу тіла. Завдяки цьому система є універсальною та підходить для волейболісток з різним рівнем фізичної підготовки.

Література:

Ковальова, Ю.А. & Сергієнко, О.Ю. (2023). Аналіз значення розвитку силової витривалості волейболістів 10-12 років. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану: I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю*, 164–168.

- Маханьов, О.Л., Король, С.А., & Стасюк, Р.М. (2025). Використання методу суперсерій для розвитку сили із застосуванням силових тренажерів на етапі спеціалізованої базової підготовки волейболістів. *Академічні візії*, (48). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2290>
- Мітова, О.О., Малойван, Я.В., Кіреєв, О.А., & Мицак, О.В. (2019). *Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів*. Дніпро: ПДАФКіС,
- Мельник, А., Стрельникова, Є., Ляхова, Т., & Ольховікова, І. (2025). Зміни показників координаційних здібностей волейболісток під впливом вправ з використанням півсфери BOSU. *Спортивні ігри*, 3 (37), 90–95.
- Мошенська, Т., & Петров, Д. (2020). Удосконалення фізичних якостей волейболістів з використанням засобів аеробіки на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(75), 122–126.
- Melnyk, A., Skrobecki, J., Liakhova, T., Pashchenko, N., & Lebediev, S. (2022). Dynamics of change of high-speed and strength preparedness of volleyball players under the influence of a set of exercises according to Tabata protocol. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 26, 2, 47–51.
- Домашні тренування з петлями TRX: вправи, переваги, поради* <https://housefit.ua/>
- Ефективні вправи на TRX.* <https://skyfitness.ua/>
- TRX петлі: плюси, техніка та топ вправи.* <https://sportlife.ua/>

Відомості про авторів:

Мельник Аліна Юріївна – к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0001-5612-0333>
E-mail: alina.melnik1987@ukr.net

Надійшла до редакції 14.01.2026 р.

Методика формування фізичної підготовленості учнів 7-9 класів у сільських територіальних громадах засобами футболу

Мусієнко А. В.¹, Ткаченко Д. В.¹, Божко С. А.²

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства

Анотація. Мета – описати й обґрунтувати методику формування фізичної підготовленості учнів 7–9 класів у закладах загальної середньої освіти сільських територіальних громад засобами футболу. Методика базується на використанні малих ігор (small-sided games) та інтервального дозування навантаження, що дозволяє одночасно розвивати витривалість, швидкість, спритність і силову витривалість за мінімального інвентарю. Контроль інтенсивності передбачає застосування шкали суб'єктивного навантаження RPE (CR-10) і педагогічного спостереження, а ефективність відстежується батареєю доступних тестів. Запропоновано алгоритм реалізації 10-12-тижневого циклу занять (2 уроки + гурток/секція за можливості) та правила оперативної корекції навантаження під час уроку з урахуванням безпеки й інклюзивності.

Ключові слова: футбол; підлітки; сільська школа; фізична підготовленість; малі ігри; інтервали; RPE; моніторинг.

Вступ. Підвищення фізичної підготовленості підлітків у шкільному середовищі розглядається як один із практичних шляхів підтримки здоров'я та профілактики гіподинамії, що відповідає міжнародним рекомендаціям щодо щоденної рухової активності помірної й високої інтенсивності (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>, 2020; Bull et al., 2020). У сільських територіальних громадах реалізація таких рекомендацій ускладнюється обмеженими ресурсами школи та сезонністю занять, тому потрібні методики, які забезпечують високу рухову щільність за мінімального інвентарю. Футбол є доступним і мотиваційно привабливим видом активності, а систематичні огляди підтверджують, що шкільні футбольні програми й малі ігри позитивно впливають на кардіореспіраторну витривалість і комплекс рухових якостей дітей та підлітків (Clemente et al., 2022; Gómez-Álvarez et al., 2024).

Мета дослідження. Мета – обґрунтувати методику формування фізичної підготовленості учнів 7–9 класів у сільських ЗСО засобами футболу та подати практичні рішення для її впровадження.

Завдання: визначити організаційні умови реалізації (майданчик/зал, інвентар, час, кадри); описати структуру заняття й 10-12-тижневий цикл; запропонувати систему моніторингу та алгоритм корекції навантаження.

Матеріал і методи дослідження. Методика розроблена на основі аналізу наукових джерел і педагогічного моделювання. Ураховано докази щодо ефективності рекреаційного футболу та малих ігор у дитячих і підліткових

популяціях (Clemente et al., 2022; Gómez-Álvarez et al., 2024), принципи контролю інтенсивності через RPE (Borg, 1998; Foster et al., 2001), а також нормативно-методичні орієнтири щодо реалізації варіативного модуля «Футбол» у 5–9 класах (<https://mon.gov.ua/>, 2023; <https://imzo.gov.ua/>, n.d.).

Контроль інтенсивності передбачає застосування шкали суб'єктивного навантаження RPE (CR-10) і педагогічного спостереження, а ефективність відстежується батареєю доступних тестів. Запропоновано алгоритм реалізації 10-12-тижневого циклу занять (2 уроки та гурток/секція за можливості) та правила оперативної корекції навантаження під час уроку з урахуванням безпеки й інклюзивності.

Результати дослідження. Методика побудована за логікою «умови → процес → результати» та передбачає поєднання урочної і позаурочної діяльності (табл. 1). Вхідні умови: майданчик/зал, мінімальний інвентар (м'ячі, фішки/конуси, манішки), погодні й часові обмеження, кадровий потенціал. Процес реалізується через структуру уроку: 1) розминка 5-7 хв; 2) технічні вправи в русі 8-10 хв; 3) малі ігри 2×2–5×5 у серіях 30-90 с із паузами 60-120 с (18-22 хв) як основний інструмент керованого навантаження; 4) відновлення 5-7 хв із рефлексією. Очікувані результати охоплюють зростання витривалості, швидкості, спритності та силових витривалості, а також підвищення навчальної мотивації й розвитку соціальних навичок взаємодії в команді.

Таблиця 1

Структура методики формування фізичної підготовленості засобами футболу

Компонент	Ключові дії/засоби	Контроль і зворотний зв'язок
Організаційні умови	Мінімальний інвентар; ротація станцій; правила безпеки; гандикап для різнорівневих груп.	Журнал відвідування; спостереження за дисципліною та безпекою.
Тренувально-методичний процес	Малі ігри 2×2–5×5; інтервали 30–90 с; вправи з м'ячем у русі; координаційні естафети.	RPE після основної частини; оцінка рухової щільності.
Оцінювання результатів	Тести: 30 м, 4×9 м; 1000 м або 20-м шатл; силові вправи/стрибок.	Порівняння «старт-фініш»; рубрика техніки під час гри; індивідуальні рекомендації.

Алгоритм корекції навантаження на уроці базується на поєднанні RPE та педагогічного спостереження. Якщо $RPE \geq 8$ у більшості учнів або з'являються ознаки різкого погіршення самопочуття, інтенсивність знижують (коротші серії, довші паузи, перехід до вправ без контакту). Якщо $RPE \leq 4$ і спостерігаються довгі очікування черги, навантаження підвищують за рахунок організації (більше м'ячів/станцій, формати 2×2–3×3, обмеження дотиків, коротші пояснення). При конфліктах або надмірній кількості зіткнень посилюють правила безпеки, переформовують команди й використовують рольові функції (капітан, суддя).

Висновки. Методика на основі футболу та малих ігор є придатною для сільських ЗЗСО, оскільки забезпечує високу рухову щільність і дозволяє дозувати навантаження організаційними параметрами гри. Контур моніторингу (тести, RPE, рубрика техніки) забезпечує об'єктивізацію прогресу та своєчасну

корекцію інтенсивності. Рекомендовано поєднувати уроки та гурток/секцію для підтримки стійких змін у фізичній підготовленості й мотивації учнів.

Література:

- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Human Kinetics. https://www.researchgate.net/publication/306039034_Borg's_Perceived_Exertion_And_Pain_Scales
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Clemente, F. M., Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Oliveira, R., Brito, J., Silva, A. F., ... & Sarmento, H. (2022). Recreational soccer training effects on pediatric populations physical fitness and health: a systematic review. *Children*, 9(11), 1776. <https://doi.org/10.3390/children9111776>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Gómez-Álvarez, N., Bopp, G., Hermosilla-Palma, F., Reyes-Amigo, T., Oliveira, J., & Fonseca, H. (2024). Effects of small-sided soccer games on physical fitness and cardiometabolic health biomarkers in untrained children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(17), 5221. <https://doi.org/10.3390/jcm13175221>
- Інститут модернізації освітнього контенту. (б.д.). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [Веб-сторінка]. <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
- Міністерство освіти і науки України. (2023, 12 вересня). Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура» [Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура»] <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2023/09/12/IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2020). Керівні принципи ВООЗ щодо фізичної активності та малорухливого способу життя. Всесвітня організація охорони здоров'я. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

Відомості про авторів:

Мусієнко Антон Володимирович: доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), викладач кафедри Теорії, методики та практики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди <https://orcid.org/0009-0006-7056-4313> ;

E-mail: anton.musienko@hnpu.edu.ua

Ткаченко Денис Володимирович: здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди <https://orcid.org/0009-0009-9242-7426> ; super.denyok@gmail.com

Божко Сергій Анатолійович: кандидат педагогічних наук, голова циклової комісії фізичного виховання та Захисту України
Київський фаховий коледж туризму та готельного господарства

<https://orcid.org/0000-0003-0268-5552>;

E-mail: b_serg6309@ukr.net

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Розвиток швидкості у хлопців 10-12 років в процесі занять баскетболом

Мусієнко А. В., Цуркан А. Є.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розвиток швидкісних якостей у підлітків є одним із ключових аспектів спортивної підготовки, особливо в ігрових видах спорту, таких як баскетбол. Вікові особливості хлопців 10-12 років вимагають використання безпечних, поступових та спеціально структурованих тренувальних програм.

Ключові слова: баскетбол; швидкість; вибухова сила; спринт; пліометрія.

Вступ. Швидкість є однією з базових рухових якостей, поряд із силою, витривалістю та гнучкістю, що визначає ефективність спортивної діяльності в ігрових видах спорту, зокрема баскетболі. У дітей 10–12 років розвиток швидкісних здібностей відбувається активніше через високий рівень пластичності нервово-м'язової системи та сприятливі гормональні умови. Швидкість проявляється як здатність максимально швидко виконувати рухи та ефективно реагувати на зовнішні стимули. У баскетболі це включає прискорення, зміни напрямку руху, швидке виконання передач та кидків, а також реакцію на дії суперника та м'яча.

У сучасній спортивній науці швидкість визначається як комплексна фізична якість, що характеризується здатністю організму швидко реагувати та ефективно виконувати рухи протягом короткого часу. Виділяють реактивну швидкість, яка проявляється у швидкій відповіді на зовнішні сигнали, рухову або кінетичну швидкість, що визначає здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю, а також комбіновану швидкість, яка інтегрує ці компоненти в умовах ігрової діяльності. У баскетболі всі зазначені прояви швидкості взаємопов'язані та реалізуються в умовах високої інтенсивності та обмеженого часу (Коротюк, 2022).

Мета дослідження – визначити особливості розвитку швидкісних здібностей у хлопців 10–12 років у процесі занять баскетболом та обґрунтувати ефективні методичні підходи до їх удосконалення.

Результати дослідження. Фізіологічно розвиток швидкості у дітей базується на функціонуванні нервової та м'язової систем, енергетичних можливостях організму та співвідношенні типів м'язових волокон. У хлопців 10–12 років переважають швидкі скорочувальні м'язові волокна, що створює сприятливі умови для розвитку швидкісних здібностей. Нервова система в цьому віці характеризується високою пластичністю, що забезпечує ефективне формування нейром'язових зв'язків, необхідних для виконання швидких рухів.

Період 10–12 років відноситься до молодшого підліткового віку, коли відбувається інтенсивне формування фізичних якостей, включаючи

швидкість. Фізіологічно серцево-судинна та дихальна системи ще не досягли повної зрілості, тому необхідно чергувати інтенсивні вправи з відновлювальними паузами. Психологічно діти цього віку мають високий рівень мотивації до ігрових видів спорту, проте потребують чітких інструкцій та контролю, що важливо для безпечного і ефективного розвитку швидкості.

Специфіка баскетболу полягає в постійній зміні темпу гри, необхідності швидко переміщуватися майданчиком, миттєво реагувати на дії суперника та приймати рішення в обмежений проміжок часу. Швидкісні прояви в баскетболі мають як циклічний характер, що проявляється у коротких спринтах, так і ациклічний, який включає раптові ривки, старту з місця та швидкі зупинки. Тому розвиток швидкості у хлопців 10–12 років повинен здійснюватися з урахуванням цієї різноманітності рухових дій.

Ефективність розвитку швидкості значною мірою залежить від правильної організації тренувального процесу. Доцільним є використання спринтів на короткі дистанції, вправ зі стартом з різних положень, реактивних вправ та пліометричних елементів, які сприяють розвитку вибухової сили та швидкісних можливостей (Крезіу et. al., 2023). Вправи швидкісної спрямованості доцільно виконувати на початку основної частини тренування, коли нервова система перебуває у найбільш працездатному стані. Завершення тренування відновлювальними вправами сприяє зниженню втоми та закріпленню тренувального ефекту.

Важливим чинником є дотримання оптимального співвідношення між інтенсивністю вправ і тривалістю відпочинку. Для хлопців 10–12 років ефективним є виконання швидкісних вправ у коротких серіях з повним або майже повним відновленням. Недостатній відпочинок може призводити до зниження швидкості виконання рухів та негативно впливати на формування рухових навичок.

Індивідуалізація навантажень з урахуванням фізичних особливостей дітей забезпечує безпечний та ефективний розвиток швидкісних здібностей. Оптимальна частота тренувань для дітей 10–12 років становить 2–3 рази на тиждень, що дозволяє підтримувати мотивацію та відновлювати ресурси організму (Поплавський et. al., 2019).

Сучасна спортивна практика використовує комплексний нейром'язовий тренінг, пліометричні вправи та спринти, що стимулюють розвиток швидкості та вибухової сили. Варіативність та періодизація навантажень допомагають уникнути перевтоми, зберегти мотивацію та забезпечити систематичний прогрес. Індивідуальний підхід дозволяє адаптувати програму під фізичні та психологічні особливості учнів. Технологічні методи, такі як датчики руху та відеоаналіз, дозволяють оцінювати швидкість рухів та ефективність тренувань, що підвищує результативність процесу та стимулює дітей до самовдосконалення.

Таким чином, розвиток швидкісних здібностей у підлітків 10–12 років є ключовим аспектом спортивної підготовки, особливо в ігрових видах спорту. Ефективність тренувань забезпечується систематичним використанням спринтів, реактивних і пліометричних вправ, поступовим збільшенням

навантаження, індивідуалізацією програм та періодизацією тренувань. Дотримання цих підходів сприяє підвищенню швидкості рухів, вибухової сили та фізичної готовності підлітків.

Висновки. Розвиток швидкості у підлітків 10–12 років досягається через поступові та спеціально структуровані тренування. Ефективними засобами є спринти, реактивні вправи та пліометрія. Індивідуальний підхід та періодизація навантажень забезпечують безпеку та максимальний ефект. Сучасні технології допомагають контролювати результати та стимулюють мотивацію дітей.

Література

- Коротюк, К.Д. (2022). *Теоретичні основи розвитку фізичних якостей юних баскетболістів*. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19477/1/41.pdf>
- Крезіу, А.Р., Ісені, А., Теодор, Д.Ф., Кройтору, Г., & Бадау, Д. (2023). Вплив 12 тижнів моделі пліометричної тренувальної програми на швидкість і вибухову силу у підлітків. *Прикладні науки*, 13(5), 2776. URL: <https://doi.org/10.3390/app13052776>
- Поплавський, Л.Ю., Маслова, О.В., & Безмилов, М.М. (за ред.) (2019). *Баскетбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю* Київ. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna-prohrama-z-basketbolu.pdf>

Відомості про авторів:

Мусієнко Антон Володимирович: доктор філософії PhD (фізичне виховання та спорт), викладач кафедри Теорії, методики та практики фізичного виховання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0009-0006-7056-4313> ;

E-mail: anton.musienko@hnpu.edu.ua

Цуркан Анастасія Євгенівна: здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, факультету фізичного виховання в спорті, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
E-mail: tsurkan.anastasii@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Використання тренажерів в системі спортивної підготовки баскетболістів

Пащенко Н. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто питання значення використання тренажерів у системі підготовки баскетболістів. Застосування технічних засобів і тренажерів є одним із провідних напрямів сучасного спортивного тренування. Використання технічних засобів та тренажерів у спортивній практиці дозволяє фахівцям ефективно керувати процесом формування спеціалізованих рухових умінь і навичок.

Ключові слова: тренажери; баскетбол; тренувальний процес; технічні засоби.

Вступ. У сучасних умовах підготовки баскетболістів високої кваліфікації та резервів важлива роль надається технічним засобам навчання та різноманітним тренажерам, які допомагають вдосконалювати навчально-тренувальний процес та покращити різні сторони підготовленості спортсменів баскетболістів на різних етапах підготовки.

Тренажерами називають пристосування і обладнання, за допомогою котрих моделюються певні умови виконання техніко-тактичних дій баскетболіста, створюються різні режими роботи м'язів в умовах структури виконання прийомів гри. Вони конструктивно виконані на базі різноманітних елементів або процесів: механічних, електронних, логічних та інформаційних. Суттєво те, наскільки тренажер моделює реальну рухову діяльність баскетболіста, а його застосування відповідає поставленим завданням навчання і тренування.

На думку авторів Асєєвої Я., Помещикової І. хороша матеріально-технічна база дає можливість тренеру індивідуалізувати тренувальний процес, підвищувати його інтенсивність, прискорювати розвиток різних якостей гравців та за допомогою спеціального обладнання об'єктивно оцінювати рівень їхньої підготовленості (Асєєва, & Помещикова, 2022).

За своїм цільовим призначенням матеріально-технічні засоби розподіляються на три групи:

1. Обладнання, інвентар, тренажери.
2. Реєстраційна апаратура.
3. Демонстраційна апаратура.

Застосування технічних засобів навчання, особливо тренажерів, має велику цінність для розвитку фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності баскетболістів, допомагає швидше засвоювати нові елементи, оволодівати складними технічними прийомами, створює умови для підвищення моторної щільності (наповненості) занять.

Завдяки цьому останнім часом все більше уваги провідні фахівці

приділяють розробці та використанню технічних засобів навчання і тренування для виховання фізичних якостей, вдосконалення техніки і тактики гри.

Мета дослідження: розглянути доцільність використання тренажерів у тренувальному процесі баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Сучасний баскетбол є одним із найбільш динамічних і технічно складних видів спорту, що поєднує високу інтенсивність, різноманітність рухових дій і значні фізичні навантаження. Гравці виконують сотні швидко-силових рухів, включно з ривками, стрибками, змінами напрямку, контактною боротьбою та тонкими координаційними діями, такими як ведення, передачі й кидки. У таких умовах система спортивної підготовки повинна забезпечувати комплексний розвиток фізичних, технічних і функціональних якостей. Одним із ключових засобів реалізації цього завдання виступають тренажери – силові, функціональні, технічні та технологічні. У світовій спортивній науці питання застосування тренажерів розглядається як платформа для оптимізації тренувального процесу. За даними Kraemer, Ratamess (2004), структуроване тренажерне навантаження дозволяє підвищити показники сили й потужності на 15-30% за 10-16 тижнів, що безпосередньо впливає на ефективність гри в баскетболі. У свою чергу Bompa, Buzzichelli (2018) наголошують, що тренажери є основою побудови періодизації силових підготовки, забезпечуючи точність дозування навантаження та захист спортсмена від перевтоми.

Крім того, тренажери відіграють важливу роль у формуванні технічних навичок. Спеціалізовані пристрої – такі як shooting machines, тренажери для дриблінгу та платформи з сенсорним зворотним зв'язком – широко використовуються у системах підготовки NCAA та NBA. За даними NBA Sports Science Lab, впровадження таких тренажерів дозволяє збільшити ефективність кидків на 12-20% упродовж 8-10 тижнів регулярних тренувань (Laver et. al., 2020).

Важливим аспектом є й профілактика травм, яка в сучасному баскетболі має першорядне значення. За даними Sports Medicine Journal, до 65% травм у баскетболі пов'язані з недостатньою стабільністю опорно-рухового апарату, слабкістю м'язів-стабілізаторів і неякісними руховими діями. Функціональні тренажери, нестабільні платформи, ексцентричні пристрої (Laver et. al., 2020) дозволяють знизити ризик травм до 40-50%.

З огляду на це, актуальність теми використання тренажерів у системі спортивної підготовки баскетболістів є надзвичайно високою. Тренажер – навчально-тренувальний пристрій для навчання та вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, удосконалення сенсорних систем організму; технічні засоби зі зворотним зв'язком, що дозволяють прискорено формувати та вдосконалювати рухові навички та якості. Навчальні тренажери набули широкого поширення у зв'язку із зростаючими запитами практики навчання рухам у спорті та у фізичному вихованні. В основі найбільш досконалих тренажерів для технічної підготовки лежить принцип зворотного зв'язку. «Зворотний зв'язок» дозволяє отримувати інформацію про параметри рухів та на

її основі керувати ними. Крім того, навчальні пристрої дозволяють програмувати різні біомеханічні показники дії, що освоюється, або його частини.

Сучасні концепції психолого-педагогічної теорії навчання та принципи загальної теорії управління передбачають при розробці навчальних тренажерних пристроїв послідовне вирішення наступних завдань:

- вивчення загальної структури діяльності та виділення основних педагогічних навичок;
- аналіз вимог, що висуваються до зовнішньої структури навичок, що розвиваються, та визначення елементів конкретної навички;
- вивчення внутрішньої структури окремої навички, її орієнтовної основи;
- розробка пристроїв, що відтворюють у модельних умовах автентичні режими м'язової діяльності учнів;
- реалізація орієнтовної основи дії за рахунок застосування засобів термінової інформації;
- створення раціональних методик вироблення просторових, тимчасових і силових компонентів навички на базі розроблених тренажерів;
- дослідження ефективності процесу формування рухових навичок з урахуванням виявлених закономірностей;
- уточнення шляхів раціональної організації процесу навчання та тренування з використанням тренажерів.

При створенні ефективних тренажерних пристроїв необхідно виконувати такі умови:

- вправи, що виконуються на тренажері, повинні мати просторові, просторово-часові та динамічні характеристики, що відповідають характеристикам рухів (елементів) під час виконання основної спортивної вправи;
- характер роботи м'язів під час використання тренажера повинен відповідати реальним умовам виконання основного спортивного вправи.

Висновки. тренажери відіграють важливу роль у підготовці баскетболістів. Вони роблять тренування різноманітнішими та допомагають швидше досягати потрібних результатів.

Тренажери корисні для розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості та координації. Крім того, вони дають можливість відпрацьовувати технічні елементи, наприклад точність кидків чи швидкість реакції. Це напряду впливає на гру та результативність команди.

Ще один важливий момент – профілактика травм. Завдяки тренажерам можна зміцнити м'язи й суглоби, що знижує ризик пошкоджень під час інтенсивних навантажень.

Отже, регулярне використання тренажерів у тренувальному процесі допомагає баскетболістам стати сильнішими, більш технічними та витривалими, а також грати безпечніше й стабільніше.

Література:

- Асєєва, Я., & Помещикова, І. (2022). Використання технічних засобів підготовки у спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, Т. 1, 56-59.
- Волков, В.Л. (2008). *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді*: навч. посіб. Київ : Освіта України.
- Остапенко Ю., & Сергієнко В. (2023). Тренажерне обладнання для занять спортивними іграми. *Спортивні ігри*, 4(30), 36–46. <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.04>
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020) Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол : навчальний посібник. Харків : ХДАФК.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2025). Resistance training. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease*, 1-6. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Laver, L., Kocaoglu, B., Cole, B., Arundale, A. J., Bytomski, J., & Amendola, A. (Eds.). (2020). *Basketball sports medicine and science*. Springer Nature.

Відомості про авторів:

Пашенко Наталія Олександрівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0002-890-338>

E-mail: paschenko130@ukr.net

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Розвиток креативного мислення юних футболістів

Перепелиця П. Є., Перевозник В. І., Зотов А. В.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті аналізується ключове протиріччя у підготовці юних футболістів: пасивність і шаблонність тренувального процесу проти необхідності творчої гнучкості та оригінальних рішень під час змагань. Наголошується, що традиційні тренування часто зводяться до засвоєння готових тактичних схем за вказівкою тренера, що пригнічує інтелектуальну складову підготовки, зокрема дивергентно-творче мислення гравців. Обґрунтовується, що тактичне виконання виходить за межі простої реакції, будучи цілеспрямованим підпорядкуванням ігрової ситуації для досягнення мети, що вимагає ефективності когнітивних процесів (аналізу, оцінки та вибору рішення). Розрізняються конвергентне (для знайомих ситуацій) та дивергентне (для нових, складних завдань) мислення. З метою усунення виявленого конфлікту пропонується переорієнтувати тренувальний процес на стимулювання пізнавальної зацікавленості та творчого мислення спортсмена. Підкреслюється важливість нелінійного змісту занять, який інтегрує попередній досвід, уяву та сприяє самостійному пошуку оригінальних стратегій. Це забезпечить гравцеві здатність не лише відтворювати навички, але й успішно вирішувати ігрові ситуації гнучко й оригінально, що є основою ігрової творчості та підвищення якості виконання змагальних завдань.

Ключові слова: ігрове мислення; юні футболісти; ігрові ситуації; активність гравця; прийняття рішень; ігрова творчість; когнітивні процеси.

Вступ. Актуальність розвитку креативного мислення юних футболістів є надзвичайно високою та визнається однією з ключових складових футбольного інтелекту. Сучасний футбол еволюціонує з безпрецедентною швидкістю, перетворюючись на динамічне середовище, що вимагає миттєвого прийняття рішень у складних, часто хаотичних та непередбачуваних ситуаціях. У цьому контексті гравці, які мислять виключно шаблонно, стереотипно або покладаються лише на заздалегідь відпрацьовані схеми, швидко втрачають свою конкурентну перевагу. Вони стають легко прогнозованими для суперника, що є неприпустимим на високому рівні (Furley et al., 2025; Квасниця & Тищенко, 2023; Kubayi, 2020).

Розвиток креативності у футболі забезпечує набагато більше, ніж просто технічну майстерність. Це напряму впливає на якість та оригінальність прийняття рішень – фактор, який найчастіше вирішує долю матчу, визначаючи різницю між перемогами та поразками. Саме креативне мислення є фундаментом для формування ігрової гнучкості, непередбачуваності, самостійності. На відміну від гравців, які завжди чекають підказки від тренера, креативний футболіст здатний самостійно «читати» гру та вносити корективи (Dobre & Gheorghe, 2021; Goodyear et al., 2023; Перцухов та ін., 2020).

Таким чином, дослідження теми розвитку креативного мислення юних футболістів – це інтелектуальна інвестиція у їхній майбутній успіх на найвищому рівні та формування гравців нового покоління, здатних вирішувати проблемні ігрові ситуації.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2023-2028 рр. «Оптимізація навчально-тренувального процесу у футболі» номер держреєстрації 0123U105317.

Мета дослідження: аналіз теоретичних досліджень з питання особливостей та розвитку креативного мислення юних футболістів.

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

Результати дослідження та їх обговорення. У тренувальному процесі недостатньо уваги приділяється інтелектуальній складовій тактичної підготовки юних футболістів, зокрема розвитку творчого мислення та вмінню самостійно розв'язувати ігрові ситуації. На тренуваннях гравці, як правило, засвоюють прості, типові, а часто й готові рішення, які виконуються за вказівкою тренера. Такий підхід мінімізує активність мислення та пізнавальні зусилля спортсменів. Засвоєння матеріалу зводиться переважно до запам'ятовування тактичних шаблонів, які відтворюються (репродукуються) під час матчу з незначними змінами (Дмитрів et al., 2022; Kim et al., 2021; Hastie et al., 2022).

Існує поширене переконання, що під час тренувального процесу гравці схильні надмірно дотримуватися вказівок тренера, навіть за наявності можливостей для індивідуального саморозвитку та прояву ініціативи. Часто власна творчість гравця розцінюється тренером як небажана або непотрібна, що призводить до її пригнічення та стримування. Це створює ключове протиріччя між пасивністю гравця на тренуваннях і необхідною активністю та гнучкістю під час змагань. У матчі, при вирішенні ігрових ситуацій, від спортсмена очікується варіативність дій та неординарні рішення. Таким чином, конфлікт між шаблонною підготовкою на тренуванні та вимогами до творчої гнучкості і успішного вирішення ігрових завдань у матчі стає джерелом численних невдалих дій гравців і, як наслідок, зниження якості виконання поставлених завдань (Dereza, 2022; Goodyear et al., 2023; Перцухов та ін., 2020).

Теорія спортивних ігор покликана усунути це протиріччя та забезпечити практику адекватною методикою його розв'язання. Досвід показує, що для підвищення спортивної майстерності недостатньо лише якісного та правильного керівництва гравцем. Удосконалення ігрової майстерності має здійснюватися через безперервний вплив на психологічний стан та інтелектуальну активність спортсмена безпосередньо в процесі тренування. Розбіжності між діями на тренуванні та в матчі вирішуються через пріоритет активності у змаганнях, оскільки тренування є підготовкою до матчу (Квасниця & Тищенко, 2023; Kubayi, 2020; Dereza, 2022).

Активність гравця в матчі – це реалізація тактичних елементів через вирішення ігрових ситуацій різної складності. Ефективність тактики

визначається психікою гравця та якістю його когнітивних процесів (сприйняття, аналізу, оцінки та реалізації). Ці процеси відбуваються у три фази:

- Увага й аналіз: Сприйняття та оцінка ситуації.
- Розумове рішення: Вибір оптимального способу дій.
- Моторна реалізація: Фізичне виконання обраного рішення.

Важливо розуміти, що тактичне виконання виходить за рамки простої ситуативної реакції. Це постійна регуляція взаємовідношень семи ключових елементів діяльності з оточенням, що фактично є вирішенням ситуації. Тактичне виконання – це цілеспрямоване підпорядкування ігрової ситуації певній програмі для досягнення мети. Це цілеспрямоване втілення виникає із завдань гравця і потребує ігрового мислення для пошуку оптимальних шляхів їх розв'язання (Дмитрів et al., 2022; Kim et al., 2021; Kubayi, 2020).

Ігрове мислення має двояку природу і може бути конвергентним або дивергентним (чи подібним до них).

Конвергентне мислення застосовується при розв'язанні ігрових ситуацій, які є простими, знайомими та добре засвоєними. Воно обмежується вибором одного або кількох відомих рішень, які є найбільш доцільними за даних умов. У цьому випадку гравець діє в ситуаціях, що вимагають умовного (загальноприйнятого) або єдино можливого розв'язання.

Дивергентне мислення – це найвища форма ігрового мислення. Воно задіюється, коли невідомий алгоритм розв'язання ситуації, і гравець не має заздалегідь підготовленої відповіді. Це стосується нових, складних завдань, які вимагають від гравця нового й оригінального способу вирішення (Kubayi, 2020; Dereza, 2022; Kim et al., 2021).

Тактичне виконання гравця безпосередньо залежить від його ігрового мислення, зокрема від таких важливих якостей, як швидкість, гнучкість, оригінальність та незалежність прийняття рішень.

Саме ці характеристики формують основу дивергентно-творчого мислення спортсмена.

Протиріччя між необхідністю дотримуватися відпрацьованих тактичних схем (під час змагань) та потребою у творчому ігровому мисленні (розвиток якого на тренуваннях може бути обмежений) вирішується шляхом аналізу активності гравця як на тренуваннях, так і під час змагань. У змагальному процесі від спортсмена вимагається не лише точне відтворення навичок, але й творчий підхід. Отже, тренування повинно бути інструментом стимулювання творчого мислення, а робота на заняттях має орієнтуватися на інтелектуальний розвиток спортсмена, формуючи та підсилюючи його унікальний стиль гри. Такий підхід, у свою чергу, викликає підвищену пізнавальну зацікавленість, зміцнює мотивацію гравця до творчої діяльності та посилює його особисте прагнення до зростання ігрової майстерності (Dobre & Gheorghe, 2021; Goodyear et al., 2023; Перцухов та ін., 2020).

З метою підвищення ефективності тренувального процесу, бажано забезпечити посилення пізнавальної зацікавленості гравця. Вибір навчальних засобів і методів повинен корелювати зі здібностями спортсмена, формуючи вимоги, які спонукають його до аналізу тактичних завдань і подальшої їх

проблематизації. Це сприятиме розвитку навичок самостійного пошуку методів розв'язання, формуванню та емпіричній перевірці власних рішень. Зміст тренувального процесу не повинен бути лінійним, а має інтегрувати попередній досвід, задіювати уяву та творчу візуалізацію для стимулювання пошуку нових зв'язків, залежностей та оригінальних стратегій (Furley et al., 2025; Квасниця & Тищенко, 2023).

Таким чином, тренувальний процес стимулює значну інтелектуальну активність гравця, що критично важливо для розширення його здатності приймати рішення. Гравець готується не лише до відтворення засвоєних схем, але й до творчої участі у грі.

Зважаючи на ці теоретичні міркування, ми визначаємо ігрову творчість як гнучке розв'язання ігрових ситуацій. Воно базується на ефективному відтворенні засвоєних елементів та застосуванні нових, оригінальних рішень, а також на нав'язуванні індивідуального стилю гри. Саме завдяки цьому гравець успішно виконує прийоми та дії (Goodyear et al., 2023; Перцухов et al., 2020).

Гравці, які вміють «бачити поле» (тобто повністю оцінювати ігрову обстановку під час виконання техніко-тактичних дій), значно рідше допускають тактичні помилки. Завдяки цьому сама гра стає насиченішою, цікавішою та творчо різноманітною.

Здатність гравця швидко та точно орієнтуватися у складній ігровій діяльності ґрунтується на оперативному сприйнятті й правильному аналізі постійних змін ситуацій у часі та просторі. Це, своєю чергою, сприяє формуванню доцільних творчих дій. Проте, ефективність цих ігрових дій забезпечується лише розвиненим периферичним зором та вмінням широко розподіляти увагу (Квасниця & Тищенко, 2023; Kubayi, 2020).

Сьогодні гравці повинні вміти сприймати та опрацьовувати значні обсяги інформації в умовах, що постійно змінюються. Тому зіграність команди ґрунтується на ігровій творчості та імпровізації. Це можливо лише завдяки добре напрацьованій базі, досконалому знанню один одного та ідеальній узгодженості у виконанні завдань та організації командної гри.

Фахівці наголошують, що реалізаторами сучасної гри стають не так системи, як гравці, які виконують свої завдання і водночас мають творчі здібності. Щоб успішно діяти на будь-якій позиції в динамічних ситуаціях, кожен гравець має блискавично оцінити нову позицію і творчо прийняти виважене рішення (Dobre & Gheorghe, 2021; Goodyear et al., 2023; Перцухов et al., 2020).

Висновки.

1. Виявлено фундаментальне протиріччя між поточною практикою тренувального процесу та вимогами змагальної діяльності. Тренування, орієнтовані на засвоєння типових, шаблонних рішень та суворе дотримання вказівок тренера (конвергентний підхід), мінімізують інтелектуальну активність гравців. Натомість, у матчі від спортсмена вимагається гнучкість, варіативність, неординарні та творчі рішення (дивергентний підхід). Цей конфлікт між пасивністю на тренуванні та необхідною активністю в матчі є основною причиною зниження якості виконання тактичних завдань.

2. Встановлено, що підвищення спортивної майстерності юних футболістів неможливе без посилення уваги до інтелектуальної складової тактичної підготовки, зокрема розвитку творчого, дивергентного мислення та навичок самостійного розв'язання ігрових ситуацій. Удосконалення ігрової майстерності має здійснюватися через безперервний вплив на психологічний стан та когнітивні процеси спортсмена (сприйняття, аналіз, оцінка та реалізація) безпосередньо в процесі тренування.

3. Підтверджено, що успішне тактичне виконання у складних, нетипових ігрових ситуаціях залежить від дивергентного ігрового мислення — найвищої його форми, яка вимагає від гравця пошуку нового та оригінального способу розв'язання проблеми. Основу дивергентно-творчого мислення формують такі якості, як швидкість, гнучкість, оригінальність та незалежність прийняття рішень.

4. Ігрова творчість визначена як гнучке розв'язання ігрових ситуацій, що базується на ефективному відтворенні засвоєних елементів, застосуванні нових, оригінальних рішень, а також на нав'язуванні індивідуального стилю гри. Ключовими передумовами для цього є розвинений периферичний зір та вміння широко розподіляти увагу для оперативного сприйняття та аналізу змін ігрової обстановки.

5. Зроблено висновок, що в сучасному футболі успішними стають не так системи, як гравці з високими творчими здібностями, які можуть блискавично оцінити динамічну ситуацію та творчо прийняти виважене рішення на будь-якій позиції. Зіграність команди все більше ґрунтується на ігровій творчості та імпровізації, що підкреслює критичну важливість запропонованого підходу до тренувань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці адекватної методики, яка усуне протиріччя між пасивною шаблонною підготовкою юних футболістів на тренуваннях і необхідністю прояву творчої активності та гнучкості мислення при розв'язанні ігрових ситуацій під час змагань, з акцентом на стимулювання інтелектуальної активності та дивергентно-творчого мислення гравців.

Література:

- Дмитрів, Р., Лопаський, С. & Пасічняк, Л. (2022). Порівняльний аналіз виступів чоловічих національних збірних команд України на чем-пі-онатах Європи з командних ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*, (3 (25)), 35-45. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3>
- Квасниця, О., & Тищенко, В. (2023). Оцінка показників змагальної діяльності Rugby Europe Championship 2022. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (39), 47-52. <https://doi.org/10.15330/fcult.39.47-52>
- Перцухов, А., Без'язичний, Б., & Худякова, В. (2020). Особливості вико-нання ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 75(1), 64–68. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2020-1.01>
- Dereza, M. (2022). Teaching physical education with online instruction on students' cognitive engagement and performance in physical education. *Int. J. Res. Publ.*, 103. <https://doi.org/10.47119/IJRP1001031620223432>

- Dobre, A. G., & Gheorghe, C. (2021). The optimization of the running technique using video analysis method. In Journal of Physics: Conference Series (Vol. 1746, No. 1, p. 012086). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1746/1/012086>
- Furley, P., Mehta, S., Raabe, D., & Memmert, D. (2025). Objectivity of match analysis in football: Testing the level of agreement between coaches' interpretations of video data. International Journal of Sports Science & Coaching, 20(1), 45–55. <https://doi.org/10.1177/17479541241278603>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. Physical Education and Sport Pedagogy, 28(1), 94-108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Hastie, P. A., Stringfellow, A., Johnson, J. L., Dixon, C. E., Hollett, N., & Ward, K. (2022). Examining the concept of engagement in physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 27(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861231>
- Kim, E. J., Kim, J. J., & Han, S. H. (2021). Understanding student acceptance of online learning systems in higher education: Application of social psychology theories with consideration of user innovativeness. Sustainability, 13(2), Article 896. <https://doi.org/10.3390/su13020896>
- Kubayi, A. (2020). Analysis of goal scoring patterns in the 2018 FIFA World Cup. Journal of Human Kinetics, 71(1), 205-210. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0084>

Відомості про авторів:

Перепелиця Павло Євгенович: к. фіз. вих., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0009-0003-7315-4369>

E-mail: pepp0435@gmail.com

Перевозник Володимир Іванович: к.фіз.вих., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0001-6798-1497>

E-mail: vperevoznik60@gmail.com

Зотов Артем Віталійович: здобувач освіти

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: pepp0435@gmail.com

Надійшла до редакції 16.12.2025 р.

Становлення футболу як європейської культурної практики в Харкові наприкінці XIX – на початку XX ст.

Салтан Н. М., Салтан О. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У роботі досліджено процес поширення футболу як європейської культурної практики в Харкові наприкінці XIX – на початку XX століття. Проаналізовано соціокультурні передумови його розвитку, роль індустріалізації та іноземних фахівців у становленні організованих форм гри, а також особливості розвитку футболу в міському середовищі. Узагальнено вплив футболу на формування міського дозвілля, вболівальницької культури та соціалізацію молоді. Зроблено висновок, що футбол став важливою складовою повсякденного життя Харкова та заклав основу для подальшого розвитку масового спорту.

Ключові слова: футбол, фізична культура і спорт, міське дозвілля, європейські культурні практики, Харків, кінець XIX – початок XX століття.

Вступ. З кінця XIX століття спорт утвердився як одне з ключових соціокультурних явищ глобального масштабу, поширюючись у різноманітних формах і мобілізуючи значні людські та матеріальні ресурси. Жодна інша форма культури не демонструвала настільки виразної здатності одночасно об'єднувати та розділяти соціальні групи, території та нації. Водночас спорт вирізнявся винятковою глибиною проникнення у повсякденне життя та соціальний досвід людей різного походження, ідеологічних переконань і поколінь (Young et al., 2011). Це зумовлює актуальність дослідження поширення футболу як культурної практики, що дає змогу краще зрозуміти зміни в міському дозвіллі та соціальному житті доби модернізації.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз поширення футболу як європейської культурної практики наприкінці XIX – на початку XX століття на прикладі Харкова.

Методи та матеріали дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано методи аналізу й узагальнення наукової літератури, а також порівняльно-історичний метод. Джерельну базу становили архівні матеріали регіональних газет «Південний край» (1880–1912 рр.), «Ранок», а також наукові праці з історії України, історії фізичної культури та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. У XVIII–XIX століттях у Європі сформувалися три конкуруючі системи фізичного виховання: німецький Turnen, шведська гімнастика та англійський спорт. Англійська спортивна традиція вирізнялася культом змагальності, стандартизованими правилами та широким залученням населення, що зумовило її провідну роль у становленні масового спорту у світовому масштабі.

Поширенню європейських культурних практик на українських землях сприяла сукупність соціально-економічних і культурних чинників.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. на українських землях активно розвивалась промисловість, що сприяло переїзду багатьох молодих, енергійних іноземців, які перенесли свої звички, в тому числі й форми проведення дозвілля до нового місця перебування. Паралельно під впливом загальноєвропейських тенденцій спорт почався сприйматися пересічними громадянами як цікаве, доступне та корисне дозвілля (Салтан, Н. М. & Салтан, О. М. 2025). Аналіз змісту газети «Південний край» за 1880–1912 рр. засвідчує, що спортивна тематика розглядалась, насамперед, у контексті дозвілля міських жителів. Найбільше повідомлень було присвячено кінним перегонам, боротьбі та футболу (<https://escriptorium.karazin.ua>). Саме футбол на початку XX століття став найбільш демократичним видом спорту на українських землях в межах Російської та Австро-Угорської імперій.

Слід зазначити, що міська влада розглядала організацію дозвілля як інструмент протидії соціальним девіаціям та засіб відволікання молоді від участі в радикальних політичних рухах. Водночас офіційні кола Російської імперії ставилися до футболу стримано, кваліфікуючи його як потенційно травмонебезпечний вид діяльності. Через це його поширення у школах та військових підрозділах обмежувалося, що гальмувало розвиток організованих форм гри.

У Харкові поширення футболу було пов'язане з діяльністю бельгійських та англійських спеціалістів заводу «Гельферих-Саде», які у 1908–1909 рр. облаштували перший футбольний майданчик. Із 1908 року, після створення «Першої харківської футбольної команди» (згодом – «Фенікс»), гра почала розвиватися особливо динамічно, а з 1910 року набула масового характеру. Перша харківська футбольна ліга об'єднувала дев'ять клубів, поряд із якими функціонувала значна кількість аматорських «диких» команд (діяли при фабриках заводах, навчальних закладах, сформовані з мешканців певного району тощо). Для організаційної впорядкованості команди були поділені на групи А, В і С.

Футбол став складовою міської вболівальницької культури. Так, матч між командами групи «А»: «Штандарт» і «Фенікс», що відбувся 17 травня 1914 року, зібрав близько 5 тис. глядачів («Південний край», 1914, 17 травня).

Особливої популярності футбол набув серед дітей та молоді, які створювали аматорські команди й організовували регулярні змагання. Така самозайнятість сприяла впорядкуванню молодіжного дозвілля та зменшенню різноманітних проявів девіантної поведінки. О. Опарін та Т. Арзуманова, проаналізувавши матеріали харківської газети «Ранок» у своїй роботі про розвиток культури дозвілля серед мешканців Харкова зазначали, що поширення футболу серед молоді Журавлівки сприяло більш змістовному дозвіллю, зменшенню вуличних гулянь, конфліктів і зловживання алкоголем, замінивши пивні та безцільне проведення часу спортивною активністю (Опарін, 2022).

Водночас існували чинники, що ускладнювали розвиток футболу: обмежена інфраструктура, висока вартість форми, інвентарю та організаційні й транспортні витрати для участі у міжрегіональних змаганнях. Це знижувало доступність гри для соціально незахищених верств населення. У відповідь вони

знаходили власні стратегії адаптації. Так, назва найвідомішої харківської «дикої» команди «Цап-царап» (згодом – «Штурм»), відображала практику крадіжок дорогих м'ячів у англійських гравців. Через нестачу футбольних полів ігри відбувалися на будь-яких доступних територіях: в міських парках, на пустирях, проїзних частинах, що нерідко спричиняло незручності для мешканців (Альков, 2012).

Висновки. Наприкінці XIX – на початку XX століття футбол поширювався як елемент британської спортивної традиції, що органічно інтегрувався в міське середовище Харкова. Простота правил, змагальний характер і відносна доступність сприяли його швидкій популяризації, особливо серед молоді. Футбол відіграв важливу роль у формуванні клубної та вболівальницької культури, а також у впорядкуванні дозвілля. Водночас його розвиток стримували брак майданчиків, висока вартість спорядження та обмежена підтримка з боку влади. Попри ці труднощі, активність самих гравців і глядачів забезпечила футболу міцне місце в повсякденному житті та заклала підґрунтя для його подальшої популярності.

Література:

- Альков, В.А. (2012). *Харків наприкінці XIX – на початку XX століття: дозвілля міських мешканців в умовах модернізації* (дис. канд. іст. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.
- Опарін, О.А., & Арзуманова, Т.В. (2022). Історія міського дозвілля як невід'ємна складова формування історичного аспекту концепції «urban health» у контексті урбанізації (на прикладі Харкова початку XX століття). *Південний архів. Історичні науки*, (37), 74-81.
- Південний край*. (1880–1914). <https://escriptorium.karazin.ua/handle/1237075002/3148>
- Салтан, Н. М., & Салтан, О. М. (2025). Зміни у ставленні українського суспільства до фізичної культури та спорту (друга половина XIX – початок XX ст.). *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали XXV Міжнародної науково-практичної конференції, 370-371.
- Young, C., Hilbrenner, A., & Tomlinson, A. (2011). European sport historiography: Challenges and opportunities. *Journal of Sport History*, 38(2), 181-187. <https://doi.org/10.5406/jsporthistory.38.2.181>

Відомості про авторів:

Салтан Наталія Миколаївна: канд. іст. наук., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0001-9772-8804>

E-mail: nataliiasaltan@gmail.com

Салтан Олександр Миколайович: канд. іст. наук., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0002-0643-7954>

E-mail: Saltan_Olexandr@ukr.net

Надійшла до редакції 05.01.2025 р.

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

Темченко В. О., Петренко Ю. М., Акінін Л. А., Коленченко А. М., Чупир К. І.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вишах неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Проведено огляд можливостей застосування футзалу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Підкреслено, що футзал, який відносно недавно сформувався як самостійний вид спорту в Україні, дуже швидко став одним з найпопулярніших засобів оздоровлення та залучення до змагальної діяльності студентської молоді і широко впроваджується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні у багатьох вишах України. Застосування футзалу в освітньому процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Наведено структуру навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання» для груп з футзалу.

Ключові слова: футзал; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; робоча програма.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у гармонійній підготовці майбутніх фахівців. Воно пропагує здоровий та активний спосіб життя, розвиває фізичну форму та прищеплює такі цінності, як командна робота та спортивна майстерність. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю (Груцяк, et al., 2025).

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

Спортивні ігри є невід'ємною складовою частиною спортивно орієнтованого фізичного виховання, яке наразі широко застосовується у вишах. Це і командні спортивні ігри, такі як баскетбол, волейбол, гандбол, футзал та футбол, а також ігрові види спорту – бадмінтон, настільний теніс та теніс. При спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів доцільно використовувати ігрові види спорту, які забезпечать достатній обсяг рухової

активності. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але спортивні ігри постійно користуються високою популярністю.

Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, футзал виділяється як цінний і багатогранний інструмент.

Дослідники підкреслюють, що популярність спортивних ігор як засобу фізичного виховання студентської молоді беззаперечна. На думку науковців футзал, який відносно недавно сформувався як самостійний вид спорту в Україні, дуже швидко став одним з найпопулярніших засобів оздоровлення та залучення до змагальної діяльності студентської молоді. Футзал, як командна спортивна гра, широко впроваджується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні у багатьох вишах України. Застосування футзалу в освітньому процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності (Ярмоленко, & Малахова, 2019).

Н. Бугайчук підкреслює, що у сучасному спортивному середовищі футзал є чи не наймасовішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення їхньої рухової активності. Таким чином, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу.

Використання футзалу в умовах освітнього процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Водночас заняття з футзалу в позанавчальний час може розглядатися як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів, їх взаємодії з педагогами, батьками та друзями. В процесі гри у футзал відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на функціональний стан організму (Бугайчук, 2022).

Доступність футзалу для фізкультурно-оздоровчої діяльності підтверджується відносною простотою його матеріально-технічного забезпечення. Для гри у футзал придатний будь-який прямокутний майданчик як у закритому приміщенні так і на вулиці. Достатньо мати м'яч та поставити по дві палиці для воріт. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту, як дітям так і дорослим. Таким чином футзал стає дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини. В процесі занять футзалом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання та ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів–футболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей (Костенко et al., 2019).

Мета дослідження. Проаналізувати структуру робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: футзал» ЗВО неспортивного профілю

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна використовується з 2005-2006 року. Така форма організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає для здобувачів вищої освіти можливість занять протягом усього терміну навчання, вільний вибір видів спорту (рухової активності), а також можливість зміни свого вибору. Вибір виду спорту здійснюється студентом за власними уподобаннями. Розроблена модель спортивно орієнтованого фізичного виховання дозволяє формувати навчальні групи зі студентів з різним рівнем фізичної та функціональної підготовленості та сприяє відбору талановитої молоді для спортивних секцій (Темченко et al., 2025).

При впровадженні спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів в освітній процес кафедрою фізичного виховання та спорту Каразінського університету було розроблено робочу програму навчальної дисципліни. Структуру робочої програми для груп з футзалу наведено у табл. 1.

Висновки. Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти є актуальним не тільки з огляду необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Основними завданнями вивчення програми з футзалу при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді є:

- забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів футзалу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

- залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навичок рухової активності, фізичному розвитку і вдосконаленню фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі впливу занять футзалом на показники фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Таблиця 1

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

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин			
		Денна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4	
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): футзал		120	100	
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з футзалу. Загальна характеристика футзалу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	20	
2.2.	Розігрівання м'язів, стретчинг на заняттях з футзалу.		4	20	
2.3	Основи технічної підготовки футзалістів.		34		
2.4	Основи тактичної підготовки футзалістів.		34		
2.5	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри.		18		
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		18		
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	24	
2.8	Правила гри у футзал, основи суддівства, організації та проведення змагань. Історія розвитку футзалу. Розвиток футзалу на Україні та в Харкові.		4	24	
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8		
4	Олімпійський рух в Університеті			8	
	Разом:		128	112	

Література:

- Бугайчук Назар (2022). Оздоровчо-рекреаційна роль футзалу в організації дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 4 (60), 42–46.
- Груцяк, Н.Б., Галазюк, В.О., & Колій, С.М., (2025). Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XXI наукової конференції*. 93-97.
- Костенко, М.П., Краснов, В.П., & Отрошко, О.В. (2019). Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України.

- Темченко, В., Коленченко, А., Коник, Г., Чупир, К., & Сіренко, Р. (2025). Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*, (1(35), 49–58. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06>
- Ярмоленко О. В., & Малахова Я. В. (2019) Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11. 38–44.
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*. 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Темченко Володимир Олександрович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: temchenko1961@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0171-4614>

Акінін Леонід Анатолійович: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: sport@karazin.ua

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

Петренко Юрій Михайлович: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: petrenkofytbol@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-8169-88-07>

Коленченко Анастасія Миколаївна: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: kolenchenkonasti@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1853-775X>

Чупир Катерина Іванівна: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: karnavaldekor@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7883-314X>

Надійшла до редакції 18.12.2025 р.

Цифрові технології діагностики психологічних станів юних баскетболістівФіленко Л.В.¹, Пасько В.В.¹, Церковна О.В.²¹Харківська державна академія фізичної культури²Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. У статті проаналізовані особливості застосування сучасних цифрових технологій для психодіагностики при підготовці юних баскетболістів. Розкриті структурні компоненти функціонування цифрових платформ психодіагностики. Висвітлені практичні аспекти впровадження цифрових технологій у підготовку юних баскетболістів.

Ключові слова: психодіагностика, цифрові технології, платформи, юні баскетболісти.

Вступ. У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень і масового дитячо-юнацького спорту особливої актуальності набуває проблема збереження психічного здоров'я та оптимізації психологічної підготовки юних спортсменів (Помещикова et al., 2024). Баскетбол як динамічний командний вид спорту характеризується значним емоційним, когнітивним і психофізіологічним навантаженням, у зв'язку з цим своєчасна та науково обґрунтована діагностика психологічних станів юних баскетболістів є важливою умовою їхнього гармонійного розвитку, підвищення спортивної результативності та профілактики психоемоційних порушень (Корягін, 2025; Церковна et al., 2025). Традиційні психодіагностичні підходи, засновані переважно на опитувальниках і спостереженні, хоча й залишаються значущими, не завжди дозволяють оперативно та об'єктивно відстежувати динаміку психологічних станів, що зумовлює потребу у впровадженні цифрових технологій.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність застосування сучасних цифрових технологій психодіагностики при підготовці юних баскетболістів.

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, контент аналіз Інтернет-ресурсів, структурно-логічний аналіз цифрових платформ психодіагностики.

Результати дослідження та їх обговорення. Цифрові технології відкривають нові можливості для діагностики психологічних станів завдяки використанню сучасних інформаційно-комунікаційних засобів, мобільних пристроїв, застосунків та інтелектуальних систем аналізу даних. Їхньою ключовою перевагою є поєднання психометричних і психофізіологічних показників у режимі реального часу. Застосування смарт-браслетів, датчиків серцевого ритму, систем моніторингу сну та рухової активності дозволяє отримувати об'єктивні дані про функціональний стан організму, який тісно пов'язаний із психоемоційним станом спортсмена (Мітова & Боцуляк, 2024).

Зокрема, показники варіабельності серцевого ритму розглядаються як надійні маркери рівня стресу, напруження та адаптаційних можливостей, що є надзвичайно важливим у процесі підготовки до змагань.

Водночас значну роль відіграють цифрові психодіагностичні інструменти, представлені у вигляді мобільних платформ і спеціалізованих програм, які містять стандартизовані опитувальники для оцінки тривожності, емоційного стану, мотивації, рівня суб'єктивної втоми та самопочуття. Перевагою таких інструментів є можливість багаторазового застосування без суттєвих часових витрат, автоматизована обробка результатів і візуалізація динаміки показників (Гант et al., 2023). Для юних баскетболістів це створює умови для формування навичок саморефлексії та усвідомлення власного психологічного стану, що є важливою складовою психологічної підготовки.

Особливе місце в системі цифрової діагностики посідають технології аналізу великих масивів даних і алгоритми штучного інтелекту (Пасько et al., 2025). Інтеграція фізіологічних показників, результатів психометричних тестів і даних про тренувальні навантаження дозволяє виявляти приховані закономірності, прогнозувати ризики розвитку несприятливих психологічних станів і своєчасно коригувати тренувальний процес. Такі підходи забезпечують перехід від епізодичної діагностики до системного моніторингу психологічного стану спортсмена протягом усього циклу підготовки.

У структурному вимірі цифрові платформи психодіагностики складаються з кількох взаємопов'язаних рівнів. Першим є інтерфейс користувача, який забезпечує взаємодію між платформою та респондентом або спеціалістом. Для юних баскетболістів він має бути інтуїтивно зрозумілим, відповідати віковим особливостям і не викликати додаткового когнітивного чи емоційного напруження.

Другий рівень становить діагностичний модуль, що включає цифрові версії психометричних методик, опитувальників, шкал самооцінки та, в окремих випадках, поведінкові або проєктивні завдання. Важливою структурною характеристикою цього модуля є відповідність методик класичним науковим стандартам та збереження їхньої психометричної якості у цифровому форматі.

Третім ключовим компонентом є модуль збору та зберігання даних, який акумулює результати тестування, показники та метадані, пов'язані з часом, частотою та умовами проведення діагностики. Логіка функціонування цього модуля має забезпечувати цілісність даних, можливість їх порівняння у динаміці та захист персональної інформації.

Четвертий рівень – аналітичний модуль, що здійснює обробку первинних даних, розрахунок показників, побудову профілів психологічного стану та виявлення тенденцій. Саме на цьому рівні реалізується логічний перехід від кількісних даних до психологічної інтерпретації.

Логічна структура цифрових платформ психодіагностики ґрунтується на поетапності процесу оцінювання (Гант & Мінюй, 2024): від ініціації діагностики через збір даних до інтерпретації результатів і формування рекомендацій. Така логіка відображає класичну модель психодіагностичного процесу, проте в цифровому середовищі вона доповнюється автоматизацією та алгоритмізацією.

Зокрема, результати тестування автоматично співвідносяться з нормативними базами даних, що дозволяє швидко визначити рівень вираженості певних психологічних станів або ризиків.

Окремої уваги в структурно-логічному аналізі потребує модуль зворотного зв'язку, який забезпечує подання результатів користувачеві, тренеру або психологу (Musiienko et al., 2025). Логіка цього модуля має враховувати принципи психологічної безпеки, недопущення стигматизації та коректність формулювань, особливо у роботі з неповнолітніми. Надмірно спрощене або, навпаки, надто складне подання результатів може знижувати практичну цінність платформи.

Практичне впровадження цифрових технологій у підготовку юних баскетболістів сприяє підвищенню ефективності взаємодії між тренером, психологом і спортсменом та можуть використовуватися для індивідуалізації психологічної підтримки, оптимізації режимів навантаження та відновлення, а також для профілактики перевтоми й емоційного виснаження (Воронова & Смоляр, 2020). Важливо враховувати етичні аспекти застосування цифрових технологій, зокрема забезпечення конфіденційності даних, добровільної згоди батьків і самих спортсменів, а також коректної інтерпретації результатів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Висновки. Таким чином, цифрові технології діагностики психологічних станів юних баскетболістів є перспективним і науково обґрунтованим напрямом розвитку сучасної спортивної психології. Їх використання дозволяє поєднати об'єктивні психофізіологічні показники з суб'єктивними психологічними оцінками, забезпечуючи цілісне розуміння психічного стану спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження спрямовані на вдосконалення валідності цифрових інструментів, розробку психодіагностичних моделей і інтеграцію цифрової діагностики в систему комплексної психологічної підготовки юних баскетболістів.

Література:

- Воронова, В., & Смоляр, І. (2020). Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 110-116. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.110-116>
- Гант, О., & Мінюй, Ч. (2024). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. *Спортивні ігри*, (3(17)), 4-13. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.01>
- Гант, О., Чжоу, М., & Пушкар'єв, Є. (2023). Стратегії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років через дистанційні платформи. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*, 68, 359-374. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=VaLnDpIAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=VaLnDpIAAAAJ:Fu2w8maKXqMC
- Корягін, В. (2025). Основні напрямки вдосконалення підготовки юних баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 37-43. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>
- Мітова, О., & Боцуляк, Д. (2024). Чинники, що впливають на зниження інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 162-170. DOI:10.32540/2071-1476-2024-3-162 URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-17.pdf>

- Пасько, В.В., Помещикова, І.П., Філенко, Л.В., & Алексєнко, Я.В. (2025). Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р.*, Харків, 129-133. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/index>
- Помещикова, І.П., Пасько, В.В., Філенко Л.В., Калмикова, Ю.С., & Пучков В. (2024). Зміни у показниках периферійного зору баскетболісток 11–12 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри*, 4(34), 62-70. <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.08>
- Церковна, О.В., Філенко, Л.В., & Пасько, В.В. (2025). Гендерні відмінності студентів у реакціях на психологічний стрес, викликаний бойовими діями. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 7(194), 201-205. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07\(194\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).41)
- Musiienko, A., Kyrpenko, V., Yarovyi, M., Shevchenko, O., Nesen, O., Tsymbaliuk, Z. (2025). Use of specialized 3×3 basketball exercises to improve the physical condition of basketball player. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 251-257. DOI:10.7752/jpes.2025.02028 URL: <https://www.efsupit.ro/images/stories/february2025/Art%2028.pdf>

Відомості про авторів

Філенко Людмила Василівна – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0001-6221-6606>,

E-mail: filenkolv@ukr.net

Пасько Владлена Віталіївна – к.фіз.вих., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0001-8215-9450>,

E-mail: vladlenap05@gmail.com

Церковна Олена Вікторівна – к. фіз. вих., доцент,

Харківський національний університет радіоелектроніки

<https://orcid.org/0000-0003-0655-9924>,

E-mail: olena.tserkovna@nure.ua

Використання гри «Дартс» при дистанційній формі проведення уроків з фізичної культури

Цветкова Л. Ю.¹, Яценко П. М.², Помещикова І. П.³

¹Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»

²Комунальний заклад «Харківська гімназія № 42 Харківської міської ради»

³Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано можливості використання гри «Дартс» у процесі дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. Обґрунтовано педагогічну, фізіологічну та психологічну доцільність застосування «Дартсу» як доступного та безпечного виду рухової активності. Розкрито особливості організації дистанційних занять, контролю та оцінювання результатів учнів.

Ключові слова: фізична культура, дистанційне навчання, «Дартс», рухова активність, воєнний стан, школярі.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості, однак у сучасних умовах воєнного стану та поширення дистанційного навчання реалізація уроків фізичної культури зазнає суттєвих труднощів. Обмеження щодо безпеки, нестача спортивних споруд, вимушене перебування учнів у домашніх умовах вимагають пошуку нових, адаптованих форм організації рухової активності (Помещиков, & Цветкова, 2024).

Однією з ефективних альтернатив традиційним видам фізичних вправ є гра «Дартс», яка поєднує рухову діяльність із розвитком когнітивних та психоемоційних якостей. Її простота, доступність та варіативність роблять «Дартс» доцільним для використання в дистанційному форматі навчання (Dehghani et al., 2020).

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати та практично охарактеризувати використання гри «Дартс» під час дистанційних уроків фізичної культури.

Матеріали і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Гра «Дартс» належить до видів рухової діяльності з помірним фізичним навантаженням, що є особливо важливим у дистанційному навчанні. Вона не потребує значного простору, складного обладнання або спеціальної підготовки. У домашніх умовах можуть використовуватися класичні набори, магнітні дартси або мішені з липучками, що забезпечує безпечне виконання вправ (Гнітецька & Ковальчук, 2023).

З фізіологічної точки зору «Дартс» сприяє розвитку координації рухів, точності, окоміру, стабільності дрібних м'язових груп, а також формує навички контролю рухів. Регулярне виконання кидків позитивно впливає на поставу, концентрацію уваги та моторну пам'ять.

Педагогічна цінність «Дартсу» полягає у формуванні таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, уміння планувати дії та аналізувати результати. Під час дистанційних уроків учитель може використовувати відеоінструкції, онлайн-консультації, індивідуальні завдання та віртуальні змагання, що сприяє активному залученню учнів до навчального процесу (Puspasasri & Malik, 2017).

Особливу увагу слід приділяти психологічному аспекту. В умовах воєнного стану учні перебувають у стані підвищеного стресу, тривожності та емоційної напруги. Гра «Дартс» має елементи ігрової терапії, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку концентрації та формуванню позитивного емоційного фону занять.

Небагато ігор можуть захопити гравців на короткий або тривалий час, будь то індивідуальна, командна або групова гра. Гра в «Дартс» не вимагає від гравців особливих фізичних якостей (наприклад, сили, витривалості, швидкості, вправності), що сприяє участі в ній учнів. Ще однією перевагою (для деяких учнів) є так звана «видимість результатів», яка дозволяє досягти конкретних результатів за відносно короткий час у порівнянні з іншими видами спорту (легка атлетика, атлетика, гімнастика тощо). Наочність результатів є одним з основних факторів, що впливають на ставлення до фізичної активності. Відсутність відчутних результатів часто сприяє сильній відсутності мотивації та інтересу до тієї чи іншої фізичної активності, і навпаки. Певні особливості гри в «Дартс» дозволяють учням активно займатися самостійно, отже, значно збільшити загальний обсяг фізичного навантаження. Дартс не вимагає дорогого спортивного інвентарю (мішені, дротики), не вимагає спеціальних приміщень або майданчиків і не вимагає особливого рівня фізичної підготовки учнів. Є можливості для індивідуальної, групової та командної гри і можливість самостійних тренувань (вдома з родиною, друзями тощо) (Сапегіна et al., 2019).

Цей вид спорту не є травмонебезпечним. Правильно побудована та організована робота як на навчальних заняттях, так і на заняттях із самопідготовки, призводить до усвідомленого сприйняття учнями навчального матеріалу та сприяє зміцненню і формуванню необхідної внутрішньої навчально-пізнавальної мотивації. Це в кінцевому підсумку сприяє розвитку прагнення до фізичного вдосконалення і дозволяє вчителю більш ефективно вирішувати завдання зміцнення здоров'я, виховання і навчання на уроках фізичної культури. Гра в «Дартс» – це перш за все змагання в умінні точно метати короткі стріли (дротики), досягти цього вміння при бажанні можна в відносно короткий термін.

Гра в «Дартс» є ліками від стресу, оскільки, щоб влучити в потрібну ціль, потрібна повна концентрація уваги. А це означає, що у учнів, яким це особливо потрібно, просто не залишиться часу і сил на думки про особисті проблеми. Вони повністю зосереджені на ігровому процесі, завдяки чому зникають негативні думки і депресія. Плюс «Дартсу» полягає ще й у тому, що заняття ним – це відмінний спосіб випустити пар. Це найкращий засіб від агресії, напруги і злості. Він розвиває стратегічне мислення і впевненість у власній силі. Отримати

перемогу в цьому бою не так просто, потрібен добре продуманий план і стратегія (Вознюк, 2017).

Кожен кидок – тактичний хід. Регулярно розвиваючи стратегічне мислення, учень буде частіше приймати логічні і обдумані рішення в житті. Найголовніша перевага «Дартсу» в тому, що він дозволяє студенту уникнути малорухливого способу життя, який призводить до різних захворювань організму. Для більшості людей з обмеженими можливостями «Дартсу» доступний і цікавий. Завдяки цьому виду спорту людина, займаючись спокійно, без неприємних відчуттів в тілі, може дуже добре зміцнити своє здоров'я. У гру «Дартс» можна грати без посиленого самоконтролю під час гри, адже вона практично не призводить до травм на відміну від інших небезпечних видів спорту, які дуже негативно можуть вплинути на здоров'я людини, це ще один її плюс (Пасечник & Мельник, 2018).

Висновки. Використання гри «Дартс» у дистанційній формі проведення уроків фізичної культури є педагогічно доцільним та ефективним. Вона сприяє підтриманню рухової активності учнів, розвитку фізичних і психоемоційних якостей, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та відповідає вимогам безпеки в умовах воєнного стану. Запровадження «Дартсу» в освітній процес може стати важливим напрямом модернізації фізичного виховання в сучасній школі.

Література:

- Вознюк, Т.В. (2017). *Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання* : Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю.
- Гнітецька, Т. & Ковальчук, Н. (2023). *Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»*: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М.
- Пасечник, В., & Мельник, В. (2018). *Рекреаційні ігри* : Навчальний посібник. Львів: ЛДУК.
- Помещиков, І., & Цветкова, Л. (2024). Використання спортивних ігор в Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 111-114.
- Сапегіна, І.О., Лучко, О.Р., & Довженко, С.С. (2019). *Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ*: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ.
- Dehghani, M., Montazeri, Z., Givi, H., Guerrero, J. M., & Dhiman, G. (2020). Darts game optimizer: A new optimization technique based on darts game. *International Journal of Intelligent Engineering and Systems*, 13(5), 286-294.
- Puspasasri, U., & Malik, A. (2017). The Making Of Dart Board Game For Elementary School Students. *Inovish Journal*, 2(1), 104-119.

Відомості про авторів:

Цветкова Лілія Юріївна: вчитель фізичної культури

Комунальний заклад «Харківська гімназія №67 Харківської міської ради»

Яценко Петро Миколайович: вчитель фізичної культури

Комунальний заклад «Харківська гімназія №42 Харківської міської ради»

E-mail: yatsenko.petro@school42.edu.kh.ua

Помещикова Ірина Петрівна: к. фіз. вих., доцент;

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-1343-8127>

E-mail: pomeshikovaip@ukr.net

Надійшла до редакції 30.12.2025 р.

Використання баскетбольних м'ячів при проведенні занять з рухливих, рекреаційних та українських народних ігор

Чуча Н. І., Ляхова Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Вправи, ігри та естафети з баскетбольними м'ячами можливо проводити в різних умовах, залежно від рухових дій, які закладені у сюжет гри або мети, яка повинна бути досягнена у виконанні різних вправ.

Ключові слова: баскетбольні м'ячі; ігровий метод; передачі; ведення; додатковий інвентар.

Вступ. Багато досліджень засвідчують, що нині набуває популярності проведення дозвілля в місцях масового відпочинку. Це міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури, дитячі майданчики, ковзанки тощо.

Соколенко О. (2025) зазначає, що істотною перевагою українських народних ігор є можливість їхнього проведення на свіжому повітрі, для їх проведення не потрібні складний інвентар та спеціально обладнані майданчики.

Вправи, ігри та естафети з баскетбольними м'ячами не обов'язково проводити на баскетбольному майданчику із розміткою. Це можливо і у інших умовах, залежно від рухових дій, які закладені у сюжет гри, або мети виконання вправи (Чуча, 2023).

Ігровий метод в силу присутніх йому особливостей є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність.

Баскетбольні м'ячі широко використовуються при проведенні рухливих, рекреаційних та деяких українських народних ігор. Насамперед, це ігри з елементами техніки нападу баскетболу з м'ячем. Передачі, пересування з веденням м'яча, різні способи так званого «жонглювання» та їх поєднання у різній послідовності впливають на координацію рухів, вдосконалюють «відчуття м'яча», навчають взаємодіяти з партнерами.

Вправи та ігри з передачами м'яча можна провести на галявині, на піску (пляж, майданчик для пляжного волейболу, гандболу), на мілководді річки, моря чи басейну. Використовують вправи у парах, трійках, естафети та командні протистояння («М'яч ловцю»).

Вправи та ігри з веденням м'яча потребують рівної поверхні без трав'яного покриття – асфальтова чи бетонна поверхня майданчику, паркової алеї, ґрунтове або штучне покриття. Саме така поверхня надає можливість виконувати дії з веденням м'яча швидко та якісно (Чуча, 2023). Найчастіше це естафети та смуги перешкод, які потрібно здолати не втрачаючи під час ведення м'яча, або зробити якомога менше втрат м'яча.

Горобченко М. (2021) наголошує на тому, що на початковому етапі

підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Автор стверджує, що більшість фахівців орієнтовані на використання ігрового методу, у тому числі і у українських народних іграх, у навчально тренувальному процесі на етапі початкової підготовки.

Соколенко О. (2025) також стверджує, що багато українських народних ігор включають елементи сучасних спортивних ігор, тому вони можуть успішно використовуватися в фізичній підготовці юних спортсменів.

В залежності від віку учасників ігор, можливе використання м'ячів різного розміру та ваги. Від №5 для міні-баскетболу до №7 для дорослих.

Якість покриття м'яча має значення лише у разі можливого контакту із вологою поверхнею. Найкраще у цьому випадку обрати гумовий м'яч, який при контакті з водою чи вологим ґрунтом не змінить свої властивості.

При проведенні практичних занять з рухливих, рекреаційних та українських народних ігор додатковий інвентар допоможе чіткіше позначити старт та фініш естафети або додати помітних позначок за сюжетом гри. Використовують фішки, конуси, обручі, гімнастичні палиці, мати, прапорці, координатійні драбини, легкоатлетичні бар'єри, скакалки, медицинболи та без-ліч інших пристосувань.

Висновки. Підібрані заздалегідь ігри та вправи з баскетбольними м'ячами, що адаптовані до місць їх проведення та наявного додаткового інвентарю, здатні урізноманітнити та розширити руховий арсенал будь-яких учасників процесу фізичного виховання.

Література:

- Горобченко, М. (2021). Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року*. Харків: ХДАФК, 31–33.
- Лаврин, Г. (2016). Баскетбол та його різновиди – один із шляхів залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 20-21 жовтня 2016 р., Тернопіль*, 91–95.
- Пристапа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., & Пасічник В.М. (2012). Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. Львів:ЛДУФК.
- Соколенко, О. (2025). Використання українських народних ігор у фізичному вихованні учнів. Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 391–395.
- Чуча, Н.І. (2022). Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XVIII наукової конференції 04 лютого 2022 р., Харків, 121–124.
- Чуча, Н.І. (2023). Особливості проведення рекреаційних та рухливих ігор з баскетбольними м'ячами. *Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту харківської державної академії фізичної культури*. Збірник тез круглого столу,

який присвячений пам'яті професора кафедри спортивних та рухливих ігор Волкову Є.
П. 24 листопада 2023 р. Харків, 16.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Ляхова Тамара Петрівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E-mail: tamaraliahova29@gmail.com

Надійшла до редакції 15.012.2026 р.

Бадмінтон як один із засобів тренування студенток- волейболісток

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Анотація. В статті представлений аналіз взаємозв'язків технічної і фізичної підготовки волейболістів в секційних заняттях у ЗВО. Зазначені проблеми тренувального процесу з волейболу, рекомендовані засоби підвищення його ефективності. Експериментальним шляхом встановлено позитивний вплив застосування засобів бадмінтону в процесі підготовки волейболісток на показники фізичної підготовленості і технічної майстерності; внесені зміни в тренувальний процес.

Ключові слова: бадмінтон; волейбол; студенти; здобувачі вищої освіти; фізична і технічна підготовленість.

Вступ. Сьогодні волейбол є однією з популярних спортивних ігор на навчальних і позанавчальних заняттях з фізичного виховання та спорту серед здобувачів вищої освіти різних ЗВО. Фахівці відмічають щорічне зростання конкуренції серед студентських команд, підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості та універсальності гравців. Разом з тим Шльонська О., Хаммуді М.Ф.К. (2019) вказують, що тренери студентських збірних команд стикаються з невисоким рівнем швидкісних, координаційних і техніко-тактичних здібностей студенток-волейболісток. У волейболі, що динамічна розвивається, тренерська-викладацький склад і гравці прагнуть модернізувати тренувальний процес з метою досягнення більш вражаючих спортивних результатів. Однією із головних складових процесу підготовки студентських збірних команд, котрі забезпечують розвиток волейболу, є інноваційна модернізація тренувального процесу і покращення умов для підготовки гравців, що стимулюють підвищення результативності (Shesterova et al., 2023; Шестерова & Грищенко, 2024).

Бадмінтон за структурою і спрямованістю є видом спорту, дуже подібним до волейболу, має схожий прямокутний майданчик, розділений сіткою в парних і одиночних іграх, однак, даний вид спорту більш інтенсивний та менш тривалий за часом (Сокол, 2009; Собко et al., 2022).

Мета дослідження: виявити ефективність застосування засобів бадмінтону в тренувальному процесі здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом.

Методи й організація дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; констатуючий і формулюючий педагогічні експерименти; методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

В дослідженні, що проводилося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР протягом 2024-2025 навчального року, брали участь волейболістки збірної команди коледжу. Учасниці дослідження 2 рази на тиждень займалися волейболом і 1 раз – бадмінтоном. В процесі педагогічного експерименту, на початку і наприкінці навчального року, здійснювалося тестування фізичної і технічної підготовленості з наступним порівняльним аналізом отриманих показників.

З метою оцінки фізичної підготовленості волейболісток застосовувалися наступні тести: біг на 30 м (швидкісні здібності), човниковий біг 5×6 м (координаційні здібності), кидок м'яча вагою 1 кг двома руками з-за голови стоячи, стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця зі змахом руками (швидкісно-силові здібності). Вважалося, що заняття з бадмінтону будуть сприяти підвищенню показників саме цих фізичних якостей.

Показники технічної підготовленості спортсменок визначалися за наступними тестами: передача м'яча двома руками зверху з зони 2 в зону 4 після підкидання м'яча з зон 1 і 5 (кількість результативних передач); прийом м'яча двома руками знизу з зон 1, 6 і 5 в зону 2 на точність з верхньої прямої подачі, поданої через сітку (з зони подачі) (кількість результативних прийомів); нападаючий удар з переводом із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1 з подачі м'яча (кількість результативних нападаючих ударів); верхня пряма подача через сітку з зони подачі по зонам (кількість результативних подач); блокування (одиначне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу (кількість результативних блокувань).

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спеціальних методичних матеріалів, які стосуються застосування засобів бадмінтону в підготовці волейболістів практично немає. Однак, багато авторів, відмічають основну схожість цих спортивних ігор і говорять про можливості їх взаємозастосування в процесі підготовки спортсменів. Зокрема, волейбол і бадмінтон є двосторонніми іграми, де грають не на час, а на результат; в обох видах спорту гра проходить через сітку, котра розділяє суперників; основним завданням гри є перевід м'яча (волана) на сторону суперника; в обох видах спорту гра починається з подачі, котра повинна бути виконана за визначеними правилами; високі вимоги до концентрації (неможна відволікатися ні на секунду); постійне спостереження за суперником і передбачення його дій; вимоги до високої стресостійкості, котра особливо важлива в напружених партіях (наприклад, при рахунку 20:20 в бадмінтоні або 24:24 у волейболі); постійний контроль темпу гри (прискорення/уповільнення розіграшу, швидка зміна напрямку руху).

Аналіз матеріалів спортивної підготовки з волейболу і бадмінтону дозволяє зробити висновок про значний вплив на результативність в даних видах спорту рівня розвитку координаційних (в тому числі вестибулярної стійкості) і швидкісних здібностей; менш виражений вплив прослідковується у витривалості і незначний у гнучкості (Шльонська & Хаммуді, 2019; Лежньова, et. al., 2023).

В ході аналізу спеціальної науково-методичної літератури проведена порівняльна характеристика схожих технічних прийомів волейболістів і бадмінтоністів. Так, виявлена схожість у виконанні нижче наведених технічних прийомів: нижня пряма подача у волейболі та нижня подача відкритою стороною ракетки у бадмінтоні; верхня пряма подача у волейболі та удар зверху у бадмінтоні; нападаючий удар у волейболі та смеш у бадмінтоні; стійка основна та переміщення у волейболі та бадмінтоні (Сокол, 2009; Лювей et al., 2024).

В ході вивчення спеціальної спортивної літератури і Інтернет-джерел виявлені факти позитивного застосування засобів бадмінтону волейболістами. Хоча інформація про відомих волейболістів, які спеціально займалися бадмінтоном як окремим видом спорту, не є широко розповсюдженою в наукових спортивних джерелах, він часто згадується як допоміжний вид спорту для фізичної підготовки, що розвиває швидкість реакції, координацію та спритність. Деякі відомі волейболісти (наприклад, бразильський волейболіст, Олімпійський чемпіон Жильберто Годой Фильо) практикують бадмінтон для урізноманітнення тренувань, але розглядають його як частину загальної фізичної підготовки.

Все вище сказане дозволяє зробити висновок про те, що в підготовці й ігровій діяльності волейболістів і бадмінтоністів мається багато загального. Даний факт послугував основою для організації педагогічного експерименту, в ході якого в підготовку волейболісток збірної команди коледжу з метою покращення фізичної і технічної підготовленості включалось додаткове заняття бадмінтоном.

Динаміка фізичної і технічної підготовленості волейболісток, які брали участь в педагогічному експерименті, представлена в таблиці 1.

В ході дослідження доказана ефективність застосування бадмінтону, як додаткового засобу тренування, що підтверджується встановленими достовірними розбіжностями показників фізичної підготовленості дівчат-волейболісток майже у всіх вище наведених педагогічних тестах ($p < 0,05$). Найбільший приріст серед показників фізичної підготовленості встановлений в човниковому бігу (11,6%). Разом з тим, слід зазначити, що не дивлячись на високі відсоткові зміни в результатах стрибка у довжину з місця (10,2%), достовірності відмінностей між ними на початку та наприкінці дослідження не зафіксовано.

Розглядаючи статистичний аналіз даних технічної підготовленості, було встановлено, що достовірності відмінностей між результатами на початку та наприкінці дослідження в жодній з контрольних вправ не спостерігається. Найбільші зміни показників технічної підготовленості відбулися у блокуванні (одиначне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу (12,2%). Разом з тим відмічається значний приріст показників у всіх контрольних вправах, що вказує на можливість і в подальшому застосовувати бадмінтон у тренуваннях волейболісток.

Висновки. В ході теоретичного аналізу літературних і Інтернет-джерел та педагогічних спостережень виявлена схожість технічних прийомів волейболістів і бадмінтоністів. Включення в тренувальний процес занять із бадмінтону

позитивно вплинуло на фізичну і технічну підготовленість студенток-волейболісток, що підтверджується значним покращенням всіх досліджуваних показників. Встановлено, що додаткові заняття бадмінтоном значніше вплинули на показники фізичних якостей, ніж на формування технічних елементів.

Таблиця 1

Динаміка фізичної і технічної підготовленості волейболістів (n=15)

Контрольні вправи	До експерименту,	Після експерименту,	t; p
	X±m		
Біг на 30 м, с	5,7±0,1	5,33±0,09	2,74; p<0,05
Човниковий біг 5×6 м, с	11,91±0,15	10,53±0,13	7,27; p<0,001
Кидок м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками стоячи, м	14,74±0,19	15,64±0,13	3,91; p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	170,8±7,56	188,2±5,30	1,89; p>0,05
Стрибок вгору з місця зі змахом руками, см	30,44±0,87	33,16±0,57	2,62; p<0,05
Передача м'яча двома руками зверху з зони 2 в зону 4 після підкидання м'яча з зон 1 і 5, кіл-ть результативних передач	6,7±0,3	7,3±0,4	1,2; p>0,05
Прийом м'яча двома руками знизу з зон 1, 6 і 5 в зону 2 на точність з верхньої прямої подачі, поданої через сітку (з зони подачі), кіл-ть результативних прийомів	6,5±0,4	7,0±0,4	0,88; p>0,05
Нападаючий удар з переводом із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1 з передачі м'яча, кіл-ть результативних нападаючих ударів	8,0±0,3	8,8±0,4	1,6; p>0,05
Верхня пряма подача через сітку з зони подачі по зонам, кіл-ть результативних подач	8,3±0,4	9,2±0,3	1,8; p>0,05
Блокування (одиначне) прямого нападаючого удару по ходу розбігу, кіл-ть результативних блокувань	8,2±0,4	9,2±0,3	2,0; p>0,05

Перспективи подальших досліджень вбачаються в подальшому застосуванні бадмінтону в тренувальному процесі волейболісток збірної команди коледжу, що, на нашу думку, сприятиме більш значним змінам рівня технічної підготовленості.

Література:

- Лежньова, О., Качан, В., & Якушева, Ю. (2023). Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, (3(25), 67–74. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.06>
- Лювей, Ю., Каратник, І., & Пітин, М. (2024). Вимоги змагальної діяльності до підготовленості кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні (теоретичний аспект). *Спортивні ігри*, (4(14), 24–34. <https://doi.org/10.15391/si.2019-4.03>
- Собко, І.М., Стерін, В.М., & Собко, Я.О. (2022). Контроль рівня технічної підготовленості бадмінтоністів на етапі початкової та базової підготовки. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy : XV International Scientific Conference*. 168-172
- Сокол, О.В. (2009) *Технічна підготовка волейболістів: навчальний посібник*. Миколаїв : НУК.
- Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. (2024). Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : збірник статей XX Міжнародної наукової конференції (09 лютого 2024 р.)*. Харків : ХДАФК, 126-130.
- Шльонська, О., & Хаммуді, М.Ф.К. (2019). Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 21-29. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.21-29
- Shesterova L., Hryshchenko L., Pyatnickaya D., Wnorowski K. (2023). The influence of volleyball classes on the physical fitness and health outcomes of college students. *Pedagogy of Health*, 2(1), 25-29. DOI: <https://doi.org/10.15561/health.2023.01>

Відомості про авторів:

Шестерова Людмила Єгорівна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail: lydmula121056@gmail.com

Грищенко Людмила Кузьмівна: викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>

E-mail: mardariy7@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Передзмагальна тривожність у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа

Шльонська О. Л.¹, Борисова О. В.¹, Воронова В. І.¹, Якушева Ю. І.²,
Федорчук С. В.¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

²Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, Вінниця

Анотація. Метою дослідження було визначення рівня передзмагальної тривожності у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа. У дослідженні брали участь 44 кваліфіковані волейболістки різних ігрових амплуа віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ). Для визначення рівня передзмагальної тривожності спортсменок був використаний тест «Шкала SCAT». Аналіз отриманих даних дозволяє припустити, що на результати спортсменок впливає тактична роль гравчинь на майданчику, що висуває індивідуальні вимоги до їхньої функціональної підготовленості відповідно до конкретного ігрового амплуа. Виявлено тенденцію: рівень передзмагальної тривожності був найвищим у зв'язуючих і найнижчим – у діагональних, проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості. Отримані результати можуть бути корисними для розробки і впровадження рекомендацій щодо індивідуалізації тренувального процесу у волейболі та психологічного забезпечення їх підготовки.

Ключові слова: передзмагальна тривожність; кваліфіковані волейболістки; ігрові амплуа.

Вступ. Здатність протистояти вимогам навколишнього середовища або адаптуватися до них є невід'ємним аспектом спортивних досягнень (Арнаутова, et al., 2023; Воронова, 2019; Коробейнікова et al., 2012; Шинкарук, et al., 2017; Ivaskevych et al., 2019). На найвищому рівні змагань психологічна стійкість особливо необхідна для досягнення та підтримки успіху (Височіна, 2019; Воронова, 2018), що підтверджено результатами аналізу досвіду стійкості спортсменів елітного спорту з особливим акцентом на комбінованому впливі психологічних (тобто – особистість, мотивація, впевненість, зосередженість) та екологічних (тобто – виклик, підтримка) факторів, які лежать в основі їхньої підвищеної здатності протистояти вимогам навколишнього середовища або адаптуватися до них (Fletcher, 2025).

Мета дослідження – визначення рівня передзмагальної тривожності у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами: робота виконана у Науково-дослідному інституті НУФВСУ відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 роки за темою 2.2 «Удосконалення підготовки до основних макроциклів змагань збірних команд України зі спортивних ігор»

(номер державної реєстрації 0121U108185) та Тематичного плану наукових досліджень та розробок НУФВСУ на 2025 рік за темою «Моніторинг ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та спортсменів засобами функціональної діагностики» (номер державної реєстрації 0125U002066).

Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 44 кваліфіковані волейболістки віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ): 18 гравчинь – членів жіночої молодіжної команди з волейболу U-22 та 26 гравчинь – ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ». Обстежені спортсменки були розподілені на групи відповідно до ігрових амплуа гравців: I група – догравальний (n=14), II група – діагональний (n=7), III група – центральний блокуючий (n=9), IV група – зв'язуючий (n=9), V група – ліберо (n=5).

Для визначення рівня передзмагальної тривожності (ПТ) спортсменок був використаний тест на тривожність у спортивних змаганнях, Шкала SCAT (Scale SCAT, Sport Competition Anxiety Test). При проведенні комплексних психологічних і біологічних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000 р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях (цит. за Шинкарук et al., 2009). Статистичну обробку даних виконували за допомогою методів непараметричної статистики.

Виявлено тенденцію: рівень передзмагальної тривожності був найвищим у зв'язуючих і найнижчим – у діагональних, проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості (табл. 1).

Таблиця 1

Передзмагальна тривожність у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа (n=44), Me [25%, 75%]

Показники	Ігрові амплуа гравців				
	Догравальний, n=14	Діагональний, n=7	Центральний блокуючий, n=9	Зв'язуючий, n=9	Ліберо, n=5
	I група	II група	III група	IV група	V група
ПТ, рівень передзмагальної тривожності, бали	17,50 [14,00; 23,00]	15,00 [14,00; 23,00]	18,00 [17,00; 18,00]	19,00 [17,00; 20,00]	18,00 [17,00; 18,00]

Аналіз отриманих даних дозволяє припустити, що зафіксовані показники є наслідком специфіки фізичного розвитку та технічної майстерності волейболісток. Крім того, на результати спортсменок безумовно впливає тактична роль гравчинь на майданчику, що висуває індивідуальні вимоги до їхньої функціональної підготовленості відповідно до конкретного ігрового амплуа. Це вказує на необхідність індивідуалізації тренувального процесу, де

фізичні навантаження мають корелювати з амплуа для досягнення максимальної командної ефективності. Крім того, тривала спеціалізація в межах конкретного амплуа призводить до формування специфічних адаптаційних реакцій організму спортсменок.

Волейболістками високої швидкості реакції вважаються діагональні гравчині, до 60% атаки всієї команди припадає саме на спортсменок даного амплуа (Мельник, 2023; Мельник, & Ляхова, 2023). При порівнянні результатів між групами у діагональних гравчинь виявлено найнижчий рівень передзмагальної тривожності. Зв'язуючий гравець – одне з найскладніших амплуа. Від ведення гри зв'язуючим великою мірою залежить загальний результат команди, тому що головна мета зв'язуючого – організувати атаку на суперника (Ляхова, 2021; Мельник, 2023). За результатами дослідження саме у зв'язуючих виявлено найвищий рівень передзмагальної тривожності.

Висновок. Підсумовуючи, варто зазначити – визначення ігрових амплуа повинно базуватися на науковій основі з урахуванням результатів психологічних досліджень, що підтверджується наявними літературними даними (Бойчук et al., 2021; Міщук, 2015; Мельник, 2023; Ivaskevych et al., 2019).

Література:

- Арнаутова, Л., Петровська, Т., Федорчук, С., Куценко, Т., & Петрушевський, Є. (2023). Стратегії подолання стресу та точність сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 3–9. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.3-9>
- Бойчук, Р.І., Шанковський, А.З., & Захаркевич, Т.М. (2021). Особливості вдосконалення психічних процесів юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К(131), 49–52. [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3К\(131\).10](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3К(131).10)
- Височіна, Н.Л. (2019). *Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті* : монографія. Київ : Центр учбової літератури.
- Воронова, В.І. (2018). Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності : *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації* : колективна монографія. В. М. Костюкевич (Eds.). Вінниця : ТОВ «Планер», 86–101.
- Воронова, В.І. (2019). Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література.
- Коробейнікова, Л.Г., Коробейніков, Г.В., & Дакал, Н.А. (2012). Особливості стресостійкості у елітних спортсменів різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 121–125.
- Ляхова, Т.П. (2021). Особливості ігрових функцій зв'язуючого у сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 51–54.
- Міщук, Д.М. (2015). *Критерії визначення ігрового амплуа на основі психофізіологічних особливостей волейболістів* : автореферат дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України.
- Мельник, А. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 84–86.
- Мельник, А., & Ляхова, Т. (2023). Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: збірка тез доповідей III науково-

практичної конференції, 1-2 грудня 2023 року, Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 151–155.

Шинкарук, О., Лисенко, О., & Федорчук, С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*, 3(22), 469–476. <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>

Шинкарук, О. А., Лисенко, О. М., Гуніна, Л. М., & Карленко, В. П. (2009). *Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту*. Київ : НУФВСУ.

Scale SCAT (Sport Competition Anxiety Test). <https://www.eztests.xyz/>.

Fletcher, D. (2025). Psychological Resilience and Sport Performance. *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience*, Routledge, 346–365.

Ivaskevych, D., Borysova, O., Fedorchuk, S., Tukaiev, S., Kohut, I., Marynych, V., ... & Mihăilă, I. (2019). Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1242–1246. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02180>

Відомості про авторів:

Шльонська Ольга Леонідівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, докторантка кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0001-7069-777X>

E-mail: shlensk_o@ukr.net

Борисова Ольга Володимирівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>

E-mail: borisova-nupesu@ukr.net

Воронова Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки Національний університет фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>

E-mail: professor.voronova@gmail.com

Якушева Юлія Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації, Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0001-8678-6128>

E-mail: yuliayakyweva@gmail.com

Федорчук Світлана Володимирівна – кандидат біологічних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник Науково-дослідний інститут, Національний університет фізичного виховання і спорту України

<https://orcid.org/0000-0002-2207-9253>

E-mail: lanasvet778899@gmail.com

Надійшла до редакції 14.01.2026 р.

Transformation of basketball competitions in Ukraine under martial law

Bondarenko V. I.¹, Kravchenko O. S.²

¹*Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky*

²*Kharkiv National University of Economics named after Semyon Kuznets*

Abstract. The article examines the transformation of the basketball competition system in Ukraine under martial law. The main factors that influenced the organization of the championships are identified: the destruction of sports infrastructure, the reduction of personnel potential, and the reduction of financial resources of communities. Changes in the format of the Super League and the Higher League competitions in the 2023–2024 and 2024–2025 seasons are analyzed, in particular, the reduction in the number of teams, the introduction of a «points» system, and the use of tournament tables based on the percentage of wins. The dual impact of «points» on the sports process is shown: reducing travel and risks for participants, but at the same time increasing the intensity of games and limiting training time. It is established that the percentage of wins system introduced by the FBU provides a fairer ranking of teams in unequal calendar conditions. It is concluded that the adaptation of the competition format has become a necessary condition for maintaining the continuity of the championships and sports intrigue under martial law.

Keywords: basketball; martial law; «points» system; winning percentage.

Introduction. Military operations always become a difficult test for any state, as they affect all spheres of public life - economy, culture, education and sports. In Ukraine, which has been in a full-scale war for a long time, the issue of holding sports competitions acquires special importance and at the same time causes a lot of discussion.

On the one hand, war creates serious risks for the safety of athletes, organizers and spectators. Air raids, missile attacks, restrictions on mass events force to review the formats of competitions or completely abandon them. Often sports facilities are destroyed, and sports funding is reduced in favor of defense needs. In such conditions, holding competitions seems inexpedient or even dangerous. On the other hand, sport in wartime performs an extremely important social and psychological function. It helps people maintain faith in a normal life, supports the morale of the population and the military, and contributes to the unity of society. Ukrainian athletes who continue to train and compete become symbols of the nation's resilience and indomitability. Their victories in international arenas draw the world's attention to Ukraine's struggle and strengthen its image.

The huge tragedy in Ukraine, caused by military aggression, shattered not only peaceful everyday life, but also the sports plans of many talented Ukrainian athletes. Military events became a transformative stage in their careers, forcing them to solve urgent issues of security and the future (Gorodnya et al., 2024).

The Ministry of Youth and Sports of Ukraine (<https://mms.gov.ua>) by its order

containing conditions and restrictions allowed the holding of all-Ukrainian sports events and training camps under martial law. The Ministry of Youth and Sports of Ukraine allowed the organization of all-Ukrainian sports competitions and training camps in certain areas in compliance with the security conditions stipulated by the legislation on martial law.

The war in Ukraine has had a significant negative impact on the development of sports activities, creating serious threats to the safety of participants in the sports process and complicating the organization of competitions. Missile danger, destruction of infrastructure and restrictions on movement have led to a reduction in the number of sports events and interruption of the educational and training process. A significant part of athletes and coaches has been mobilized or has lost the opportunity to continue their professional activities (Isichko, 2023).

At the same time, a comprehensive approach is needed to preserve and develop sports in wartime, which includes ensuring security, financial and psychological support for athletes, restoration of infrastructure and close cooperation between state structures, sports organizations, the public and international partners. Only joint efforts of all stakeholders can ensure the functioning and further development of Ukrainian sports in wartime (Boreyko & Azarenkova, 2023).

Holding sports competitions in Ukraine during the war requires strict adherence to safety rules. Most events are held without spectators or with a limited number of them, with mandatory shelters and clear evacuation plans. Online broadcasts are actively used, allowing fans to support their teams remotely without being exposed to danger (Silaev & Gancheva, 2022).

Thus, sports in Ukraine during hostilities are not just competitions for medals or records. It is a form of cultural resistance, a way to preserve national identity and demonstrate to the world that even in the most difficult times the country continues to live, fight and move forward. Holding sports competitions in such conditions is evidence of the strength of the spirit of the Ukrainian people and their desire for future peace.

Purpose of the study. To analyze the features of holding basketball competitions in Ukraine under martial law.

Materials and methods of research. Research methods: analysis of scientific and methodological literature, content analysis.

Research results and their discussion. Martial law in Ukraine significantly affected the organization and holding of basketball competitions, necessitating the systematic adaptation of sports institutions. With the beginning of the full-scale invasion in February 2022, all official tournaments were suspended. The resumption of the competitive process became possible only after the implementation of special security protocols that ensured the minimization of risks for participants.

The consequences of the war were manifested in the destruction of sports infrastructure, the reduction of personnel potential due to the mobilization of coaches and athletes, as well as in the reduction of financial capabilities of local communities. This led to a limitation of resources for the development of basketball and complicated the organization of championships.

Analysis of the Ukrainian championships among men's teams of the Super League and the Higher League in the 2023–2024 and 2024–2025 seasons (<https://fbu.ua/>) showed a decrease in the number of participants and a modification of the format. In the Super League, the number of clubs was reduced to 8–10, the regular championship was held in four rounds with subsequent play-off series. In the Higher League, the number of teams was also reduced, and the competition system provided for an even distribution of home and away matches, which ensured a balance of the load.

Key structural changes include:

- reduction in the number of teams due to financial difficulties and the presence of clubs in the combat zone;
- introduction of the «Dublin» format, which allows for tours in relatively safe cities with minimal travel;
- correction of the tournament table system, where team positions are determined by the percentage of wins, which ensures a fairer assessment of results in conditions of an unequal number of matches played.

Basketball competitions in Ukraine in the 2023–2024 and 2024–2025 seasons were held mainly in the central and western regions of the country (Kyiv, Ivano-Frankivsk, Lviv, Cherkasy, Dnipro), while cities under increased threat (Kharkiv, Mariupol, Kherson, etc.) temporarily did not host matches. Adapting the championship system to martial law conditions preserved the sporting intrigue, while ensuring the safety of participants. The key innovation was the introduction of the «ball» format - tournament blocks, within which several teams gathered in one city and held a series of matches over 2–4 days. Usually, four teams participated in the «ball», which played 1–2 matches against each other. The hosts were clubs that had the appropriate infrastructure and security guarantees (in particular, in Kyiv, Dnipro, Ivano-Frankivsk). In the event of an aggravation of the military situation, the «ball» was moved to another city or canceled.

The use of «points» had a dual impact on the sports process. On the one hand, it helped reduce the number of moves, save financial resources, and reduce risks for teams. This format allowed players to maintain the rhythm of the game, concentrate on matches, and reduce stress levels in an unstable situation. On the other hand, the intensity of games in the «bubble» (2 matches in 2–3 days) created an uneven load, which could lead to overfatigue and injuries.

In addition, the reduction in training time limited opportunities for technical and tactical training, and the lack of support from local fans in safe cities affected the emotional state of athletes.

The «points» system became a forced adaptation to the conditions of martial law, which ensured the continuity of the championships, but at the same time changed the dynamics of the training and game process, combining both positive and negative consequences for the development of basketball in Ukraine.

In the 2023–2024 season, the Dnipro Super League team demonstrated an example of effective adaptation to the «points» format. Thanks to competent management of game and recovery cycles, the club managed to maintain stable sports form, which was reflected in high results – 26 wins in 27 matches of the regular

championship. Such an example shows that functioning in «points» requires specialized physical training methods that take into account the intensity of matches, limited time for training and psychological stress on athletes.

A feature of the championships during the war period was the formation of the standings by the percentage of wins, and not by the number of points. This was due to the uneven number of matches played due to postponements and cancellations. The four best teams of the regular championship reached the playoffs, and the series were held up to two wins. The calculation formula was as follows:

The use of this system allowed for an objective ranking of teams, even with different numbers of matches played (for example, 20 vs. 16). In the 2023–2024 and 2024–2025 seasons, it was the percentage of wins that determined the participants in the playoffs, which made it impossible for a team with more matches to occupy a higher position despite lower efficiency.

It is worth noting that the percentage of wins system was introduced by the Basketball Federation of Ukraine (FBU) back in 2021 as a response to the COVID-19 pandemic, and later became a necessary adaptation in the conditions of martial law. It differs significantly from the classic model of pre-war seasons, ensuring a fairer distribution of places in the standings and preserving sports intrigue.

Before the introduction of martial law in Ukraine, the classic point system was used: for a win, a team received 2 points, for a loss - 1 point. Ranking was carried out by the total number of points, regardless of the number of matches played. The disadvantage of this model was that clubs with a greater number of games played could occupy higher positions in the standings even with a lower percentage of wins. This created biased situations, especially with an uneven competition calendar.

In wartime conditions, when matches are often postponed or canceled, the Basketball Federation of Ukraine introduced a system of forming the standings by the percentage of wins. This approach allows for a flexible response to changes in the calendar and provides a fairer reflection of the real efficiency of the teams.

Conclusions.

1. Martial law in Ukraine significantly transformed the system of basketball competitions, requiring the adaptation of organizational, financial and personnel resources. The main structural changes were: reducing the number of teams, introducing the «points» format and using tournament tables by percentage of victories.
2. The introduced changes became a forced but necessary adaptation that ensured the continuity of the championships and the preservation of sports intrigue, while creating new challenges for the training and competitive process.

Prospects for further research lie in analyzing the effectiveness of the game actions of the teams of the leading basketball clubs of Ukraine during martial law.

References:

- Horodnya, T.A., Okopnyi, A.M., & Horodnya, M.O. (2024). Transformation of the sports space: the impact of military events in Ukraine on the migration of athletes. *Bulletin of the Lithuanian University of Economics. Economic Sciences*, (76), 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1205-2024-76-07>
- Silaev, V., & Gancheva, K. (2022). Current problems of the development of sports games under martial law in Ukraine. *Physical education and sports. Proceedings of the 2nd International*

Scientific and Practical Conference «Modern Trends in the Development of Science and Technology» (September 12–13, 2022). LIU. 26–37

Kindzerska, A.G., Bagas, O.P. & Kindzerska, A.G. (2024). Current problems of training and development of Ukrainian athletes in modern conditions of war. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 9 (182), 137–142. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).24)

Isichko, Ya. (2023). Research on the problem of organizing and holding national and international competitions and the participation of athletes in them during the war. Physical culture and sport. Challenges of modernity [Electronic edition]: collection of abstracts of the 3rd scientific-practical conference, Kharkiv, December 1–2, 2023, Kharkiv. National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda; Kharkiv, 74–79.

Boreyko, N.Yu., & Azarenkova, L.L. (2023). The role of sports and physical culture during the war and in the restoration of Ukraine. Materials of the III International Scientific and Practical Conference, Current problems, directions and prospects of their solutions in the field of physical culture and sports education and population health. Kharkiv. National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", 361–365.

<https://fbu.ua/>

<https://mms.gov.ua/>

Information about the authors

Bondarenko Viktor Ivanovich: Senior Lecturer

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky

<https://orcid.org/0009-0008-1403-7222>,

E-mail: Vb4448473@gmail.com

Kravchenko Olena Stanislavivna: Senior Lecturer

Kharkiv National University of Economics named after Semyon Kuznets

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net

Received by the editorial office on 12/01/2026

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Організаційні особливості функціонування та розвитку видів спорту у сучасних кризових умовах

Дмитрієнко В.В., Серeda Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлено результати проведеного дослідження організаційних особливостей функціонування та розвитку видів спорту у сучасних кризових умовах. Наведено результати проведеного аналізу статистичних даних до яких входять основні організаційно-управлінські показники розвитку видів спорту. Проаналізовано вплив кризових факторів на систему управління спортивними організаціями, підготовку спортсменів та проведення змагань. Розглянуто адаптаційні механізми, які застосовують спортивні федерації, клуби та навчальні заклади для забезпечення безперервності тренувального процесу та змагальної діяльності. Визначено ключові організаційні виклики, з якими стикається спортивна галузь, зокрема фінансові обмеження, логістичні труднощі, питання безпеки спортсменів та необхідність цифрової трансформації.

Ключові слова: організація; види спорту; криза; функціонування; розвиток; організаційно-управлінські аспекти; кризовий менеджмент.

Вступ. Організаційно-управлінські аспекти відіграють вирішальну роль у забезпеченні ефективного розвитку будь-якого виду спорту. Кожен вид спорту має свою специфіку та потребує постійної адаптації до сучасних викликів, цей комплекс чинників охоплює діяльність державних органів, громадських організацій, а також фінансове, матеріально-технічне й кадрове забезпечення (Долгополова & Дмитрієнко, 2025; Полулященко, 2019). Детальний аналіз цих аспектів не лише дає змогу оцінити поточний стан, але й виявити проблемні зони, що потребують особливої уваги, та сформулювати обґрунтовані рекомендації для подальшого прогресу (Пітин, 2015; Платонов, 2020).

Дослідження наукових праць, а також періодичних видань стосовно організаційно-управлінських аспектів розвитку видів спорту дозволив: визначити сучасний стан досліджень організаційно-управлінських процесів у розвитку певних видів спорту у сучасних кризових умовах (Дмитрієнко & Серeda, 2025; Серeda, 2025); виявити провідні світові та національні тренди розвитку цього виду спорту. Аналіз документів застосовувався для отримання фактичних та статистичних відомостей. Зокрема, було проаналізовано ключові нормативно-правові акти України у сфері фізичної культури і спорту (<https://orienteering.sport/>; <https://orienteering.org.ua/>), а також статистичний

Звіт фізичної культури і спорту (<https://surli.cc/wcocrm>; <https://surli.li/bsvvtld>; <https://surli.lu/ihvtrh>; <https://surli.li/zhcavr>). Визначено обґрунтування та використання рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування (Гончарова & Бутенко, 2015; Одеров та ін., 2023; Пархоменко, 2018).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Наукове дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри менеджменту фізичної культури «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (державний реєстраційний номер 0124U005031)» на 2025-2028 роки.

Мета дослідження: визначити організаційні особливості функціонування та подальшого розвитку певних видів спорту у сучасних кризових умовах.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою забезпечення об'єктивності та достовірності результатів дослідження, було здійснено детальний аналіз розвитку видів спорту за кризовий період. Основним джерелом інформації виступають щорічні звіти з фізичної культури та спорту, підготовлені Міністерством молоді та спорту України. Аналіз динаміки показників за період 2021-2024 років є особливо актуальним, оскільки цей часовий проміжок характеризується суттєвими соціально-політичними та економічними змінами в країні. Зокрема, дослідження дозволяє оцінити вплив пандемії COVID-19, яка спричинила тимчасове призупинення змагань та обмеження тренувального процесу, а також наслідки повномасштабного вторгнення, що вимагає від спортивної сфери швидкої адаптації до нових реалій. У межах даного аналізу будуть досліджені основні показники, що характеризують різні аспекти розвитку видів спорту:

1. Кількісні показники залученості:

- Кількість осіб, що займаються видами спорту, усього.
- Розподіл спортсменів за типами спортивних закладів: дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ), центри олімпійської підготовки (ЦОП), заклади спеціалізованої освіти, спортивні клуби (включно з клубами закладів фахової передвищої та вищої освіти), а також регіональні центри «Інваспорт».

- Аналіз гендерного складу, зокрема кількість жінок, які займаються відповідним видом спорту.

2. Кадрове забезпечення:

- Загальна кількість працівників фізичної культури і спорту, які проводять заняття.
- Кількість штатних тренерів-викладачів та їх розподіл за місцем роботи.
- Кваліфікаційний склад: кількість тренерів-викладачів, які мають спеціальну вищу освіту з фізичної культури і спорту.

- Аналіз гендерного складу серед працівників.

Згідно з отриманими результатами дослідження, загальна кількість спортсменів характеризується значним спадом із наступним поступовим відновленням. У 2021 році цей показник становив – 3817 осіб. Однак, з початком повномасштабної агресії у 2022 році відбулося різке скорочення чисельності до 2435 осіб, що становить приблизно 36 % спаду. Це суттєве зменшення було спричинене вимушеним припиненням тренувань і змагань у багатьох регіонах України, а також міграцією населення як всередині країни, так і за її межі.

Однак, надалі динаміка свідчить про поступове відновлення та адаптацію спортивної спільноти до умов воєнного часу. У 2023 році чисельність спортсменів зросла до 2498 осіб, а у 2024 році – до 2831 особи. Таке зростання демонструє ефективність організаційно-управлінських зусиль, спрямованих на підтримку і відновлення спортивної діяльності в умовах війни.

До основних чинників, що сприяли відновленню, відносять: релокацію спортивних клубів та шкіл у відносно безпечні регіони, переорієнтацію навчально-тренувальних програм, зокрема перехід до онлайн-форматів та тренувань у менших групах, адаптацію змагального календаря, що дозволило проводити частину змагань у тилу.

Для розуміння структури розвитку відповідного виду спорту та визначення його стійкості до впливу зовнішніх факторів, важливо дослідити зміни в розподілі спортсменів залежно від типів спортивних установ. Наведені дані свідчать про суттєві зміни в організаційній структурі спортивного орієнтування. Традиційно найбільше спортсменів залучають Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ). Однак, з 2021 по 2022 рік кількість їхніх вихованців зменшилась більш ніж удвічі – з 1926 до 940 осіб. Цей різкий спад відображає значний вплив воєнних дій на діяльність цих державних установ.

Проте, у 2023 та 2024 роках спостерігається поступове відновлення: кількість спортсменів збільшується до 955 і 1029 осіб відповідно. Це свідчить про здатність ДЮСШ адаптуватися до складних умов, що ще раз підтверджує їхню важливу роль у системі підготовки спортивного резерву. Паралельно, спортивні клуби також проявили значну стійкість. Незважаючи на скорочення кількості спортсменів у 2022 році (з 1736 до 1358 осіб), у 2023 році вона зросла до 1395 осіб, а у 2024 році залишилася практично стабільною – 1383 особи. Це свідчить про те, що клубна система, як гнучкіша форма організації, попри всі труднощі, продовжує ефективно функціонувати та залишається важливим елементом розвитку видів спорту на локальному рівні.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено значне зниження показників у 2022 році, що є прямим наслідком повномасштабного вторгнення. Це вплинуло на всі аспекти: кількість осіб, які займаються спортивним орієнтуванням, скоротилася на 36 %; чисельність тренерського складу знизилася на 18 %. Однак наступний період засвідчив поступове та стабільне відновлення, що свідчить про високу адаптивну здатність і життєздатність спортивної спільноти. У 2023-2024 роках відзначено позитивну динаміку зростання, яка доводить результативність заходів, спрямованих на збереження і відновлення спортивної діяльності в умовах воєнного конфлікту.

Аналогічну тенденцію зафіксовано і в кадровому складі: після суттєвого спаду у 2022 році кількість працівників, особливо штатних тренерів-викладачів, у 2024 році не лише повернулася до довоєнного рівня, але й перевищила його. Це вказує на ефективне управління та високу стійкість фахівців. Аналіз організаційної структури виявив, що найбільшу стійкість до зовнішніх викликів продемонстрували дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) та спортивні клуби, які залишаються ключовими ланками системи підготовки спортсменів. При цьому відзначено зміни в організаційній структурі, зокрема, активну роль починають відігравати нові структури, як-от громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості. Це свідчить про зростання значення низових ініціатив у формуванні стійкості системи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Визначити ступінь впливу чинників зовнішнього та внутрішнього середовища на розвиток та функціонування видів спорту.

Література:

- Гончарова, Н. М., & Бутенко Г. О. (2015). Обґрунтування та розроблення рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування для дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 26-32.
- Дмитрієнко, В., & Серeda, Н. (2025). Організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: зб. тез. III Всеукр. наук. конф., присвяч. Дню науки в Україні (електронне видання)*. Харків: ХДАФК, 190-191.
- Долгополова, Н., & Дмитрієнко, В. (2025). Використання GPS-трекерів та акселерометрів для моніторингу рухової активності у спортивному орієнтуванні. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. міжнар. дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання)*, 156-158.
- Звіт із фізичної культури і спорту за 2021 рік : наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.09.2021 р. № 3589. Верховна Рада України. URL: <https://surli.cc/wcocrm>
- Звіт із фізичної культури і спорту за 2022 рік : наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.09.2021 р. № 3589. Верховна Рада України. URL: <https://surli.li/bsvvtld>
- Звіт із фізичної культури і спорту за 2023 рік : наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.09.2021 р. № 3589. Верховна Рада України. URL: <https://surli.lu/ihvtrh>
- Звіт із фізичної культури і спорту за 2024 рік : наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.09.2021 р. № 3589. Верховна Рада України. URL: <https://surli.li/zhcavr>
- Одеров, А. М., Бабич, М. О., Небожук, О. Р., Панькевич, Я. А., Губа, А. В., Шлямар, І. Л., & Дунець-Лесько, А. В. (2023). Основи формування військово-прикладних навичок військовослужбовців засобами спортивного орієнтування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. (8(168), 109-112.
- Офіційний сайт міжнародної федерації орієнтування IOF URL: <https://orienteering.sport/>
- Офіційний сайт Федерації спортивного орієнтування України URL: <https://orienteering.org.ua/>
- Пархоменко, В.К. (2018). Види змагань зі спортивного орієнтування (бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-О та інші): методичні матеріали для студентів.: НУБіП України, 28.
- Пітин, М. П. (2015). Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 53.
- Платонов, В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 704.

- Полулященко, Т. (2019). Методика навчання технічним навикам спортивного орієнтування новачків. *Пріоритети розвитку педагогічних та психологічних наук XXI століття : зб. наук. робіт учасн. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15-16 бер. 2019 р.)*. Одеса, 25-36.
- Середа Н.В. (2025). Організаційні аспекти функціонування сфери фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 18-22.

Відомості про авторів:

Дмитрієнко Владислава Володимирівна – здобувачка вищої освіти II магістерського рівня

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0009-0001-6488-2407>

E-mail: turnervlada625@gmail.com

Середа Наталія Віталіївна – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, в.о.зав. кафедри менеджменту та правового регулювання спортивної діяльності

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: sereda_nataliya86@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8320-3000>

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.

Можливості та виклики впровадження штучного інтелекту у фізичне виховання

Кучер¹ А. І, Кучер¹ О. І, Лаврін¹ Г. З., Лаврін² М. П.

¹Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

²Фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій ЗУНУ

Анотація. У статті проаналізовано можливості та виклики впровадження штучного інтелекту в систему фізичного виховання в умовах цифровізації освітнього простору. Розглянуто сучасні підходи до використання технологій штучного інтелекту в освітньому процесі з фізичної культури, зокрема з позицій персоналізації навчання, моніторингу фізичної активності, аналізу рухових дій та підвищення мотивації здобувачів освіти. Узагальнено досвід вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо застосування штучного інтелекту в освіті та спорті. Визначено основні переваги використання інтелектуальних систем у фізичному вихованні, а також окреслено педагогічні, етичні та безпекові ризики, пов'язані з їх упровадженням. Наголошено на необхідності збереження провідної ролі педагога та забезпечення методично обґрунтованого використання штучного інтелекту в освітньому процесі.

Ключові слова: штучний інтелект, фізичне виховання, освітній процес, цифрові технології, фізична культура.

Вступ. У контексті сучасного розвитку технологій, особливо штучного інтелекту (ШІ), виникає питання про його потенційне використання в освітньому процесі, зокрема у фізичній культурі. ШІ може стати потужним інструментом для покращення якості навчання та створення інноваційних методик навчання фізичних вправ. Однак, необхідно ретельно дослідити можливість ефективного впровадження ШІ у цю сферу та виявити можливі проблеми та виклики, що можуть виникнути в процесі його застосування.

Дослідженням даної проблематики займалися такі вчені та дослідники Великанова М. (2020), Джурило А. (2023), Кадемія М та ін (2022), Мар'єнко М., Коваленко (2023), Шаров С (2023), Шишкіна М., Носенко Ю (2023), Aktau S. (2023), Alhumaid K. (2023), Attwell G. (2020)., Chaka C. (2023).

Мета дослідження: проаналізувати можливості та особливості використання штучного інтелекту в освітньому процесі з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток штучного інтелекту відбувається на фоні постійних змін у суспільстві та технологіях. Початково люди сприймали його як здатність машин виконувати прості завдання, але з часом це уявлення еволюціонувало. Сучасне розуміння штучного інтелекту

полягає в його здатності вирішувати складні завдання, взаємодіяти з оточуючим світом та замінити людську працю у деяких сферах (Великанова, 2020).

Штучний інтелект складається з програм, які реалізовані у вигляді алгоритмів машин, спрямованих на виконання різноманітних завдань, що ставить перед ними суспільство. Цей підхід дозволяє розглядати штучний інтелект як інструмент, який допомагає вирішувати певні завдання та оптимізувати процеси у різних галузях, таких як освіта (Джурило, 2023).

Розуміння штучного інтелекту як складної системи, що розвивається разом з технологічним прогресом, відкриває перед нами безліч можливостей. Наприклад, використання штучного інтелекту в освіті може забезпечити індивідуалізований підхід до навчання, автоматизувати процеси оцінювання та навчання, а також створити нові, інноваційні методи навчання (Мостецька & Лаврін, 2022).

Хоча розуміння штучного інтелекту є складним і постійно змінюється, але це відкриває широкі можливості для його подальшого розвитку та використання в різних сферах життя, зокрема в освіті (Цабан et al., 2023).

У сучасному світі штучний інтелект проникає в усі сфери людського життя, від повсякденних справ до корпоративних процесів. Однією з таких сфер є освіта, яка завжди відігравала важливу роль у формуванні суспільства. За словами Шишкіна М. та Носенко Ю. (2023), штучний інтелект може стати персональним наставником у цьому процесі, розширюючи освітні можливості для більшої кількості людей.

Раніше освіта була обмежена географічними та іншими обмеженнями, але завдяки розвитку комп'ютерних технологій та Інтернету з'явилася можливість отримувати освіту дистанційно або онлайн. Це стало особливо актуальним у зв'язку з пандемією COVID-19 та війни з росією.

Однак, перехід до віртуальної освіти має свої плюси та мінуси. З одного боку, вона забезпечує зручність та доступність, дозволяючи ефективніше використовувати час та долати просторові обмеження. З іншого боку, виникають проблеми, такі як залежність від технологій, відсутність особистого контакту та взаємодії, а також загроза заміщення «людського фактору» в навчанні віртуальними системами (Мар'єнко & Коваленко, 2023).

Освіта у віртуальному середовищі може позбавити людину можливості розвитку гуманних якостей, таких як емпатія та співпереживання, які зазвичай формуються через особистий контакт та спілкування з вчителем та однокласниками. Таким чином, хоча штучний інтелект відкриває нові можливості у сфері освіти, важливо зберігати баланс між технологіями та людським елементом у навчанні (Джурило, 2023).

У наш час індустрія зосереджує свої зусилля на об'єднанні науки та технологій для створення і обробки комп'ютерних програм та інтелектуальних машин, які можуть відтворювати процеси людського мислення. Ця спрямованість дозволяє суспільству отримувати освіту, не обов'язково фізично відвідуючи навчальний заклад.

У таких умовах штучний інтелект стає своєрідним персональним закладом освіти, де можна обирати індивідуального вчителя. Це відкриває можливості

навчання для більш широкого кола осіб, які раніше могли бути обмежені доступом до освіти (Lavrín et al., 2022).

Педагогічні працівники, які використовують переваги штучного інтелекту у своїй роботі, сприяють розширенню аудиторії, оскільки забезпечують можливість навчання незалежно від географічних обмежень. Вони стають сучасними педагогами, які можуть максимально використовувати потенціал штучного інтелекту для забезпечення якісної освіти (Цабан et al., 2023).

У зв'язку з цим відбувається цифровізація та діджиталізація суспільства, що змушує педагогів навчатися новим підходам у навчанні та використанні сучасних технологій. Саме тому у соціальних мережах та офіційних структурах часто пропонуються різноманітні курси та вебінари для педагогів щодо використання сучасних досягнень у розвитку штучного інтелекту в освітньому процесі. Такий підхід відкриває широкі можливості для самовдосконалення та розвитку сучасного педагога (Мар'єнко & Коваленко 2023).

Штучний інтелект впливає на фізичну культуру вже на різних рівнях, починаючи від індивідуального тренування та закінчуючи організацією спортивних заходів та аналізом результатів.

Додатки зі штучним інтелектом можуть стати ефективними персональними тренерами, які адаптують тренувальні програми до індивідуальних потреб кожного спортсмена. Вони можуть надавати поради з харчування, оптимальної фізичної активності та відновлення після навантажень.

Системи машинного навчання можуть аналізувати біометричні дані спортсменів під час тренувань та змагань, щоб виявляти ознаки потенційних травм. Це дозволяє тренерам вжити заходів для запобігання та уникнення можливих пошкоджень.

Великі дані та аналітика, підтримані штучним інтелектом, допомагають тренерам та командам аналізувати гру та розробляти оптимальні стратегії. Це охоплює як індивідуальні тактики гравців, так і загальні стратегії команд (Лаврін et al., 2025).

ШІ використовується для планування та організації спортивних заходів, включаючи турніри, змагання та тренувальні табори. Він може аналізувати дані про учасників, розклади та локації для ефективного та безпечного проведення подій. Додатки та системи ШІ можуть стимулювати фізичну активність, надаючи користувачам персоналізовані тренувальні програми, мотиваційні підказки та нагадування (Лаврін et al., 2025).

За допомогою ШІ створюються реалістичні віртуальні ігри та симуляції, що дають можливість спортсменам та тренерам вдосконалювати свої навички, а також аналізувати та вдосконалювати стратегії гри.

ШІ може відігравати ключову роль як допоміжний засіб при створенні завдань з фізичної культури під час освітнього процесу. Наприклад, ШІ може аналізувати біометричні дані студентів та їхній фізичний стан, щоб створювати індивідуалізовані тренувальні програми, враховуючи фізичні можливості, цілі та попередні досягнення кожного студента. Також, ШІ може використовувати датчики та вимірювальні пристрої для збору даних про фізичну активність

студентів. На основі цих даних можна аналізувати їхні тренувальні звички та вплив на здоров'я (Лаврін, 2023).

ШІ може бути використаний для розробки ігор та застосунків, які стимулюють фізичну активність та сприяють здоровому способу життя. Ці ігри можуть адаптуватися до рівня фізичних здібностей кожного студента та надихати їх на більш активний спосіб життя.

ШІ може допомагати вчителям фізичної культури аналізувати результати фізичних вправ та вправ, що виконуються, для виявлення прогресу кожного студента та виявлення можливих областей для поліпшення. За допомогою штучного інтелекту можна створювати інтелектуальні системи для розробки програм навчання з фізичної культури. Ці системи можуть враховувати індивідуальні потреби та вміння кожного студента, а також використовувати дані про найефективніші методи навчання (Мостецька & Лаврін, 2022).

Водночас упровадження штучного інтелекту в освітній процес з фізичної культури потребує науково обґрунтованого підходу та чіткого методичного супроводу. Надмірна автоматизація навчання без педагогічного контролю може призвести до зниження мотивації здобувачів освіти та формального виконання фізичних вправ. Саме тому роль учителя фізичної культури залишається ключовою – ШІ має виступати допоміжним інструментом, а не повноцінною заміною педагогічної взаємодії.

Окремої уваги потребують етичні та безпекові аспекти використання штучного інтелекту у фізичному вихованні. Збір та обробка біометричних і персональних даних учнів повинні здійснюватися з дотриманням принципів конфіденційності, добровільності та безпечного зберігання інформації. Це вимагає розробки нормативно-правових механізмів та підвищення цифрової грамотності педагогів.

Застосування ШІ у фізичній культурі також відкриває перспективи для підвищення інклюзивності освітнього процесу. Адаптивні системи навчання можуть бути ефективними для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості, особливими освітніми потребами або обмеженнями здоров'я, що сприяє реалізації принципів рівного доступу до фізичної активності.

Таким чином, штучний інтелект у фізичній культурі слід розглядати як інноваційний ресурс, здатний підвищити ефективність навчального процесу, за умови його педагогічно доцільного, етично виваженого та методично обґрунтованого використання.

Висновки. Штучний інтелект є перспективним засобом удосконалення освітнього процесу з фізичної культури, що сприяє підвищенню його ефективності, індивідуалізації та мотивації здобувачів освіти. Застосування технологій штучного інтелекту забезпечує можливість персоналізованого навчання, моніторингу фізичної активності та впровадження інноваційних форм і методів навчання. Ефективне використання штучного інтелекту можливе лише за умови збереження провідної ролі педагога та дотримання етичних і безпекових норм. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та апробацію моделей інтеграції штучного інтелекту в освітній процес з фізичної культури.

Література:

- Великанова, М.М. (2020). Штучний інтелект: правові проблеми та ризики. Вісник Національної академії правових наук України, 27(4), 185-198. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vapny_2020_27_4_15
- Джурило, А. (2023). До питання про використання штучного інтелекту у сфері професійної освіти. У Розвиток сучасної науки та освіти: *Реалії, проблеми якості, інновації*, 349–353. http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/16833/1/MATERIALS%20of%20the%20IV%20International%20Scientific_%202023_.pdf#page=350
- Кадемія, М., Візнюк, І., Поліщук, А., & Долинний, С. (2022). Використання штучного інтелекту у вивченні іноземної мови здобувачами освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, (63), 153–163. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=56c4mFoAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=56c4mFoAAAAJ:EaFouW7jFu4C
- Лаврін, Г., Ангелюк, І., Кучер, Т., Осип, Н., & Хома, О. (2025). Організація змагань зі спортивних ігор в епоху діджиталізації: організаційні аспекти для вчителів фізичної культури та тренерів. *Спортивні ігри*, (2(36)), 47–56. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.06>
- Лаврін, Г.З., Ангелюк, І.О., Кучер, Т.В., & Осип, Н.Б. (2023). Можливості застосування exergaming у процесі фізичного виховання як засобу підвищення рухової активності. *Rehabilitation and Recreation*, (14), 214–225. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.26>
- Мар'єнко, М., & Коваленко, В. (2023). Штучний інтелект та відкрита наука в освіті. *Фізикоматематична освіта*, (1(38)), 48–53. <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/13158>
- Мостецька, О. & Лаврін, Г. (2022). Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 142-145.
- Цабан, Х., Лаврін, Г., & Ангелюк, І. (2023). Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 140-145.
- Шаров, С.В. (2023). Сучасний стан розвитку штучного інтелекту та напрямки його використання. *Українські студії в європейському контексті*, (6), 136–144. http://obrii.org.ua/usec/storage/conference/zb_vol6_2023.pdf#page=137
- Шишкіна, М., & Носенко, Ю. (2023). Перспективні технології з елементами штучного інтелекту для професійного розвитку педагогічних кадрів. *Фізико-математична освіта: Науковий журнал*, (1(38)), 66–71. <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/13161>
- Aktay, S. (2022). The usability of images generated by artificial intelligence (AI) in education. *International Technology and Education Journal*, (6(2)), 51–62.
- Alhumaid, K., Naqbi, S., Elsoori, D., & Mansoori, M. (2023). The adoption of artificial intelligence applications in education. *International Journal of Data and Network Science*, 7(1), 457–466. https://www.growing-science.com/ijds/Vol7/ijdns_2022_115.pdf
- Attwell, G., Deitmer, L., Tütlys, V., Roppertz, S., & Perini, M. (2020). Digitalisation, artificial intelligence and vocational occupations and skills: What are the needs for training teachers and trainers? *Trends in Vocational Educational and Training Research*, (3), 30–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.400571>
- Chaka, C. (2023). Fourth industrial revolution – a review of applications, prospects, and challenges for artificial intelligence, robotics and blockchain in higher education. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, (18(2)). <http://rptel.apsce.net/index.php/RPTEL/article/view/2023-18002>

Lavrin, H.Z., Angeliuk, I.O., & Krytska, A.M. (2022). Analyses of modern google physical education applications (for android). Publishing House «Baltija Publishing». DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-37>

Відомості про авторів:

Кучер Анастасія Ігорівна: здобувачка освіти 2 курсу хіміко-біологічного факультету,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Кучер Олександра Ігорівна: здобувачка освіти 2 курсу хіміко-біологічного факультету,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Лаврін Галина Зиновіївна: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації,

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>;

E-mail: lavrin@tnpu.edu.ua

Лаврін Марагарита Петрівна: здобувачка освіти 2 курсу хіміко-біологічного факультету,

Фаховий коледж економіки, права та інформаційних технологій ЗУНУ

Надійшла до редакції 29.12.2025 р.

Адаптивний спорт для ветеранів війни

Чоботько М.А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню розвитку адаптивного спорту для ветеранів війни як важливого інструменту фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. У статті проаналізовано сучасні підходи до організації спортивних програм для ветеранів, які враховують індивідуальні потреби та рівень втрати функціональних можливостей. Особливу увагу приділено впливу адаптивних видів спорту на покращення якості життя, відновлення моторних навичок і зниження проявів посттравматичного стресового розладу. Досліджено міжнародний досвід, зокрема практики Invictus Games та Warrior Games, які демонструють ефективність інтеграції ветеранів у спортивну сферу. У роботі окреслено ключові виклики, пов'язані з доступністю інфраструктури, підготовкою тренерів та формуванням стійкої системи підтримки. Зроблено висновки про необхідність удосконалення державної політики та розширення спеціалізованих програм, що сприятимуть активній реабілітації та соціальній інтеграції ветеранів війни через адаптивний спорт.

Ключові слова: адаптивний спорт, ветерани війни, реабілітація, соціальна інтеграція, фізичне та психологічне відновлення.

Вступ. У сучасних умовах післявоєнного відновлення особливо актуальною стає проблема комплексної реабілітації ветеранів війни, які зазнали фізичних та психологічних травм під час служби. Традиційні методи відновлення часто не враховують індивідуальні потреби та фізичні обмеження кожного ветерана, що знижує ефективність реабілітаційного процесу. Адаптивний спорт виступає як перспективний засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації, здатний підвищити якість життя ветеранів і сприяти їхній інтеграції в суспільство. Проте питання оптимальної організації занять, доступності спортивної інфраструктури та методичного забезпечення адаптивного спорту для ветеранів залишаються недостатньо вивченими. Виходячи з цього, актуальним є дослідження ефективності адаптивного спорту як інструменту комплексної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів війни.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування засобів адаптивного спорту в системі фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з бойовими травмами та порушеннями здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні та емпіричні методи наукового пізнання, зокрема аналіз, синтез і узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, нормативно-правових документів і практичного досвіду впровадження адаптивного спорту у системі фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни. Матеріалом дослідження слугували результати попередніх авторських наукових робіт, публікації з проблем

адаптивної фізичної культури, а також дані щодо застосування індивідуальних і командних видів адаптивного спорту в реабілітації військовослужбовців з бойовими травмами. Для оцінки ефективності фізично-спортивної реабілітації застосовано порівняльний аналіз впливу різних видів спортивної діяльності на фізичний стан, психологічне благополуччя, рівень стресостійкості та показники якості життя ветеранів.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі Stratcom Ukraine показано, що інтеграція адаптивного спорту у програми реабілітації ветеранів, зокрема стрільба з лука та гребля на тренажері, сприяє значному покращенню фізичного та психічного стану, а також посилює соціальну підтримку та відчуття спільності серед учасників.

Важливим кроком став запуск спеціального курсу для тренерів інструкторів адаптивного спорту, що має на меті підготовку фахівців для роботи з ветеранами та їх соціальну реабілітацію через спорт.

Адаптивний спорт у соціалізації ветеранів із фізичними травмами доводить, що участь у спортивних активностях дає змогу ветеранам не лише відновити фізичну форму, але й почуття власної значущості, розширити соціальні зв'язки та повернутися до активного життя (Базильчук & Чопик, 2025; Ярунів, 2015).

Дослідження під назвою «Радість руху» показує, що адаптивний спорт може бути важливим компонентом реабілітації, створюючи основу для системного дослідження його впливу на добробут ветеранів як у фізичному, так і в соціально психологічному вимірах (Nicolas Messner, 2022).

Проте, попри ці успіхи, існує недостатня кількість довгострокових досліджень, що системно оцінювали б ефективність різних видів адаптивного спорту для ветеранів з огляду на різні типи травм, віку та психофізіологічних особливостей, що підкреслює потребу в подальшому науковому аналізі.

У сучасних умовах особливо гостро постає проблема відновлення здоров'я військовослужбовців у всіх вимірах їхнього фізичного, психологічного та соціального функціонування в післявоєнний період. Одним із найдієвіших інструментів такої реабілітації є фізично-спортивна підтримка захисників України, що передбачає залучення до різних видів адаптивного спорту, які відповідають інтересам і можливостям конкретної особи. Адаптивний спорт розроблений з урахуванням індивідуальних потреб учасників, котрі мають різні види фізичних травм, а його гнучкість дозволяє змінювати правила та використовувати спеціальне обладнання для забезпечення доступності занять для всіх. Такий підхід дає можливість врахувати рівень фізичної підготовки та характер обмежень, зокрема ампутації, травми спинного мозку та інші ураження, і створити умови для тренувань людей із різноманітними травмами, об'єднуючи їх у спільному спортивному середовищі. Завдяки своїй універсальності адаптивний спорт дозволяє ветеранам обирати вид активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і вподобанням, що суттєво підсилює мотивацію до реабілітаційного процесу (Ziv, Lidor & Levin, 2022). Це явище має вагомий соціальний ефект, оскільки сприяє інтеграції людей з інвалідністю, зокрема

ветеранів війни, у суспільство, підтримує їхній фізичний розвиток, покращує психологічний стан і допомагає формувати стійкі соціальні зв'язки.

Фізкультурно-спортивна реабілітація являє собою комплекс спеціально розроблених заходів, що базуються на застосуванні фізичних вправ і спрямовані на відновлення, підтримання та часткову компенсацію функціональних можливостей організму людини шляхом занять фізичною культурою та спортом, з метою покращення її фізичного і психологічного стану (Iwatsuki, Navalta & Wulf, 2019). Розвиток і активне впровадження цього напрямку є особливо важливими для військовослужбовців, які мають певні порушення здоров'я або втрату окремих функцій внаслідок бойових дій. Водночас організація такого процесу ускладнюється необхідністю індивідуального підходу до кожного військового, що часто стає проблематичним через існування низки організаційних, ресурсних та методичних бар'єрів.

Адаптивна фізична культура становить важливу складову загальної системи реабілітації військовослужбовців, виконуючи роль дієвого засобу та методу медичної, технічної й психолого-педагогічної підтримки. Сьогодні адаптивний спорт широко застосовується в багатьох країнах світу, оскільки він одночасно сприяє зміцненню здоров'я, забезпечує корисний відпочинок і виступає ефективним інструментом відновлення, підтримання працездатності та розвитку фізичних і спортивних умінь у вибраному напрямі. Серед найбільш поширених видів адаптивного спорту можна виокремити плавання, різноманітні спортивні ігри, різновиди гімнастики, легку атлетику, армреслінг, а також оздоровчі форми східних єдиноборств та інші дисципліни.

Розв'язанню проблеми повноцінного та результативного відновлення здоров'я людей, які зазнали травматичних наслідків війни, значною мірою може сприяти використання засобів адаптивного спорту для ветеранів (Базильчук & Чопик, 2025). У попередніх наших роботах було проаналізовано специфіку впливу на організм військовослужбовців із бойовими пораненнями різних індивідуальних видів спорту, таких як плавання, оздоровча й скандинавська ходьба, біг, спортивне орієнтування, стрільба з лука тощо, а також командних дисциплін, включно з волейболом сидячи, баскетболом і регбі на візках, петанком, боччею, настільним тенісом, сквошем, бадмінтоном та іншими. У ході досліджень було встановлено позитивний вплив цих видів спортивної активності на показники якості життя ветеранів, їхню стійкість до стресових факторів та функціональний стан ключових систем життєзабезпечення організму.

Окрім великих міжнародних спортивних заходів для осіб з інвалідністю, що входять до олімпійського руху, у світі проводяться також спеціалізовані події, орієнтовані на участь ветеранів війни. Серед найвідоміших таких міжнародних турнірів - Invictus Games, організовані принцом Гаррі у 2014 році у параолімпійському форматі, де учасниками є поранені військовослужбовці та ветерани. Ще одним важливим заходом є Warrior Games - щорічні адаптивні спортивні змагання для військовослужбовців і ветеранів, які отримали поранення, травми або захворювання під час виконання службових обов'язків, організовані Міністерством оборони США.

Адаптивний спорт є потужним інструментом соціалізації та реабілітації ветеранів із фізичними травмами, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Він дозволяє ветеранам не лише відновити фізичну форму та покращити координацію рухів, а й допомагає боротися з психологічними наслідками бойових дій, такими як депресія та посттравматичний стресовий розлад. Завдяки залученню до спортивних активностей ветерани отримують можливість відчувати підтримку однодумців, розширювати коло соціальних контактів та відновлювати почуття власної значущості.

В Україні функціонують численні організації та громадські ініціативи, що займаються розвитком адаптивного спорту для ветеранів і осіб з інвалідністю. Створюються військово-спортивні клуби, де організовують тренування та спортивні заходи для ветеранів з метою підтримки їхнього фізичного та психологічного відновлення після служби. Також проводяться онлайн-тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності щодо тематики «Адаптивний спорт», «Ветерани війни», «Реінтеграція ветеранів з інвалідністю» та суміжних питань.

Ці ініціативи сприяють активній участі ветеранів та осіб з інвалідністю у спортивних заходах, покращуючи їхнє фізичне здоров'я та емоційний стан. Перспективи подальшого розвитку адаптивного спорту для ветеранів війни є значними та стратегічно важливими. До основних напрямів розвитку належать:

1. Розширення програм та ініціатив: впровадження нових спортивних програм, тренувань, турнірів та літніх таборів для ветеранів, що сприятиме більшій залученості до адаптивного спорту.

2. Покращення доступності та інфраструктури: забезпечення комфортного доступу до спортивних закладів та обладнання, адаптованого під потреби ветеранів з фізичними обмеженнями.

3. Сприяння соціальній інтеграції: розвиток партнерства із різними організаціями та спільнотами для активізації взаємодії між ветеранами та цивільним населенням, що сприятиме їхній інтеграції в суспільство.

4. Наукові дослідження та інновації: проведення досліджень щодо впливу адаптивного спорту на фізичне та психічне здоров'я ветеранів та розробка нових технологій і спортивного обладнання для підвищення ефективності їх участі у змаганнях.

Загалом, розвиток адаптивного спорту для ветеранів війни має значний потенціал для відновлення після травм і психологічних навантажень, підвищення якості життя та підтримки їхньої соціальної інтеграції (Sabirov & Abramov, 2025).

Висновки. Узагальнюючи викладене, слід констатувати, що адаптивний спорт і фізкультурно-спортивна реабілітація є системоутворювальними складовими комплексного відновлення військовослужбовців у післявоєнний період, оскільки вони поєднують медичний, психолого-педагогічний і соціальний впливи, забезпечуючи не лише відновлення або компенсацію втрачених функцій, а й підвищення якості життя, стресостійкості та соціальної залученості ветеранів. Гнучкість адаптивних спортивних програм, їх індивідуалізація з урахуванням характеру бойових травм і рівня фізичної

підготовленості, а також підтверджена ефективність як індивідуальних, так і командних видів спорту роблять цей напрям одним із найбільш результативних інструментів реінтеграції ветеранів у суспільство. Водночас сталий розвиток адаптивного спорту в Україні потребує подолання організаційних і ресурсних обмежень, розширення доступної інфраструктури, міжсекторальної взаємодії та науково обґрунтованого супроводу, що в сукупності дозволить перетворити адаптивний спорт на стратегічний елемент державної політики з підтримки та відновлення захисників України.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Дослідження ефективності інтеграційних і соціалізаційних заходів через спорт, вплив спортивної активності на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу та депресії ветеранів війни.

Література:

- Базильчук, О., & Чопик, Т. (2025). Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 7–16. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1>
- Ярунів М. І. (2015). Аксіологічно-нормативне обґрунтування свободи волі людини. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 18(1), 14–17.
- Iwatsuki, T., Navalta, J. W., & Wulf, G. (2019). Autonomy enhances running efficiency. *Journal of sports sciences*, 37(6), 685–691. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522939>
- Nicolas Messner (18.02.2022). Kiyoshi Murakami: One Life. *International Judo Federation*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.ijf.org/news/show/kiyoshi-murakami-one-life>
- Sabirov, O. & Abramov, S. (2025). Rehabilitation for various health conditions. Adaptive physical culture, its types and methods of recovery. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(199), 239–242. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).48)
- Ziv, G., Lidor, R., & Levin, O. (2022). Providing choice of feedback affects perceived choice but does not affect performance. *PeerJ*, 10, e13631. <https://doi.org/10.7717/peerj.13631>

Відомості про автора:

Чоботько Маргарита Анатоліївна – старший викладач
Дніпровський державний університет внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>
E-mail: 28rita66@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.